

接重要任务前会感到焦虑,请问有“减压”的妙招吗?

□本报记者 张晶

职工困扰:

最近,我常常感到焦虑,尤其是在面对重要任务或场合时,比如在准备明天的汇报时,我脑子里总是充满了各种负面想法,担心自己会搞砸这个项目,甚至会失去这次机会。越焦虑,就越难集中精力,越不能集中精力,事情就越做不好,我仿佛陷入了恶性循环……我该如何调整心态,克服自己的焦虑情绪呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

焦虑其实并不是一种“坏情绪”,它本身是一种自我保护机制,当我们面对未知、风险或挑战时,大脑会自动发出警觉信号,促使我们做出应对。但如果这种焦虑持续不断,或在关键时刻变得难以控制,就可能对我们的专注力、决策力甚至自信心造成负面影响。

你提到的“越焦虑越做不好,越做不好就越焦虑”的状态,其实是一种常见的情绪循环。在这个循环中,我们的大脑不断聚焦在最坏的可能性上,让身体进入“战斗或逃跑”模式,进而导致心跳加快、注意力分散、肌肉紧绷、思维混乱。这种状态下,我们很难冷静地完成任务,焦虑也因此越来越强烈。

专家建议:

我们要做的其实不是“强迫自己不焦虑”,而是学会与焦虑共处,重拾对当



下的控制感。以下几个实用技巧,可供参考。

暂停5分钟,做“身体扫描”。当你发现自己陷入焦虑时,先停下手头的事情,闭上眼睛,做一次“身体扫描”:从头到脚留意身体的感觉,比如是否有紧绷、发热、心跳加速。接着,尝试放松这些部位,深呼吸几次。这是一种快速“切断焦虑回路”的方法,有助于把注意力从头脑的焦虑跳转到身体的觉察,重新找回稳定感。

将担忧写出来,具体化而非放大化。把脑中那些模糊而强烈的担忧写

下来,比如:“担心汇报出错”“怕领导不满意”等。然后,反问自己:这种担心有多大概率发生?最坏结果是什么?我可以做什么来预防?这个过程能帮助你把“灾难化想象”转化为“实际可控的问题”。

任务切块,聚焦“小步前进”。焦虑往往源于任务看起来“太大”或“太重要”。试着把准备工作拆成一个个小块,比如“先整理大纲”“再精简一页PPT”“练习前5分钟的开场”……每完成一个小目标,都会增强掌控感,降低焦虑感。建立“安全锚点”,预设放松时刻。

在准备过程中,主动安排几个短暂的放松环节,比如泡一杯茶、听首轻音乐、去阳台晒晒太阳。这些“安全锚点”能提醒大脑:现在不是生死存亡,而是可以好好做事的时刻,让你从“应急模式”回到“执行模式”。

练习“温和自语”,替代内心批评。焦虑时,我们脑中常会浮现“我不行”“我一定会搞砸了”等自我批评。请尝试用一种温和、鼓励的声音对自己说话,比如,我已经尽力准备了”“现在紧张很正常,我可以一点点来”……这种自我安抚能有效平衡焦虑,让人回到更清晰的状态。

焦虑不是敌人,它是提醒我们“这件事对你很重要”的信号。与其抗拒它,不如学着温柔地与它共处,逐步找回对事情的掌控感和内心的稳定力。

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.bjzgx.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

天气干燥,是时候开启补水模式了

□陆明华

秋风送爽,人们的心情也开朗了。同时,秋风带来的还有干燥的天气,在这样的环境中,身体中的水分很容易丢失。人们容易出现口干、唇干、咽干、皮肤干燥等症状,这就是典型的“秋燥”。这些症状的出现,主要原因是由于身体缺水,此时一定要注意补充水分。那么,这水分到底该如何补充呢?

喝水讲究时间段

平时我们喝水大都是被动地喝,因为,我们大都是等口渴时才会喝。实际上,口渴时机体已经处于缺水状态了,这个时候喝水虽然可以补充丢失水分,但这并不是最好的时机。另外,口渴时喝水,容易一次性喝进去大量的水,加重胃肠负担,稀释胃液而影响消化。正确的喝法是一小口一小口,一杯水分几次喝完。这样给身体留出时间从休眠中复苏,充分分解吸收水分,让每一滴水都有益。即使平时喝水,也应遵循小口常饮的原则。最好的方法是在手边放个水杯,想起来就喝几口。

在此基础上,喝水也有时间段。7:00 早晨起来喝一杯水,“唤醒”沉



睡的身体。此时用深层保湿洗面奶清洁面部,拍上爽肤水,充分吸收后再用补水面霜; 9:00 此时是肌肤第二次喝水的好时间,倒一杯清水放在手边,开始埋头工作; 12:00 趁跟同伴商量去哪里午餐时,再喝上一杯水,这样可以避免空腹过量进食; 13:00 午休时间是肌肤第四次“喝”水的好时段,喝杯水,再给肌肤喷些保湿喷雾; 19:30 下班后,约朋友逛逛街,不过晚饭时,可以喝杯新鲜的果汁; 21:00 看着电视,吃点水果,然后再来个深层清洁面部,并给皮肤涂上爽肤水和补水晚霜,然后躺床上睡个美容觉。

随时随地少量多次喝

喝水时间可以在一天中任何时间,原则是少量多次。白开水容易透过细胞膜进入细胞,促进人体的新陈代谢,增强机体免疫功能,提高人体抗病能力,是最符合人体需要的饮用水。白开水干净卫生、制作简单、经济实惠,是最佳首选。矿泉水、矿物质水、纯净水等也可以作为一种选择,但不宜作为主要的饮用水。经常过量喝含糖饮料,会增加肥胖、龋齿的风险,建议不喝或少喝含糖饮料。

秋季要多喝水,但如果我们只喝白开水,有时并不能完全抵御秋燥带

来负面效应,因为水分进入人体后,很快就会被蒸发或排泄出体外。这时,可以采取“朝盐水、晚蜂蜜”的方法,就是每天早上空腹喝一杯凉的盐水,晚上睡前喝一杯温的蜂蜜水。用温水(40摄氏度左右)调盐水,微咸即可,有益于人体吸收。蜂蜜更要用温水,热水会破坏其营养成分。这样既能补充人体水分,还能防止因秋燥所引起的便秘,是秋季养生防燥的好方法。

果蔬汤粥也补水

古人说,“粥饮为世间第一补人之物”。粥具有适口、易消化易吸收、生津益气的功效,而秋季食粥、羹类的食物含水分多,同样可以起到补充水分的作用。多数蔬菜、水果有生津润燥、消热通便之功效。蔬菜、水果等含有大量的水分,能补充人体的津液。适合秋季的蔬果有甘蔗、梨、菠菜、萝卜、藕、莲子、南瓜。特别是南瓜,含有丰富的维生素E,其所含的β—胡萝卜素,可由人体吸收后转化为维生素A,有明显的润燥效果。

本版邮箱:

zhoulmolyou@126.com