

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、赏析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。

