

5类人警惕“秋季抑郁”！ 自我调节用3招



“自古逢秋悲寂寥”，秋季的肃杀、悲凉之气总让一代代文人墨客在这个季节，抒发着更多的悲欢离合，悲秋也由此而来。

专家提醒，科学也证明，秋天的确是一个情绪易于波动的季节。临床上，患者在秋季产生抑郁情绪的现象十分常见，目前研究发现日照时间的减少会引发“秋季抑郁”。值得注意的是“秋季抑郁”会伴有睡眠增多、食欲增强及体重增加等症状，这与典型抑郁的表现睡眠减少、食欲减退、体重减轻并不相同，出现这些症状对于诊断“秋季抑郁”有较高的参考价值。

“秋季抑郁”多发人群多集中在：

1. 性格敏感多疑，性格内向、不善于倾诉者。
2. 工作压力大的“上班族”。
3. 更年期女性，孕产妇或老年人，部分学龄期儿童。
4. 刚经历了负面生活事件没有得到及时心理疏导的人群。
5. 常年室内工作并且体质较弱及平日极少参加体育锻炼的脑力劳动者，尤其是平时对寒冷比较敏感的人。

专家说，在这个季节，“悲秋”就要冲冲喜！

叩牙齿，津液可润肺

七情伤五脏，就如“怒伤肝，喜伤心，忧伤脾，悲伤肺，惊伤肾”。悲秋之感会伤到肺气，

而肺气虚的人，也更容易产生悲秋之感。而同时，外感六淫中，风寒暑湿燥火的燥也对应秋季。所以，要解决悲秋，还要润肺。

专家建议，每天早晚叩齿各36次，然后将口中的津液分三口慢慢咽下。同时，补充一些秋梨膏、荸荠、百合、蜂蜜等润肺食物，避免秋燥。

去爬山，让心快起来

除了要润肺以外，从中医角度来说，肺属金，与秋季相应，肺主管呼吸，对气候的变化更敏感。让心快起来，改变呼吸节律，不失为对抗悲秋的好办法。

使人心快的感觉就很容易使人放松，感到高兴，也可以化解悲凉，运动就是加快心跳的好方法，可以让神经系统兴奋起来，并促进大脑分泌一种让人高兴的物质——5-羟色胺。

在这个季节，比较适合的运动就是去登山、去远眺，看看似火的红叶，看看烂漫的秋花，在这些美丽的景色中运动，慢慢消融掉那份忧郁和惆怅。

笑出来，用喜来冲悲

中医认为，“喜胜悲，悲胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜”，就像食物链一样，各种各样的情绪也会相互克制和影响。对于秋季的悲，就需要冲冲喜来战胜。

喜气从何而来呢？古时候的人就通过征兵和订婚来获取，建功立业的豪情壮志、订婚的欢喜之气，都可以让这悲秋的眼泪快晴朗起来。而现在，就可以通过各种娱乐节目来缓解，比如听相声、看二人转、影视剧等，让你开怀大笑，把郁闷悲愤疏散开。

那一段时间，朋友老周内心纠结，感叹自己过的“不是人过的日子”。其实事情也没什么了不起，就是儿子没有考上老周理想中的重点高中。“你看看人家孩子！这以后要是考不上大学怎么办啊！父母希望都在你身上！”老周的怨气一股脑儿泼在儿子身上，弄得全家都不开心。

老周找到我，请我帮着想想有没有其他路子可走。比如多交点培养费，托关系让儿子进重点高中学习。他甚至想让儿子留在初三复读，再考一年看看，问我有没有适合的可供复读的学校。看得出，这段时间，老周心思全耗在儿子升学这件事上了，他已经焦头烂额。

等老周说得差不多了，我让他喝茶听我说。我问他：“你现在可能觉得，你是世界上最无助最无望最苦恼的人，你为什么不换个角度思考问题呢？换个角度看，你也许就是幸福的人。比起那些连普通高中学籍都没有的孩子，你的孩子已经够优秀了，比不上不足比下有余——谁家孩子不是这样呢！就算考不上普通高中，还有技校、中专之类的可上，将来一样成才，一样能成为自食其力的人，有什么需要你担忧的？”

