



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线：18764175582
QQ：541739910
邮箱：qiwan2007@126.com

辞职后,我总是焦虑怎么办

口述:韩美玉 (化名) 记录:舒 平

一个多月前,也就是临近春节的时候,我和在一个小区干活的一个姐妹告诉我,她家雇主给她涨工资了,还送了她不少东西。那个姐妹和我一样,原来都是挂靠在一些小家政公司,干着干着,就靠着雇主介绍自己出来单干了。要说我们俩的经验、资历都差不多,但我那个姐妹就挺走运,她的那家雇主,家里有钱不说,女主人还特别大方,自己穿的七八成新的衣服,一转手就送给她一大包,逢年过节,点心水果也是大包小包地送给她。

我呢,我进的这一家,都是普普通通拿工资的,一天到晚忙得脚不沾地,女雇主心思都扑在工作上,连孩子都顾不上看,就更别说隔三差五地送我点东西了。但我也不是贪心的人,只要人家每个月准时付给我工资,别的我也不指望了。

可是,到了春节前几天,眼看着小姐妹们都涨工资了,我就有些沉不住气了,到下班时,我就和女雇主提了涨工资的事。在我看来这是理所当然十拿九稳的事,谁知道女雇主居然摆出一句:“你要涨工资的话,我就请不起你了!”我这个人没读过什么书,笨嘴拙舌的,脾气也急,就说:“现在物价涨这么多,你要不给我涨工资,我也没法再干下去了!”

结果,我就糊里糊涂地辞职了。回到家里,家人倒是都耐心地安慰我,要我不要着急,慢慢再找新雇主。可我自己心里着急啊,家里两个孩子,大女儿上高中,小的上幼儿园,老公和我一样,干的也是苦力活,挣不了多少钱,家里还有快80岁的老婆婆,都等着花钱,我这头脑一冲动,说辞职就辞职了,谁给我发工资?

我也顾不上腊月二十好几了,根本没心情办年货,就到处打听找工作的事。可急急忙忙一时半会儿到哪找那么合适的

工作?我还想找家附近的,多少能照顾一下孩子,可找来找去,不是工资太低,就是离家太远,还真不如原来那家雇主。这么一想,我就有点后悔了,我都40出头了,怎么就那么沉不住气呢?

熬到正月初五,我这气急攻心,一下就病倒了。平时,我有点感冒发烧的,自己吃点药,扛一扛就过去了,这一次不行,感冒药吃了都吐了,整个人全虚脱了,最后,被老公硬拽着去小区医院吊了两天点滴,病是好多了,但心里那个着急上火啊,真不是滋味。干我们这一行的都知道,身体就是本钱,有什么都不能有病,这一耽搁,正月就快过去了,一天不上班,一天就挣不到钱,肉痛啊!

后来,我也不讲究那么多了,赶紧找到工作要紧,这不,就又找了一份工作,原来我的那家雇主,从我家出发,骑电瓶车不到半个小时就到了,雇主两口子都是农村读书出来的,节约是节约,但工资从来没拖欠过,对我也很和善,吃饭都是一个饭桌上。现在这一家,不但没给我涨工资,比原来工资每个月还少了200块钱,每天还得一大早挤公交车,中间还得倒车,这一天算下来,路费、时间、精力都搭上了。

而且,吃力还不讨好,现在的雇主比原来的雇主难伺候多了,吃饭是分开吃的,孩子又小,每天到他们家都是一大盆尿布堆在那里,一天干下来跟打仗差不多。姐妹们又劝我,再换一家,干吗让自己那么吃苦受累的话。说是这么说,可得探准了下一家再走啊,不然,又落空了怎么办?

就这样,骑驴看

唱本,一直到现在,我这心里的难受劲还没缓过来。家里人都劝我想开一点,可是,他们越劝,我就越后悔,晚上睡着睡着就醒了,醒来后想的全是辞职后的事情,心里就特别焦虑不安。那少了的200块钱就

像块石头一样,压在我心上。对别人来说,200块钱算不了什么,但对于我们这样的家庭,一个萝卜一个坑,每一分钱都是有用的,下半年,女儿就要上大学了,开学就是一大笔钱,我得一分一分地攒起来啊!事情就是这么一个事情,可我就是钻进牛角尖出不来,怎么办呢?

