

# 工作投入“心”方法

■国防大学心理援助热线团队专家 唐国东

## 心理·健康讲座

前不久,我接到了基层指导员小王的来电。他在电话中说,结束隔离回到工作岗位后,总感觉心烦意乱,有时不能集中注意力,很难进入工作状态。听到别人谈论疫情,内心无法平静,总想找个渠道发泄。小王的状态其实是工作投入感降低的表现。工作投入感是以意义感、安全感和获得感为心理条件,呈现出积极、满足、愉悦、高效的持续状态,其特征为活力、奉献和专注。工作投入感降低就可能带来焦虑烦躁、郁郁寡欢、悲观失望等负面情绪。在接听疫情防控心理热线期间,有官兵像小王一样,出现了工作时静不下心、没有头绪、注意力转移、心情烦躁等情况。为帮助官兵提高工作投入感,我建议大家在工作中可以尝试以下几方面。

**割舍无效信息。**对疫情信息可以适度关心,但不能过度关注。过度关注容易诱发焦虑情绪,干扰注意力,引发替代性损伤。建议控制每天了解疫情的时间,不被过多信息影响情绪。

在生活、工作中学会做减法,精简朋友圈、微信群,不被周围过度焦虑的人影响,防止“情绪污染”。在工作时,屏蔽无关工作任务的信息,留心对完成任务有利的信息。将时间和精力花在给自己“赋能”的信息上,而不是“负能”信息上。

**营造仪式感。**仪式感能帮助我们从被动做到享受做的转变。当我们开始工作时,可以先清理身边多余的物品,只保留必需的工作设备器材;可以在桌上立个工作提示牌,提醒自己保持专注;还可以在内心设立一个超越自我的标尺,培养分析问题的习惯,设定“工作启动层面的仪式感”。当我们实施一项工作时,可以注意在工作中带人的情感,有意培养解决问题的习惯,建立“问题解决层面的仪式感”。当我们陷入迷茫时,可以采用深度自我对话的方式,培养自我管理习惯,设立“自我成长层面仪式感”。在集体合作任务中,可以通过微笑的表情、鼓励的眼神、专注的姿态、加油的手势等激发积极情绪,并传导给其他战友,使大家迅速进入工作状态,形成团队的互动反馈效应,共同高

效完成工作与训练任务。

**建构工作意义。**用负性的视角看待工作,工作会充满抱怨和压力;用积极的视角看待工作,工作就会充满活力与意义。当感觉心理疲劳时,给自己一点时间思考一下“我为什么这样做?这么做为了谁?做了之后可以获得什么?应该怎么做?完成任务对我的理想有怎样的支持?”对这5个问题思考后,可以逐步认识到工作对自我成长的优势、工作在岗位链条中的作用、工作带给集体的价值等正向意义。通过赋予工作正向意义获得力量,提升工作专注度,避免心境低落。

**合理确定目标。**当人们深度沉浸于某项挑战目标时,全神贯注、忘我投入的状态可以带来满足感和快乐感。在工作时,可以给自己设定一个挑战目标。挑战目标要清晰化、现实化和可量化,具体的目标有助于督促我去实现。如果工作时心情烦躁,进入不了工作状态,可以选择一位情绪平和、高效开展工作的战友,将其作为比学赶超的目标;也可以在自我内心设定一个当日必须实现的量化标尺,作为自我竞争目标。通过一个个小目标的成功,步步强化,树立信心。

**科学分配精力。**在安排每日工作任务时,可将需要创新思考、耗费脑力的重要工作内容,放在最具工作效率的时间去完成;将程式化、流程化的工作任务放在次要时间去办理;将其他琐碎事情放在闲暇时间去处理。建议拟制一份本周重要事情日程表和每日工作清单,分别列出必办、待办、缓办事宜,减轻大脑记忆琐碎工作内容的内耗。设定固定宣泄时间,通过跑步、拉单杠、俯卧撑、跳绳等运动方式,将内心压抑的情绪和能量释放出来。

