

心灵护航

如何更好地进入新的一年?

再过几天,我们就要和2024年告别。

每到年末,许多人会回顾即将过去的一年,自我总结。有人置办了房产车辆,有人成家立业开启了人生新篇章……然而,有些人却一直沉浸在无形的压力中,既不自由也不开心,越到年底越感觉“时不我待”,频频焦虑,甚至愈演愈烈。

人们通常把新年当作决心和目标的开始,在有一个“全新的开始”之前,我们如何带着积极的心态面对年末呢?本期《心灵护航》,我们聊一聊如何提升规划力,主动成长,不被他人、事情、环境推着走。一步步实现自我,年终总结终将与年初计划美好相拥。



青年心理疗愈

被自己年初立的Flag“打肿脸”

你还记得年初立的Flag吗?

大学毕业后,舒扬(化名)在一家电商企业上班,主要负责平台运营,她感觉这一年十分忙碌,常常加班到晚上11点,但是在写年终报告时,却发现没有可写的成绩,日益下滑的运营数据让她十分头疼。

“我在大学修的是动漫专业,机缘巧合进入电商行业,领导说运营岗缺人,于是把我从设计部调到了运营岗位,其实我并不擅长这些……”工作一年多,每当工作遇到难题时,舒扬都坦言,自己不知道应该做些什么,更不清楚能做成什么样,这种恐惧让她常常感到焦虑。原先在学校那些自信,上班一年后几乎被消磨殆尽。

年底业绩考核压力,更让舒扬喘不过气来,这个月她已经连续好几晚没有睡过好觉了,总是无缘无故早醒,一醒过来就惦记着工作,并且无法再度入睡。看着一起毕业的大学同学在各自领域崭露头角,回想起这一年,她总觉得年初立下的目标和成果没有完成,感觉这一年似乎都荒废了,被自己年初立的Flag“打肿脸”。

当年轻人告别校园、脱离父母,置身于全然未知的职场天地,身份的转换、心态的变化、思维的

断层,都有可能引起自身的迷茫与恐慌。市中心医院精神科主任、主任医师方向明表示,此时如果没有及时调整好心态,持续陷入在负面的压力中,就容易出现焦虑症状,甚至进展为焦虑症。不仅会在精神情绪上出现紧张、烦躁、害怕和惊恐等焦虑情感,就连躯体上也有所反应,常常会出汗、血压升高、心悸、气短、胸闷、尿频、腹泻等症状。方向明介绍,除了初入职场年轻人是焦虑症的高发人群外,40岁至50岁的中年人由于在工作生活、子女教育、经济压力、赡养老人等多重压力的笼罩下,也是当前焦虑症

的另一个高发人群。

不惑之年的刘彦(化名)是事业单位工作人员,他在年初订了一系列目标:健身、升职加薪、陪孩子旅行……但年末盘点发现,每项计划的进度几乎为零。

刘彦形容自己40岁的中年生活,就像一个工具人,每天两眼一睁,程序启动,然后按照剧本的路线和时间,在家和单位来回穿梭,工作、带孩子、刷手机……晚上眼睛一闭,又开始新一轮循环。“每天做的都是一样的事,事业不进不退,经济不上不下,这辈子可能就这样了吧。”刘彦叹了口气。

提前感受到“中年危机”

“一想到‘年终’这个词,心里就堵得慌,年终工作指标未完成、春节放假的‘人情债’、对来年方向的迷茫……”一想到这些问题,美玲(化名)就有危机感,然后会出现心慌、胸闷、失眠等躯体症状,导致整个人上班时注意力不集中、精力和体力不足、兴趣减退、做事效率下降。

2025年一到,美玲马上迎来30周岁。都说“三十而立”,但是美玲觉得自己的30岁一事无成,“没房、没车、没存款、没对象,感觉自己一无是处。”临近30岁的这一两年,美玲对年龄敏感得很。职场上,听到年轻的女孩子称呼自己“姐”,心中只是激起一阵阵涟漪,而当被小学生喊作“阿姨”时,瞬间感觉自己已经步

