

测试：心情烦闷的时候，你会如何宣泄呢？

有的人天生就是一副笑颜盈盈的面孔，给人的感觉也总是积极的、灿烂的，而就算是性格开朗的人也会有情绪低落的时候，那么，要如何宣泄心中的不快乐，才能真正快乐起来呢？宣泄情绪的方式有很多种，不过也要因人而异。

比如，我们可以找人倾诉，将自己的不快乐一股脑都吐出来，多一个人帮你分担，倾听你的心事，你也会很快的释怀。当然，你也可以做做运动，出汗，或者听听歌，当自己的坏心情随着汗水和泪水都流出来，把身体放空才能重新开始。又或者你可以好好的睡一觉，当醒来后一切都会淡然，或者是饱餐一顿，让美食来填补你的空虚。那么，最适合你的宣泄方式是什么呢？下面，我们就通过测试来看看吧！

测试题目：

- 1、日常生活中，你是否喜欢运动健身呢？
是的，很喜欢——3
一点也不喜欢——4
不好说，看心情——2
- 2、你是否在没事的时候就会找朋友聊天呢？
会的——3

- 3、你觉得心情不好的时候做运动出汗感觉会很好的吗？
是的，很舒畅——5
不觉得——4
不好说，看情况——6
- 4、你的异性朋友很多吗？
是的，很多——7
很少，几乎没有——6
只有一两个——5
- 5、公司组织的极限运动挑战，你是否会去参加呢？
会的——6
不会——7
不好说，看情况——8
- 6、职场中，你是否是一个对任何事都充满了想法和创意的人呢？
是的——7
不是——9
不好说，看情况——8
- 7、日常生活中，你是否经常陷入情绪低落的状态呢？
是的——8
不会——9

- 8、你是否会在有时间的时候去看画展或者听音乐会呢？
会的——A
不会——10
不好说，看情况——C
 - 9、你是否会积极乐观的去面对生活中的逆境呢？
会的——A
不会——D
不好说，看情况——10
 - 10、面对情感，你是一个敏感细腻的人吗？
是的——A
不是——D
还好——C
- 测试结果：

A、心情烦闷的时候，你会通过运动来调节

有氧运动一直以来被很多心理专家推送为最佳的放松心情的方式，通过有节奏的运动，每一次的呼吸都能让生命更加深入的吸入新鲜空气，突出不好的物质，让自己的身体和心理都充满了阳光。你是一个比较热爱运动的人，

当自己心情郁闷的时候，你也会选择运动的方式来让自己得到方式，因为汗流浹背的感觉会让自己更加的舒畅。运动中的坚持和运动走的酸痛足矣战胜一切困难，所有的不愉快，也会因为运动而调整过来，拥有了积极阳光的心态才能战胜坏心情，让自己重拾信心！

B、心情烦闷的时候，你会通过吃零食来调节

对于女生来说，心情不好的时候会选择吃大餐来调节，美餐一顿，放纵一次后，你会发现一切不好的情绪都会烟消云散。你是一个性格简单，比较随性的人，任何事都不会藏在心里，但也不会毫无忌惮的倾诉出来，当自己在心情低落的时候便会选择看看电影，吃点零食，当注意力被转移，自己也不会被烦忧的事困扰。味蕾被满足后你会发现，其实吃和快乐才是最重要的，何必为了琐事烦忧，何必让自己陷入困境了，快乐是一天，不快乐也是一天，人就要每天都吃吃喝喝，快快乐乐！

C、心情烦闷的时候，你会通过倾诉来调节

倾诉是人在处理情绪时常用

的方式，当自己觉得遇到困难时，找好友或者家人倾诉，即使是发发牢骚，总是比闷在心里强的。作为心理医生，很多时候都只是一个倾听的作用，在倾听的过程中帮助你建立头绪，帮助你认清自己。你是一个内心不够强大的人，习惯了去依赖别人，只有身边有人陪伴你才会觉得有安全感。所以在自己情绪低落的时候，你会选择找人倾诉，你不需要对方发表意见，只需要他能听听你的故事，对于你来说都是一个出口，一种最好的调节方式！

