

---

# 打破“春日滤镜”，春天为何容易“内耗”

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/32432.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

打破“春日滤镜”，春天为何容易“内耗”

。提及春季，我们常不自主加上“彩色滤镜”，春季意味着“天朗气清，惠风和畅”。在这个万物复苏的季节里，繁花似锦，绿草如茵，勾勒出一幅幅绚丽多彩的图案。

然而，在草木疯长的季节，人的情绪也可能暗流涌动——临床观察显示，春季是情绪问题复发与加重的隐形高危期。在万物复苏的生机之下，暗藏着抑郁、焦虑等情绪的无声惊雷。

春季为何成为心理的“脆弱时刻”

目前尚无公认的科学结论能完全解释这一临床现象。中医认为，春主肝，肝主疏泄，肝气郁结致情志不舒。研究者发现，春季的心理危机可能暗藏以下几重“隐形推手”——

生理的“过载警报”：乍暖还寒的气温波动、低气压环境、湿度和光照变化等因素导致内分泌紊乱，诱发情绪失调。例如，光照水平影响血清素和褪黑素分泌，血清素是调节情绪的重要神经递质，褪黑素则控制睡眠周期，其分泌失调导致人体昼夜节律紊乱，易引起疲劳、抑郁、焦虑或易怒等情绪。

社会的“期望重压”：春日的生机勃勃与“新年新气象”的集体叙事，悄然织就一张无形压力网。职场谋生、学业冲刺、家庭规划等议题密集涌现，社交媒体中“自律打卡”“焕新计划”等讨论铺天盖地，个体可能因“期望”而陷入无尽压力中。

心理的“温柔陷阱”：情绪困扰者也许对春天抱有特殊期待：“春暖花开，心情总该好起来了？”这种预设使未达预期者陷入认知陷阱，当情绪未随气温回升而改善，个体会产生“新的一年依旧没有好起来”的落寞感。这种“万物皆可重启，唯我困于寒冬”的认知困境，也可能是春季情绪问题隐匿却尖锐的推手。

日常生活中这些迹象可能是预警信号

抑郁焦虑不等于“软弱”或“矫情”，而是生理、社会与心理因素共同作用的结果，是需要及时干预的心理健康问题。当出现以下情况，需重视——

核心情绪信号：抑郁的核心症状是情绪低落和兴趣减退，对以往感兴趣的活動都失去兴趣，伴随自责、无价值感，严重时有“活着没意思”的消极想法。焦虑常表现为过度担忧或恐惧，紧张不安，对未发生的事情产生灾难化认知，例如在工作中极度担心出错，认为“如果我出错了，我的

---

人生就完了”等。

易误读的躯体信号：抑郁常伴随精力不足、睡眠障碍（入睡困难、睡眠浅、早醒或嗜睡等）、食欲或体重显著变化等症状。焦虑常伴随自主神经功能紊乱（心悸、手抖、出汗等），可能出现全身肌肉紧张，排除器质性因素后不明原因的各个部位疼痛等。有些患者在消化科、疼痛科等科室反复就诊，最终发现躯体症状的症结在于情绪问题。

易忽视的行为信号：抑郁者常存在动机缺失、动力不足，甚至连日常洗漱等活动都感到困难，同时社交退缩，将自己与他人隔绝，回避交流。焦虑者更倾向于坐立不安，停不下来，常表现为反复踱步、抖腿、拖延或回避工作学习任务等。

特殊人群中的隐匿表现：青少年的情绪问题可能以易怒、厌学、沉迷网络或自伤等形式表现。在老年人中，情绪问题常以“记性差”“浑身不舒服”等表述出现，需注意与一般性认知老化过程和器质性躯体疾病作鉴别。

抑郁和焦虑常出现共病。当出现上述抑郁与焦虑信号，且对自身造成显著痛苦，或导致工作学习等社会功能、人际关系显著受损时，需寻求专业医师帮助。

春季如何激发体内“快乐激素”

临床治疗为应对情绪困扰提供了科学锚点，而日常的自我关怀同样重要。以下是情绪调节的“微处方”，助你在春季激发“快乐激素”。

顾好身体：春季是传染性疾病高发的季节，当受到躯体疾病困扰时，情绪会更敏感，因此，发生躯体疾病时请及时就医。均衡饮食为健康身心构建了一道防线，节食或暴饮暴食可能加剧情绪波动，也要避免过量饮用含咖啡因、酒精等易诱发情绪问题的特定物质。

睡眠对于情绪调节至关重要，规律作息，保持充足睡眠时间。运动可刺激大脑中内啡肽、多巴胺等神经递质的分泌，是情绪调节的“天然药物”。运动不必“卷强度”，每天进行20分钟散步等温和运动即可改善抑郁、焦虑等情绪以及睡眠问题。

接纳情绪：不必否定和压抑负面情绪，情绪稳定并非没有情绪，而是在了解情绪来源的基础上识别情绪并掌握有效应对方式，从而接纳已有情绪并避免情绪恶化。可尝试正念冥想练习帮助自己观察和接纳情绪。

多多社交：通过一些愉快的活动在短期内积累积极的情绪，降低情绪易感性。日常多社交，与家人或好友互动，春日里可以一起去户外踏青。当人处在情绪低落或焦虑时可能认为社交是在增加负担，其实不然，积极的人际互动能让我们感受到与他人的联结，获得情感支持。

调整认知：用“我有一个想法……”的句式将自我评判转化为客观观察。可以尝试每天做一件小事来建立掌控感，如果想要养成运动习惯，可以尝试从一天散步20分钟开始，同时记录每日小成就，用事实打破“我什么都做不好”的绝对化思维，关注自身渐进式进步。如果计划被打乱或未完成也很正常，不需要责怪自己，每天都是可以践行计划的新一天。

春季并非情绪的“修正带”，而是练习自我关怀的契机。正如草木生长自有节奏，正确认识情绪波动，及时科学有效应对，方能从容生长，安然绽放。

---

(作者分别为上海市第一人民医院医学心理科副主任医师, 医学心理科心理治疗师)

作者: 王兰兰 李蹕然 来源: 文汇报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有, 请勿用于商业用途, [爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发