



什麼性格阻礙了職場交際?

什麼樣的性格也會有什麼樣的職場交際,現在就為大家介紹一個心理測試,看看哪種性格會阻礙你的職場交際。

1、朋友送你一份生日禮物,經你查詢得知禮物價格為500元,下次他生日你會考慮也送差不多價格的禮物嗎?

- A、50元(1分)
B、也是500元(3分)
C、550元(5分)

2、你和朋友逛街,前方人群聚集還有警察,愛湊熱鬧的朋友朋友建議去看一下,你的反應是:

- A、向人群走去(5分)
B、“我怕,你去好了!”(1分)
C、“算了吧!”(3分)
D、向旁人打聽情況(3分)

3、你對自動售貨機投下硬幣後,卻沒有任何東西出來。你便向自動售貨機的管理部門投訴,你覺得對方會有什麼反應?

- A、“你真的把錢投進去了嗎?”(1分)
B、“機器壞了,退你錢吧!”(3分)
C、“敲敲自動售貨機看看!(5分)
D、“我不知道怎么回事!”(1分)

4、你和朋友一起在卡拉OK唱歌,你通常會選擇在什麼時候唱?

- A、最先唱(5分)
B、第二個唱(3分)
C、第三個或最後唱(1分)

5、假設你有機會擔任電視連續劇《包青天》的演出,你最想演繹的角色是?

- A、包公(5分)
B、王朝或馬漢(3分)
C、其他角色(1分)

6、你在公共閱覽室借了一本雜誌和朋友一起閱讀,當看到其中的一頁插圖你很喜欢,你會:

- A、很熟練地撕下後不動聲色將雜誌放回原位(1分)
B、到書店買一本同樣的雜誌(5分)
C、去複印一份(3分)

通過上面的這個心理測試,相信大家瞭解了吧,不管我們大家是什麼樣的性格,如果在職場那么就應該保持自信,相信自己一定可以行,然後適當的去跟別人多交際,多交流才可以的。

七招調整女人內分泌

1、黃豆天生是女人的好朋友

黃豆和豆製品中含有大量植物雌激素,在預防乳腺癌方面扮演重要角色,尤其是黃豆,可以改變體內激素的分泌。臨床醫學研究顯示,黃豆及豆製品具有平衡體內雌激素的作用,當體內雌激素太低時,黃豆或豆製品會使它增加,但當雌激素太高時,黃豆或豆製品也會使它減少。

2、能不熬夜就不熬夜

睡眠不足會導致新陳代謝失調。經常熬夜或作息不正常的人不僅老得特別快,健康也會嚴重受損,所以能不熬夜就盡量別熬夜吧!每晚睡眠4小時或不足4小時的人,身體新陳代謝在碳水化合物處理上會出現問題。

要提高睡眠質量,可以在上床睡覺之前的2~3小時內進行鍛煉,可使睡眠保持平穩。同時,在睡前泡個熱水澡或者喝杯熱牛奶也有好處。

3、泡澡

泡澡是維持身心平衡最簡單的方法之一,利用高溫反復入浴的方式,可以促進血管收縮、擴張。每次泡澡3分鐘,休息5分鐘再入浴,重複三次,就能在不知不覺中消耗大量能量,效果相當於慢跑一公里。同

時,泡澡也能促進老舊角質更新,保持肌膚光滑細緻。

但是心臟不好的人並不適合常泡熱水澡,不妨試試傳統的保健良方——熱水泡腳,



能使腳部微血管擴張,促進全身血液循環,同時達到健身的目的。

4、隨時隨地做個按摩

體內淋巴液與血液循環是否通暢,會影響身體對於廢物、毒素等物質的排出速度。正確的按摩手法,能維持血液循環的順暢,加速代謝,順利處理體內廢物。從四肢末梢朝心臟方向按摩,可以推動淋巴及血液的流動,能使肌肉的代謝更加旺盛,提供細胞更多促進代謝的營養素和幫助脂肪燃燒的氧氣,同