D、心情烦闷的时候，你会通过唱歌来调节

很多人在面对心情低落的时候都会选择哭泣和流泪来缓解压力，其实，很多时候你可以试试去听听歌，看看碟，进入到另一个世界，或者是大声的跟着音乐歌唱，即使歌声不动听，心情也能得到宣泄。生活中性格比较外向的你，喜欢直接明了的表达方式，当坏情绪侵蚀自己时，你会选择听一点劲爆的音乐，你也会跟着音乐歇斯底里的喊出自己的不快乐，释放自己的压力。这样的方式对于你来说是最好的，也是最有效的方法！



这些才是12星座世界里的第一位！

每个人都有自己心目中，独一无二的NO.1，有的人世界里的第一位或许是感情，有的人则是金钱利益，还有的人，看重的是自己的声誉，诸如此类的等等，随着一个人的性格不同，也有着不同的答案。那么对于12星座来说，什么才是他们世界里当之无愧的第一位呢？来看看。

白羊座

白羊座世界里的第一位是家人，一直把家人放在很重要的位置上。对他们而言，只有家人健康幸福地生活，自己才是真的快乐。他们的快乐也并不是多大的苛求，只要现世安稳就好。

金牛座

金牛座世界里的第一位，当然是金钱了。为钱而活的金牛座，真

的是都快把自己活成金钱的奴隶了。但是却也的确得到了应该有的好心情，因为金钱给予他们的，除了真爱之外，太多太多。

双子座

双子座世界里的第一位，是被认可。是个极度自卑的星座，巴不得其他人可以对自己竖起大拇指，这样才不至于在遇到他人的时候自卑到骨子里。但是想要被所有人喜欢，又是谈何容易的事情。

巨蟹座

会被巨蟹座看做第一重要的，其实是安康。平安喜乐就是最好的状态，他们觉得，身体是革命的本钱，而人不需要多大的成就，甚至不需要多好的物质生活，只要自己觉得舒坦，就可以了。

狮子座

对狮子座来说，第一位必须是自己面子，很虚荣心的一类星座，也不会容易说服自己去在任何地方有落后于人的地方。好强是好的方面，却也会因为自己的过分执拗，而导致负累很重。

处女座

处女座世界里的第一位，是卫生。无论什么事情什么人什么地方，卫生不好的简直要了他们的命。作为一个洁癖症候群患者，处女座只有在比较好的环境下，才能保证自己的效率和投入程度。

天秤座

天秤座世界里的第一位，其实是美食。是个不折不扣的大吃货，面对好吃的东西总是那么没有抵抗力。所以很容易在一些食物的

诱惑之下乖乖就范，怎么都想不起来自己本想要去做的事情。

天蝎座

天蝎座世界里的第一位，必须是自己的野心啊。野心勃勃的天蝎座，一直都期待最好的发展，仅仅是超过自己还是不够的。事业方面期待有很好的前景，也是一类很有抱负的星座，绝不甘于平凡。

射手座

射手座世界第一的是感情，是很重情重义的星座。虽然看起来有些许的冷淡感觉，其实那是因为没有靠近他们的内心。他们其实是一种非常肯帮忙的人，对友情爱情爱情都有很好的态度。

摩羯座

摩羯座的世界里，排行第一位

的是娱乐。很懂得劳逸结合的一个星座，对他们来说，不可能成天都在乏味的工作里。也需要适当的一些时间来自我调节，这样才会让生活更加有趣味一些。

水瓶座

对水瓶座而言，世界里的第一位是自由。任何事情都好，不能够出卖自己的自由，如果说自己的自由发挥受到了限制，他们宁可去和人对着来，不开始。很有自己的个性，也是有主见的人群。

双鱼座

双鱼座的世界里，享受第一。很懂得去享受生活的一类星座，对他们而言，的确是太清楚地明白，人生苦短，及时行乐。因此他们经常会非常乐意去提前消费，也算是为自己的购物冲动找到了合理借口。

