

焦虑源于失控感,无法自己决定并掌控一定事物

# 他们这样排解焦虑,再次出发

## 阅读提示

对外,每个人都有社会角色,也能在习惯的社会规则中自己决定并掌控一定的事物,疫情之中外部条件的限制和改变无法外出,让掌控感消失了。

对内,人们通常每个人在自我控制和惯性规律中生活,在生活中都有自我控制,长期居家是对自控力的很大挑战,会让自控力下降,当原有作息无法坚持,就会产生挫折感。

本报记者 陶稳 赵昂

“每次心理焦虑,会通过手机跟家人朋友交流。”今年2月,来自安徽的刘全影陪家人到上海看病,滞留至今。滞留期间,物资购买不便,天天有开支,却日日没收入的情况,让她一度陷入心理焦虑。

像刘全影一样曾经陷入焦虑的人还有很多,他们正在通过各种方式排解焦虑,再次出发,迎接明天。北京市委党校副教授曾荣为该市封控区居民进行过线上心理咨询,她发现,存在心理焦虑是普遍现象,大部分居民通过自我调节,也有一小部分寻求心理咨询,“大概占十分之一左右”。

### 失控感带来焦虑

在曾荣看来,焦虑的原因在于失控感,包括对外失控和对内失控,“对外,每个人都有社会角色,也能在习惯的社会规则中自己决定并掌控一定的事物,疫情之中外部条件的限制和改变无法外出,让掌控感消失了。对内,人们通常每个人在自我控制和惯性规律

中生活,在生活中都有自我控制,长期居家是对自控力的很大挑战,会让自控力下降,当原有作息无法坚持,就会产生挫折感。”

在线上咨询的事例中,有的因无法上班担心失去收入,有的因居家无法按预定计划办事,有的苦恼孩子线上学习停课带来不便,而线上咨询的大学生,多是因为线下停课,难以坚持自控而焦虑。“这些事情,平时都有渠道能解决,当这些渠道都失去时,或者居民不知道有哪些渠道能解决时,就会焦虑。而且这种焦虑感会‘交叉传染’,让身处其中的人感到更加压抑沮丧。”曾荣说。

在老家的刘全影,有着自己的社会角色。年近50岁的她是村里的妇女副主任,经常组织文化活动,还参与运营免费的图书借阅室,每天乐观向上。但滞留上海则不同,家中亲人生病,因不能及时入院治疗导致病情恶化,后来在院结束治疗,却因疫情无法返乡,只能租住在上海的小区,很少与人交流。

由失控产生的焦虑感,39岁的“宝妈”张凡也深有感触,因为疫情,一家三口处于跨省分居状态。2020年下半年,张凡带着儿子从北京转学到天津,老公留在北京工作。

孩子在家上网课很“废”家长,“电子产品干扰孩子学习,家长要时刻监督,要提示用眼健康,要辅导作业,时刻关注班级群……”张凡说,一家人想团聚,但京津往来并不方便。现在,张凡每天的生活,就剩下做饭辅导,和孩子吵架……却难有人交流。

相比之下,作为海南一家影视投资公司的部门总监,28岁的李冠霖还能通过交流来缓解焦虑——找朋友聊天撸串,还好当地并未停止堂食。“电影院停业,我们也会停业,工作不稳定。”他坦言,影院片源少,很多电影在不断撤档,上座率也不高,有的商业体不给影院减租。刚刚过去的端午档,全国电影总票

房只有1.78亿元,同比回落61.9%。

### 调整心态适时应对

张凡同样焦虑收入。今年初,她跟朋友合开早餐店,因为疫情生意并不好,目前关闭,虽未招聘更多员工,但房租要照付。但她还很庆幸,丈夫起码还能在京工作。一些居住在天津的人,因为通勤不便不得不放弃在京工作,返津上班,薪资却不及北京的一半。

在杭州一家房屋租赁公司工作的王小龙,今年28岁,“肉眼可见”的“收房难”让他感觉到焦虑。库存房源租不出去,收新房也很困难,“房子不好收,很多人业绩下滑,相应工资也下降。我的工资下降了好多。”

以前跟业主谈生意不管远近都开车,现在节省开支出行工具变自行车。“工资下降,很多人却不敢离职,怕找不到工作。”王小龙说,他一个朋友年初离职,一直没找到合适工作,只能又回来复职,还好公司接纳了。

王小龙手中的房源,许多是租给毕业生的。“没法收快递外卖都能克服,但问题是没法离校实习,没法参加线下招聘考试。”今年即将从东北一所211院校毕业的硕士研究生费翔,已经放弃很多应聘机会,这让他焦躁不安,“有几家单位希望我先去实习再签约,但不能离校去不成。”

