

心理咨询

工作得不到认可
导致焦虑怎么办？

□本报记者 张晶

【职工问题】

我今年25岁，虽然刚到公司对新工作还有些不适应，但同事们都十分耐心地帮助我，再加上自己的努力，现在渐渐步入正轨且表现不错。

最近年底表彰，公司和我一起入职的新同事因业绩突出得到了公司高额奖励，我有些妒忌又着急，工作加倍努力但业绩却不明显。我感觉现在压力越来越大，晚上睡不着，也不太想吃东西，每天都无精打采，不想上班。我怎样才能回到原来的生活状态呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：

我能感觉到你的焦虑和无奈，明明很努力工作，为什么就是没效果呢？以至于给自己的压力越来越大。晚上睡不着，不太想吃东西，不想上班，你现在的状态貌似有些焦虑的症状。心理学有个说法：“没有焦虑的生活和没有恐惧的生活一样，并不是我们真正需要的。”所以，一定程度的焦虑是有用和可取的，甚至是必要的。焦虑是自我满足停滞不前的预防针，是人的一种本能，每一个人都会存在焦虑情绪，当我们处于心理压力状态，受到刺激时，我们都会出现焦虑。正常的焦虑情绪能够帮助我们面对突发的事件，但是长期的焦虑却会影响我们的心理健康。

【专家建议】

建议你用以下方法来调整心态：首先你要增强安全感。存在焦虑是安全感不够，自我接纳度不高的表现，担心自己业绩上不去，会被大家说不好等等。提高自我接纳的程度，承认自己存在某方面的不足并不等于自我否定，每个人都不可能十全十美，要相信同事、领导不会因此就对你有看法，不喜欢你，否定你的能力。

其次你要增强自信心。人没有自信后，对自己完成和应付事物的能力是怀疑的，夸大自己失败的可能性，从而忧虑、紧张和恐惧。

再有就是要学会转移注意力，进行自我心理放松。焦虑情绪是一种恶性循环，越焦虑就会越让我们注意引发焦虑情绪的事件，从而导致我们胡思乱想，痛苦异常。这个时候，就需要去转移注意力，放松调整心态如找朋友倾诉、聚会、运动、看电影、听音乐等，都可以帮助我们进行调整。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx.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



涌泉穴
涌泉穴位于第二、第三趾缝延伸处与足跟连线的前1/3处。

足三里穴

奇名妙效的7穴位

□王祖远

足三里 强壮身体的保健大穴

古书对于这个穴位有生动的记载：要常安、三里常不干；针三里续走三里。

足三里是胃经的重要穴道，也是身体的强壮大穴，不但能补益气血，还有疏通理气的作用，起到补虚泄实调节脾胃消化功能。使用艾灸治疗更能强化元气治疗及预防胃下垂、高血压、中风、失眠都有明显的功效。

穴位找寻一点都不难，首先摸到外膝眼后再把四指并拢轻按胫骨的边缘就是穴道点，也因为在膝眼下3寸处，加上按摩后连续行走3里路都不累的特点，足三里名称由此而来。

承山穴 强健脚力必选穴位

小腿肚的腓肠肌两侧肌肉交界处像“人”字形人字中间就是承山穴。

小腿肌肉丰厚犹如一座山丘，穴位在下像有力地承受一座山的重量，所以对于运动后造成的腰腿酸痛，或是预防肝肾亏虚型的腰腿无力，按摩承山穴有益肝肾、强腿力与舒缓腿膝部肌肉僵紧的症候。

