

■心理咨询

太在意别人的看法 压力过大怎么破？

□本报记者 闵丹

【职工问题】从小我就十分在意别人对自己的看法，我不能允许别人觉得我在工作和生活中表现得不优秀，所以我在生活上特别用心，在工作中也非常卖力，认真对待领导分配的每一份工作。最近，我对工作丝毫没有松懈，每天还是加班到很晚，按时完成自己分内的工作，但总是出现错误。被领导批评使我非常难以接受，感觉压力非常大。我想知道我如何才能摆脱现在的困境。

上幼儿园时，我因为特别淘气，总被老师罚站或批评。因此上小学后，我一直力争做一个乖孩子，什么都听老师的，各项课程作业都完成的特别好，得到了老师的宠爱，同学们对我也开始有好感，我也开始觉得做一个学习好的学生有多么的自豪。但随着年龄的增长，我越来越觉得这样的我不是本来的自我，而是别人希望的我，一旦不能很好的完成某件事，就会让我压力很大。

北京市职工服务中心心理咨询师：

首先，请好好感受一下当工作出错，被领导批评时，除了难以接受，还有什么感觉？过去是否曾有过类似的经历？希望你能深入看看自己追求优秀、担心出错背后的真正原因，究竟是在害怕什么？其次，看到你说在小学因学习努力、老实听话而受到了老师宠爱，因学习好，同学对你有好感，你很自豪，宠爱对你意味着什么？第三，你说一旦不能很好完成某事，就感觉压力大，那你在担心什么呢？第四，你说希望做自己，那请你想象一下真正的自己又是什么样子的呢？当你把以上几个问题深度思考后，希望你能慢慢学会接纳自己，包括接纳自己的不完美，允许自己不优秀、允许自己犯错误。

【专家建议】

人是群居动物，在彼此相处过程中完全不在意别人看法的人是极少的或者是不存在的。小时候，父母总是说“看看别人家的孩子”，可能会让我们有一种错觉，别人家的孩子都挺好，就自己不行。实际上，我们仔细想想，大家其实都差不多。我们的自我评价更多的不是来自于他人的评价以及回馈，而是自己负面的想象。

每个人都有自己的优缺点。心理学研究表明，在人际交往中人们并不喜欢那些在他人面前表现得完美无缺的人。而最受欢迎的恰恰是那些把真实的自我袒露在他人面前的人。在日常生活中多做一些积极的自我暗示，让自己更舒心一些。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话: 63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com



或许很多人认为抑郁症离我们很遥远，其实不然。近年来，随着人们生活节奏的加快、压力增大，抑郁症的发病率逐年升高。抑郁症严重影响人们的生活质量，并给自己和家庭带来沉重负担。所以，需要大家重视抑郁症的防治。

中医如何治理情志失调

□周军

很难体会到幸福感是症状之一

抑郁症是由各种原因引起的、以抑郁为主要症状的一种心境障碍或情感性障碍。这种病典型表现包括“三低”症状——情绪兴趣低、活动能力低、思维活力低。

情绪兴趣低表现为，很难体会到幸福感，常莫名其妙地感到悲伤。患者伴随持续的心情低落，一般不随环境的好转而改变。但有时也会出现昼夜差异。曾经的爱好，在患者看来，没了任何兴趣。活动能力减退主要表现为倦怠无力、周身沉重，甚至不能起床，不能出门。思维活力低表现为迟钝、反应力差，思考问题时间长，给工作带来困难。

此外，失眠也是抑郁症最常见症状之一。90%以上抑郁症患者饱受失眠的折磨，多数为早醒，也有人表现为难以入睡，睡眠不实，易醒多梦等。这都影响人的日间活动，甚至加重情绪症状，需要积极治疗。

治疗应从疏肝解郁入手

现代医学对抑郁症的治疗包括药物治疗、物理治疗、心理治疗等。治疗原则为早发现、早诊断、早治

疗、足疗程、防止复发。如有情绪的改变或者出现失眠、疼痛等躯体不适，应及时到医院进行诊断、治疗，且要坚持一定疗程。抗抑郁药物起效时间较长，一般需要2~4周。

中医无“抑郁症”病名，而称之为“郁病”。郁病多由七情过极，导致脏腑阴阳气血失调，脑神不利引起。中医讲“治病求本”，因此要从郁病发生的根本原因入手，通过平衡气血、调理脑神来恢复人正常的神志状态。

