

心灵护航

有人说“成年人的崩溃就在一瞬间”。当一个人在工作和生活中累积了过大的压力,明明早已不堪重负,但又不敢表达出来,害怕被人嘲笑,最终可能就会崩溃。

那么现实中的“微压力”有哪些?它们是如何被制造出来的?又是怎样攻击我们的?长期承受“微压力”的后果是什么?怎样有效地应对“微压力”?

市中心医院精神科主任、主任医师方向明认为,在人们日常生活及工作过程中,存在着一种很难被察觉到的慢性压力,其来源可能是家庭责任、职场任务、人际关系的维护、通勤路上的拥堵、不好的天气、和家人的艰难沟通、长时间的排队等待等小事,对身心健康产生累积性的消极影响,如倦怠、疲劳和幸福感受下降、严重的情绪问题,甚至会波及身边人。因此,我们应该避免、减少“微压力”的产生,学会正确释放“微压力”。



骆宾王公园

# 学会正确释放“微压力”

## 想躺平,却不敢任性

“完全打不起精神,不想再当老师了!”临近岁末,兰馨(化名)的内心深处开始涌现出“想要辞职”的念头。

5年前,市场营销专业毕业的兰馨,如愿走上讲台,成为一所职高的电子商务专业任课教师。随着时间推移,兰馨逐渐失去了曾经的工作热情。对她而言,这份工作的忙碌程度超乎想象,对耐心与主动性的要求也极高,教学压

力和竞赛任务犹如一座座沉甸甸的大山,经常压得她有些喘不过气。这5年,她一到年底就想离职,这像一个打不破的怪圈,让她越来越感到很无力。

教学上,从构思课堂小组讨论话题引发学生思维碰撞,到编排脚本站学生身临其境感受电商运营场景,每一个环节兰馨都是反复斟酌、精心打磨,以此激发学生学习和参与度。除了常规授课,竞

赛任务时常也如紧箍咒一般缠绕着兰馨。“为了能在竞赛和实习实训中引导学生成长,提升他们的实践能力,我要花更多的时间与精力掌握不同学生的学习状况与需求,这也不是一件轻松事。”整个过程中,她就像一个高速旋转的陀螺,不敢有丝毫懈怠,生怕哪个环节出了差错影响学生的学习成果。

“尽管在比赛获奖或得到学生认可时会有有一定的成就感,但在与

这份工作的漫长磨合中,更多的还是煎熬与压力。”日积月累的压力让兰馨身心俱疲,她不知道该怎么纾解,辞职的想法在她脑海中闪过无数次,但每次都被她自己否决了。最近,很多工作她都是能拖就拖。就在不久前,她再次跟家人提出自己想辞职换个工作的想法,可还没有说完,就遭到了各种阻挠、否定,这让她更加沮丧。“很累,想躺平,但容不得我任性。”

## 各种期待,拉扯着自己

睡不着觉,立了的flag完不成,工作中多了许多项目要做,和家人难以沟通,无缘无故崩溃了……在心理医生的引导下,橙子(化名)逐渐敞开心扉,每一句的痛感都真真切切,无力感从话语里溢出来。

橙子目前从事村庄规划工作,每天早出晚归,经常顶着熬红的双眼与疲惫的身躯结束一天的工作。“前期与村庄对接的阶段尤其辛苦。”橙子说,与村两委对接、与村民交谈、实地观察村庄的水系、农田与文保点,几个月来,她的足

迹几乎遍布村庄的每个角落。每次调研结束,她都要及时详细记录、深入分析调研结果,在堆积如山的资料与数据中绞尽脑汁。

工作中,她还面临诸多复杂情况。“有时候各方诉求不同,立场各异,我就需要在其中平衡,既要满足区域发展的宏观战略需求,又要兼顾开发者的利益期望,更不能忽视村民的生活诉求。”面对村民形形色色的期望和意见,她必须耐心倾听、细致整理,小心翼翼地让这些众说纷纭的想法整

合到规划方案之中,因为她担心稍有不慎,便可能让之前的努力付诸东流。

橙子说,项目周期总是十分紧迫,很多时候她仿佛都在与时间赛跑。要在短时间内完成从调研、设计到修改完善等一系列复杂而烦琐的工作并不是一件容易的事,因此加班熬夜成了她工作的常态。这时候,她渴望丈夫能够给予关心和支持,可是同样忙于工作的丈夫却冷冷地说了句,“女人要以家庭为重,你看看房间

衣服,都堆成山了,娶你回家干什么用?”橙子感到十分委屈,顿时崩溃大哭。

“感觉很多事情还可以做得更好,那些取得的成绩,并不能让我有足够的满足感,丈夫希望我辞职回家当全职太太,包括我的父母也支持他,他们总觉得我一个女孩子没必要过得这么辛苦,可我很想证明给他们看。”橙子说,这份期待和叛逆一直在她心底打架,以至于每到年底,巨大的疲惫感就会涌上来,让她喘不过气。

## 萍心而论 一周婚姻观察

### 分分合合的感情,值得继续吗?

“情人总分分合合,可是我却越爱越深……”歌词唱得很美,但现实生活中分分合合真的会像歌词中那么美好吗?