见老周还在唉声叹气，我又明知故问：“你自己和你爱人，上过大学吗？”技校毕业的老周不好意思地摇摇头。我说：“你们没有上过大学，不是一样生活得很好吗？上了大学，大多数人，将来还是要过普普通通、柴米油盐的日子。如果孩子确实不是读书的料，那肯定有适合他做的事，何必逼他挤高考这条狭窄小路，况且，你现在给孩子下结论为时过早，一般高中每年也有许多学生考上不错的大学，一切都在变化之中。就算考不上，孩子身体健康，心理健康，不闹离家出走之类的么蛾子，父母就应该知足。”我告诉老周，该做啥做啥，让儿子好好复习、预习，准备上高中；你们夫妇好好上班、挣钱，为儿子准备学费、生活费，还有以后儿子要花的钱，别把心思浪费在一两件事情上。

这下子，老周长长地呼出一口气。我知道，他想通了。

同龄人“比孩子”嘴上不能说

不得不承认，“比孩子”似乎是大部分生活中重要一部分，孩子小时，比高矮胖瘦；孩子大点儿，比琴棋书画；孩子考学，比分数名次。当然，为了不过分尴尬，这种比，大多深藏背后或心里——因为，孩子差不多大的情况下，家长如果当面“炫”，恐怕会“友尽”。不主动询问别人家孩子学习情况，仿佛是中年家长们聊天的规则。

夏女士年近五十，自家孩子该上高三，闺蜜的孩子也差不多大。逛街、聊天吐槽，是她们每次聚会的主要议题。孩子小时，也经常带孩子出席，互相介绍经验教训，可孩子越来越大，闺蜜之间聊天反倒有了默契——不主动打听别人家孩子情况。

夏女士说，自家女儿从小到大都比较优秀，不仅学习成绩名列前茅，课外活动也参加不少，综合素质不错，所以是同学家长口中那“别人家的孩子”。正因女儿如此优秀，夏女士特意在圈子里回避关于女儿的话题——除非他人主动过问，否则自己不会先开口“炫”孩子。夏女士说：“不仅是成绩，其实其他方面也是容易伤人的。原来，一个朋友总是在我们姐妹几个面前晒女儿的照片，说自己女儿多漂亮之类的，还讲了典型事例。诚然，那时候她正上高中的女儿的确清纯美丽，相比之下我们的孩子大都跟假小子似的。虽说爱美之心人皆有之，但是总听朋友那样说，我们心里也不是滋味，后来再聚会已经不招呼她了。”



已经“是钢”还恨铁不成钢

按理说，李姐是同齡人羡慕的对象：体贴的老公，健康的双亲，优秀懂事的女儿。可李姐却总在同事面前吐槽自己女儿多么不好。一开始，同事以为李姐故意炫耀，可数年过去，李姐依然如此，而且，她越来越愁，还长了皱纹、白发。大伙儿不解，明明她闺女是别人艳羡的榜样，她怎么还不知足呢？可李姐这愁，真不是装的。在她眼里，闺女永远有提高的空间。

当年“小升初”尚未实行“摇号”，李姐闺女考上了本市一所重点中学，且众所周知，那儿的毕业生出路大多不错，或保送、或留校、或留学。在旁人眼中，李姐太省心了。可就是这样，女儿初中那三年，李姐可没少唉声叹气，不是抱怨女儿成绩没进年级前五名，就是嫌弃女儿没按照自己的规定顺序完成作业，总之，在李姐口中，“中考能考成啥模样还不一定呢”。这外人听上去，真替孩子捏了把汗。可事实上，李姐女儿

成绩稳定，被保送至本校高中部。这样的结果，让多少家庭红了眼。可是，李姐又开始愁了，内容比之前更甚，又嫌弃女儿没有职业规划，前景不明等等。就这样，三年下来，李姐仿佛老了七八岁，内分泌都失调了。李姐的同事们对她这种“女儿明明已经‘是钢’，还恨铁不成钢”的态度早已见怪不怪，十分同情李姐的女儿，认为李姐知足。

后记

无论孩子到达何种高度，家长依旧恨不得其更进一步。诚然，这里面大部分因素是为孩子好，但也不得不承认，这里面，有小部分原因是希望自己的“作品”完美。

俗话说，知足常乐，人是社会化动物，“比”属于再正常不过的心理活动。人外有人天外有天的道理人人都懂，但是能“通透”的人似乎之又少。其实，比不上不足比下有余是大部分人的真实情况。但是如果天天不知足，纠缠于它不放，到头来，除了自己痛苦，不会有其他收获。