哪些方法可以讓人更容易入睡

1、自我放鬆。大家可以選擇躺在床上閉眼自然呼吸,然後將自己身上全部的注意力轉移到雙手雙腳上,使自己全身的肌肉極度的放鬆,從而達到一種放空的状态,堅持一小段時間入睡的幾率也將大大提高。

2、喝一杯溫熱的牛奶。牛奶中具有豐富的鈣,鈣也是一種鎮定的物質。溫熱的牛奶會使身體放鬆,牛奶中也具有兩種催眠物質,可以有效促進的人進入睡眠,也可以有效地調節人體的生理功能,會使全身產生一種舒適感,有利于快速入睡和緩解疲勞帶來的難以入眠的情況。

3、睡前洗個熱水澡。在睡前一小時左右,洗個熱水澡是可以使身體有效的放鬆,因為洗熱水澡可以給身體帶來熱量,提高身體的體溫使人感到一種困意,這種困意也會使人產生一種想要睡覺的感覺,幫助人體入睡。

4、睡覺前一個小時遠離電子設備

時加速排出廢物。每天看電視的時候順便做做按摩,輕輕鬆鬆就能更健康。

5、身體健康就去獻血

獻血不僅是良好的社會公德,還可以大大促進自身代謝的能力,不但不會損害健康,定期獻血還是維持健康的方法之一。因此,只要身體健康,符合獻血條件,還是去盡義務吧。

6、少吃快餐,遠離毒素

快餐送給女人的是——心血管系統疾病和生殖系統腫瘤的高發病率。攝取過多的飽和脂肪會刺激雌激素過度分泌,脂肪中的類固醇可以在體內轉變成雌激素,促使乳癌細胞形成。攝取人工激素過多,體內毒素過多,也會造成內分泌失調。少用塑料製品(包括保鮮袋)盛裝微波食物,因為容易溢出有毒物質。

7、333法則

有氧運動提昇身體能量至少要達到每周3次,每次30分鐘,運動後每分鐘心跳達130下的有氧運動才能有助於健康。千萬別小看這短短30分鐘的運動量,它除了可以幫助消耗熱量、減輕體重外,還能將氧氣帶到全身各部位,提昇新陳代謝率、有效燃燒脂肪,效果會持續數個小時之久。

趕快丟掉沒時間運動的藉口吧!利用每天午餐後的休息時間,在公司附近走走逛逛,以均勻的速度步行,不一定非要滿身大汗,就能提高代謝,同時幫助消化、預防便秘。

子設備。大家如果想減少入睡的時間,可以選擇在睡前一小時遠離電視和手機。因為手機的閃爍的光線會使人的神經興奮起來,從而影響睡眠質量。睡前進行劇烈的邊疆褪褪秒旋X手機等電子設備,將會使人體的體溫升高,破壞人體本身體溫的變化規律,而且電子設備的明亮的屏幕會對眼睛和神經系統有著強烈的刺激,從而影響人的睡眠質量。



我們常常會因為他人的幽默而發笑,鬱悶的心理情緒也常常因為幽默而紓解。在生活中,越是在生活中傾向於微笑面對,尤其是挫折事件,就會變得更好。以下便是幽默的力量,使我們在軀體,意識,精神方面可以得到修復。

揭秘幽默的九種心理力量

1、幽默減輕壓力

同樣的研究在加州Lomalinda大學上演,這次是一個相似的研究看笑聲能否增加免疫系統的同時也減少三種應激激素:皮質酮,腎上腺素和多巴胺代謝激素,一種多巴胺降解代謝物質。

他們研究了16個被試,這些人被隨機分配到控制組和實驗組(有幽默性事件發生),血壓水平顯示這三種應激激素分別被減少到了39%,70%和38%。因此,研究者認為積極事件可以減少有害的應激激素。

