

## 早晨天气好，上班有活力

好天气总能带来好心情，而阴雨天令人烦闷。近日，德国吕讷堡大学发表在《应用心理学》杂志的新研究发现，早上天气越好，工作越有“干劲儿”，身体越有活力。

既往研究已发现天气对人们整体情绪的影响。为探究天气对职业环境的影响程度，研究团队纳入115名上班族，47.8%为女性，平均年龄32.8岁、工作年限8.8年、每周工作时间41.2小时。随后，研究团队对参与者进行为期457天的随访调查。研究人员进行了一项“日记研究”，要求参与者在每个工作日回答两项调查：一项在上班

前，另一项在下班后。通过对每日天气数据的收集，并对参与者下班后幸福感（如满意度、活力度、倦怠感、负面情绪）的统计。两者结合分析后发现，早晨的天气越好，参与者越能感觉到精力充沛，对自己的工作更满意，且消极情绪少。

研究人员表示：“我们本来以为负面情绪（如倦怠和压力）也会受到天气影响，但事实并非如此。该结果可提供有价值的见解以提高员工的整体满意度，公司可鼓励员工在天气好的时候骑自行车或步行上班；天气不好时开展一些充满活力活动。”

## 早戒烟，抑郁少四成

吸烟有害健康，这不仅仅指身体健康，还包括心理健康。近期，伊朗巴奇亚拉医科大学研究小组在线发表在《成瘾性疾病杂志》的一项研究表明，戒烟能降低近4成男性抑郁症发病风险，有利于促进心理健康。

研究小组利用医学文献数据库和文摘与引文数据库，检索截至2020年7月的49项研究，使用《系统评价和荟萃分析首选报告项目指南》，计算出与抑郁症患病率有关的结果进行荟萃分析。结果表明，抑郁症患病率最高的是亚洲和欧洲，其次为美国。戒烟者抑郁症、重度抑郁症患病率及抑郁症状发生率，均低于吸烟者。与吸烟者相比，男性戒烟者抑郁症发病风险降低了37%。

烟草危害为世人皆知，但对心理卫生和精神健康的影响尚缺少有利证据。本次研究证明，戒烟对于预防抑郁症、促进心理健康有很好的作用，男性中尤为显著。因此，从保护和促进身心健康角度讲，应考虑戒烟对心理健康的良好影响，并大力加以推广。

## 精神分裂能用“心药”医

精神分裂症是一种慢性和严重的精神疾病，影响全世界约2000万人。以往认为，精神分裂只能用或主要用药物治疗，但近日，美国加州大学旧金山分校精神病学家和行为科学家发现，认知行为疗法和抗精神病药物治疗一样，能明显改善精神分裂症患者症状。

研究团队让60名首次发作的精神分裂症患者参加为期12个月的试验。这些患者要么口服或注射长效抗精神病药物，要么接受认知行为疗法或健康行为训练，还有的接受联合治疗。认知行为疗法包括注意力、记忆和解决问题方面的训练，帮助患者处理复杂、现实的情况；健康行为训练包括适当的营养、压力管理和运动。在同样的治疗时间下，无论服药还是接受心理治疗，患者都表现出更好的认知功能和更高的工作效率；使用联合治疗患者在工作和学习中的表现有显著改善，这主要是由于认知治疗使患者的记忆和解决问题能力得到了提升。

发表在《心理医学杂志》上的这项研究成果认为，由于精神分裂症会影响人的思维、感觉和行为，认知行为疗法能帮助他们加强思维训练，有助患者融入社会，过上正常生活。