

# 是我太敏感了吗?总感觉有人在关注我

□ 本报记者 张晶

## 职工困扰:

日常生活中,我总有一种被“注视”的感觉,比如:想在会议上发言,却担心别人会在背后说自己爱出风头;在公众场合总是畏手畏脚,过分注意自己的言行举止,生怕被揪到错处;发朋友圈也会考虑很久:“别人会不会认为我在传播负能量?”总之,这种感觉就像是暗中有一批看不见的观众,他们会审视、评价我的一举一动,还会给我的表现打分,我总会因此而焦虑不安、小心翼翼。

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

这种随时被注视、被评价、被打分的状态,其实是过强的“自我意识”导致的。自我意识过强的人,心中都住着一群“权威”的群众,而自己就是备受关注的主角,始终都被他人“注视”着,以至于一言一行都受到了无形的约束,难以真正轻松地、放开地表现自己。那为何一些人的自我意识会过强呢?

聚光灯效应。指的是把自己看作一切的中心,高估他人对自己外表与行为的关注度。简单来说就是总以为别人会对自己加倍关注,但实际上并没有。

高敏感人群。这类型的人擅长发现别人可能会忽略的微妙之处,并习惯进行大量的反思,同时还容易消极、过度思考。比如别人看了自己一眼,自己可能会想:“他眼神好奇怪,是我哪里不妥吗?”

全能自恋。过分在意自己在他人



邵怡明 绘图

眼中的形象看似是自卑的表现,但也有可能是全能自恋的原因,即喜欢把所有事情都归因到自己身上,和自己扯上关联。

自我意识过强有什么消极的影响呢?

导致容貌焦虑。为了“表现”得更好,得到外界的好评,自我意识过强的人可能会不断挑剔自己的容貌、形体、服装,力求达成他人眼中的完美。

影响社交表现。由于害怕自己的想法被人评判,自我意识过强的人在社交时会倍感紧张与压力,也就难以在他人面前轻松、自如、准确地表达自己。

影响工作表现。比如在工作汇报时,由于非常在意他人对自己的看法,以至于把注意力放在他人的反应、反馈上,忘了自己要表达什么,导致工作表现逊色。

影响自我发展。研究表明,过分注重他人评价的人都有专注力困难的问题。因为他们的注意力大多都放在他人的期待,或自己该如何展示等事情上,而不是专注于如何自我发展。重点的偏离有时候会阻碍自身的成长。

## 专家建议:

事实上,影响我们的并非真实的他人,而是内心假想的观众。那怎样才能避免这种消极的影响呢?

不高估他人对自己的关注度。也就是在心里对自己说,“其实并没有人一直盯着我看,这都是聚光灯效应带来的错觉。而且即使有人注视着自己又能怎样?几秒钟、几分钟他们可能就会忘了,纵使没有忘记,对我也没有影响,我仍可以继续做我想做的事情。”

质疑内心的声音。有的人可能习惯

了用内心的声音来检验、调整自己的行为,例如:内心的声音说,别人根本没把你当朋友,于是就减少了联系;内心的声音说,这份策划真的很糟糕,于是就失去递出去的勇气;内心的声音说,这种风格不适合你,于是就不再尝试做出改变;但内心发出的声音就一定是对的吗?当它们出现时,试着质疑、反驳并增加与它们相反的声音吧,这样我们才有可能挣脱枷锁,做出更客观、理性的思考。

提升专注当下的能力。锻炼专注当下的能力,让我们在内心嘈杂的时候把注意力拉回到此时此地,免受其他声音的干扰。而冥想练习是提升专注力的最好方法之一,在冥想的过程中,我们的心绪会更加平静,身体更加放松,头脑也更加清晰,也就更不容易被其他思想所影响。

最后想说,我们的生活里其实没有想象中那么多“观众”,“观众”的想法对我们来说也没那么重要。拒绝被他们掌控,才能过上不受束缚的人生。

## 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.bjzqxl.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

# 春天,给自己来点“累”

春天,阳光明媚,春意盎然,是健身的最佳季节,用适度的锻炼来恢复人体的各器官的机能水平,从而达到良好的健身效果。

## 给自己“一点累”

在健身过程中,有些人盲目追求运动量,以为运动量越大对身体越好,而有些人在运动中又放不开手脚。其实春季应适度健身,以每天都给自己“一点累”为宜。

人应在“不介意中运动,在运动中介意”。春季健身在突破运动“定型”的同时,也不适合做剧烈的运动。经过寒冷的冬季,身体各器官的功能都处在一个较低的水平上,韧带和肌肉也都比较僵硬,因此春季健身应主要以恢复人体机能为目的,不能盲目追求运动量,而在健身前一定要做好准备活动。

## 太阳出来再春练

春季室外健身还应选择合适的时间,并随时注意保暖。春季健身应相日而动。清明节后,气温上升,降雨



增多。自然界阳气开发,养生重点在养阳,春练不要太早,应在太阳升起后进行。外出踏青,“动”宜适度,建议选择具有养生保健作用的太极、五禽戏、八段锦等。对于已经习惯早起的人们,可以先在室内做一些活动,在太阳出来之后再晨练。

晨练前最好补充一些水分。因为夜晚睡眠时,人的皮肤及呼吸道都在散发水分,晨练前喝200—300毫升的蜂蜜水,可避免在锻炼中发生低血糖症的可能性。

## 走到室外

春季讲究护肝,中医告诉我们,中医讲究五行(金、木、水、火、土),而春季则属于五行中的木,而人体五脏的“心、肝、脾、肺、肾”,对应五行,因此肝也属木,肝脏与木的物性是一致的。因此,多与大自然接触,迎接春季和暖阳光,对改善肝脏功能及全身心的健康好处颇大。所以春季运动首先要到室外。

中医还认为,春天的阳气在树林、江河、湖边的空气里尤其旺盛,这些地方富含着一种负氧离子,它有止咳、消除疲劳、调节神经等功效。

## 时间和天气很关键

我们常有这种错误观念:每天早晨锻炼是最好的。然而众多科学家的研究表明,傍晚是一天中的最佳运动时间,尤其是户外运动。

上午由于处于两餐之间,进餐后血液都集中在消化道以帮助消化吸收,运动会使血液流向四肢而妨碍肠胃消

化作用,不适合此时运动。

## 微微出汗最相宜

如果感觉天气较凉,应该等身体锻炼到微微发热时才减衣,让身体处于一个比较好的舒适状态中,俗语中的“春捂秋冻”就是这个意思,春天的气候来说,捂就比脱要来得保险点。

人们总认为出汗越多,运动效果越好,其实不然。在气温适宜的情况下,出汗绝对有很好的锻炼效果。但春季的气温与夏季相比还比较凉,出汗过多容易让毛孔扩张,凉湿之气乘机侵入体内,容易诱发呼吸道疾病。

## 健身后需“冷身”

对应于锻炼前的“热身”,运动过后要注意“冷身”。运动能加速血液循环,如果急速运动后突然停下来,血液不能突发性地自动适应身体的变化,血压会猛然下降,心脏供血不足,严重的甚至休克。简单的5分钟左右的慢走,就能够有效地让身体“冷”下来。

(黎洁)