

## 藍色星期一，藍色憂鬱

### 01-18

週末實在棒透了！既然如此，為何你星期一早上還是爬不起來呢？本來應該要有煥然一新的感覺，但老實說，你願意不計任何代價，只求能待在家裡。

這可能是星期一憂鬱症。當然，每個人或多或少都會有悶悶不樂的時候，這是人之常情。在西方，心理學家聲稱他們能明確指出全年中最令人憂傷沮喪的一天，即1月份最後完整一週的星期一。那天稱之為「憂鬱星期一」，是諸多因素匯集而成的結果。造成這些因素的主要原因是耶誕假期過後的低潮期。壞天氣、債台高築、士氣低落，再度回歸到單調無趣、一成不變的生活等，皆是為何這天會成為全年之中最悲慘一天的部份原因。可悲的是，不單是這個星期一讓人覺得難熬。不管身處何時何地，在任何一個星期一，人們都有可能覺得沮喪、暴躁和易怒。

為何一想到星期一早晨即將來臨，我們就忍不住要發牢騷且怨聲載道呢？因為對多數人而言，享受整整兩日的自由生活後，又得再度調整回到千篇一律的工作或學校生活：一大早起床、面對尖峰時間的人潮，以及漫長的通勤路程。或許有些人對這種理論會嗤之以鼻，認為是無稽之談，但是有時候，如果一個人對自己的工作有所不滿，或是在學校遇到困難，星期一的到來確實會使人焦慮。在美國，有些公司為了對抗員工在星期一紛紛請假或心情低落的情形，還提供諮商服務，或是一週上四天班的選擇，甚至會將部分國定假日提前至星期一放假。

在《湯姆歷險記》裡，馬克吐溫寫道：「星期一早上的湯姆看起來可憐兮兮的；每個星期一早上，他都是這副模樣。」這可不是什麼新情緒，未來也不會馬上消失。不過至少週末給人的感受是完全相反的，大部分的人都超愛星期五。