多数抑郁症患者长期生活工作压力较大，或经历负面生活事件，情志不畅导致机体气机失调，日久肝木郁滞，甚则郁积化火，情绪症状进一步加重。肝气疏泄太过，横逆犯脾胃，影响脾胃消化功能，导致气血失和、机能障碍、症状丛生，可见疲乏、失眠、心慌、疼痛等。因此，治疗当从疏肝解郁、平衡五脏、调理脑神入手。

中医对抑郁症的治疗为辨证论治指导下具有针对性、个体化的治疗，包括中药汤剂、针灸、电针、拔罐、走罐、耳针、气功等。

能够服用中药的患者可以选择中药汤剂或者中成药，不适合服药

的患者（如产后哺乳的女性等）可以选择非药物治疗，如针灸、走罐、耳针等。人体的经络系统遍布全身，沟通内外，联系五脏六腑和四肢，因此针灸、走罐等刺激体表穴位，通过疏通经络平衡五脏阴阳气血、调理脑神，对抑郁症患者的情绪和躯体症状有很好的治疗作用。

自我调节很重要

首先，研究证实，运动能够缓解抑郁情绪，因此建议抑郁症患者每天进行30分钟以上的运动，跑步、游泳、散步等均可。中医传统气功太极拳、八段锦，也是不错的选择，简单易学，又有很好的调形、调意、调神的作用，能帮助恢复气血平衡。其次，建议每天进行自我穴位按摩，包括合谷、太冲、内关、三阴交等，这些穴位都有理气开郁的作用，配合使用，可肝脾同调，促进心情的恢复。

可喝一些代茶饮。如果情绪低落，伴有肋肋胀痛、口苦、失眠等症状，可用白梅花3克、合欢花3克、栀子花3克泡水，帮助缓解情绪和躯体症状。要积极进行自我情绪调节，常与人交流，排解不良情绪，释放压力，减少抑郁症的复发。



用中档热度的发卷，浓密头发用高档热度的发卷，约221摄氏度。发卷接触头发的时间5秒钟最好。

煎鸡蛋，使鸡蛋内心温度保持在71摄氏度 这是保持鸡蛋最佳营养和美味的温度 在平底锅里放一茶匙黄油，火调到中高，等黄油融化了，就可以放入鸡蛋了。如果是放食用油，将手放到平底锅上空，感觉到温度时就可以下鸡蛋了。

■生活小窍门

如何掌控生活的“温度”

□泽川

从养鱼到泡绿茶，其实每个生活小环节都有最佳温度。

沏绿茶的最佳水温是76摄氏度 因为绿茶的叶子比红茶柔弱，所以不需要过高的水温，水温过高会让绿茶变得很苦。诀窍是煮开水的壶不要盖壶盖，当水刚刚开始冒泡的时候，就是泡绿茶的最佳水温了。

洗澡的最佳水温是35至40摄氏度 过高的水温会破坏皮肤的保护层，使皮肤丧失对污染及细菌的抵抗能力。建议先用手试试，如果手觉得烫，那么对于身体其他部分来说也烫，不要以为身体适应了烫温度就是合适的，因为我们的身体能够在3分钟内适应水温，但过高的温度依然对皮肤和身体有害。

鲜切花最喜欢的水温是32至

37.7摄氏度 较为温暖的水能够更快更好地在花的根茎中游走，利于花开。但水仙、郁金香、风信子等花卉除外，它们喜欢更凉些的水。

养鱼的水应该是18至23摄氏度 过高或过低的水温都会让鱼只漂不游。将自来水蓄在开放的容器里隔夜后就是室温的水温了。

饮用红酒最适合的温度是16至18摄氏度 所以储藏红酒最好不要冰镇，喝红酒前先开瓶醒酒1小时效果最佳。

饮白葡萄酒最适合的温度是4至10摄氏度 只需喝前20分钟把白葡萄酒从冰箱里拿出即可。

卷发棒的温度最适宜约是160摄氏度 很多人会用卷发棒给自己做一次性卷发，其实正常发量适合