组版 方芳
校对 夏君
编辑 宋才华

现代都市人易患四种“情绪病”

疯狂晒照、自拍成瘾、忧虑健康、暴躁易怒



短短一天在微信朋友圈晒照10多次，一闲下来便拿着手机疯狂自拍，每天都在担心身体有问题，遇到一些鸡毛蒜皮小事也会发脾气……上述情况，你有没有“中招”？对此，心理专家表示，这些都是“病”，而且是在现代都市人中比较流行的四大情绪问题。 记者 马冰璐

晒照症

一天疯狂晒照10多次，不晒就别扭

28岁的李女士从事办公室文员工作，在微信朋友圈里，她有个绰号叫“朋友圈更新小公主”，因为她每天都会更新状态、晒照片，一天多达10多次。从早上起床，一直到晚上入睡前……她不停地在朋友圈分享美食照、办公照、生活照……以及各种心情、状态。每次看到朋友们点赞，她便觉得非常有成就感，“如果哪天没晒照，就会觉得别扭。”

分析：有强迫症倾向，希望得到别人认同

国家二级心理咨询师周金妹表示，这种病被称为“晒照症”，通过晒照片来获得别人的认可。其实只要没有影响到自己或别人的正常生活，通过网络晒照片、晒生活是正常的。但过于频繁就是病，说明可能已经有了强迫倾向，长期下去就会影响到日常生活，因此还是适度为好。

自拍症

疯狂自拍凹造型，直到手机没电

22岁的林女士去年刚大学毕业，目前在一家公司从事策划工作，青春时尚的她非常喜欢自拍，她的手机里，除了一些风景照外，其余近千张照片都是她的自拍。更为疯狂的是，为了让自拍效果更好，她还专门购置了几部自拍手机。一闲下来，她便习惯性地举起手机，疯狂自拍，“刚开始拍着玩，可后来越来越上瘾。”她说，有时候为了拍出一张自己满意的照片，她会把自己关在房间里好几个小时，“有时，不拍到手机没电就不罢休。”

分析：可能是现实生活中缺乏自信

周金妹说，狂爱自拍的人可能在现实生活中对自己的相貌或者生活缺乏自信，通过拍出自己最满意的照片，来获得自信和自我认同。当然也有研究表明，现在的年轻人压力越来越大，他们把压力加注到自拍上面，因为这种诉求能释放自我。

健康忧虑症

全身检查正常，却觉得身体不适

45岁的吴先生是一家单位的中层领导，负责人事工作。工作一忙起来，双休日也要上班，加班到凌晨更是家常便饭。半年前起，他开始觉得自己身体不适，他总担心自己是不是身体有毛病。有一次正在高速路上开车，他突然觉得心慌心悸、冒冷汗，只得紧急停车，在一旁休息。吴先生到医院做了全身检查，结果没有任何问题。但回到家没多久，心慌心悸、冒冷汗的问题又出现了，他总觉得自己得了大病，天天闷闷不乐，还说些悲观沮丧的话。

分析：焦虑情绪在作怪，成功人士易中招

周金妹说，像吴先生一样被焦虑情绪困扰的人大部分都是成功人士，这些人之所以出现健康忧虑症，并不是他们能控制的，因为他们的生活、工作压力非常大出现了焦虑情绪，加上工作繁忙，身体稍有些不适，就被他的情绪放大，之后引起了恶性循环。

易怒症

脾气越来越糟，一点小事就发火

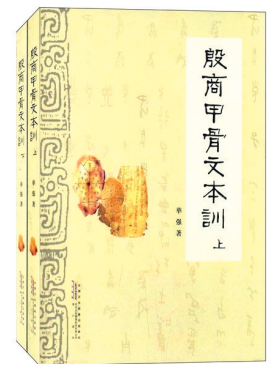
在合肥一家IT公司从事软件开发工作的胡先生明显感觉到，自从3年前开始上班以来，自己的脾气是越来越糟糕。有时候一点小事情，就能让他非常生气。生气过后，他也很受不了自己，有时候父母在他面前唠叨两句，他便发怒；开车时发现有人不打方向灯超车，他也发火；工作中，同事出现一些小差错，他也会面露不悦。

分析：压力大、缺乏安全感，需要发泄渠道

周金妹说，其实胡先生的易怒是一种发泄渠道，或者是一种掩饰手段。“容易生气，原因大致有两个，一个是压力大，另一个可能是缺乏安全感，只要遇到一点不顺心的事情，这个事情就会成为导火线，直接引爆情绪。所以工作压力大的人，要学会通过一些兴趣爱好或运动来释放压力。”

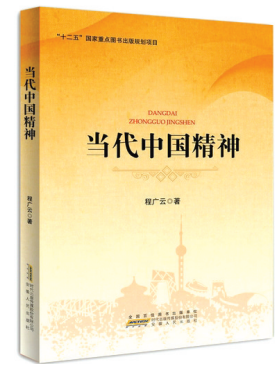
新书推荐

书名：殷商甲骨文本训
定价：168元
出版社：黄山书社



内容简介：《殷商甲骨文本训(上下)》是作者潜心研究三十多年的成果，分为上、下两册。该书稿结合甲骨文产生的环境，对甲骨文的本意进行了探究。作者从殷商时代的生活、生产、祭祀和战争等方面，对甲骨文的本义进行破译。作者先分辨出甲骨文中的造字元素部首，立足部首之本义剖析整个甲骨文系统，对甲骨文的产生与本义、造字规律和部首统摄的类字进行研判和解释，具有较高的学术价值。

书名：当代中国精神
定价：36.8元
出版社：安徽人民出版社



内容简介：所谓当代中国精神，就是我们对于自己所身处的时代和国度民族精神的研究。本书的独特视角是从历史看当代，同时从世界看中国，尤其从历史背景看中国道路，从世界背景看中国模式。全书从当代中国精神的时代背景入手，分七大章节阐释了主题：现代化与中国道路、全球化与中国模式、生态文明与美丽中国、物质文明与富强中国、社会文明与和谐中国、政治文明与民主中国、精神文明与文明中国。

缘来有你

●M.8276 男，合肥重点大学副教授、博士，42岁，1.80米，离单，儒雅谦和，真诚正派，住房经济待遇均优，高知家庭，独子。诚觅一位38岁左右，1.62米以上，大专以上，清秀富内涵的离异女士爱相约。

●M.8329 男，合肥市直机关公务员，硕士，30岁，1.76米，离单，英俊真诚儒雅，经济住房优越。诚觅32岁以下，温柔文静气质佳，科教文卫单位的未婚离异女士牵手一生。

●M.8567 男，合肥电力公司工程师，硕士，28岁，1.80米，未婚，英俊进取，风度好，爱好广泛，经济住房优。诚觅一位25岁左右，1.62米以上，大专以上，秀外慧中的白领未婚小姐相爱终生。

●F.9238 女，合肥大学教师，24岁，1.67米，未婚，硕士，秀外慧中，肤白气质佳，车房俱全，独女，干部家庭。诚觅一位35岁以下，1.75米左右，专科及以上，有事业富爱心的未婚先生爱相约。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室），免费安排约见。咨询电话：18919621348（崇老师）