

忙碌的生活中 如何呵护好自己的情绪?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

我有一个很会享受的朋友,她总是将自己的生活安排得精致又美好。比如时不时给自己买束鲜花、做个spa,或是来说走就走的旅行……她总是告诉我要多宠爱自己一点,虽然我也很羡慕她的生活和心态,但却总觉得自己不配拥有这些。我没她的家庭条件好,收入也没她高,日常生活已经够“鸡飞狗跳”了,每天都是忙忙叨叨的,似乎没有什么空闲的时间能留给自己。真是不知道该怎么关注自己,呵护好自己的情绪?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

谈到自我关怀时,我们可能会认为,只有那些足够优秀、成功的人才有资格去爱自己。如果按照这个“标准”来衡量,我们会把自己排除在自我关怀的范围外。其实,这种想法本就是一种误区;另外,忙碌的生活节奏可能会让我们觉得根本没有多余的时间留给自己,其实这也是一种对于自我关怀的误区。这些误区会让我们感到焦虑和沮丧,甚至贬低和否定自己的价值。

其实,自我关怀并不是一种“奢侈品”,爱自己并不一定需要花费多少时间和金钱,生活中的一些小心思、小改变,就可以让我们感到更加愉悦和放松。比如,在寒冷的冬日,每天清晨为自己泡一杯热茶;在忙碌的下午,暂停脚步和同事一起喝杯咖啡;在周末的



邵怡明 绘图

早上,为自己做一顿丰盛的早餐……这些小事情虽然看似微不足道,但它们却让我们感受到自己的存在和价值,获得积极的情绪体验。另外,健康饮食、适度运动、充足睡眠,照顾好好自己的身体是最好的自我关怀方式。

专家建议:

自我关怀可以增强我们的内在力量和自信心,更加积极健康地面对日常的生活与工作。人人都有关爱自己的权利和需要,让我们一起,迈出爱自己的重要一步。可以尝试利用以下这些方法,将自我关怀融入到日常生活中:

建立自我积极对话:如果我们常常

使用否定性的语言来进行自我评价,可以试着将这些想法替换为更积极、客观的观点,使用更加富有支持性和激励性的语言。例如,将“我做不好”替换为“我正在不断成长和学习”,将“我没有什么特别的”替换为“我有自己独特的价值”等等,将这种积极的自我对话融入日常生活中。

创建自我肯定空间:在房间里,日记中或是手机备忘录里为自己创建一个自我肯定的空间,记录下曾经收到的赞扬、感谢和支持的信息。可以是一封感动的便条、一张鼓励的照片,或者是自己写下的成功经历和目标。当我们对自己产生怀疑,或是灰心丧气的

时候,就进入这个空间里,提醒自己我们值得被爱,我们具有宝贵的价值。

准备自我关怀盒子:为自己准备一个特殊的盒子,里面放满一些能够让自己感到快乐和放松的物品。可以将任何对于自己来说具有价值的东西放进盒子,例如一本喜欢的书、一支香薰蜡烛、自己喜欢的零食、几张过去旅行或聚会的照片等等。每当感到自我质疑、情绪低落或需要安慰时,可以打开盒子,感受生活中的美好,给自己以慰藉。

进行自我探索活动:尝试一些新的自我探索活动,例如可以尝试绘画或涂鸦,不需要专业技能,只要尽情表达内心的感受和想法;尝试舞蹈或运动,让身体自由流动,释放压力并增强身体的力量;尝试冥想或写诗,让思绪平静下来,探索内心的深处。这些活动可以帮助我们发现自己的潜力、提升自我认知。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxj.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■ 养生之道

春眠不觉晓,“四要”解春困

“春困葳蕤拥绣衾,恍随仙子别红尘。”春回大地,万物复苏,桃红柳绿,山清水秀。可是面对如此良辰美景,许多人却产生困意,懒洋洋地无精打采,昏昏欲睡。

春困实际上也是身体顺应自然的一种表现。这个时节我们不妨把握“四要”,亦是缓解“春困”,进而轻松愉快地度过春困季节。

要起居有常

曾国藩有“养生之道,莫大于眠食”的名言。《素问·五藏生成篇》:“人卧血归于肝”;《素问·四气调神大论》:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起……此春气之应,养生之道也。”

春天是肝气升发的季节,需要养肝舒肝,顺应自然,作息方面应晚睡早起。“晚睡”不要晚于半夜子时,即不要在11点之后睡;“早起”不要早于鸡鸣时段,即不要在5点之前起床。但要注意,不要睡得过久,否则易使人体阳



气郁滞,不利于“春夏养阳”。

要“动”为上

春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生。这段养生哲理告诉我们:春天来了,阳气渐生而寒气渐退,我们人体也要主动去适应这种变化。早睡早起,在庭院内慢跑,充

分活动身体,吸收自然界更多的发陈之气。活动肢体,可舒筋活血,通利关节,使大脑兴奋起来,这是我们缓解春困的第一要义。

快走、慢跑能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供氧,有利于去劳解困,促使大脑清醒。早上或晚上有时间,易可采取快走和慢跑的方式加强锻炼。阳主动,阴主静。动起来,阳气自然就会翩翩而至。

饮食要有节

春天是一个风雨多的季节,加之肝木易克脾土,脾气弱,所以湿邪更易困脾,清阳不升,湿浊反上扰清窍,更易出现疲劳、乏力、头晕和昏昏沉沉的春困现象,所以饮食上可以多选择健脾祛湿的,如鲫鱼、胡萝卜、淮山药、苹果等来增加脾胃功能。

另外,适当减少肥甘厚味的摄入,多吃顺应自然升发的蔬菜水果。在严冬季节,人们为了抵御寒冷,主动多吃一点牛、羊之类的肥甘厚味之品,

这是养生之道。但冬去春来,这种生活习惯就要有所改变。在改变饮食结构的基础上,适当喝点新上市的绿茶,它是缓解春困的好“武器”。

冷暖要有度

春三月,气温犹如过山车,别忘了关注气温适当地增减衣物,避免受寒或者穿着过暖导致困上加困。春季桃始华,仓庚鸣,周末最适合外出踏青赏花,感受春阳清新之气,使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达,生机盎然。另外,春季五行与肝相应,肝最怕怒,所以人们在春天的时候要尽量避免抑郁、发怒,保持豁达的心态和乐观开朗的心情,使气血通畅,更好地保护肝脏的疏泄功能。

总之,春困是一种人体暂时失调的现象,不是严格意义上的疾病。人们大可不必为此惊慌,只要注意适度加速自身体内阳气的升发,使其与春天的脚步基本一致,人们就能充分享受春天万紫千红的美好了。(陆明华)