珊珊(化名)和男友程盼(化名)已经分分合合不知道多少回了。两人从高中开始谈起,到后来读大学,再到毕业之后工作,一直在一起。但珊珊和程盼的感情生活似乎总是在重复着同样的剧情——分手、复合,再分手、再复合。每一次的离别,时间长短不一,有时长达半年甚至一年,有时只是短短几周。但无论经历了多少次分离,他们似乎都无法彻底割舍彼此。每次分开后,总会有一段短暂的平静期,然后就像被某种无形的力量牵引着,又会重新回到对方的身边。

对于他们来说,分手并不是什么惊天动地的大事,而是感情生活里的调味剂,是常态。起初,分手后的珊珊还会表现出难过,会哭,会闹,但随着时间推移,次数增多之后,她更多的是表现出一种漠然的情绪。程盼也是如此,两人逐渐习惯了分手的相处模式。本让学生身临其境感受电商运营场景,每一个环节兰馨都是反复斟酌、精心打磨,以此激发学生学习和参与度。除了常规授课,竞赛任务时常也如紧箍咒一般缠绕着兰馨。“为了能在竞赛和实习实训中引导学生成长,提升他们的实践能力,我要花更多的时间与精力掌握不同学生的学习状况与需求,这也不是一件轻松事。”整个过程中,她就像一个高速旋转的陀螺,不敢有丝毫懈怠,生怕哪个环节出了差错影响学生的学习成果。

有意思的是,在这段关系中,主动权似乎总是掌握在珊珊手中。无论是提出分手还是再次复合,都是由她发起的,而程盼则像是一个顺从者,每次都会欣然接受珊珊的决定。这或许是因为他对珊珊有一种深深的依赖,又或者因为他觉得这样做可以让彼此感到轻松。每当珊珊提出分手时,程盼总是开开心心地回来,仿佛之前发生的一切都未曾存在过。

距离上一次珊珊和程盼分手已经过了一年多的时间了,这一次,他们没有再和好。这一年多时间里,珊珊和程盼的生活轨迹发生了微妙的变化。曾经,无论他们之间发生什么,总能在不久之后重新找到对方。但这次不同,程盼的朋友圈里出现了另一个姑娘的身影,他的生活重心似乎转移到了新的恋情之中。珊珊发现,原来那个总是能回头的程盼,这一次真的离开了她的世界。

面对突如其来的改变,珊珊感到不知所措。她想起两人在一起时的点点滴滴,想起程盼对她的关心和照顾,想起两人在一起的点点滴滴。她想起两人在一起的点点滴滴,想起程盼对她的关心和照顾,想起两人在一起的点点滴滴。她想起两人在一起的点点滴滴,想起程盼对她的关心和照顾,想起两人在一起的点点滴滴。

#### ◎记者手记 >>>

和一个人断断续续分分合合是什么样的感觉?知乎网友说:“大概就是你看到了一根电线杆,明知撞上不去不对,可是撞了一次感觉疼,然后过了一段时间伤好了,觉得不疼了就去撞,接着又撞了一遍又一遍。到后来,还撞得更好才发现原来我是可以绕着走的。”

这就好比如果飞蛾的生命可以重来,它也有记忆,那么它一定不会一遍一遍地扑到火上去。有些经历,一次就已经够了。如果你一直喊狼来了狼来了,总有一天,狼就会真的来了。感情也是同理。

感到无比困惑和痛苦。她曾以为两人之间的承诺坚不可摧,但现实却无情地打破了她的幻想。当她质问程盼为何变卦时,得到的回答简单而直接:“我没想过自己会上别人,但我的确爱上了。”这句话如同冰冷的水,瞬间浇灭了珊珊心中残存的最后一丝希望。这一次,程盼和珊珊彻底地分手了,再也没有复合的可能。