作为一名在京211院校计算机专业的硕士研究生,今年即将毕业的樊录钰本来是不愁工作的,因为在京程序员岗位多、收入高。即便已经和一家知名互联网企业签约,但他的依然陷入焦虑,因为“大厂裁员”早已登上热搜,他担心工作是否具有长期稳定性,“会不会刚上岗就被‘优化’。”

在曾荣看来,疫情势必会导致原有的诸多工作计划和生活预期被打乱,由此产生焦虑。要先接受事实,焦虑感也可以看作是一

种动力,然后重新调整计划。而这不仅需要个人调整,也需要有关方面予以支持。

### 培养更多掌控感

让费翔焦虑得以缓解的是,各项就业扶持措施陆续出台,学校也组织了不少线上招聘会,6月初毕业生可以相继离校,参加线下招聘和实习,经过不断努力他找到了工作,甚至在期待毕业旅行,“如果条件允许。”

费翔还每天坚持体育锻炼,坚持学一点新东西。这样的方法,王小龙也在用,他边工作边学习行业新知识,提升职场竞争力。“目标就是多存钱,在杭州买房安家,虽然行业现在不景气,但未来一定能复苏,我要有知识储备。”

曾荣表示,培养健康的小习惯、小目标,比如“认真做一顿饭,学一点新东西”,有助于缓解焦虑,目标不宜过大,可以一点点加码。她还建议,社区要在缓解居民焦虑中发挥作用,“让居民了解到哪些困难可以找社区帮忙,并感受到社区是‘可及’的,就在居民身边的,群里@是有积极回应的,让居民有更多掌控感,掌控感是安全感的一部分。”

张凡也计划通过更多渠道提高收入,既减轻家庭负担也缓解焦虑。儿子即将升入初中,她计划让儿子读一所寄宿中学,这样自己也能工作。

刘全影学会了用手机交流,还学会了开直播。喜欢做手工的她,每天也会留意生活小细节。比如,做饭间隙用废弃菜叶拼成图案,分享在朋友圈,缓解自己,也能让别人开心。学会经营电商的她,开展公益助农活动,帮助家乡人在网上卖农产品,也有了收入。现在,刘全影已经可以离开小区外出,这期间她学会的技能,将有助于返乡创业,她相信,“排解焦虑,明天会更好”。

## 江苏常州复工复产

### 按下“加速键”



6月9日,在位于江苏省常州市钟楼区的江苏精研科技股份有限公司,工人们在生产车间进行生产作业。

江苏省常州市在抓好疫情防控工作的基础上,全力以赴保生产、稳运行,多措并举加大助企纾困落实力度,全力拉满重点行业、重点企业复工复产“进度条”。

新华社记者 李博 摄

# 用真情守护边界上的“第二故乡”

警察。初来时语言不通,“刚开始感觉做什么都很难,但是所里的前辈会交流经验,手把手带我,后来就干得很顺了。”

2021年春节探亲时,他看到家乡有“党员服务驿站”,想起村里孩子的学费放学后想读书学习,要去很远的地方,想到种田的乡亲在午休时,只在田间吃干粮冷饭,想到孤寡老人、孩童需要保暖的衣服……在走亲戚的时候,陈成说服亲戚中“做衣服、鞋子加工的”,获得了一批“亲情赞助”。在英阿瓦提派出所全员努力下,库齐村“爱心小屋”在年后就开业了,当天就迎来了很多村民和孩子。“我很喜欢这里,能读书,还可以和小伙伴一起玩沙包。”11岁的赛丽麦·艾麦尔说。

如今,这间“爱心小屋”成了村里的一部分,村里安排了党员志愿者负责帮忙。“这里就像我的家一样,我尽我所能做到更好。”陈皓说。

### 从东北话到柯尔克孜语

乌恰县吉根乡是我国最西端的乡镇,群山下的吉根乡铁克塔什恰提护边员驻勤点,传出一阵“嘟~嘟~”的哨声,紧接着就是一阵急促的脚步声,这是克孜勒苏柯尔克孜边境管理支队吉根边境派出所民警齐利莹正带着护边员准备一天的勤务。

第一小组负责卡点检查,第二小组跟着我一起巡逻,其余的人驻守在原地,中午暖和

的时候,要去河里取水备好。”齐利莹用流利的柯尔克孜语说到。护边员执勤点距离吉边境只有30多公里,负责6个通外山口的边境管控任务,由于位置偏僻,驻勤点至今都没有通长明电和自来水,更没有移动通讯信号,他们只能用太阳能维持基本用电,饮用水全部取自河坝,一部固定通讯电话是唯一能联系外界的工具。

4年前,齐利莹还是用东北话夹杂手势和群众交流,“很多工作在交流上就花费很长时间。”他开始自学柯尔克孜语。在平时的工作中,齐利莹坚持用柯尔克孜语和护边员交流,不懂的地方就问,然后在本子上记录下来,晚上趁着休息,他再反复发音练习。“看他的认真劲儿,带动着我们也学了起来。”吉根边境派出所教导员田菲菲说。