减压阀

“止语书写”释放焦虑

文/溜 溜

“压力山大”的职场人士或者如日中天的成功人士,似乎总是在荣耀的光环下不停寻找适当的解压方式,比如发泄、吼叫、击打等等,但是这些方式均不同程度存在“微暴力”倾向。而一种安静释放的方式正在社会上悄悄流行,即“止语书写”,就是停止无效的语言交流,通过一支纤细的钢笔或者毛笔来释放山洪一般的焦虑,可谓四两拨千斤。

美国“心理中心网”一项研究指出,多写字,能增强自信心,提高学习兴趣,更有助于缓解焦虑、压力、郁闷等不良情绪。为此,美国科罗拉多大学的心理学家对数百名不同层次、不同年龄、不同领域的职场人士开展研究试验,他们随机抽取部分群体,规定每天必须完成15分钟手工书写任务,书写内容不限,可以写下自己的价值观或者心理恐惧,也可以记录家庭成员状况等。

坚持两个月后,他们发现,这些每天书写的人群,不仅对自己更有信心,工作兴趣大为增加,而且面对一些比较困难的工作任务时,畏难情绪明显减少,焦虑程度有所减轻,就连业绩绩效水平也大幅提升。特别是女性的改善效果更为明显。研究带头人阿卡亚·米亚克博士表示,这种心理锻炼有望成为一种辅助心理治疗方法。

国内心理咨询治疗中心、临床心理治疗专家张子霁认为,选择解压方式因人而异,相对来说,“止语书写”这种安静释放的方式更适合隐形压力人群,比如来自职场、学习等方面的压力。长期处于一种压力和焦虑状态下的人群,可以通过简单书写,把你想说的倾诉在纸上,时间久了,焦虑自然会慢慢释放。

专家援助

改变不合理思维 焦虑自然后退

丛媛 (山东医学高等专科学校心理学教授, 硕士生导师, 国家注册心理咨询师)

韩美玉的焦虑来源是由于对自己的“需要”与“想要”没有弄清楚,以及没有很好地分析自己的客观现实而导致的理想与现实的冲突,她的冲突焦点有三:

其一,是她自己内外世界发生的冲突。我们每个人其实都生活在两个世界里,一个是自己的内心世界,一个是自己的经验来判断身边所发生的事情,在这个世界里也都希望事情能按照自己的意志来安排。比如韩美玉希望自己的雇主也像别人的那样能够对自己“特别大方,七八成新的衣服送给她一大包,逢年过节,点心水果也是大包小包地送给她……”另一个世界则是外部世界,这个世界是一个变化多端、绝不以自己的意志为转移的现实社会。所以她遇到的雇主是“农村读书出来的,节约是节约,但工资从来没拖欠过”。而韩美玉希望自己的雇主能够与别人的雇主一致起来,这样的要求既不现实也不合理,更不是自己能够主宰得了的,于是矛盾和纠结就产生了。

其二,自己的“需要”和“想要”的纠结。开始时她也说过,“只要人家每个月准时付给我工资,别的我也不指望了。”这是因为自己的养家糊口的需要。大女儿上学、小女儿上幼儿园,还有婆婆要养,老公挣钱又不多,需要自己的这份基本收入。可是她自己在与别人的比较中,产生了额外的、想要更多的心理和欲望。当然,想要更多,希望生活更好这个想法本身没有错,但必须根据自身所处的客观环境来决定。而客观环境是,想要太多不仅没有,连现有的都会丢掉,自己又没有与他人谈条件的过硬的资本,结果就陷入了这样的尴尬境地。

其三,韩美玉的思维模式是负性的。她总是看到事情不如意的一面,比如,原雇主不能满足自己工资以外的额外要求,不给自己涨工资。而现雇主家离得太远,还不

让自己同桌吃饭,工资更少……。所以,怎么想怎么痛苦,怎么想怎么觉得人家走运、自己倒霉。

韩美玉要想摆脱自己的困境,必须学会改变自己的思维模式。首先要学会换位思考,比如,她如果能站在原雇主的角度想想,他们也不容易,“普普通通拿工资的一天到晚忙得脚不沾地,女雇主心思都扑在工作上,连孩子都顾不上看”,为自己能给他们提供一点帮助,解决一下困难而感到高兴,体会到自己劳动的价值,心态会好很多。

其次,多想想自己拥有的,忽略自己没有的。比如,原雇主“工资从来没拖欠过,对我也很和善,吃饭都是一个饭桌上”,事情也许就没那么糟糕了。而现在依然要这样去想,能找到一份比原来少200元工资的工作,总比失业后找不到工作强吧?慢慢来,事情总会有转机的。这就是积极心理学所提倡的,发现使你快乐的因素,增加它;发现使你不开乐的因素,减少它。

