

事前做足准备依旧碰壁， 是我的控制能力有问题吗？

□本报记者 张晶

职工困扰：

我一直认为只要事前做足准备，事情就能如我所愿。也正是因为这种“自信”，令我不断碰壁。我不禁开始怀疑，为什么我会对自己能够掌控的一切充满信心？是不是这种自信其实是一种错觉？是不是我高估了自己的能力？每每想到此，我总是倍感苦恼。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

你的这种情况很典型，属于一种被称为“控制错觉”的心理现象。这种错觉是指人们往往高估自己对事件的控制能力，低估随机性和不可控因素的影响。控制错觉在日常生活中非常常见。例如，很多人认为穿上“幸运外套”就能带来好运，或是觉得自己的驾驶技术足够好，即使在恶劣天气下也能安全驾驶。这些信念在一定程度上给人带来心理安慰，让人觉得自己掌控着局面。然而，过度依赖这种错觉，可能会让你忽视真正的风险，从而做出错误的决策。

控制错觉的产生并非全然不利。它可以帮助你面对挑战时保持积极的心态，因为相信自己能够掌控局面，会让你更有动力去努力。但问题在于，这种错觉容易导致对自身能力的过高评估，使你忽视了外界不可控的因素，进而可能在关键时刻导致失败或错误。

此外，控制错觉还可能让你在获得正面反馈时更加自信，忽略不同的声音。当一切看起来顺风顺水时，你可能



邵怡明 绘图

会放松警惕，错误地认为自己能控制一切。殊不知，这正是控制错觉在悄悄作祟，增大了未来失败的风险。

专家建议：

我们可以通过以下方式，来降低或避免控制错觉的不良影响。

识别“可控”与“不可控”，聚焦当下能做的事。很多时候我们陷入控制错觉，是因为在心中“默认”所有事情都可以通过努力掌控。其实，生活中有太多变量并非个人意志能决定，比如天气。你可以尝试在面对一个问题或目标时，先划分出哪些是你可以影响的因素，例如：自己的态度、准备程度、沟通方式

等；哪些是无法控制的，例如：他人的反应、天气变化、突发状况等。当你把注意力集中在“可控项”上，反而能提升效率与心理稳定性；而对于“不可控项”，学会接纳、灵活调整，而不是硬碰硬地试图掌控，这是一种更成熟的应对方式。

建立“情境式预案”，为不确定性预留空间。控制错觉容易让人误以为只要把当前计划做细，就能确保万无一失。但现实往往充满变数。如果你总是按照“理想状态”去设计工作计划或人生安排，一旦出现偏差，情绪打击会更大，甚至影响判断。更现实的做法是：在制定计划时加入“情境演练”环节，比如思考：“如果某事发生，我的

应对之策是什么？”“最坏的结果是什么？我能接受吗？”这种多元预案的设计，不仅能缓冲焦虑，也会让你更有安全感和心理弹性。

放下“全能自我”幻想，学会适度信任与寻求支持。控制错觉有时源于一种“我必须搞定一切”的信念，这背后可能是一种对失败的恐惧，或是对自身价值的焦虑。你可能不自觉地承担过多责任，把所有问题都扛在自己肩上，却忽视了团队协作、他人支持和外部资源的力量。试着告诉自己：“不是我一个人要控制全部，我只要做好我该做的那一部分。”当你愿意适度放手，去信任他人、借助资源，反而会发现许多问题并不需要你“独自掌控”，而是可以更轻松地一起完成。

每个人都会有控制错觉的时候，它本身并不是坏事，关键在于我们该如何意识到它、调适它。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
北京市总工会职工服务中心微信公众号

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

胸闷心烦时，记得按揉这四个穴位

□聂勇



暑气悄悄收了锋芒，秋风带着凉意渐起，人们有时会感到胸闷心烦。“秋主燥，寒邪渐盛”。立秋后，胸闷心烦时试试按揉这四个穴位，愿大家都能气血和顺，稳稳当当过金秋。

按揉少府穴减轻胸痛

取穴：少府穴在手掌，横平第5掌指关节近端，第4、5掌骨之间（自然握拳，约在小指指尖下）。

按揉方法：用拇指指腹按揉少府穴，力度适中，每次按揉5分钟，可早晚各按揉1次；也可以使用木棒、笔等较细但又不尖锐的物体按压。

功效：少府穴属于手少阴心经。《肘后歌》曰：“心胸有病少府泻”，少府穴可以发散心火、清心泻热、理气活络，治疗心火亢盛、心血瘀滞等实证心悸、胸痛，这里的胸痛尤指因心脏问题引起的胸部疼痛。

按揉曲泽穴祛除心烦

取穴：曲泽穴在肘部，肘横纹上，

肱二头肌腱的尺侧凹陷中。

按揉方法：用拇指指腹按揉曲泽穴，其余四指握在手臂上，注意按压时力度适中，每次按揉5分钟，可早晚各按揉1次。

功效：曲泽穴是手厥阴心包经的合穴，五行属水，常按此穴有清心泻火、除烦安神的作用，擅长治疗因火热邪气导致的心脏不适，如心烦、胸闷等。

按揉极泉穴缓解胸闷

取穴：极泉穴在腋下，腋窝正中。

按揉方法：除了按压极泉穴，由于腋下神经、血管丰富，弹拨的刺激效果更好，弹拨时会产生“触电”般的麻木感，并向下传导直到手指，这是经络通畅的表现，每次左右手臂处各弹拨约3分钟即可。

功效：极泉穴属于手少阴心经。《针灸大成》中记录，极泉穴主治“手臂肘厥寒……胁满痛，悲愁不乐”，刺激极泉穴可以增加心肺循环的血流量，从而促进血氧交换，调节心肺气机，缓

解胸闷气短等症状。

按揉膻中穴缓解胸闷胸痛

取穴：膻中穴在胸部，前正中线上，平第四肋间，两乳头连线的中点。

按揉方法：用自己的拇指或中指的螺纹面作为着力点，定在膻中穴的位置上，剩下的四个手指轻轻地放在身体表面，或者是握成空拳；然后，腕关节轻轻摆动，或者是小幅度地环旋转动，使得着力的部分带动该处的皮下组织做重复不断的、有节律的轻柔缓和的回旋揉动。

功效：按摩膻中穴可以宽胸理气、活血通络，缓解胸闷、胸痛等症。

需要注意的是，按摩穴位只能缓解症状，如果胸闷症状持续不缓解或伴有其他严重症状，如胸痛、呼吸困难、心悸等，应及时就医，进行全面的身体检查和治疗。此外，按摩穴位时应注意力度适中，避免过度刺激穴位，以免引起不适。

本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com