

# 事



多数上班族都会承受年底工作量陡然增大的压力,临时性加班、调班也是常有的事情。上班族需要自我施压、加班加点完成年前收尾工作,要不然过年期间,在别人欢聚、放

松的时刻,可能还需要独自神伤地加班。

年终总结、业绩考核、薪资调整等与上班族的钱包、岗位密切相关。他们觉得受到不公平待遇,就会内心痛苦,有人会对前途忧心忡忡,还有人纠结着跳不跳槽。

面临择业就业的学生族在成为准“上班族”前,过年期间要操心找工作的事情。为了能尽快找到一份体面又收入高的工作,很多学生牺牲过年时间,紧张做着准备工作,有些人还因为去外地找工作,不回家过年。

# 钱



年终奖是年底的热门话题,看着有些人晒年终奖,没有年终奖或者年终奖较低的人心里难免不是滋味。

过年啦,孩子们都等着领压岁钱。而当年无忧无虑、收压岁钱的80后小伙伴,如今都成家立业,需要养家糊口。等到他们看到孩子们无辜又期待的眼神,咬着牙、露着笑把手伸向不太鼓的钱包,今天的压岁钱行情跟当年已经大不一样。

血拼是过年的标签之一,商家的各种促销、年货的各种支出,让人不得不叹息“钱到用时方恨少”。一场年下来,不少人甚至成了“富翁”。

# 礼



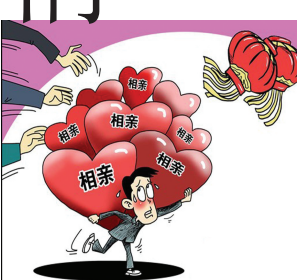
拥有一个强大的胃是一些应酬繁重的人的梦想。过年了,各种各样的饭局骤然来袭,不管是公的还是私的,你是主角还是陪衬,喝酒极少有人能置身其外。这时候,胃就要接

受年终大考了。不少人没承受考验,轻者躺在酒桌下,重者躺在病床上。

国人讲究“礼尚往来”,既要精神上拜年,也要物质上表表心意。过去,有人给长辈磕头磕到头上起了包,现在是不少人手机短信、电话弄得眼花缭乱。

送礼是门大学问,虽说“礼多人不怪”,但要考虑对方的爱好、选择送礼的节点、掂量礼品的分量等,往往要消灭掉大量脑细胞。礼节性的私人间送礼相对简单点,求人办事时就要动一番心思了。

# 情



过年为情伤神、伤心的人也多了起来。

且不说那些年前年后的离婚新闻,分手、脱单正困扰着不少男女。

当看到别人手挽手过年逛街,在网上大秀甜蜜时光,那些刚经历分手、仍形单影只的男女坐不住了。

一个人疯狂购物、暴饮暴食、熬夜上网成了失恋人士的疗伤药方。而平时自由自在的单身贵族急着“脱光”,赶场似的到处相亲,一时不想脱掉“单身贵族”外衣的男女为了应付过年,则玩起了租男女朋友回家的游戏,这种奇特的出租能不能擦出真情的火花,有人不期待,有人不确定,却爆出了不少纠纷,也夹杂着一些不和谐的诈骗。

## 专家:调整心态最重要 远离『过年焦虑症』 欢欢喜喜过个年

年的脚步越来越近,不少人又“旧病复发”,被“过年焦虑症”缠上了,纷纷吐槽“年关难过”、“不想过年”。

工作压力大、收支失衡、应酬繁重、找对象难等都是该“病”的常见诱因。如果较长时间处在“过年焦虑症”状态,不仅严重影响工作、生活,还可能引发高血压、冠心病、支气管哮喘、胃溃疡、失眠等疾病。

上班族、面临就业择业的学生族、办公族以及单身族是该“病”的主要群体。

在此,我们对几种常见的“过年焦虑症”类型进行“辨证”,并采访了专业医生、心理咨询师,请他们针对性“施治”。

郑州晚报记者 潘登

常国胜 副主任医师  
郑州市第九人民医院心理卫生中心主任  
避免互相抱怨,不让负面情绪扩大

“其实,人的焦虑情绪平时也存在,但年关是个比较特殊的时节,压力更明显,加上气候干燥,室内外温差过大,心情较烦躁,问题更容易集中爆发出来。”常国胜说。

他建议,人们应保持一颗平常心,把过年定位为休闲、娱乐、交往的好时机;过年花钱要量力而行,切忌攀比。

节前是关键点,工作量大、应酬多都是正常的,要想办法提高工作效率,合理安排

或调整工作进度,减少或婉拒一些应酬。避免大家聚在一起抱怨,不让负面情绪扩大。请客送礼之类的人情往来既要考虑社会习俗,也要量力而行。

要及时排遣不愉快的情绪,当焦虑情绪持续时间过久,影响正常工作、生活时,应及时寻求心理医师的帮助。出现血压升高、头痛、乏力、失眠、胃肠不适等症状,要到医院及时就诊。

王昀莉 国家二级心理咨询师  
备年货,更要备下精神年货

“最近咨询量增多,很多人在不同程度上存在焦虑症状。前几日,一位公司管理人员就找到我,他说自己开会发言时老卡壳、跑题,手头活的不知道从哪儿干起,回到家里看见儿子就烦,晚上失眠头痛,这是典型的“过年焦虑症”。我建议他合理调整期望值,坦然面对得失,正视个人短板,同时多纵向对比,重新进行规划。”

对于人情往来,她也建议诚心对待,量力而行,切忌虚荣心和攀比心。对于感情问题,单

身男女一定要清楚认识自身情况和确立目标,“撒网式”的粗放做法很难找到另一半。

对于过年焦虑症,要有一个良好的心态,不要过分担忧,也不要回避,而要自我疏导、自我放松。必要时,可求助专业的心理咨询人员。如果过于严重时,还可以遵医嘱,选服一些抗焦虑的药物,如利眠宁、多虑平等,但最主要的还是要靠心理调节。

她说,大家在备年货的同时,更要备下精神年货:学会自我调节、宣泄,平衡心态。