入了中年行列,不再年轻。

“特别是老家父母电话催婚,整个人火气会特别大,烦躁难安,老是想跟父母发脾气。”美玲说,晚上睡觉还经常做噩梦,总是担心会有什么不好的事情发生。她实在不知该如何缓解这样的焦虑情绪。“到了30岁就意味着变老,但我还在原地踏步,工作、生活、对象……没有一项能拿得出手的成绩,一想到这些我就很慌张,都快变抑郁了。”

和美玲相比,今年37岁的凌云(化名)更加焦虑,他正处在“35岁危机”的漩涡中。他说,随着越来越多的年轻血液进入公司,无形中给他带来了很大压力,好像“中年危机”提早到了。

“又过了一年,留给我上升的空间不多了,机会也更少了。”凌云回想起自己刚工作的时候,学什么都快,总是不断解锁新技能。但是现在成为一个职场老人,职业发展很难再有实质性的提升,虽然很想改变现状,但总是力不从心。

今年下半年,单位开始传要裁员的消息,凌云担忧自己在裁员名单上,心神不安,常常失眠、脱发、耳

鸣。他去医院看了中医科和内科,后来又去了心理科,按照医生的指示做了抑郁和焦虑量表,结果是焦虑值略高,抑郁值正常。医生建议他多听一些柔和的音乐,或多进行户外运动,也可与身边的同事多交流,尽量让心情得以放松。

方向明指出,躯体化障碍在人群中发生的比例并不低,人们因为头痛、拉肚子、胸闷、心慌、手抖、心悸、呼吸困难、浑身疼痛等各种身体的不适去专科就诊,却没想过很可能是情绪和心理出现了问题。患者往往是在接受各项专科检查确认“身体一切正常”后,医生建议其前往精神科做进一步咨询后发现。

方向明表示,焦虑躯体化是个复杂的身體反应,它可能和个人的成长、长期压力、创伤事件经历等多种因素交融而发生的一种身体反应。如果焦虑带来的不适感让人觉得“快要超过承受极限”,那么就on应该适当停下来放松身心;如果焦虑带来的不舒服让人觉得不能承受,整个人被“淹没”,此时建议寻求一些外部的支持,及时咨询医生。

妻子控制欲太强,怎么办?

“她事无巨细”“我说的做的都是错的,她的都是对的”“毫无边界地干涉我的工作、社交、爱好”……在“家事和姐”工作室,经常会有求助者因控制型伴侣的困扰而寻求帮助。

今年31岁的盛峰(化名),便是其中之一。盛峰和妻子春苗(化名)结婚2年,目前还没有孩子。“我的妻子有着严重的多疑症,不仅每天查看我的手机,翻我的笔记本电脑,最近我发现她竟然在我的车内安装GPS定位系统,因为她的疑心病,我们已经吵了无数次。”盛峰向“家事和姐”讲述了自己婚后的生活,他希望“家事和姐”可以为他分析一下,这段婚姻该何去何从。

盛峰的感情经历比较简单。在与妻子结婚前,他有过一段谈了3年的感情,两人都到了谈婚论嫁的地步,后来因为各种现实原因,他和前女友分道扬镳。春苗是盛峰朋友的同事,比盛峰大4岁。认识她的时候,盛峰刚从前段感情中走出来。“春苗的阳光与开朗特别吸引我,为了见她,我三番五次前往朋友的公司,假借看朋友去见春苗,给他们整个部门送点心和下午茶。”盛峰说,自己对春苗可以说是一见钟情,所以不久后便对她展开猛烈追求。

随着对春苗了解的加深,盛峰得知她曾有过一段短暂的婚姻,由于丈夫出轨,导致婚姻破裂。离婚后的3年里,春苗没有再恋爱,似乎对爱情失去了信心。“她和我说准备孤独终老了。”春苗的遭遇让盛峰十分心疼,他心里暗暗发誓要给春苗一个温暖的家。一段时间的相处,真诚的盛峰最终打动了春苗,两人正式确定男女关系。

