

# 关爱女性心理健康： 在压力与角色之间，学会善待自己

快节奏的现代社会，女性常常在不同角色之间奔走与平衡，用温柔与坚韧支撑着生活的日常。与此同时，女性在情绪与压力方面也常常承受着更多看不见的负担，要学会关照内心，给自己多一份理解与呵护。

## 女性常见的心理困扰

受生理激素变化、社会角色期待以及生活压力等多方面因素影响，女性心理问题往往具有高发、隐匿且易被忽视的特点。

首先是焦虑与压力情绪。职场竞争、家庭事务、育儿压力以及复杂的人际关系，常常让女性长期处于紧张与担忧状态。持续的压力不仅影响情绪，还可能带来失眠、注意力不集中等问题，甚至出现头晕、心慌、肠胃不适等躯体反应。

其次是抑郁情绪。在产后、经期或更年期等特殊生理阶段，激素水平的变化容易引发情绪波动。如果再叠加长期压抑、自我要求过高或缺乏情感支持，就可能出现情绪低落、兴趣减退、自我否定等情况，严重时甚至发展为抑郁症。

第三是情绪敏感与精神内耗。女性通常共情能力较强，更易在意他人的评价与态度，一些普通的人际互动也可能被反复思考和放大，从而陷入自我怀疑和反复纠结的内耗之中。长时间处于这种状态，会逐渐消耗心理能量，使人感到疲惫、烦躁或易怒。

此外，一些女性还会面临职业倦怠。长期高强度工作、责任压力与情绪付出叠加，容易让人逐渐失去工作的热情和成就感，出现身心疲惫甚至逃避工作的想法，影响生活质量和职业发展。

## 特殊岗位女性更需守护

医护人员、教师、基层干部以及服务行业女性，是社会运转的重要力量，她们在岗位上承担着不可替代的角色，同时也面临着独特的心理挑战。

医护女性经常需要直面病患、倒班工作、承担重大责任，在高压度的医疗环境中长期处于紧绷状态。频繁接触患者痛苦和情绪需求，也易产生“共情疲劳”，表现为情绪耗竭、焦虑或失眠。

教师女性则肩负着教书育人的使命，需要在教学、管理学生与家长沟通之间不断切换角色，同时还要平衡家庭生活。长期高要求与高责任的环境，容易让人产生职业倦怠。

基层工作者与服务行业女性每天面对大量沟通和复杂事务，突发情况多、工作节奏快，情绪调节压力较大。如果长期缺乏有效疏导，负面情绪容易逐渐积累，对身心健康产生影响。

这些压力若得不到及时释放，不仅会影响心理状态，还可能进一步影响身体健康和生活质量。因此，学会自我调节并在需要时寻求帮助，尤为重要。

## 科学呵护心理健康

### 1. 自我调节：做自己的心灵守护者

首先要学会接纳情绪，放下过度的完美主义。每个人都会有疲惫、脆弱或低落的时候，不必强迫自己时刻保持坚强。允许情绪存在，本身就是一种自我关怀。

当压力来临时，也要学会适当释放情绪，而不是压抑或反复内耗。与朋友倾诉、听音乐、写日记、运动或进行一些兴趣爱好，都能帮助情绪得到舒缓。

同时要重视休息和身心滋养。规律作息、保证充足睡眠，为自己留出每天10~20分钟的独处时间，



喝一杯茶、看几页书、散散步，都能让身心重新恢复能量。

适度运动同样十分重要。瑜伽、慢跑、跳绳或散步等轻运动能够帮助身体释放压力激素，促进情绪稳定，让人重新找回活力。

### 2. 寻求支持：别独自扛下所有

当压力过大时，不必把所有事情都自己承担。与家人、朋友或同事坦诚交流，分享内心的感受和困扰，可以获得理解与陪伴，减轻孤独感。

如果长期出现情绪低落、焦虑或失眠，并且难以通过自我调节改善，就要勇于寻求专业帮助。心理咨询或医学干预都是维护心理健康的重要方式。

### 3. 职场赋能：平衡工作与生活

对于特殊岗位女性来说，学会设定工作边界尤为重要。合理分配时间和精力，不让工作压力无限延伸到生活中。必要时学会授权与求助，不必事事独自承担，为自己留出喘息的空间。

女性的魅力，不仅在于外在的优雅，更在于内心的力量与温度。请每一位女性多爱自己一点，把心理健康放在重要的位置。愿你在忙碌生活中依然保持从容，在压力之下依然拥有柔软与力量。

