

## 七天好情绪日历



上个周末的快乐时光已经远去，下个周末还隔着漫长的两天……每到周三，你是否总感觉昏昏沉沉，情绪低落？心理学家证实，周三是人们感觉负担最重的时候，也是情绪的最低点。怎样减压最简单有效？

中国心理卫生协会常务理事教授李建明和北京师范大学认知与神经科学研究所副教授李君，为你逐一解读。

### 周一：身心俱疲的“过渡期”

德国一项调查发现，周一近八成人在起床后情绪低落，也是职员请假的高峰日。

双休日过后，放松的身心很难一下子切换到工作状态，周一就变成了一个“过渡期”。人们感觉事情堆成了山，偏偏注意力和记忆力都跟不上，脑子仿佛“罢工”了。

#### 改变对策

不要让任何有关周一工作的念头，打扰周末的喜悦；

周一稍早些到办公室，梳理要做的工作，按轻重缓急排序，有条理地完成。

### 周二：埋头苦干的“打拼日”

周二是主观能动性最强的时候，人们的效率很高，产出最大；周二下午还是求职者投递简历的高峰期。

英国一项调查发现，压力在周二11点45分达到峰值，大部分人会放弃午休，两成人会加班到深夜。人们纷纷走出闲散状态，工作步入正轨，压力随之而来。

#### 改变对策

不要把所有事堆到某一天，以免承受过大压力；

如工作过于繁杂，不妨闭目养神几分钟，喝杯咖啡或茶，安抚情绪；

午饭适当增加全麦食品、深海鱼、新鲜果蔬，补充镁元素、欧米伽-3脂肪酸等，有助缓解焦虑情绪。

### 周三：郁郁寡欢的“落寞超人”

人们在周三完全适应了忙碌状态，精力最旺盛、思路最广阔、思维最活跃、最具创造力，是做决策的好时机。

不过，周三是工作日的中间点，上个周末储备的能量渐渐消逝，下个周末又有点遥遥无期，人们就像掉进了“沼泽地”。

#### 改变对策

人们在周三更渴望交流，不妨把会议安排到这一天；

利用午休和下班时间制定周末计划，比如约朋友、看电影、去郊游等，能让下个周末离自己的心更近些，对生活更有期待；

适当与朋友聚会，下班后一起聊聊琐事、说说心事。

### 周四：难熬的“黎明前的黑暗”

人们在周四最好说话，这一天客户最易签约，办事不容易受到刁难。

专家指出，经历3天的高强度工作，紧绷的神经像长时间演奏过的琴弦一样松懈了。但临近周末，要处理的事务不减反增，让人进退两难，疲惫感自然会让有的人放松要求。

#### 改变对策

周四不妨跟自己做个交易，不打折扣地完成工作，就奖励自己吃顿好的或听场演唱会等；

比较适合做不太费脑子的机械性工作，比如录入数据、检查校对等。

### 周五：心甘情愿的“加班日”

人在周五不仅效率最高，且干活保质又保量，一些平时看来棘手的事都能轻易完成。

这天中，人们最喜欢冒险，比如进行高风险投资，这是因为人们希望将一周的事情来个了断，轻松过周末，所以不管做什么都很果决。

周五给人的感觉就像得到一张时间支票，马上就能随意支配时间了，欢欣的情绪让人不容易累。

#### 改变对策

不妨利用高效的周五处理难啃的“硬骨头”，但不要把特别重要的决策性事务留到周五做，以免冒太大风险；还可用来替周末减负，适当把下周的工作处理一点。

### 周末：收拾心情的“修行日”

周末到了，本该将一周的疲惫、烦恼抛到云端，但有些人却烦躁、无聊，不知做什么。

有的人或蒙头大睡，或无节制狂欢，过后又有虚度光阴的内疚感。还有人一到周日中午，就陷入对下周工作的焦虑中。

#### 改变对策

周末只是一个暂停工作、合理休息的日子，承载不起过多的期待。如期待过高，周末不管安排得多合理、过得多愉快，失落感都会倍增。

建议顺其自然，合理计划，既不要闷在家里，也不要连续参加户外活动或聚会；

认清工作的意义，学会从工作中体会到收获的喜悦，减少对工作的排斥感。

摘自《生命时报》 张杰/文