2、幽默有助於交流

這對於任何人來說都是一個很好的情感建議。特別是對那些傾向於焦慮和抑鬱的人來說。大部分情況下,面對別人的批評指責常常容易引起鬥爭,但是一陣偷笑或者話題轉到搞笑的事件上,哈哈,那大伙便能夠大笑,氣氛融洽的很。瞧,如此而以,爭端便神奇地迎刃而解。

幽默是表達真理的一種方法,但對於某些人來說卻很難表達。對於像我這樣不喜歡說大話的人來說,這真是一門便利的語言。你若還在抱怨你的口語考試得分比較低,也許就是考官認為你的表達不夠有趣。

3、幽默可以戰勝恐懼

我曾經在一個社區的精神病房通過看喜劇片來應對抑鬱。在那個社區的病房的時候,我像其他人一樣,龜縮在房間的一個角落,對一些事情害怕的要死。我不再微笑,不再愛,甚至不想去愛,我對生活的所有事情充滿恐懼。

護士最開始讓我們看喜劇片,並沒有立即讓我的恐懼消失,轉變成笑聲。但是這個房間的氛圍顯著的和以前不一樣。病人們開始變得相互開放,開始分享交流以前接受過的治療情節。

幽默分散了恐懼,因為它改變了一個人過

去和現在的認知。如果你能夠把以前的故事認為是“可笑”的,那麼童年所受的創傷經歷在你的心靈中將不再那麼糾結。如果你能抱著自我娛樂的觀點,你就能夠從使你焦慮困擾的婚姻問題中解脫釋放出來。笑聲迫使我們在情境與反應之間作出一些緩和的步調以及一些必須的距離。如LeoBuscaglia所言:“當你只是拿

幽默的九種心理力量

到一根繩子的末端,那么就把它打個結,緊緊抓住揮舞。”

4、幽默使人舒適

查理·卓別林曾說:“真誠地去笑吧,你將能夠去除痛苦,並與痛苦嬉戲。”我猜想這就是為什麼這麼多幽默的人面對痛苦採取的娛樂之旅,如StephenColbert,RobinWilliams,BenStiller,ArtBuchwald等人。

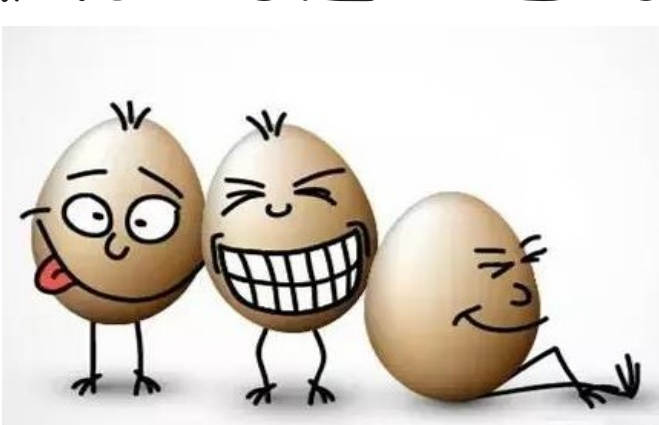
在輕聲笑語甚至是咯咯一笑當中潛藏著一種信息:“我相信,你將克服這一切。”就像你三歲的時候,母親給你的一個溫暖的擁抱一樣。事實上,自從1986年後,紐約馬戲團就已經用幽默給病童帶來安慰,他們會進入醫院,帶來一隊的小丑表演“橡皮雞湯”以及其他有趣的表演。”是的,這是在為孩子們表演“在”美國健康“雜誌中,馬戲團副導演Janelebardt這樣解釋,“但是,這也是為孩子的父母們準備的,當他們聽到孩子在數天或者數周之內的第一次笑聲,他們知道一切都好起來。”

