

## ■心理咨询

## 日常工作生活总处于高强度状态,我该如何学会“做减法”呢?

□本报记者 张晶

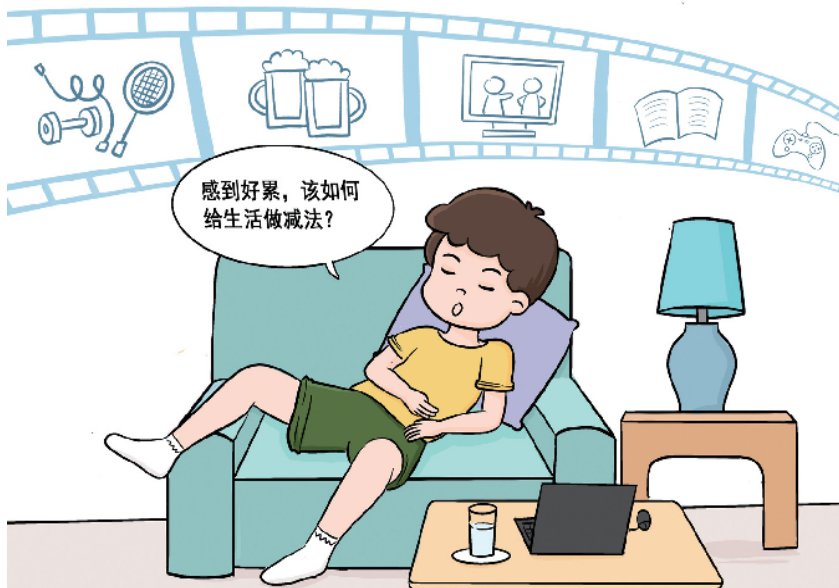
## 职工困扰:

我最近总感觉很疲惫,工作任务繁重,常常处于高强度状态。同时,为了提升自己,提高工作效率,下班后我也会阅读专业书籍,保持学习状态,当然,也会安排社交生活和运动等生活事件。刚开始这些让我感觉很充实,但时间久了,就很累,想放弃一些项目,又觉得哪一件都少不了,这让我感到很烦躁。我该如何给生活做减法呢?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

从你的描述来看,你目前可能处于一种“精力过度消耗”的状态。起初,通过密集的学习、社交和运动来提升自己,会让你感到充实而有成效。但每个人的精力与专注力都是有限的,持续的高强度投入会逐渐耗尽这些资源,身体与心理上的疲惫往往在积累到一定程度后才会被察觉,最终转化为压力与迷茫。

问题的核心在于难以平衡多个“有益”的目标。你既想推进工作,又想持续学习,同时维持社交和健康,但每一项都在争夺你有限的精力。不断添加任务并不一定会带来效率的提升,反而可能造成注意力的分散和能量的透支,



邵怡明 绘图

甚至引发情绪上的波动。

## 专家建议:

建议你重新评估当前的安排,明确真正重要且能带来长期价值的项目。同时,将休息和放松纳入日常计划,而不是视为“浪费时间”。这不是放弃自我要求,而是通过更可持续的方式,保持长期高效的成长。有以下几点建议,可供参考。

**停止“有毒”的自律。**下班后仍把日程排得过满,可能成为一种压抑的“自律”。用自我否定来驱动,如“做不到就完了”,只会消耗动力、加剧焦虑。适当留白,允许自己放松甚至发呆,反而有助于恢复能量。

**让大脑真正下班。**身体离开办公室,思维却仍在工作:反复想明天的任务、担心未完成的细节……这种“精神加班”只会延续焦虑。建议设定一个截

止时间,之后彻底断开工作联系,让自己真正进入休息状态。

**避免情绪反刍。**总回想工作中的负面情绪:“是不是我没做好?”“他们是不是不喜欢我?”……这种反复回想,即“情绪反刍”,容易陷入内耗。试着用正念冥想回到当下,停止自我怀疑。

**减少躺平刷手机。**看似放松的刷剧、玩游戏,实际可能增加焦虑、影响睡眠。研究表明,低能量活动持续越久,心理疲劳感越强。不妨每天抽出一小时户外散步,轻松改善情绪和状态。

合理安排下班时间,关乎真正的休息与第二天的高效。学会精简,才能更好地享受生活。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
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

