

## ■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

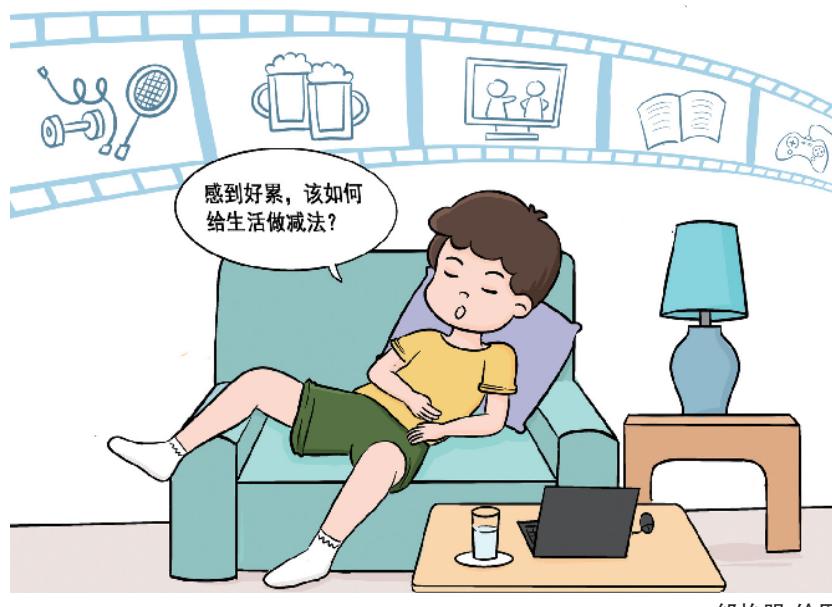
## 职工困扰：

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。不妨每天抽出一点时间户外散步，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.bjzgxl.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大椎穴汇入督脉并上行到头颈的，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，都会上会于此。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，它是以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、活血化瘀之目的。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：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外关，及腕部内侧对应穴位内关。

（王娟）

## 本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com