

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得到及时心理疏解的人群。
- 5.常年在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小口慢慢咽下。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，都可以让这悲秋的雨很快晴朗起来。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？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尚过早，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事儿，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”似乎是大部分人生活中重要一部分，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儿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，李姐是同龄人羡慕的对象：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，认为李姐不知足。

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”的人似乎少之又少。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，她希望就此事与丈夫讨论，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；厨房进进出出，热气腾腾的，日子也就热气腾腾。

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，比现在很多年轻的夫妻感情都要热烈坚固。

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肴，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，夫妻之间一年也谈不上几句话。”

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，到处都是居家菜肴的味道。

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。

炊烟袅袅，世间情意缠绕，厨房兴旺，则日子兴旺，想起母亲说：好的婚姻看厨房，不无道理。

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。而当我们丧失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，当我们将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，又要怎么办呢？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，被带回到此时此地。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，但我们都知道，这个世界上的任何一次拥抱，都将以松手告终。