**引导意识专注。**当发现工作烦躁时,可安排5分钟意识专注时间,把注意力放在呼吸上。如果发现走神的状态可以带来满足感和快乐感。在工作时,可以给自己设定一个挑战目标。挑战目标要清晰化、现实化和可量化,具体的目标有助于督促我去实现。如果工作时心情烦躁,进入不了工作状态,可以选择一位情绪平和、高效开展工作的战友,将其作为比学赶超的目标;也可以在自我内心设定一个当日必须实现的量化标尺,作为自我竞争目标。通过一个个小目标的成功,步步强化,树立信心。



## 大声喊出“我很棒”

“大声喊出我很棒!对战友说出你很棒……”近期,武警甘肃总队某通信大队在训练之余,组织官兵跳起欢快的心理健康舞,帮助官兵缓解工作压力,塑造阳光健康心理。

侯紫慧摄

# 情绪管理“心”处方

■国家二级心理咨询师 汤泉

在复杂环境和巨大压力下,人的情绪会发生变化。疫情期间,战友们有时难免会焦虑、急躁;有时还会感到压抑、失落。这些情绪交织就可能引发人际冲突,造成情绪失控。对自身情绪有正确认识,采用合理的方法进行疏导,具备管理自己情绪的能力,可以减少因负面情绪造成的矛盾冲突,降低身心疾患的发生率。下面介绍几个管理情绪的方法。

**照镜子法。**照镜子法是自我情绪管理中较为有用的一个方法。机关、连队都有军容镜,战友们在工作中出现急躁、冲动情绪时,可以去照照镜子。认真看一看镜中自己的面容,观察一下自己的额头、眉毛、眼睛、面颊和嘴巴。急躁的你有没有变化?是不是变得不好看了?变得自己都不认识了?在观察的过程中,你会发现好像已经忘记了刚刚发生的、让你着急的事情。所以当你在镜中看到自己愁眉紧锁、着急上火的表情时,请对这个“烦恼的自己”说些安慰的话,比如“工作中没有过不去的坎”“不就这点事吗”你还可以试着给镜中的自己一个最灿烂阳光的笑容,对着镜子笑一笑,整理好衣服重新回到工作岗位中。

**音乐赏析法。**听音乐也可以调节情绪,找到合适的音乐能让自己获得放松体验。可以将音乐分成三类:舒缓轻柔的、轻松欢快的和慷慨激昂的,并根据心情播放这三类音乐。当你紧张焦虑时,可以选择一些舒缓轻柔的音乐,让自己迅速安静下来;当你心情低落时,可以选择轻松欢快的音乐;当你悲观消极的时候,可以试着听慷慨激昂的音乐。相信每个音符都会给你的身心注入力量。

**吹气球法。**如果你经常发脾气,可以在身上备几个小气球。当因某件事愤怒,憋不住想要爆发时,就拿出气球用力吹,将“火气”全部撒在气球上。气球有可能会爆炸,听到“砰”的一声,就意味着你的愤怒已经被自己消灭。如果没那么愤怒,没有吹爆气球,那就像小时候玩游戏一样,把吹气口封起来,然后用力拍打气球,或者用脚踩踏,直到气球爆炸。出现“砰”的一声后,你会发现自己已经没那么愤怒了。

**撕纸法。**疫情期间,我们每个人都有或多或少会有不良情绪。当这些情绪出现时,请关注此时此刻你的感受是

什么?有什么样的情绪体验?无论有什么样的感受都是正常的。这时你需要拿出一张纸,将这些感受写出来、画出来,用自己的方法表达在这张纸上。当你写好后,看一看自己表达的内容,慢慢体会。然后把这张纸撕碎,撕得越碎越好,直到上面的字迹无法辨认。请注意不要使用碎纸机,因为这是你自己的情绪,需要靠自己的力量进行调控。随着字迹消失,不良情绪也会烟消云散。最后用1分钟的时间深呼吸,放松整个身体。