这场长达10年的爱情长跑画上了离别句号。珊珊不得不面对一个事实:她和程盼的爱情,并不像她曾经想象的那样永恒不变。虽然过去分分合合的经历教会了她很多关于爱情的道理,但也让她深刻认识到,有些东西一旦失去就再也无法挽回。

与珊珊不同,静飞(化名)和男友这段感情的主导权,一直在男友手上。交往一年间,静飞和男友分分合合不下四五回,每一次在她一脚踏入新生活的时候,另一只脚又被她拉回来。

“第一次分手,是因为他不愿意跟我回家吃饭见家长,我忍着一个月没有找他。”静飞说,自己年纪不小了,两人确认关系的时候,就说好奔着结婚去的,因为男友一直不愿意推进两人结婚的进度,失望的她提了分手。

男友很快找了新的女友同居,并公开男女关系,一气之下的静飞把他的微信拉黑了。分手后的第2个月,男友喝醉给静飞打电话,求复合,静飞动摇了,于是两人又纠缠在一起,一起“请”走了那位第三者,双方也见了家长。

见家长后,问题又来了。“他家人都见过我,嫌我年纪大了点,我就很想做些什么得到他父母的认可,早点结婚。”静飞说,万万没想到事与愿违,因为这些事情,又分手了。

分手后,不出半月,男友又和以前的那个女生和好了。静飞却一直坚信那个女生只是自己的替代品,“他爱的是我,我也有预感他会回来找我。”于是静飞一直在打探他的消息,经常和他的朋友一起去玩,发仅限他可见的朋友圈。果然,男友又回头找到静飞,表示忘不了她,然后频繁地约静飞出去玩。当静飞以为生活可以继续向前的时候,男友后来交往的女人找到了他,告诉她现在的她才是“第三者”。

“他为什么明明有别人了,还要来招惹我!”静飞又气又委屈,不知道自己该怎么办。

#### ◆咨询师观点

### 允许压力存在,但也需要释放它们

方向明提醒,相比于重大考试、负债、生活发生变故等重大事件带来的容易分辨的压力,“微压力”在日常中并不容易察觉,即使他们看起来微不足道,但随着时间的推移,压力的累积,最终会对身心健康、日常生活造成较大的影响。

那么,如何应对“微压力”呢?

1. 避免自行制造“微压力”。

天气、环境、交通等不可抗力所带来的“微压力”,我们无法干预,那就选择“随遇而安”,不要“杞人忧天”。

与此同时,我们应该避免自行制造一些“微压力”,例如拒绝他人的不合理要求,休假时将工作模式切换到休息状态,远离只会令你感到紧张、难过的人和社交关系等,以此来拒绝内耗,减轻微压力。

2. 尽量避免给亲近的人造成“微压力”。

我们要意识到:当给别人制造“微压力”时,其涟漪作用最终会回到我们自己身上。

举例来说:当拖着疲惫的身体陪同孩子做作业时,很容易发脾气,而这也构成了孩子的一种“微压力”,孩子觉得委屈、压抑,可能会引发亲子之间更多的争吵和不愉快,造成“微压力”再次传递。

又例如:“微压力”导致你回家对伴侣一通乱发脾气,对方觉得委屈、怨恨的同时,会继而引发你们之间更多的争吵和不愉快,相当于给你带来更多的“微压力”。

方向明表示,生活中,每个人都有或多或少的压力和烦恼,己所不欲、勿施于人,压力之下,尽量控制

好自己的言行,不给别人造成更多压力,也是一种修养和心灵的成长。

3. 学会正确释放“微压力”。

那么,如何才能既不压抑自己,也不影响别人呢?

第一,我们要允许“微压力”的存在,无论采取什么办法,都不可能消除生活中所有的“微压力”源头,因此我们要允许它的存在。也不要认为,被这些小事、小压力打倒是一件丢脸的事,我们应该允许自己有时候不那么坚强。

第二,我们可以选择信赖身边能与你共情的家人、朋友等,当你感觉精疲力竭时可以向他们求助,向他们吐露情绪、袒露心声,他们或许可以给你更多的建议和情绪价值的提供。

第三,提高生活的丰富度。可以

有意识地在生活中增加一些多元化活动,让自己从单一的生活模式中脱离出来。例如做一些令人放松的事,旅行、运动、听音乐会等;也可以尝试一些从未尝试过的事,增加更多的人生新体验,让生活变得更加多维度。

在此,方向明也提醒,当你感受到自己处于“微压力”状态而又摸索不到问题根源与解决方法时,除了上述几种自助式应对策略,也可以找专业的人聊一聊。



扫一扫看新闻