

作者：清川 来源：国际在线 发布时间：2008-7-3 13:49:42

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

心理学家发现：周三是上班族最压抑的一天

不少上班族可能发现，每逢星期三都需要经过一番挣扎才肯去上班。其实，这种反应很正常。心理学家发现，周三通常是一周中情绪最低落的一天。

传统观念认为，上班族在经历了周末的休息和娱乐后，周一突然上班会使人们情绪低落，无限压抑。但根据心理学家的最新研究，周三处在一周工作日的正中间，上一个周末的快乐已经远去，而下一个周末还没有到来，此时人们的情绪会降至一周的最低点。

悉尼大学心理学家查尔斯·阿热力教授领导的研究小组共对550人进行了调查，提问他们每天的心情。绝大多数人表示周一心情最糟，随着周末的临近会逐渐兴奋起来，其中周五和周六最兴奋。

但是研究小组发现，事实上参与调查者一周的心情变化不大，周一没有想象中那么悲观，周五和周六也没有预期的那么兴奋。查尔斯·阿热力教授说，工作日的程序总是一成不变，到了周末，人们可以自由安排时间，因而可能感到高兴。“事实上，周末并不见得情绪就会高涨，因为他们经常要从事一些别的活动，会消耗大量的能量，劳累程度不亚于上班。不过，谢天谢地，周五总能给我们些幻想。”

发E-mail给：

[GO](#)[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言：

[发表评论](#)

相关新闻

自然灾区心理灾区与经济灾区要分别对待
英心理学家计算出6月20日是今年最快乐一天
心理研究发现：第一印象多通过非口头语言树立
复旦心理专家：要慎重对待地震灾区高考问题
“蓝丝带”行动启动心理援助 首批60家机构和个...
进行心理干预 劝慰“不要多想”是否管用
汪新建：灾后大众心理危机需两个层面干预
重建灾后心灵家园：心灵抚慰不等同于心理干预

一周新闻排行

华丽的院士名单背后：中国大学“院士装备竞赛”？
中国科学院第十四次院士大会闭幕（附名单）
海南1400多名教师为评职称被“克隆”期刊所骗
麻省理工学院报告：汶川地震是罕见地质异常现象
从港大“很猛很敏感”的面试题看内地大学的差距
中科院院士曾益新谈博士后制度改革
评论：让有研究能力的人读研
山东名校的“传统”：“替考案”链条有多长