“我们很快就领了结婚证,刚结婚时,日子过得十分甜蜜,但没过多久,我就发现她疑心病很重。”盛峰说,自己原本期待婚后能够过上幸福的生活,然而妻子的多疑症使他感到压抑。“我们结

婚之后,除了睡觉之外,我的所有时间都被她填满了,完全没有属于我自己的时间。我的一切全都被她剥夺了,偏偏还得不到她的认可,总是被打击。”盛峰说,自己被她搞得欲哭无泪,有时候我很想逃离,但却不敢逃。

下班回家后,春苗时常检查盛峰的手提包,并会在她使用手机微信时查看信息,后来甚至偷偷查看他的聊天记录。上半年,盛峰车子出了故障去修理厂维修,无意中发现自己车辆内被安装了GPS定位系统,原来是春苗偷偷安装的,这让他感到非常愤怒,马上把其拆了。

“春苗经常疑神疑鬼,无端猜疑,和她在一起我的精神就变得特别紧张,每次只要晚回家半小时就要被审问。”盛峰说,更过分的是,他外出聚会时,春苗甚至跟踪他。这种行为不仅令盛峰反感,也让他的朋友们对她产生了不满,劝说她不要过分干涉盛峰的生活自由,但在春苗看来,她只是关心自己的丈夫。

后来,盛峰通过春苗的朋友了解到,妻子种种怪异的行为可能与她的过往婚姻经历有关。尽管盛峰努力尝试去理解春苗,并且在很多方面都表现出了宽容的态度,然而,当他考虑到未来几十年共同生活的可能性时,他发现自己很难接受这种状况。

上个月,盛峰发现妻子又在他的车上安装了GPS定位系统,两人发生了激烈的争执,忍无可忍的盛峰提出离婚。“那天晚上她竟然以死相逼,慌乱中我答应和她好好过日子。”现在,盛峰每天生活在沉重的心里负担之下,甚至出现了抑郁的症状,“我感觉自己现在渐渐有些精神分裂了。”盛峰无奈道。

“我根本没有做对不起她的事,不知道她为什么对我这么不信任,这样的婚姻太窒息了!”面对控制欲强的妻子,盛峰实在不知道自己该如何是好。

◎记者手记 >>>

世间万物,皆需适度,过犹不及。

其实,在生活中我们每个人都多多少少都会有点控制欲,轻微的控制欲是正常现象,只要不过分,一般都不会伤害到别人。但是一旦控制欲过于强烈,越过对方界限的话,那对于彼此来说就是一种伤害,会成为感情崩塌的导火线。这种控制欲,轻则令人反感,重则令人抑郁。

婚后的春苗,出于对第一段失败婚姻的阴影,过度依赖并试图掌控盛峰的生活细节,如检查手机、安装GPS定位系统等行为,这反映出她内心深处的安全感缺失。盛峰,虽然未曾有过背叛的行为,但面对妻子的多疑,他感到的是压抑和束缚,甚至萌生了逃离的想法。

实际上,盛峰应当意识到,春苗的行为背后是对爱情的珍视以及对再次失去的恐惧。很多时候,充分的安全感,是削减控制欲最好的武器。因此,他需要用实际行动来增强春苗的信任感,比如在参加社交活动时带上春苗,主动分享生活点滴,给予她足够的安全感。同时,对于春苗而言,应当理解真正的安全感不仅来源于伴侣的承诺,更来自自身内心的坚定与成长。她应该学会信任盛峰,同时也关注自身的独立和发展,不让全部幸福寄托于婚姻之上。