认清带来坏运的六害之眉

1、交连眉

首先是第一种「交连眉」。连眉大家都知道不好了，这是个很普通的相学常识，有很多人的眉上也可以看到轻微的有相连之势，这种是一般的眉心较窄而气量狭小罢了，如果并不止轻微於连结，而是两条眉毛的眉头有力地连结起来，成为「六害眉」中的交连眉。

如果是一双既粗且浓又「杂乱」的交连眉最是可怕，它会令一个人失去理智，胡涂地作出傻事，也因其心智不健全，思想只得一片混乱，所以很多时从无能人士、弱智的人、严重脑部伤残者和精神病者之中，都易於发现此种眉的人。

2、黄薄眉

若然眉毛生得太过稀疏浅薄，明显表示了这人很情绪化，

如是女性的话，更是个神经敏感的人，喜怒无常，但若再加上眉毛不是乌黑色，而是棕色或啡黄之败色，这便是犯上了「六害眉」中的黄薄眉了。

黄薄眉的人一般不会念亲情、友情和爱情，且攻於心计，利害得失之心非常重，但可惜上天并不会体恤这种人，将会赐给他绝望与孤独的人生。

3、交加眉

所谓交加眉，是在眉的中间或尾部另又开了一条眉毛，有点像个「叉」子，又像两条眉毛交加在一起，有这样眉的人，会在人生的路途里饱受亲人至爱的生离死别之苦，性格飘忽，东摇西摆，如果作为女性，在感情上的离离合合，往往会特别的多。如若眼再生得不好，便连累到婚姻也会不稳定性了。

4、杂乱眉

大凡眉毛，首忌杂乱，只要眉毛一杂乱，任你眉形怎样有势，眉目如何相配，眼睛就算生得很好，也将受到不同程度的不良因素所破坏，作事往往也会弄巧反成拙。如眉毛生得很是杂乱，加上眼神涣散，性格会复杂而矛盾，精力往往都花在胡思乱想或自相矛盾下。

5、重压眉

重压眉即眼眉特别粗浓，而且眉低压目，眉眼之间的「田宅宫」给浓眉所遮盖了，这种便是六害眉之中的「重压眉」了。

不论男女，均忌这种「重压眉」，因为生理关系，男性的重压眉往往要比女性的重压眉粗大一些，就女性来说，若果这位女性的眉毛比一般女性粗浓而压目的话，便算是女性的「重压眉」了。这种眉，个性是相当之急躁

的，但却又欠缺自信心，因此很多时做事会凭一时之气或兴之所至，却因为没有十足把握而使事情最终弄得一团糟。如果「重压眉」再加上「杂乱眉」，个性便会太鲁莽了，很易因一时之错而弄致不可收拾的地步，因此有重压眉的人必须小心自己行为，不可太过轻率处事才好。

6、扫把眉

「扫把眉」形状就有如扫把一般，头尖尾散，即眉头尖细而眉尾散碎是也。眉头太尖细的人，有一个很差的缺点，便是疑心太大，又时常跟别人勾心斗角，没有容人之量，胆小而心虚，因此在日常生活中都很容易招惹小人，在互相猜忌下，其人便难得半日安宁畅快了。

这种尖头眉再加上尾散而碎的话，便在性格方面彻底地失

散了，因为他将会再加上精神不集中、心绪不宁、胡思乱想和贪心等不良性格，因此很容易便应了古人所说「克妻害子老不闲」此恶句了。

上述眉毛，常令其人在三十至四十岁期间运气不佳，处处受制於人和事，这很大程度是由于性格上的缺点所引致的，只要改好性格，或许会有一些生活上之改善的。眉毛在面相上虽然重要，但还要看五官都是及不上眼睛来得重要的，若然一双眼睛生得不好，就算眉毛怎样有势或清秀，也是一事无成的，但眉毛略为欠佳，双眼却藏神，清晰照人，此人的生便有很大的转变，只是在情绪上有一些过敏性的缺点而已，始终也是个成就很高的人呢，因此见到人眉生得不好，千万别乱说一通，必须配合整个面相来分析。