夫妻间要经常“说说自己”



夫妻保持愉快、畅通的沟通，是婚姻持久的重要条件。但现实中，我们却常听到这样的抱怨：女人常指责丈夫沉默、冷淡，不分享彼此的感受，没有情感交流；男人往往嫌女人太啰嗦，整天说个不停，太烦。夫妻间的沟通障碍由此产生。

之所以存在沟通障碍，是因为男性和女性的“自我表露”程度不同。主动向对方诉说自己内心的感受、情绪体验、工作事业上的打算等，心理学上称为“自我表露”。简单说，就是与他人分享私人信息，这在人际交往中很常见。

比如，男女首次见面，先从天气、食物、工作逐渐谈到个人的喜好、幼年的经历等，就表示他们已经开始“自我表露”了。一般我们把自己表露给喜欢的人，也喜欢那些把自己表露给别人的人。因为只有在两个人感到相互吸引和信任时，才有比较多的“自我表露”。夫妻关系也是一种人际关系，同样需要“自我表露”。很多研究表明，婚姻中自我表露的数量，是婚姻满意度的一个强有力指标。夫妻间谈自己谈得越多，对婚姻的感觉越好。

自我表露的程度与性别有关。女性更倾向于向别人坦白私人情感，对他人情绪变化也察觉得更快，能及时回应对方。男性就不大习惯“自我表

露”，由于社会文化的影响，如果一个男人经常把内在感受表达出来，尤其是抑郁、难过等负面情绪，别人就会觉得他女人气、软弱、自控能力差等。久而久之，男性就被训练得比较“情感迟钝”了。

夫妻双方对“自我表露”的需要和期望不同，就不免造成家庭矛盾。常见的一种情况是当丈夫在外不如意，回家后心事重重，敏感的妻子很快会有所察觉，按照女性的习惯，她希望就此与丈夫讨论，认为这样能帮助丈夫减轻压力。可丈夫偏偏不肯说，妻子就会认为丈夫不希望自己介入他的事情，是对自己的不信任和疏远，她就会有挫折感；另外一种情况是，在妻子需要安慰时，丈夫却熟视无睹，“连话都不说一句”“好像不关他的事”，进而认为丈夫自私、不体贴自己。同时，丈夫又会觉得妻子像个多嘴的鹦鹉，成天说个没完，感到不胜其烦。可见这种矛盾完全是出于男女双方的不了解和误会。

解决办法是了解男女的心理差异，双方有意识地调整。对男方来说，了解“自我表露”在婚姻中的重要性后，应该主动向妻子敞开心扉，不必担心自己在妻子心目中的形象会受影响。因为如果长期都是妻子单方面表露，又得不到丈夫的回应，妻子可能逐渐从亲密关系中退缩出来，两人的感情就会越来越远。对女方来说，要给予丈夫一段时间来学习，并可亲身示范。同时，理解他并非不关心自己，而是他习惯用“安静一会儿”的方法来消解内心的压力，而不是通过倾诉的方式。相互间懂得差异，并适当为对方做出改变，夫妻间的沟通就会更加顺畅，关系也会更加紧密。

好婚姻从厨房开始



母亲曾说过，“你要看一个人家日子过得怎么样，只要看看这一家的厨房就好了，你要知道一段婚姻好不好？也看看厨房就知道了。”

