

走进9月份,人体也到了“夏秋之交”的分水岭。经过燥热、气血顺畅的夏季,天气迅速由湿热转为干燥,你有没有感觉到,自己的脾气、性格也因为气温发生了微弱变化?比如,容易暴躁的脾气突然收敛,身体变得极易倦怠、乏力。那么,季节和性格究竟有没有联系呢?人的性格真的会与出生日期有关系吗?这究竟是迷信还是科学? 晚报记者 孙娟

季节变换带来心情起伏

来自郑州的心理诊所报告称——
夏天患者多为焦虑症,秋冬多是抑郁症
应对“季节性情绪失常”有窍门

国外研究报告 “四季宝宝”性格不同

国外科学家展开了一系列性格与季节的临床研究,研究最终显示,秋天出生的儿童更喜欢运动,而春天出生的儿童是最不活跃的;夏天的宝宝更容易获得快乐,而冬天的宝宝精神则更脆弱。

春季宝宝:更有艺术天赋

美国科学家奥托博士在过去的40年间,调查分析了近9万名成人和110万新生儿后发现,诞生在春天的孩子与春天的动植物一样,享受春天的阳光雨露滋润,除有长得更高些等体格优势外,还能获得某些艺术天赋。

这位科学家还拿出研究资料显示,从事创造性职业者,如作曲家、幽默大师、漫画家或讽刺喜剧演员等60%降生于春天,在其他季节呱呱坠地者仅占40%。

不过,另有一个研究显示,春天出生的孩子可能不如其他季节出生的孩子聪明。

美国印第安纳大学的医学教授保罗·温切斯特认为,怀孕初期孕妇接触杀虫剂过多是阻碍胎儿智力发育的重要因素之一。

此外,奥地利研究人员还发现,在春天出生的男性生育能力最强,而在秋天出生的男性则较低。在春天或初夏出生的人,自杀率也比其他季节出生的人要高。

夏季宝宝:更快乐

出生的季节还可能影响一个人是乐天派还是悲观者。

美国和澳大利亚的研究人员发现,夏天出生的孩子比冬天出生的孩子看上去更快乐。研究人员对人生早期阶段的这种差异提出了几种解释,一种理论是胎儿可能受温度、降雨量和紫外线等季节性因素的影响。

奥地利研究人员还发现了一个有趣的现象:夏天出生的女性生育能力比其他月份出生的女子低。

研究人员对3000名女性进行调查后发现,6月至8月间出生的女子的生育能力最低。美国一项调查表明,7月份出生的女子的生育能力要比全国的平均水平低13.4%,而12月份出生的女子的生育率最高。

秋季宝宝:更长寿

德国著名的马克斯·普朗克人口研究中心公布了一项成果:秋天出生的人比春天出生的人长寿,并且在老年时期不易生病;尤其对于50岁以上的人来说,出生季节和寿命之间的关系表现得更加明显。

比如,奥地利的一份人口资料显示,出生在10~12月间的人比出生在4~6月间的人平均长寿7个月。

冬季宝宝:更聪明

来自哈佛大学的专家分别对新生儿、8个月大的婴儿、4岁和7岁的儿童进行了智力测试,结果显示,与其他季节出生的婴儿相比,冬天出生的婴儿头围更大、智商更高。

不过,对于冬季宝宝而言,一个坏消息是,在冬末出生的人更容易患精神分裂症。

其实,出生日期对精神健康的影响早在1929年就被发现了。

当时,瑞士心理学家莫里茨·特瑞默报告说,在冬末出生的人更容易患精神分裂症。而根据丹麦阿布斯大学近年来的一项研究,冬季出生的孩子患精神分裂症的概率是其他季节出生的人的2倍。

临床病症

夏天患者多为焦虑症,秋冬多是抑郁症

在国内,临床上的一些病例也证明着季节不同程度影响着情绪。郑州福斯特心理咨询中心首席专家、国家一级心理咨询师彭熠老师表示,虽然研究领域没有成熟理论,但在郑州市一些心理咨询中心的临床案例上,可以看出夏天患者更多的是情绪焦躁,秋冬则更多是抑郁症。

她说,每到秋冬季节,万物凋零,容易让人产生悲凉之感,抑郁症患者要比其他季节增多。“我有一个抑郁症患者,已经治疗好多年了,平时控制得很好,但每年一到秋冬季,状况就恶化,总是提不起精神,做事没有动力,需要靠服用药物来控制。”

彭熠说,临床上还有一些表现也能证明季节影响着性格。在夏天焦虑症患者很多,这些患者以前表现都很正常,到了夏天常常夜里失眠,白天无端向人发火、摔东西、骂人等,甚至存在着人际关系冲突,在心理学上叫做“情绪中暑”。

“季节影响性格”

已在优生优育方面有体现

那么,国外研究成果是否可信呢?

