

开学老师也应减压

今天是教师节,老师们又可以忙里偷闲的歌半天了。刚刚开学,学校事情一大堆,而有的老师不解,为什么自己就不想动呢?心理医生分析说,不想动、懒、心情不佳,都是开学压力大的表现,老师们应该留心给自己减减压。

时报记者 陈举

刚开学,刘老师带的初二班“升级”成了初三毕业班,压力也大了不少。学生家长纷纷致电,要老师多关照孩子学习;学校领导也特别重视毕业班,身为班主任,责任轻不了。刘老师发现自己变“懒”了:想到学校的事情,整个人都不想动。

不想动是压力大

像刘老师这样的情况,广州晴朗天咨询公司心理咨询师萧语和分析说,这不是懒,而是刘老师压力太大,而导致不想面对工作。

除了懒,还有什么反应是压力的表现呢?萧语和说,压力大的人,事情越多越不想做,而做事效率也比以往低,还容易长时间心情不佳。

内向容易压力大

前段时间,一位小学老师因为学生调皮,打了他23个耳光。事后他自己也很难理解自己为什么会失控,只知道当时压力很大。

工作压力大,有的人可以很好的排解压力,而有的会容易感到压力大,这是为什么呢?萧语和解释说,这是因为每个人对压力的忍受程度不一样,一般来说,性格内向、不擅长表达自己感觉的人,在工作量大的时候容易压力大。

当然,并不只是性格内向才会感到压力大,家庭和人际关系也会带来压力。像30到40岁之间的老师,家中孩子还小,而事业又处于上升期,也容易积累压力。

有压力要及时求助

不管性格外向或内向,有压力时,懂得向家人和朋友求助是最重要的。

比如许多青年老师常遇到的问题,暑假有时间陪孩子,但一开学,留给家里的时间就少了。一边工作忙,一边是孩子的不满意,很容易心情不好。像类似的情况,萧语和建议首先把自己的心情告诉家人或朋友,然后一起商量怎么安抚孩子的情绪,如果实在忙不过来,就请家人多帮忙。 时报记者 陈举

帮你找到压力

行为方面:换了岗位,或升毕业班

文化方面:学校鼓励竞争,同事之间竞争大

心理方面:对自己要求特别高,有完美倾向

社会方面:学生家长期望高;家庭压力

四个方面从0分“完全不是”到10分“完全是”来打分,看看压力的来源是什么?不少人四个层面都会压力,但孰轻孰重,画个地图就能一目了然。

漫画:杨兆恩

周三心理提示

秋季到 防抑郁

关键点:女性、白领、秋季抑郁

秋季是抑郁症的高发季节,在20岁以上的成年人中,抑郁症的发病率正以每年11.3%的速度增长。而女性得抑郁症要比男性高出一倍。因此心理专家建议,长期从事室内工作、体质较弱或较少参加体育锻炼的脑力劳动者,要照顾好自己的情绪,如果发现心情长时间低落,可以多参加户外活动,让自己兴奋起来。

时报记者 陈举

心灵快讯

今天是世界防自杀日

9月10日是第6个世界预防自杀日,今年的主题为“全球化思维、全国性计划、地方化行动”,提醒大家更多的关注自杀。据世界卫生组织统计,全球每10万人中就有约15人自杀,而据北京市卫生局近日调查报告,我国每年约有25万人死于自杀,另有大约200万人自杀未遂。而死于自杀的人中,约有一半患有抑郁症。

心新知

女孩数学好 关键在信心

为什么女孩儿普遍对数学和理工科的科目不太在行?一般认为,女孩对这些科目兴趣不大,而美国威斯康星-密尔沃基大学的一项研究发现了新的原因:家长和老师对女孩是否有信心,比兴趣来得重要。

研究者进一步解释说,信心在女孩年龄尚小的时候很重要,而兴趣在她们上中学或者大学之后,才发挥主导作用。因此,如果想让女儿学好数学和理工科的科目,家长要尽早向她传递一个信念:我相信你能学好。孩子觉得自己能学好,能助长对这些学科的兴趣。

编译 陈举

小贴士

压力之症状:懒、不想动、心情不佳

对症下贴:渐进式呼吸放松法

从头部开始,眼睛,脖子,手,胸,腹部,臀部,大腿,小腿到脚掌,依次紧闭或收紧它们,然后突然放松。这个方法平时也可作为疲劳时的放松,同样有效。

如果您有任何关于心理健康的问题,请发信至 xlinli@xxsb.com,我们将请心理专家解答。



看比赛也能让你“变聪明”



英超、意西、残奥会……,最近的体育比赛真不少,你知道吗,据美国芝加哥大学心理学系的一项研究表明,做个体育迷看看比赛,也能增进脑功能。

运动员和体育迷是这项研究的重点,研究者发现,和不喜欢看体育比赛的人相比,在听比赛解说时,运动员和体育迷的大脑中管理计划和控制动作的区域非常活跃。参与该研究的助理教授 Sian Beilock 说,这个结果很有意思,参加运动或者仅仅是看比赛,也能增加一个人精确理解语言的能力,因为那些活跃的大脑区域,恰好就和语言理解有关。

编译 陈举

时报记者 陈举

职场心电图

适当愤怒 帮你梳理关系

案例

小苑是个优秀的姑娘,本科和研究生均从名校毕业,毕业后在一家美国独资企业工作,因为领导认为她有管理能力,很快就提拔她做了技术主管。但小苑发现,原先和自己关系不错的同事开始疏远她,有人甚至说,她是因为长得漂亮才升得那么快。

小苑很生气,但是她提不起勇气跟同事理论,因为她“很怕得罪人。”

像小苑一样,很多人也会有有气发不出的时候,和别人意见不合,却不说自己的感觉。心理专家介绍,遇上这种情况,自己也要负一半的责任。不想听“坏话”,而希望别人给与更多的赞美,所以遇到冲突时往往保持沉默。

沉默不总是金

小苑对同事的非议保持沉默,因为她觉得“沉默是金”,哪怕自己很难受。而心理专家建议,有良好的动机才能有良好的人际关系,如果沉默让你觉得不幸福,那么它对你和同事都是不好的。

看到愤怒以后的改变

电影《情非得已之生存之道》中,豆子不想再背着背叛的内疚感生活,把自己“出轨”的事情告诉了女友,结果当然很可怕,女友和大吵后他分手。但是几个月之后,女友告诉他,你说的时候,我很恨你,但是我觉得这件事把我们之间理不清的关系都疏通了。

心理专家对此也表示认同,从好的动机和想法出发,即使愤怒的结果在当时看来很可怕,但却能帮助你疏通从前累计的矛盾和怨气,让人际关系回归到自然的状态。

时报记者 陈举

