

# 加班、被催婚……白领夜不能寐

## 专家：自我减压不妨试试这六招

熬夜加班、业绩考核、恋爱受挫、夫妻关系紧张……面对压力，不少白领深感被压得喘不过气来。专家分析，白领心理压力往往是“内忧外患”所致，“面对压力，白领一定要学会自我减压。” □陈红 记者 马冰璐



### 加班、催婚……白领“压力山大”

最近半年，家住合肥市王卫社区的白领杜女士总觉得睡得踏实，“多梦、早醒，有时候一天只能睡三四个小时。”她说，除了睡眠不佳外，自己还出现了胃口不好、掉头发、长痘等困扰，“去医院看了一下，身体没有毛病，医生说，可能是我工作压力太大，让我放轻松，不要太劳累。”

杜女士说，自从升职为部门主管后，业绩考核等工作压力压得她喘不过气来，“熬夜、加班，更是家常便饭。”为了更好地完成工作，有时，甚至周末休息时

间，她都在家加班，“公司竞争太激烈，如果不努力，随时可能丢掉职位，失去工作。”

除了被工作压力压得喘不过气来，32岁的杜女士还一直被家里人催婚，“父母、亲朋好友轮番‘催促’，我真的是心力交瘁。”为了减压，在社区妇联工作人员的帮助下，杜女士特地向专业心理咨询师求助，“心理咨询师建议我，在日常工作、生活中，要注意劳逸结合，不要让工作填满了生活，休息时间可以去逛逛街、看看电影等。”

### 白领压力往往是“内忧外患”所致

对此，国家二级心理咨询师周金妹表示，现在职场人群存在普遍的心理压力大，有统计数据显示，52%的人因心理压力大身体不适，38.3%的人因心理压力大有人际交往障碍，36.4%的人因心理压力大导致工作效率下降，30.8%的人因心理压力大出现情绪问题。

周金妹分析，白领心理压力往往是“内忧外患”

所致，除了工作方面的压力，如工作超时超量，工作角色不稳定，工作环境多变、不安全，职业人际关系紧张，职业竞争激烈，职业期望受挫等；个人、家庭方面的压力也让不少白领心烦，如恋爱受挫、孤独、苦闷、家庭经济拮据、孩子抚养困难、子女教育困难、家庭成员关系紧张、夫妻分居或离婚等。

### 自我减压，不妨试试这些方法

“面对压力，白领一定要学会自我减压。”周金妹建议，被压力困扰的白领不妨试试以下减压方法。

#### 1. 聊天清除心理垃圾

让心情舒畅，经常进行倾诉。即使午休时间很短，也不要一推开饭碗便马上投身紧张的工作。再坚强的神经系统也需要有放松和休息，可以利用这段时间和同事聊聊天，交流生活趣闻或养生心得。聊天畅谈是缓解压力，清除心理垃圾的好方法。

#### 2. 建立和维系生活中的亲密关系

每个人都是社会性的动物，都需要跟别人有一种亲密关系。如果缺乏这种关系，一种内在的焦虑就会出来。这种焦虑也会转移到工作上，让工作成了压力的替罪羊。工作再忙，也不要疏于与亲友的联系，要有两三个可以谈心事的朋友，不管是快乐或痛苦，都需要有人分享，这样的分享是非常有用的压力缓冲器。

#### 3. 丰富业余生活

发展个人爱好往往让人心情舒畅，绘画、书法、

下棋、运动、娱乐等能给人增添许多生活乐趣，调节生活节奏，从单调紧张的氛围中摆脱出来，走向欢快和轻松。

#### 4. 保持良好心态

学会理智看待得失，学会鼓励自己，每个人都会有自己比别人强的地方，不要跟别人作简单的对比，那样会产生强烈的自卑心理。

#### 5. 坚持体育锻炼

工作一小时左右，可在走廊或门口伸伸懒腰，或在自己的座位上做几下简单的下蹲运动，也可以在自己的座位上闭上眼睛做几次深呼吸。闲暇时间，也可以做一些健身运动，如跑步、打羽毛球等。

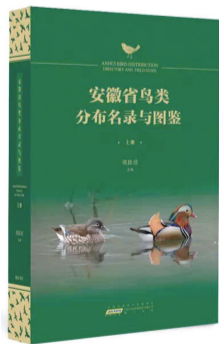
#### 6. 玩玩小游戏缓解压力

可以适当的玩一些小游戏，缓解精神压力。不妨利用午休时间做一些小小的脑力游戏。例如，和同事打桥牌、下围棋或是做些有趣的小手工，动手又动脑。

## 新书推荐

### 安徽省鸟类分布名录与图鉴

出版社：黄山书社  
定价：498.00元（全两册）



内容简介：本书是第一部全面系统地论述安徽省鸟类资源及种和亚种分类与分布的专著。书中汇集了作者18年来对安徽鸟类的研究成果，并参考了自1925年以来国内外学者对安徽鸟类的研究文献、1500余份标本信息、世界鸟类分类与分布研究的最新成果和观鸟、拍鸟爱好者的观测数据。本书共收录鸟类456种（491种及亚种），隶属于20目、73科、222属，占中国鸟类种数的31.6%（郑光美，2018）。正文给出了每个种的中文名、俗名和英文名，以及种和亚种的拉丁学名、地理分布（至县级地名及主要地理单元）、形态特征、生活习性、受胁和保护等级等。每个种附有对应的生态照片或绘图，图文并茂，增强了实用性和可观赏性。

## 缘来 有你

M.8866 男，合肥部属科研单位工程师，48岁，1.74米，离单，博士，风度好，真诚儒雅，经济优越，一女随女方。诚觅一位46岁左右，1.60米以上，大专学历，温柔端庄贤惠的单身女士爱相约。

F.9369 女，合肥市市直机关工作单位，34岁，1.65米，未婚，本科，秀外慧中，气质优雅，显年轻，善解人意，经济住房条件好。诚觅一位35~45岁左右，1.75米左右，品貌好、富内涵、工作稳定、本科及以上学历、有爱心的未婚或离异身边无孩的有缘先生牵手一生。

M.7561 男，合肥省级设计院，33岁，1.76米，离异未育，本科，儒雅品位高，为人重情，经济住房条件好。诚觅一位年龄相仿，大专以上，温柔聪慧气质佳的未婚未育小姐爱相随。

F.6158 女，合肥教育单位工作，25岁，1.74米，未婚，本科，温柔秀丽、苗条气质佳，独女，车房俱全，家境优越。诚觅一位30岁左右，1.80米左右，本科，人品好有上进心的未婚先生爱心永结。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室）了解详细情况（合则免费安排约见）。咨询电话：18919621348（崇老师）



读者：最近，我经常感觉心烦意乱，该如何调节心情？

心理专家：可以进行心理暗示，每天出门前对自己笑一笑，并给自己打气，暗示新的一天会更加美好。可以通过逛街、运动等方式将不良情绪发泄、释放出来。

□记者 马冰璐