**感觉抚慰法。**想象自己在抚慰一个婴儿,这个婴儿就代表着你难以控制的情绪。对于婴儿来说,言语沟通很难起到抚慰作用,因此这个抚慰方法需要利用感官刺激。可以从五种感觉入手(视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉),例如通过观看美丽图片、自然风景等来抚慰视觉;通过聆听愉悦的声音、音乐来抚慰听觉;通过闻喜欢的味道来抚慰嗅觉;通过吃自己喜欢的食物来抚慰味觉;还可以通过抚摸宠物、按摩等来抚慰触觉。每个人都有不同的感觉敏感通道,不一定要尝试全部通道,可以在不断练习中找到最适

合自己的感觉通道。以后当再次出现这种情绪时,就可以用最有效的通道抚慰自己,获得平静。

**4步骤反问法。**如果你非常苦恼,想要发脾气,通过这4个步骤能加强自我反思,减少冲动行为出现的可能性。第一问:值得吗?控制不住情绪时要问自己,“影响情绪值得吗?”“生气能解决这些问题吗?”“生气对我有好处吗?”如果答案是否定的,就要学会自我控制情绪。第二问:为什么?“我出现这些情绪到底是什么原因?”“我真的是在生别人气还是在跟自己过不去?”促进自我进行反思。第三问:合理吗?对生气的理由进行理性思考后,就会发现可能我们出现的情绪都是正常的,但持续的不良情绪对自我心理及身体不利,所以这时应及时进行自我修正。第四问:该怎样?我们应该怎样自我修正呢?可以进入情绪调试的步骤,采用你自己认为最简洁有效的方式进行自我调适。

**求助法。**如果你的坏情绪非常糟糕,用了各种方法都不能缓解,而且持续时间很长,这时就需要向别人求助,建议咨询专业的心理医生。

## 心理咨询室

受疫情影响,过了开学季的校园还是格外安静。疫情期间,国防科技大学心理咨询室开设了微信公号,为居家学习的学员提供心理支持。

(一)

“老师,您现在有时间吗?”一个年轻的面孔出现在手机微信视频里,头发略显凌乱,眼睛里透着一丝疲惫。

“有,怎么啦?”我赶紧回应道。

“老师,我现在很着急,总担心自己毕不了业,不知道该怎么办?”他急切地说。

“毕不了业?能说说是怎么回事吗?”

“我是大四学员,本来3月就要和老师联系,做毕业设计的。现在都4月份了,没有老师指导,做不了实验,我担心完不成毕业设计,就无法毕业。”他抓了抓头发,着急地说。

在咨询过程中,我了解到毕业设计这个现实问题是他最大的困扰,从而使他联想到由此可能带来的坏结果。当遇到困难时,我们会本能地出现负性思维。然而,负性思维只会让我们陷入烦恼的漩涡。这时应该做的是关注当下,马上行动起来。哪怕是极小的事情做起,都可以让我们有新的体验,进而找到解决之道。

“你平时遇到困难一般怎么应对呢?”每个人在成长过程中都有自己解决问题的方式,咨询师可以引导被咨询者重新发现它们。“请拿出一张纸,左边写上你想解决的问题,右边写可能的解决途径。比如想想最能帮你的人是谁?老师或是师兄,他们应该有经验。”我启发他。就这样,我陪他顺着自己以往解决困难的思路,一步步走下来。写了几个解决途径后,他的焦虑情绪慢慢减轻。

“老师,我也知道要去寻找解决方法,但我总是控制不住自己的情绪。在学校心情不好时,我会找同学一起打球、跑步。在家里我好像对什么都没兴趣。”咨询快结束时,他提出新的难题。

的确,现实问题引发的不良情绪常常伴随我们,影响我们的心境和生活。这时与其拒绝,不如接纳,让情绪得到释放。我建议他在家中试着做些改善自己情绪的事,比如做力量体操、听音乐、做手工、找好友聊天、写日记、记录值得感恩的事等。