伴侣之间应该是要相互理解和尊重,平等交流,但又保持两个独立的个体。亲密而又适当疏离,坦诚中又保留部分隐私,既可两情相悦,又有个人天地。这才是最理想的亲密关系。

后宅社工站为独居老人解忧

本报讯 12月26日,同悦社工驻后宅社工站动员辖区居民、志愿者,将方爷爷种的800斤红薯销售一空,解决了方爷爷的燃眉之急。

年逾八旬的方爷爷是后宅街道一位独居老人,也是后宅社工站的一级关注对象。他没有妻儿,腿脚不便还有听力障碍。前期走访中,社工发现方爷爷家中囤积着大量的红薯。原来,由于身体原因,方爷爷无法将这些红薯拿到市场售卖。得知这一情况后,后宅社工站迅速行动,决定为方爷爷

的红薯寻找销路。活动群、居民群、朋友圈,社工将红薯滞销的事情一一转发,“我要20斤”“我要50斤”,消息一经发出,便得到了热烈响应。短短半天,方爷爷的800斤红薯便被全部预订。

为了方便居民购买,社工和志愿者来到方爷爷家里,跟老人一起将红薯进行称重、分装。“多放几个进去没事的,烂的,破的都要挑出来。”方爷爷再三提醒,还时不时往足称的袋子里加一个红薯。在社工与志愿者通力合作下,800斤红薯被成功分装并送至相关社区。



社工帮助老人销售红薯

◆咨询师观点

从心出发,向光而行

新年的钟声即将敲响,在新旧交替的节点,人们的内心往往交织着复杂的情绪。回首过往一年的起伏,很多人心中终究是“意难平”。当我们怀揣着对新年的憧憬,要如何以积极的心态直面年末,又需要怎样提升自己的规划力、实现自我成长目标,这是每个人都需要深入思考的课题。

对此,国家三级心理咨询师、“亲青帮”工作室副主任贾春梅表示,生活中,积极心态的塑造至关重要。首先,我们要学会接纳当下的情绪与状态。年末工作的压力、生活的琐事或许会让人疲惫不堪,但这是生活的常态,承认自己的辛苦与焦虑,而非抗拒,是走向平和的第一步。试着在情绪泛起时,深呼吸,告

诉自己“我允许自己有这样的感受,这只是暂时的”。

工作中,要学会转换自己消极的、习惯的思维模式。如果我们能把过往的经历视为成长的基石,那么无论是成功的经验还是失败的教训,都蕴含着宝贵的智慧。曾经在工作中的失误,或许正是提升专业技能、优化工作方法的契机;一段不太顺畅的人际关系,可能教会了我们如何更好地沟通与理解他人。当我们学会从“问题视角”转变为“成长视角”时,年末便不再是焦虑的源头,而是沉淀与收获的时刻。

提升规划力是迈向主动成长的关键。我们可以抓住年末这个特殊的时间节点,静下心来,梳理自己的兴趣、优势与价值观,明确内心真正的

渴望,找到自我提升的努力方向。如果你对文字有着独特的感知力且热衷于分享观点,那么在新的一年里,不妨将写作、自媒体创作纳入规划;若你擅长逻辑思维与组织协调,可尝试在工作中争取管理岗位的机会,或者积极参与单位内大小活动的策划。

我们在给自己设定目标时,一定要考虑分阶段性及其可行性。学会从长期目标中,拆解出中期和短期目标,就像搭建阶梯一样,方能步步为营。每周制定任务清单,按重要紧急程度排序,优先处理核心事务,确保时间和精力的高效利用。还要学会定期复盘,每月末或季度末,审视自己的目标进度,总结经验教训,适时调整计划。在此,贾春梅也提醒大家,在制定所有规划的时候,一定要给自

己预留弹性空间,避免过度疲劳,更需防止目标与现实差距过大。

年末,是心灵的栖息站,也是成长的新起点。当我们以积极的心态拥抱年末,用科学的规划指引前行,便能在岁月的流转中掌握主动,让年终总结成为年初计划的精彩注脚,一步一个脚印地实现自我价值,向着理想的生活稳步迈进,在新的一年里遇见更好的自己,开启人生新的华章。



扫一扫看新闻

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