

最新研究发现,凌晨、周二、冬季容易郁闷

心情有个“黑暗”时间段



人的心情总被认为是捉摸不透的。不过,北京回龙观医院精神医学研究中心执行主任谭淑平告诉记者,研究发现,其实心情好坏也有时间表。

“2011年,美国康奈尔大学社会学家利用著名社交网站‘推特’的大数据功能,花了两年时间追踪全球情绪变化,他们分析了来自84个国家240万用户所发布的5.09亿条消息发现,工作、睡眠、光照等会使心情出现周期性改变。”谭淑平说,其他一些研究也表明,心情与时间关系密切,以下是心情的几个“黑暗”时间段。

一天中,下午中段、凌晨心情最坏。研究发起人之一迈克尔教授说,工作会影响人的心情,即便是周末,人一天的情绪曲线也与工作日类似。早晨醒来后的一两个小时,好心情达到峰值,之后慢慢变差,下午低落,晚上又开始回升。这有可能是受睡眠和生理节律的影响。美国东北大学研究者还发现,下午中段时间如15:00~17:00,可能是大家一天中情绪最差的时间段。另有研究发现,凌晨抑郁症自杀率最高。

一周中,周二最郁闷。周一开始,我们的“心情曲线”开始出现下滑趋势,到了周二跌入谷底。这可能是由于周一还有周末休息的“余温”,而在忙得昏天暗地的周一之后,周二疲惫感加剧,离期盼中的周末又很遥远,最容易郁闷。谭淑平建

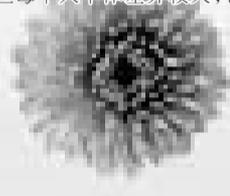
议,如果想批评下属、给别人提意见,最好别安排在周二,这可能给对方的坏心情雪上加霜,也较难取得好效果。

一年中,冬季最易抑郁。谭淑平说,光照时间的长短会影响人的心情,日照短的冬季,抑郁症发病人数明显高于夏季。这在北欧、加拿大等纬度地区,表现最为明显,他们因此发明在房间里营造阳光的“光疗法”,来应对抑郁症。此外,春夏交换时段气候变化大,人的情绪波动也随之增大,秋冬换季时也会如此。

“研究还发现,一天中,上午的心情好过下午;工作日中,周五情绪最高,而周日是一周心情最好的一天。”谭淑平说,人在心情好时,更易接纳批评、建议等。所以,此时下属跟领导提加薪,领导给下属安排工作,或者给别人提建议、要求,向他人求助等,成功几率有可能更高。

谭淑平最后提醒,很多影响情绪的激素的分泌有很强的规律性,建议大家一定要规律作息,该玩时玩,该休息时则要休息。尤其是三四十岁后,人体的自我修复能力下降,更要保证睡眠。这项研究样本量巨大,得出的结论对生活有一定指导意义,但每个人个体差异较大,也不必完全照搬。

(据《生命时报》)



大脑的潜能理论上是无限的,可实际上,我们总在自我限制,把精力浪费在自我消耗的心态上。很多人一辈子也没发挥出真正潜能的1%。想最大化地发挥潜能,需避免下面8种心态。

1. 过于专注细节。有人做事希望面面俱到,却花了80%的时间在做20%的细节工作。应放弃完美主义念头,允许在小问题上有所失误。先完成重要任务,再做日常杂务。

2. 将问题归咎于他人。把问题归于外因,会失去改变现状的努力。即使有能力,不行动也是徒劳。抱怨是在吸收不幸。正确做法是反问自己:我能为自己做什么?

3. 沉湎于过去。以过去为标尺,逃避当下的困难,会摧毁行动力。此时需要面对眼前的困难,赶紧着手做点什么,而不是躲在旧时光里。

4. 事必躬亲。根源在于你“自恋”地认为自己做得最好,怀疑别人的能力。给别人一些犯错的机会吧!每个人都是从稚嫩到成熟,从无知变老道。与同事有磨合,团队配合才会逐渐好起来,你也可以做更重要的事。

5. 否定自己。这让我们把精力放在“努力做好与自我怀疑”的内在消耗中。其实,多进行新的尝试,失误的经验可能增多,但是成功的经验也会增加。只有失败多了,才知道成功路上应该规避什么。只有小的成绩多了,才能真正信任自己。

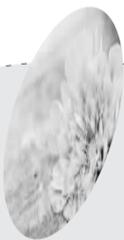
6. 计较得失。谁都希望自己收获更多,但太在意眼前的结果,会使目光短浅,失掉更好的机

会。请将注意力放在未来更大的目标,比如刚毕业的大学生,第一份工作的付出和收获很可能是不对等的,但千万别消极怠工。你眼下的努力是在积累,耕耘时不适合谈收获,收获在未来。

7. 压抑负面感受。回避面对自己的不良情绪、压力等,假装它们不存在。根源在于以为忽略,恶劣的感受就会消失。事实上,忽略也是一种压抑,仅仅是让负面感受流落到潜意识层面,实际上没被处理。我们需要表达自己的感受,让别人明白。

8. 不愿与人合作。如果你才干过人,那么更应当学会与人沟通、合作,这样才能使你的个人意志得到更好地实现。(马健文)

八种心态埋没才能



美国一项研究显示 摸摸钱能减轻痛苦

人们常说,金钱买不到爱情、幸福和尊严,但科学家研究发现,触摸钞票或许有助于解除生理和心理上的痛苦。据“美国心灵黑客”网站近日报道,触摸一两张坚挺的纸币,可有效缓解和预防疼痛等不适感。

为了验证这种说法,研究者将参与者分为两组,一组数纸币,一组数纸条,数完后将双手伸进温度较高的水中。结果显示,数钱的人比数纸条者更能忍受疼痛。科学家还发现,摸钞票还能缓解被拒绝的打击。研究者让一些男士在酒吧中与女士搭讪,被拒绝后,手持钞票的男士很快就能重新振作。其实,钞票并没有什么神奇之处,但它对大脑确实有不可思议的力量。钞票往往与积极和良好的社会地位有关,手上拿着钞票会让你感觉更好,产生的快乐会压过疼痛或不满的感觉。

(刘航)

