

放下年关焦虑 轻松迎新年

冯小姐是某外企职员，工作7年没有半点升职的迹象，每年的年终考核她又处于不上不下的位置。2021年年终，公司通知将实行竞聘上岗，不合格的职员可能会面临下岗和调职，对此她连续几夜失眠，工作时更加精神不振。

为了赶在春节前将外地的客户跑完，刘军一周有4天都在出差。对此妻子很不满，常向他抱怨。每次老婆一开始嘀咕，刘军就不耐烦，常常会爆发争吵。吵完了又后悔。刘军称，可能是临近年关压力太大了，自己最近总是莫名其妙地向家人发脾气。

岁末年初，各单位、各公司一年一度的年终总结、评优、应酬、人事变动等相继开展，“年关焦虑症”也随之悄然袭来。节日气氛渐渐浓郁，如果你发觉自己最近常常失眠、情绪低落沮丧，一点小事也可能让你发脾气，那可要当心了，也许你已经被年关焦虑缠上了。

职场焦虑 是年关焦虑首因

岁末是各种事务纠缠的时间节点，也是很多人情绪纠结的关口。人们总在这时总结过去，展望将来，在年度的工作总结中梳理这一年的工作业绩，但也让不少职场人陷入深深的失落和沮丧——时间过得那么快，可是自己似乎并没有多少成就；展望将来，心中亦有几许不安全感。年底也是工作压力最大的时刻，业务员进行最后的业绩冲刺，这些业绩也许决定着自己的年终奖金和来年职位，而不那么景气的大环境也让很多人对于未来充满焦虑。

不少人在为自己能不能保住职位焦虑的同时，另有一部分人则会在年底为是否跳槽而烦恼。没有发展空间，人际关系复杂，年底考评感到遭遇不公待遇……也许换个工作未必就没有这些问题，但年关将近，种种的负面情绪大爆发，让人觉得不换个环境，简直不知道该怎么继



续把日子过下去了。

翻翻日历，岁末总有很多喜气洋洋的节日，与此同时“红色罚单”也来得格外频繁。很多上班族刚领了工资，几个红包一送，工资就所剩无几。岁末了，回家过年也是件让很多离家在外的游子们焦虑的大事。有些人为了往返车票担心，还有些单身族，过年回家最怕的就是长辈催婚，花钱雇人假扮情侣，算是这类焦虑的典型表现。有些年轻人组成的小家庭，为了春节回哪个家，也常常发生矛盾争执。岁末是一年中人际关系大碰撞的时间，个性自卑、敏感、内向、情绪不稳定、不善于沟通的人，更容易遭遇年关焦虑的困扰。

摆脱焦虑 试着换个角度看问题

通常，人们都会习惯性地放大不良情绪，在年关到来之际，有很多人会因一个小挫折而否定掉自己一年来很多其他的成就，陷入焦虑中。有哪些方法可以摆脱年关焦虑呢？

一是要明白适度的紧张和压力能够起到保持生命活力的作用。生活如果持续松弛懈怠，也会削弱人体抗病能力和适应环境的能力，促使机体衰老。面对岁末的压力，与其抱怨回避，不如鼓励自己积极应对。

二是寻找成就感。成就感是化解焦虑的良方，一个有成就感的人，内心会充满力量和富足感，焦虑很难将他打败。如何让自己有成就感呢？不断

地提高自我是一个好方法。赶快制定一份自我提高计划，及时充电，并将所学知识运用在工作中。

三是只和自己比。如果跟别人比，你就会陷入拿自己缺点比别人优点的误区。把眼光从别人身上往回收一收，和自己比比，比比今天的我是不是比昨天的我有了进步？比比这次的工作是不是比上次做得出色？和自己比，不但是化解焦虑的高招，也是督促自己进步的妙计。

四是切忌胡思乱想。老板一个冷漠的眼神，足以让爱焦虑的你产生诸多联想——我做错什么了？位置是否不保了？加薪是否无望了？越想越焦虑，直到食不甘味。其实只要把老板交待的事尽力做好，就算老板挑剔了也不必紧张。

五是合理安排时间。事情多、头绪杂，紧张焦虑自然就产生。找个安静的地方，整理一下自己的时间是非常必要的。列出自己所要做的事情，根据轻重缓急进行安排，按部就班去做，你会发现你的步伐有序多了。

六是学会倾诉。焦虑的人总爱把自己当成天底下最焦虑的，实际上和你有同感的人千千万万，没必要把自己变成个闷葫芦，找个信任的人聊聊，你会发现，别人也焦虑过，或正在焦虑，不是也走过来了吗？和别人聊聊，你会发现，不管得没得到锦囊妙计，你心里的石头，都大大减轻了。

钱琦



亮亮是怎样 从顽劣变得懂事的？

不久前，湘潭市心理援助热线（0731-55512345）接到一名家长的电话，诉说她读小学五年级的儿子亮亮越来越变得顽劣不堪，喜欢惹事生非，学习成绩也降了不少。老师和班主任也多次批评教育过亮亮，但亮亮无动于衷，依然我行我素，老师为此很头疼。这位家长没办法，只好求助于心理专家。

在谈话中了解到，亮亮的爸爸性格粗暴，对亮亮管教非打即骂，妈妈却对亮亮很溺爱。不良的家庭教育环境使亮亮形成叛逆的心理和自由散漫的个性；而在班上，同学们也不喜欢跟亮亮相处。

作为心理医生，我给家长制订了一份对亮亮的心理治疗方案，并指导家长实施。

首先，让家长加强与学校的联系，和老师一起交流孩子的教育方法，并督促亮亮按时完成作业。

其次，要求亮亮的父母改掉对孩子打骂和溺爱两种极端的培养方式，营造一个和谐健康的家庭环境。

老师也在学校配合家长对亮亮的心理治疗，让他多参与班级活动，并负责全班的卫生值日。得到老师重视和鼓励，他的积极性被调动起来了，每天带头并督促同学把卫生打扫得干干净净，和同学们的关系也变得融洽了。

经过几个星期的心理治疗，亮亮基本改掉了之前惹事生非的行为，班级卫生管理做得很好，学习上进步明显。家长和老师都说“这孩子懂事了”。

小学阶段儿童的身心变化比较快，如有不良文化及社会、家庭环境影响，小学生很容易产生不健康的心理，导致心理问题或心理疾病。亮亮就是典型例子。

小学生心理问题，一般表现为以下几种：

1. 自责倾向，即当事情不如意时，总是认为是自己不好。
2. 不自信，这会让儿童产生强烈不安、焦虑和恐惧。
3. 叛逆。逐渐长大的儿童对家长、老师的某些说教等，喜欢从反面思考，容易变得固执、偏激等。

此外，小学生中存在的心理问题，还有性格内向造成的孤独、自闭、喜欢攀比等；许多是独生子女的小学生以自我为中心，凡事只想着自己，希望别人都围着他转等。

那么如何让有心理问题的小学生逐步克服自己的不良习惯，解决心理问题、消除心理疾病呢？家长和老师要和孩子主动沟通，尊重理解孩子并对他们多些宽容，对孩子的想法有时要换位思考一下，体会孩子的感受，以便对症下药。

在孩子的健康心理培养上，家长要引导并让孩子学会了解自己、肯定自己，多与同学、朋友一起分享学习、生活的快乐，保持健康向上的精神面貌。

一旦发现孩子存在心理上的问题，要和孩子多沟通，与学校老师联系，了解孩子心理不正常的原因，必要时求助正规心理工作中心。

湘潭市第五人民医院临床心理科
主任医师 王晓
通讯员 张红斌 潘子洋