涌泉穴 肾元阴元阳萌发点

肾脏是人体与五脏六腑的动力来源，涌泉穴则是肾经的井穴，相当

于肾的气血阴阳动力萌发点，如同泉水由下而上涌出。这个穴位是调补气血的穴位，也是常用在急救时的穴位。

穴位脚底中间凹陷处足掌前三分之一部位。

用于保健养生时以艾灸温热薰疗从足至头贯通全身气血，急救时则用针强烈刺激以拯救生命。

三阴交 解除女性私隐疾首选

中医经络学把十二经络各分为阴阳两个特性，三阴交穴就是由肝、脾、肾经3条阴经交会而成。肝脾肾循经经过人体的生殖系统与乳房周围，因此针对女性的月经、带下、生殖及泌尿等疾病都有相当的治疗与保健作用。当然三阴交不是只能治疗女性，不分男女只要有生殖、皮肤保养、肝胆气血的维护和腰酸背痛、下肢乏力等症状都有帮助。

三阴交的定位也十分容易，4个手指并合后沿内踝胫骨后边缘按压即是穴位。

迎香穴 感冒流涕的通窍必用穴位

故名思义这个穴位是能通畅鼻窍、疏通阻塞使香气迎面而来的通窍穴位。鼻孔主嗅觉对长期过敏性鼻炎、营卫不和易感冒体质，不论病程属于急慢性都可按压迎香穴来缓解症状。

穴道位置就在两侧鼻翼外缘、眼珠直下的点，接近唇纹沟处。

合谷穴 人体四总穴与长寿穴

合谷穴在虎口处相当于第一、二掌骨之间，两骨相合形状如山谷由此得名。

中医把人体大略分为4大部位，分别是肚腹、腰背、头颈、颜面。每个部位有一个调控的总开关，一旦外邪侵入或气血亏虚循环不畅都能针灸按摩来补虚泄实。负责颜面部分就是合谷穴，因此有“颜面合谷收”这样的治疗法。

十二经络中每一条经络都有一个能量的输出点。合谷穴就是属于大肠经动力点，肺与大肠二经相当于主管身体免疫力，常常按摩可以增强身体自然免疫能力减少疾病的产生。

劳宫穴 天然安眠穴位

现代人压力大，常伴有睡眠障碍的症状，也害怕对药物产生依赖性，劳宫穴就是天然的安神助眠药，本穴属于心包经能清心安神、养神解郁的作用，多加按摩还能帮助心情开朗。武侠小说上常提到“武林高手都用掌来施展内功”其实就是用掌心的劳宫穴来调控内功平衡出气及纳气。

劳宫穴定位十分容易，掌心轻握在中指及食指尖的位置就是穴道。

生活小窍门

清洗冰箱有技巧

□黄邦在

养成定时清洗冰箱的好习惯，对冰箱和使用者都有好处。既可以延长冰箱的使用寿命，又能保证环境清爽，食物安全性提高，使用者的餐桌也就更加新鲜、健康了。

一、内部清洗时，要用温和的清洁剂清理冰箱内壁和各个附件，然后用柔软的抹布将其擦干。为了清洗得更彻底，您可以先取出抽屉和搁架，将它们擦干后再放回原处。

二、外部清洗时，用柔软干净的抹布清洁数字面板和显示面板。在清洁布上洒上水，而不要把水直接洒到冰箱表面，这样可以保证表面的湿度均匀。冰箱门、把手和储

藏柜表面应当用温和的清洁剂清洗，然后再用柔软的抹布擦干。

请勿使用笨、稀释剂或漂白剂进行清洁。它们会破坏冰箱的表面，并且有可能引起火灾。在冰箱通电时，千万不要将水喷洒到冰箱上，否则会发生触电甚至可能导致死亡，如果冰箱外部是不锈钢的，一年需擦拭一到两次。

三、每年用真空吸尘器清理灰尘一到两次。

四、供冰器和供水器要使用湿布清洗，然后用干抹布将其擦干。



要保持排水格干燥，清洗时注意不要触碰供冰器和供水器。

五、如果冰箱门上的橡胶密封条变脏，冰箱门可能合不上，可用温和的清洁剂和湿抹布清洗密封条上的尘粒，然后用干净柔软的抹布将其擦干。试着用小的布块包着木棍或者筷子清洗凹槽空隙。