第三,不要活在过去,事情已经发生了,痛苦后悔都改变不了事实,要接受现实。我们改变不了事情就改变对这个事情的态度,一个人因为发生的事情所受到的伤害,远不如他对这个事情的看法更严重。事情本身不重要,重要的是对待这个事情的态度。如果为过去的事情后悔,你就会消沉;如果为未来的事情担心,你就会焦躁不安。现在连接着过去和未来,如果你为现在后悔,你既失去了未来,又连不上过去,你能把握的只有现在,如果你把握了现在,认真做好眼下的工作,你才可能成就未来。

最后一点,也是最重要的,那就是对于事情发生的原因推测,不要指向外界,什么别人走运,雇主难伺候等等,那些都不是我们能控制的,唯一能依靠的是自己的努力,只要努力了,结果就一定会有!



初三, 我该怎样去努力?

文/张光年(山东行知青少年发展研究中心副主任、国家二级心理咨询师、学习能力导师)

落雨求助:

张老师您好!我初初二成绩还算不错,到了初三就开始滑坡,到现在已经滑到快要考不上高中的程度了。对此,我非常苦恼,非常焦躁。虽然早晚都在学习,可是学习效率却下降了很多。初三上学期的周末报了满满当当的补习班,可是考试成绩却没有提高,我也快要坚持不下去了,总想着放弃!都说努力了就会有回报,可是我的回报怎么还没有到来?中考马上就要到来了,我又该怎么去努力呢?

落雨,你好!

你一直在努力着,却没有得到自己想要的那个结果,我也感受到了你心中的烦躁和压抑!

落雨,你还是先要给自己树立一个目标。如果坚定了自己的理想目标,你可能就不会有那么多的困惑,因为理想目标就是一个人前进的“灯塔”。有了“灯塔”,你就不会像无头苍蝇一样乱飞;有了“灯塔”,你就会在跌倒时再一次爬起来;有了“灯塔”,你就会在精神萎靡时重新振作起来!

落雨,不需要怀疑自己的努力,请再一次相信,努力了就一定会有回报!人生路漫长,不是所有的努力都会马上得到回报的,但不去努力肯定不会有任何回报的!

研究发现,学习目标,学习兴趣,学习毅力、自信心、学习习惯、记忆力、学习技巧,考试心理等都会影响到一个人的学习,如果你在反复学习的过程中,没有得到良好的提高,那就需要暂停下来,反思一下是否这些因素影响了自己的学习。

学习作为一项技能,它本身也是需要学习的,为了提高你的学习能力,下面送你五点智慧小锦囊:

1.状态不好时勤做“深呼吸”。深呼吸有一些技术要领,吸气时,先使腹部膨胀,然后使胸部膨胀,达到极限后,屏气3秒钟;呼气时,先收缩胸部,再收缩腹部,尽量排出肺内气体,速度也要慢下来。深呼吸能转移人在压抑环境中的注意力,保持镇静,能够很好地缓解焦虑情绪。

2.制订计划。每天晚上抽出3~5分钟,依重要顺序写下来第二天需要做的事情。每天一开始,就按照记录,从第一项做起,做完一项划掉一项,直到完成;完不成,滚入次日;对于没有完成的计划,反思原因。

3.联想式学习。如果一个人学习只靠死记硬背,效率可能会非常低,我们可以尝试着在学习时加入大量的想象和图画,将学习材料和图像联系起来,和有趣的想象联系起来,你的学习效率就会大幅度提高。

4.放电影式的学习。每天临睡前的半个小时,躺在床上将一天所学的内容像放电影一样在脑海里回顾一遍,不放过每一个细节,如果能够清晰地回忆起每一处所学的内容,那将会极大地加深记忆。这个过程中,如果有些地方不记得了,只需要在脑海里提醒自己第二天一大早翻看漏掉的部分即可,不要再起床复习,以免影响睡眠。

5.定格成功画面。美国著名的心理学家爱默生认为:“生动地把自己想象成失败者,这就使你不能取胜;生动地把自己想象成胜利者,将带来无法估量的成功。”在紧张的学习过程中,给自己一些时间,想象自己中考成功的画面,这会给你带来巨大的力量!

期待你,也相信你会在中考的时候,有你想要的结果!

山东行知潜能开发和英语表达夏令营、全脑开发素质训练营、学习力家长课程火热报名中。

咨询热线: 0531-82946407