## 气温骤降,别忘了为颈椎保暖 □王娟娟

冬季寒邪入侵,正是颈椎病的高发季,那么我们该如何保护颈椎不受侵害呢?除了大家熟知的经常抬头并做抱头后伸抗阻锻炼、户外运动舒展筋骨、避免长时间看手机、选择高低适中的枕头以保持颈椎的正常弯曲外,这里给大家推荐几个养护小招。

## 选好护颈用品

随着天气转冷,应及时添加高领衣服,减少颈部裸露。外出时戴上丝巾、围巾保暖护颈。

避免或少用冷水洗脸及颈部,尽量使用热水。尤其中老年人,还可选择防寒保暖护颈用品,如加磁石护颈、自发热护颈、电热护颈、保健(艾叶)护颈等,具有镇痛祛寒、扩张血管、保护颈部功效。

## 拔罐疗法

拔罐是以罐为工具,利用燃火、抽气等方法产生负压,使之吸附于体表,产生疏通经络、活血化瘀的功效。

居家拔罐,推荐抽真空气罐,相对更安全且便于操作。在大椎穴(当后正中线上,第7颈椎棘突下凹陷中)和两侧肩井穴(肩上,当大椎穴与肩峰连线的中点)拔罐。此举能振奋阳气、祛除寒邪,还能解除疲劳,放松肌肉。一般每周3~4次,每次15分钟左右。

## 热敷颈部

居家用热水袋热敷简单易行,尤



其在秋冬季寒邪容易入侵的情况下,热水袋热敷颈部可以每天做起来。每次30分钟,每日1~2次。热敷有利于促进血液循环,可以很好地放松颈部肌肉。

## 热水泡脚

足部穴位较多,有颈椎反射区(足部内侧),还是足三阳经络起始处,且走形经过颈部。

睡前用温水(不超过45℃)泡脚并按摩,能起到运行气血、抗御病邪、扶正祛邪作用。

此外,还可适当加入桂枝、艾叶、木香、川芎之类的活血行气、祛风散寒的中药,泡脚时间以半小时为宜。

## 进行穴位按摩

风池穴(头后部,枕骨之下,胸锁乳突肌和斜方肌之间的凹陷中)和风府穴(枕外隆突的下缘两斜方肌之间的凹陷当中)是人体内寒气最容易贮藏的地方,按摩这两个穴位,可以祛风散寒,保护颈部不受寒邪侵害。

人体的手足经络的阳热之气都是在颈椎穴汇入督脉并上行到颈的,按揉此穴具有解表通阳、益气补虚的作用。

此外,还可选择外关穴(腕背横纹上2寸,尺骨与桡骨正中间)能活血止痛、通经活络。上述每穴按揉20~30次,每日2~3次。

## ■涨知识

## 头痛了,试试刮痧

头痛是一种常见病,祖国医学历代医家认为,头部经络为诸阳经交会之处,凡五脏精华之血,六腑清阳之气,都上会于此。无论哪种情况引起的头痛,均与循行于头部的经脉气血失调,气滞血瘀有关。刮痧是传统的自然疗法之一,它是中医皮部理论为基础,用器具(牛角、玉石、火罐)等在皮肤相关部位刮拭,以达到疏通经络、活血化淤之目的。明代郭志邃著有《痧胀玉衡》一书,完整地记录了各类痧症百余种。因此,刮拭寻找并疏通头部和头部对应的疼痛区域都可以缓解头痛的症状。

下面给大家介绍刮拭治头痛的方法。

1、用水牛角刮痧梳子:用水牛角刮痧梳子以面刮法刮拭全头,先刮侧头部,将刮痧板竖放在发际头维穴至耳上处,从前向后刮至侧头部下面发际边缘处。

2、刮太阳穴:用平面按揉法刮拭双侧经外奇穴-太阳穴。感冒头痛可用平面按揉法刮拭手背部双侧大肠经原穴-合谷,及与其相表里的肺经络穴-列缺。

3、治内伤头痛:内伤头痛可用面刮法或平面按揉法刮拭腕部外侧关,及腕部内侧对应穴位内关。

(王娟)

本版邮箱:  
[zhoumolvyou@126.com](mailto:zhoumolvyou@126.com)