临夏市人民医院心理科 井巧龄

## 为什么总觉得 别人在含沙射影？

或许我们都有过这样的时刻，课堂上老师随口一句“有的同学啊”，我们立刻对号入座，越想越觉得是在说自己；朋友吐槽别人某个行为，我们却翻出十年前的记忆，怀疑“她是在点我”。一句普通的话，被自动翻译成“他们不喜欢我”。

大脑像个狗血剧主编，耳边反复回放：“他在阴阳我”“他不认可我”……于是我们陷入自我审判，带着“别人可能不喜欢我”的预设进入下一段关系，周而复始，身心俱疲。可这未必是“戏多”，很多时候，是大脑在过度保护你。它经历过批评、否定和失落，于是对风吹草动格外敏感。

为什么会这样？一是旧伤未愈。过去被评价、被否定的经历，可能早被我们遗忘，却在在大脑里留下“做不好—不被喜欢—会失去”的路径。一旦听到类似语气，就被拉回当年那个无助的自己。再加上内心若藏着“我不够好”的信念，我们就会戴上负面滤镜，只捕捉印证怀疑的信息，忽略善意和中性表达。

二是所谓的“聚光灯效应”。这是心理学中的认知偏差，指人们高估自己被关注程度的现象。我们以为所有人都在看自己，实际上每个人都忙着关心自己。可一旦带着“大家都在盯我”的预设，中性的言行也会被解读为含沙射影。

那该如何安抚这位“大脑狗血剧主编”？

第一步，认知解离。被冒犯时，对自己说：“我注意到，我此刻有一个想法，认为他在针对我。”这句话能帮你从情绪中抽离，站到观察者的位置。

第二步，可能性质询。像侦探一样问自己：支持这个判断的证据是什么？反对的证据呢？还有没有别的解释？也许对方只是心情不好，或者说说话风格直。

第三步，确认性沟通。内心戏是独角戏，沟通是双人舞。可以温和求证：“你刚才那句话，我有点好奇是指什么？”不带旧情绪，不预判动机，就事论事。

第四步，重构叙事。如果大脑非要写剧本，不妨给它换个版本。从“他讨厌我”，改成“他今天可能很糟”。不是我不好，而是对方的情绪刚好路过我。

最后想说，人的状态不只由经历决定，更取决于我们赋予它的意义。告诉那位大脑主编：当年的悲情剧已经翻篇，现在的我，也不是那个无力的小孩了。

长沙理工大学  
物理与电子科学学院 刘裕嘉  
指导专家：长沙理工大学学工部  
大学心理健康教育中心主任

易敏

白丽霞（辽宁鞍山）



整理阳台时，我从杂物堆里翻出个陶盆，买了株薄荷栽下。店家说这草皮实，浇水晒太阳就能疯长。我信了，放在南窗台，每天定闹钟浇水，下班就去看，盼着早日摘满一罐，泡茶做菜，让日子带点清香。

半月后薄荷蹿到盆沿，叶片肥厚清香。煮粥丢两片，泡茶捏几叶，满屋鲜灵。可我嫌不够，又加了营养液，把花盆挪到烈日下，每隔两小时喷一次水，满心执念要它长成“茂盛的小森林”。几天后，薄荷叶子蔫了，我误判是缺水缺光，浇得更勤，还搬进屋架台灯补光。没多久它茎秆发黑，叶片卷成枯筒，一碰就掉。挖开盆土，根须

## 给成长留白

早已腐烂。

我蹲在阳台叹气，想起外婆的话：“菜有菜的性子，人有人的节奏，急不来。水多沤根，盼切累心。”当年只当唠叨，此刻忽然懂了深意。我剪去枯枝，晾干盆土，移到通风处，随缘浇灌。

日子慢下来，两瓣嫩芽竟悄悄舒展，新枝贴着盆沿不慌不忙生长，虽不疯长，却叶叶温润有韧劲。

看着薄荷重生，我想到儿子小宇。上初中后数学中游，我急得团团转，给他加习题、报补习班，停了篮球，逼着熬夜刷题。越催他越抵触，一次考试后红着眼说：“妈妈，我永远达不到你

的要求。”那一刻，我猛然醒悟——我一心要他“茂盛生长”，却忘了他的节奏。

我开始放手，取消多余补习，把周末还给篮球；不再逼夜读，只说“尽力就好”。慢慢地，他主动安排学习，遇难题耐心钻研。期中考试数学进了班级前十，更欣慰的是，他脸上笑容多了，焦躁褪去，眼里满是从容自信。

如今阳台薄荷长得恰到好处，不挤不疏。摘片泡茶，清香漫上来，我明白：植物需要留白，孩子亦然。急功近利的“掌控”，往往成了伤害。万物自有节律，慢下来，才见生机。