

mrrinboy / March 07, 2014 04:37PM

[來看看你的心理感冒了嗎？](#)

12個標準，簡單判斷妳有沒有患上心理感冒，如果妳在生活中出現了以下困擾，就壹定要警惕了：

- 壹、情緒低沉，悶悶不樂；
- 二、對生活感到沒意思、沒勁；
- 三、思維反應總是比平時慢半拍；
- 四、遇事常自責、內疚，埋怨自己把事情搞糟了；
- 五、容易疲倦、不願活動；
- 六、心中有莫名其妙的煩惱；
- 七、工作效率下降，注意力容易分散；
- 八、容易受驚，也容易感傷，感情脆弱；
- 九、抱怨身體各處疼痛，但又查不出問題；
- 十、沒有食欲或者依靠暴飲暴食來對抗情緒的不適；
- 十壹、遇到有魅力的異性，卻絲毫感覺不到對自己的吸引力；
- 十二、不再註意自己的儀表，邋邋遢遢。

專家支招：預防心理感冒的六個小妙招

- 壹、天氣好的時候，多參加壹些戶外活動，曬曬太陽，心情會愉悅很多；
 - 二、郁闷、不開心的時候，多找朋友聊聊天，將困惑的事情傾訴出來；
 - 三、註意休息，保持良好的精神狀態，這樣處理起事情來更得心應手，也能增強滿足感和成就感；
 - 四、學會接受現實，以寬容、平靜的心態對待每壹天，積累下每壹天的快樂，就會天天都快樂；
 - 五、適當降低期望值，特別是煩事追求完美的人，指定了目標之後，可以將大目標分割成幾個小目標，再去壹壹實現。
 - 六、壹旦出現負面情緒，不要恐慌，可以吃巧克力等自己喜歡的零食，先緩解焦慮情緒，也可以通過購物、運動等自己習慣的解壓方式放松心情，但不可過度沈溺和依賴。
[url=http://ameblo.jp/estelletks/entry-11790020759.html][color=white][size=1px]背上行囊，去尋下壹個讓心靜下來的地方[/size][/color]/url]
[url=http://sayansun.blog.fc2blog.us/blog-entry-21.html][color=white][size=1px]我家有個開心果:洋女婿[/size][/color]/url]
[url=http://saliwa.blogoo.ne.jp/e2127413.html][color=white][size=1px]只在會心壹笑時，此生已釋然[/size][/color]/url]
[url=http://skrillex.blog.shinobi.jp/%E6%80%9D%E3%81%84%E6%84%9F%E6%83%85/%E9%A0%93%E6%82%9F%E3%81%93%E3%81%9D%E4%B8%80%E7%9E%AC%E3%81%A7][color=white][size=1px]頓悟こそ一瞬で[/size][/color]/url]
[url=http://struggle.da-te.jp/e704689.html][color=white][size=1px]被讓愛成為等待[/size][/color]/url]
-