厨房冷冷清清的，日子也冷冷清清的；厨房热腾腾的，热气腾腾的，日子也就热腾腾的。

这日子过好了，婚姻也就好了。老人说结婚过日子，一日三餐话生活，大概说的也是烟火气。

所以，那时母亲在灶前做菜，父亲在后面添柴加火，我总被拉在一旁观看，两个人把我夹在中间。

母亲总说：学着点，以后成家了嫁了人一定要自己做饭吃，外面再好吃也不要留恋，能回家吃的就回家吃。

一个厨房温情满满的，这婚姻也温情满满。厨房你能经营好了，这婚姻也错不了。

当时我小，没有感觉。后来长大，成家，看过人间很多烟火后，深以为然。一直都觉得姑父和姑妈的感情甚好，结婚四十几年了，现在很多年轻的夫妻感情都要激烈坚固。

他们常常一起上街买菜，一起回来洗洗切切，姑父看着姑妈在煤气灶上忙活出一道道色香味俱全的菜香，姑妈看姑父在一边偷吃小菜。

家里的油盐酱醋总在他们的掌握之中，这是一种非常美妙的感觉。

有一次和姑妈谈起这事，她说：其实人只要常常相伴在一起，谈谈家常，经常在一起吃饭的家人是很难分开的。

那时我深深地被感染。没事浏览论坛的时候，总看到有人在婚姻版块谈论各自的生活。

有一次一个大姐在论坛里说：“日子过不下去了，要离婚了，家里冷冰冰的，厨房也冷冰冰的，夫妻之间一年也说不上几句话。”

有人问：你们一起不做饭吃吗？

大姐想了想说：“刚结婚的时候，一起做，那时觉得挺好的，日子虽然清贫，但是一家人围在一起吃饭聊天，特别开心；后来，他不经常回家吃饭了，我也懒得做了，外面到处是可以吃饭的地方，大家哪里方便就哪里解决。”

可是这哪里方便哪里吃，最终也吃没了爱情。

《不过一碗人间烟火》中有这样一句话：人生在世，无非“吃喝”二字。将生活嚼得有滋有味，把日子过得活色生香，往往靠的不只是嘴巴，还要有一颗浸透人间烟火的心。

你呆在厨房里认真地挑拣着菜叶，为爱的人做一餐可口的饭菜是多少句“我爱你”都不可比拟的。

谁家厨房热气腾腾，谁家的日子一定不孤单。

闺蜜现在负责在家做全职，一边带娃，一边学习厨艺烘焙。

烧的菜一道比一道好吃，做的烘焙一个赛过一个。

你去她家的厨房看看，到处都是居家菜香的味道。

难怪她的先生称赞她的时候越来越多，而她更乐意专心于她的孩子、厨房、家庭生活。

孩子吃得白白胖胖可爱得很，先生也爱吃她做的菜，外面的什么诱惑都失去了色彩。

厨房留住的不仅仅是一家人的胃，留住的更是一家人的心。

若想婚姻美满，厨房这门学问还是要修炼。

身边年轻的朋友总觉得自己和爱人待在一起没话说，觉得日子枯燥，生活乏味，很多婚姻名存实亡，家里像酒店、旅馆，生活总归是不踏实的。

其实脱去华丽的外衣，生活真的很简单，人生在世无非是衣食住行而已。我们常常向往外面的世界，别人的婚姻，他人的幸福。其实这一切你都拥有。

与其总是回忆不如过好现在

身边有一些朋友，总是很怀念学生时代，也总是很羡慕那些还在学校攻读研究生的朋友。还有一些已婚的朋友，总是很怀念单身的日子。相对于现在，过去是一种永恒的丧失。而当我们失去了所爱之人或所爱的事物，就很容易沉浸在关于他们的回忆中。

研究发现，当我们回忆过去作为思考人生的一种方式，问自己过去的经历给人生带来了怎样的意义时，回忆过去对我们就会是有益处的。

但是，许多人怀念过去，并不是在追求对现在的意义，而是在拿过去的生活跟当下做对比，并且不满于现状，认为“过去比现在好多了”“旧时光才是生活”。研究者们指出，这样缅怀过去的方式，不会给我们的身心健康带来任何好处。

而且，回忆过去的频率也需要控制，以达到回忆与现实的平衡。

那么，如果发现自己沉浸在对于过去的追忆中，难以自拔，又该怎么办呢？我们或许需要一些正念练习。

正念是一种心理过程。在这个过程中，我们的思维会从无法倒回的过去和不确定的未来，被带回到此时此刻。我们会更清晰地感受到自己是活在当下的。

虽然记忆中的老北京糖葫芦可能难找了，但街边新开的火锅店也很好；小时候炎热的夏天吹着风扇吃西瓜很美好，但现在，在这个炎热的夏天，只要让我开空调，我觉得吃什么都很美好。

紧紧地抱着回忆，也许你会得到短暂的安慰和温暖，但我们都知，这个世界上最的任何一次拥抱，都将以松手告终。