在这样的对话中,咨询很快结束了。过了几天,这名同学留言告诉我,他的毕业设计在顺利进行,焦虑情绪也得到很大缓解。

(国家二级心理咨询师 马双双)

(二)

3月下旬,大二学员小王微信留言找我预约咨询。按照约定时间,我们在线上见面了。简单寒暄后,我们的谈话进入正题。

“老师,我最近心情烦躁,感觉在家学习效率很低,完全没办法像在学校时那样。”小王着急地说着他现在的困扰。

“家里的环境、氛围和学校有很大不同,你有没有尝试着调整居家学习的节奏呢?”我问他。

“老师,我尽量让自己的作息时间与在学校时一模一样,但还是很着急,觉得自己紧张度不够。刚进学校时,我在队里排名中等,经过一年半的努力进入队里前几名。可现在一直不开学,我担心自己学习状态不好,期末考试名次下降。我一直在想怎么能让自己的学习更投入一些,但想来想去也没找到好办法。而且最近我总是睡不着,这样一来,学习效率肯定更受影响。”听完小王的描述,我了解到他对自己在家的学习状态不满意。咨询过程

一周后的同一时间,我们进行了第二次对话。一见面,他很高兴地对我说:“老师,您告诉我的方法挺管用的,特别是每天做好具体计划,一项一项地去核对完成,用这个办法,我感觉像有个东西在牵着我走一样。”

“这其实就是目标牵引,很多同学在学习上习惯由老师带着,现在就是换一种方式,用目标带着。每个人的学习风格都不一样,一定要找到适合自己的学习方法。”我告诉他这样做的原因。

“是的,老师。我还按照您说的找同学聊了聊,原来大家都习惯了在学校学习,居家之后都有些不适应。看来我并不是特例,之前我真是太着急了。”讲到这儿,他不好意思地笑了。

居家学习对学员来说是一个新的体验,难免会因不适应出现不良情绪。在这种情况下,要理性认知,坦然面对居家学习的事实;制订计划,保持学习生活规律有序;有效沟通,获得心理支持。

(国家二级心理咨询师 韩立敏)

## 眼药水的使用门道

■欧阳棋

## 健康小贴士

近日,第80集团军某陆航旅军医前往连队巡诊时,运输文书小曹说,前几天他感觉眼睛又干又涩,就借了战士小王的眼药水滴眼睛。可连续几天下来,症状一点没好转,看东西反而有些模糊。听完小曹的描述,军医立即为他诊治,并告诉小曹眼药水不能乱用,否则不仅没有效果,还可能加重病情。

眼药水是治疗眼科疾病的常用药物之一。如果我们长期盯着手机、电脑,眼睛难免会出现疲劳、干涩、发痒等不适症状,有的战友会使用眼药水来缓解。但选择眼药水时不能随意,需明确病因后,在医生的指导下,选择适合的眼药水进行治疗。

战友们在滴眼药水时应注意以下几

点:滴眼药水前要清洗双手,保持仰卧或坐位姿势,头稍向后仰。滴眼药水时,瓶拉下眼皮,将眼药水轻轻滴入。药水瓶口距离下眼皮1-2厘米,不能直接滴在黑眼球上。距离太近,容易损伤眼睛或者污染瓶口;距离太远,眼药水会刺激眼角膜,使人频繁眨眼,导致眼药水流失。滴眼药水后需闭上眼睛,并用手指轻轻按压眼角与鼻梁交界处至少2分钟,以减慢药液流失。若双眼都需用药,应先滴症状较轻的眼睛,再滴症状较重的眼睛。

此外,眼药水在使用时还要注意以下细节。如果眼药水是从阴凉或冷藏处取出,需将水瓶握在手中温热后使用,避免温度过低对眼睛造成刺激。眼药水大都含有防腐剂成分,长期使用对眼组织细胞有一定损害,因此不应频繁过度使用。每日不能超过4次,每次1-2滴为宜。眼药水使用后要及时盖上瓶盖,存放在阴凉、避光、干燥处。