彭熠说:“出生的季节不同导致性格不同的研究只在国外一定范围内开展,该理论在心理学上不属于成熟理论,也不属于心理学研究的重点方向,目前更没有应用到临床上。我们一般在给患者看病时,不会问‘你是哪个季节出生的’。”

但在优生优育方面,这一理论却早已在我们身边应用。

市妇幼保健院一名大夫告诉记者,从怀孕过程来分析,一般认为怀孕的最佳月份是4~8月。因为受孕后第3个月胎儿的大脑皮层开始形成,而大脑皮层纹沟的多少与深浅,是孩子智力高低的物质基础。在这几个月怀孕,3个月一般已避开高温季节。

“并不能直接说夏秋两季出生的孩子就会不聪明,只是从优生学的角度来看,对孩子出生的月份可以做些适当调整,提前做好怀孕计划。既然出生季节对孩子的体质和智力有一定的影响,那么就应该从一开始就为未来的小生命创造一些更好的条件。”

原因探析

季节不同,性格为什么会不同呢?

究竟是什么原因,造成季节影响着性格呢?

国外科学家对此给出了一个结论,不同的季节太阳的照射强度是不同的,影响性格的头号“嫌疑犯”就是太阳。太阳是温度、光线的变化之源,这两者是决定季节的主要因素。

暴露在日光下,不光我们的皮肤会晒得黝黑,我们体内的器官也会开始生产某些分子,如对大脑有影响的维生素D或褪黑激素(又称“松果体素”)。

因为四季的光线强弱不同(夏天的光线要比冬天的强烈),准妈妈会随着四季变化分泌出多寡不一的维生素D和褪黑激素。科学家认为,这些差别从某种意义上很可能会对母体所怀孩子的大脑发育带来影响,促进这样或那样的性格特征。

教你几招预防“季节病”

预防和应对“季节性情绪失常”的小招儿,不妨试试:

1.以不变应万变。生活中一定要有一些没有季节性、能给自己带来快乐的东西,随时都能够帮助调节情绪。对刘先生和夫人来说,它就是音乐。无论什么季节,无论事业、生活中发生了什么,他们每周至少有三到五个晚上,要一起听一两盘古典音乐CD,读一些相关资料,品味、赏识这个无穷无尽的源泉。李小姐喜爱话剧,于是决定每两到三周看一场话剧;张先生小时候曾经学过书法,他决定每周拿出一两个小时学习、练习书法。

2.多做“反季节”的事。比如,冬天(室内)游泳,夏天偶尔开空调、盖厚被子睡觉,秋季吃元宵,春天买月饼。冬天多做让自己出汗的活动,夏天增加去电影院、岩洞等既凉快又暗的去处。淡季找热闹,旺季寻清静。

3.虽然我们生活中很多事情似乎不在我们自己的掌控之中,其实,自己的掌控范围比自己想象的大。了解了自己的情绪和压力的季节性后,尽量把可控的负面感觉的东西、压力源分配到其他季节,尽量把一些好东西挪到“情绪失调季节”。

4.您也许不喜欢听歌剧,但是,买一盘歌剧CD,每周至少听一次。大家都知道,歌剧演员肺活量大,一口气、一个音能拉半天。专心听歌剧时,你会不知不觉地跟着他的节奏深呼吸,好像在无声地跟着唱。烦躁时能帮助你平静下来,郁闷时能帮助你提起精神,无论你的情绪如何,能帮助你回到一个相对适中的平衡点。

“季节性情绪失常”不是病,它是我们多数人在人生的不同时期经常会经历到的困扰。人生既不能总是大起大落,也不能无聊地日复一日、年复一年,平平稳稳,不疼不痒。不了解自己的人,就像无桨、无舵、无帆的小船,在生活的风浪中任其摆布。只要了解了自已,就能够自我调理,既体验生活的起伏、刺激、周折,又掌握主动,不变成一个被动的承受机器。我们不能控制季节、控制气候、控制日光,但我们永远是生活的主人!

幼儿园中班的春、夏、秋、冬四位小朋友请排好队。

