

## 心灵作坊 性格和压力测试

12— 20分：A型  
0— 9分：B型  
10— 11分：介于两者之间

以下各题，回答“是”或“否”。

- 1.一向准时赴约？
- 2.和配偶或朋友比，更易和同事沟通？
- 3.觉得周六早晨比周日傍晚容易放松？
- 4.无所事事时，感觉比忙着工作自在？
- 5.安排业余活动时，向来都很谨慎？
- 6.处在等待状态时，常感觉懊恼？
- 7.多数娱乐活动和同事一同进行？
- 8.朋友认为你随和、易相处？
- 9.有没有某位同事让你感觉很积极进取？
- 10.运动时常想改进技巧，多赢得胜利？
- 11.处于压力之下，仍会仔细弄清每件事的真相，才做出决定？
- 12.旅行前，会做好行程表的每个步骤，当计划

- 13.喜欢在一场酒会上与人闲谈？
- 14.喜欢闷头工作躲避处理人际关系？
- 15.交的朋友多半属于同一行业？
- 16.生病时，会将工作带到床上？
- 17.平时的阅读物多半和工作相关？
- 18.比同事要花更多的工作上？
- 19.在社交场合三句话不离本行？
- 20.休息日也会焦躁不安？

4 & 13题答“非”得1分，其他题答“是”得1分。

### A型

喜欢过度竞争，寻求升迁与成就感；喜欢追求不明确的目标；憎恨延期；缺乏耐心；放松心情时会产生罪恶感。

### B型

神情轻松自在且思绪很密；拥有广泛兴趣；倾向于从容漫步；充满耐心且肯花时间来考虑一个决定。

文 / 王静

### 网络时代警惕人肉搜索

进入网络时代，我们在充分享受网络的快捷、便利的同时，也要注意自己在虚拟世界里的安全。防范恶意人肉搜索，是保护自己隐私安全的重要方法之一。

不要只使用一个密码。至少使用某一个服务时，服务密码和在这个服务里所留的Email密码不要一样。

不要随便填写个人资料，在可以留空的地方留空。

不要随便填写真实资料。可以想一个固定虚拟的资料注册用。如果怕以后忘了，把它保存在一个地方，如邮箱里。

Email、手机号码不要随便公布。手机号与真实资料挂勾，少公开为妙。Email只要公开了，处于可被搜索引擎抓取的地方，100%会成为一个垃圾场。

避免昵称和真实身份联系在一起。不想让身边的人知道网上的身份，或者不想让网上的人知道现实的身份时请取一个与真实身份毫无关系的昵称。

谨慎使用“记住密码”的功能，随时清除Cookies。这一点对共用计算机适用。

注册两个以上邮箱。用于和机器打交道的Email应该和用于和人打交道的Email分开。可以用某个信箱专门用来注册，这样可以保证最大的安全。

不要一个昵称通天下。在多个网站、论坛使用同一个昵称，如果别人需要，很容易可以追踪到。

如果短时间内被大量QQ添加为好友，就可能是被人肉搜索了，要立刻提高警惕。

不要点击任何Email里和IM里传过来的网址。

除此之外，防范人肉搜索最根本的还是要低调做人、不惹是非。

文 / 杨潇

## 春眠不觉晓

## 如何预防春困？

### 为什么会发生春困呢？

简单一点说就是人体生理机能随着春暖发生变化，皮肤毛细血管舒张使血量供应增多，而大脑所供给的血与氧则相对减少，从而影响大脑的兴奋性，产生了困倦疲乏的感觉，这就是春困。

### 如何预防？

主要可注意以下三方面：

1.生活节奏要规律：要克服春困，首先要养成比较有规律的生活习惯，并对冬日里养成的生活习惯作适当调整，使机体逐渐适应春季气温上升的气候。

2.多运动：多走出户外活动，进行适量的健身活动，可有效地改善生理机能，使身体呼吸代谢功能增强，提高大脑的供氧量，缓解春困。

3.饮食调理：春困与人体蛋白质缺少、机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关，因此春困时饮食应注意增加蛋白质的摄入，适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品等食物，多吃蔬菜水果。

另外还有些颇为实用的赶走春困的方法。

tip1—视觉刺激：走出室外，举目

眺望。也可在室内添置一些色彩艳丽的饰物和花草，给人以赏心悦目之感，有利于消除春困。

tip2—嗅觉刺激：闻闻风油精、清凉油、花露水可驱除困意，振作精神。在居室放一些有芳香味的时令花草，对缓解困意也有益处。

tip3—听觉刺激：听些音乐或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧影视，以驱除困意。

tip4—活动肢体：活动活动肢体，可舒筋活血，使大脑兴奋起来。

文 / 冯稚飞

## 后专四时代：怎样犒劳眼睛和大脑

专四考试终于结束了，除了心情的轻松，随之而来的还有疲惫不堪的双眼和大脑。怎样好好犒赏在前段复习中立下功劳的眼和脑呢？以下几个方法能帮助你好好调养身体。

### 【美瞳篇】

首先是瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等，丰富的蛋白质能帮助组织修补更新。其次，当眼睛缺乏维生素A时，对黑暗环境的适应能力减退，而维生素A的最好来源是各种动物的肝脏，其他如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的桔子、杏子、柿子等。

此外，维生素C是组成眼球水晶体的成分之一。维生素C丰富的食物

尤以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、桔子等含量最高。

### 【健脑篇】

深色绿叶菜——蛋白质的新陈代谢会产生类半胱氨酸。维生素B6或B12可以防止氧化的类半胱氨酸对动脉血管壁产生毒副作用，而深色绿叶菜中维生素含量最高。

鱼类——鱼肉脂肪中含有保护神经系统的欧米伽—3脂肪酸，吃鱼还能加强神经细胞的活动，从而提高学习和记忆能力。

全麦类和糙米——糙米中含有各种维生素，对于保持认知能力至关重要，也含有大量维生素B6哦！

鸡蛋——鸡蛋中富含人体所需要的氨基酸，丰富的钙、磷、铁以及维生

素A、D、B等，适合脑力工作者食用。

豆类和豆制品——这些食品都有助于增强脑血管的机能，特别适合脑力工作者。

核桃和芝麻——可为大脑排除血管中的杂质；核桃对于治疗神经衰弱、失眠症，松弛脑神经紧张，消除大脑疲劳效果很好。

水果——菠萝中富含维生素C和锰，能帮助提高记忆力；柠檬可提高人的接受能力；香蕉可向大脑提供酪氨酸，使人精力充沛、注意力集中，并能提高人创造能力。

(参考自中华食疗网)

文 / 任若漪