5、幽默讓人放鬆

就像鍛煉一樣,笑能讓人放鬆,這對大部分

美國人而言有助於減輕長期壓在肩上的壓力。紐約長老會醫院/紐約哥倫比亞大學醫學中心MehmetC.Oz醫學博士在2005年的“讀者文摘”中這樣解釋:

當你推動引擎,每一次換檔的時候,需要你全身用最大的力氣。及時的生理反應:不規則的心跳,高血壓,痛覺敏感度提陸。當人們使用



幽默,自主神經系統就像從高把位上緩緩下來,讓心臟得以放鬆。

6、幽默減輕疼痛

很顯然,Laurel地區的精神護理醫院,並不是唯一一家讓病人聚在一起觀看

喜劇片的醫院。巴爾第摩慈善總醫院精神科主任EliasShaya醫生,也嘗試着在病人當中逐漸灌輸笑聲的重要性。Shaya醫生說:“我倡導通過觀看喜劇片尋找微笑的方法,或者尋找笑話和他們一起分享。”

“幽默屋”是用來鼓勵人們運用幽默從各種疾病中恢復過來,現在已經在一些醫院使用。科學支持這種努力。整體觀醫學護理雜誌發表的一項研究表明,幽默的確能夠減輕痛苦。“在手術後,有一些病人在施以有痛苦的藥物治療之前給予實驗控制,結果相比較那些沒有幽默刺激的人來說,接觸幽默刺激的組群較少感到疼痛”。

7、幽默提陸免疫系統

當我不小心用針刺破了我的手指,我會跟自己開玩笑,這時候手指就不流血了。哦,這是

不是很神奇。如果你遭遇流感,臥病在床,這個時候你4歲的孩子跑過來,高高興興地向你述說在學校里發生的愉快事情,你或許會立即返回去工作。再好一點講,着迷於這種神秘,以至於在工作中更賣力。

加州Lomalinda大學的Berk和Stanley發現,當志願者參加觀看幽默的視頻,他們的兩種荷爾蒙,beta激素(緩解抑鬱)和成長激素(有助免疫)分別增加了27%和87%。簡而言之,笑聲能夠促進形成自我保護激素和化學物質。

在“美國健康”雜誌中,DaveTraynor在堪薩斯技術大學做過一項研究,主要集中在一個有關免疫能力是否能被幽默加強的計劃,結果笑聲再一次被證明能夠戰勝病毒以及外來病毒細胞。

8、幽默可以培育樂觀

幽默如感激可以培育樂觀精神,DanBaker在《人們瞭解什麼是開心》寫下:欣賞是最初和最基本的快樂手段,研究者現在認為生理上不可能同時存在欣賞和恐懼兩種狀態,因此,欣賞是恐懼的解藥。

所以,如果一個人能對他以前的不快記憶或者當前的痛苦事件,以幽默應之處理,那么就可以改變他的認知觀點,不時地讓生活中到處充滿微笑,這樣人們便可以更有效地去減輕苦難。

9、幽默傳播幸福

我記得在我小時候玩過這樣一個遊戲,我和一群小朋友玩一個睡眠遊戲,我把我的頭放在我朋友的腹部上,朋友的頭放在另外一個朋友的腹部上,一直這樣的方式延續到所有參與此次遊戲的朋友,然後從第一個朋友發出一聲“哈”,第二個朋友發兩聲“哈哈”,第三個發“哈哈”,依此類推發出一連串的笑聲。這會使所有人歇斯底里嘛?當然不會。當朋友發出“哈”的笑聲時,腹部的一緊一松只會令你“咯咯”地笑。

我的觀點是:笑聲是有感染力的。這就是為什麼世界上會有5000家笑聲俱樂部存在——人們可以沒有理由地會笑。看看這是什么?根據Shaya所說,“通過這些俱樂部的訓練,可以教你如何移動你的臉部,如何使笑集中在腹部和肩部。”笑聲瑜伽課在今天很受歡迎。