从一个发音开始,到今天的流利交流,乡里的每一户人家几乎都是齐利莹的老师,他也和群众打成一片,“大家有事儿就喊我的名字,因为不好发音,都喊我‘齐零零’。”齐利莹笑着说,“看着派出所里建起夫妻警务室,我也想接女朋友过来,在这里成家扎根。”

### “手机号就是报警电话”

“喂,警官,我的钱到账了。”乌什县英阿瓦提乡苏尔滚村村民阿布力米提·吾布力激动地说。4月底,随着最后一笔款到位,该村18名乡亲的工资全部追回,“我们当时都不知道能

报警追回钱。”

去年,阿布力米提听说,有一家公司招聘工人管理土地,一个月2000元,他和村里另外17个人一起去上班。结果公司资金紧张,没法结工资,“一直在联系,每次都说下次,今年都开春了还没有给。”阿布力米提说。

今年3月,苏尔滚警务室民警西热爱力·吐尔洪和熊海聪在入户走访时,得知此事。之后警务室和乡政府对接,并联系该公司,在警务室的调解室里不停沟通调解。最终,该公司承诺在今年5月前结清所有工资。

在苏尔滚村,调解室帮村民解决了很多问题。“我们通过报警方式就能知道本地人还是外地人,因为本地人都打我们的手机号。”英阿瓦提派出所副所长吾尔开西·阿布力米提说,他们的手机24小时待命,“两口子半夜吵架,接上电话就去调解;谁的牛羊丢了,一个电话就出警。群众的事情没有大小,只要联系我们,就一定会到。”

驻扎在新疆阿克苏地区英阿特边境派出所的5位民警,平均年龄23岁。“我们辖区有1000多名护边员,每年都要帮着老乡一起转场。”英阿特边境派出所民警马大松说。“刚到这里时只有房子,其余都空荡荡,一片石头戈壁盐碱滩。”民警杨庆鑫说,“这些草皮都是我们从草场一点点带下来,养出来的,不然戈壁根本种不出草。”望着眼前的绿意盎然,如果不是旁边广袤的石头戈壁滩,很难想象置身于戈壁荒原上。

# 被写进高考作文题的90后技工

本报记者 邹倜然

6月7日,2022年高考作文题新鲜出炉。浙江高考语文作文题中提到了浙江近年来多名高层次青年人才。其中,在浙江省玉环市工作的设备维修员杨杰的故事被引用了——“90后青年工人杨杰,从一名普通的学徒工成长为‘浙江工匠’,获得浙江省劳动模范称号。”

杨杰是90后,作为一名技能大师,他很年轻。“学习是一件永无止境的事,停下来就会被淘汰,只有匀速奔跑,才能得到更多机会的垂青。”这是杨杰一路走来的感受,也是他不断突破、提升的内生动力。2011年中专毕业后,杨杰离开家乡湖北省黄梅县,进入玉环凯凌机械集团股份有限公司,成为维修科一名普通的学徒工,从事设备检修工作。从此,杨杰踏上漫长而艰辛的学习之路。

他与师傅李彦斌形影不离,认真观察、仔细揣摩师傅的每一个动作、每一个细节,稍存疑虑,便要缠着师傅问到底。有时为了弄清一个原理,他就翻出图纸反复琢磨、研究,像一块海绵汲取着知识的养分。“不懂就问,每天修完设备下班后,我都在自己的电脑上记录一遍,慢慢尝试制作每台设备的工作原理说明书,这样可以让自己更加了解设备的原理构造,维修起来也更加便捷。”杨杰说。

在努力学习中,杨杰的技艺专精获得提升。车间里曾有三台旧淬火炉,如果杨杰不改造,它们的命运可能就是卖废铜烂铁,“原来电器控制装置已用了10多年,控制设计落后,故障率高,安全控制失效。”经过电气控制改造,重新设计控制程序,控制电器装置安装调试,降低了故障率,控制更加安全和完善。在兼顾维修设备的同时,完成电气和机械的全体改造,历时一年多,为公司节约了20多万元。

他的努力也带来了回报,2013年参加了当地的职业技能大赛,以维修电工组总分第一名的成绩,成为“玉环县技术能手”和“青年岗位能手”,并获得高级电工证书。此后,他在台州“全市职业技能大赛”中再次夺冠,并获得了“数控机床装调与维修”工种的技师证书。

2019年4月杨杰被评为“浙江省劳动模范”。2022年4月,获评玉环市首届工匠年度人物。

今年,杨杰开始了自主创业之路,他成立了一家非标自动化设备公司。“我感觉技术改造升级已经到了瓶颈,我不想吃老本,年轻就要拼搏!”杨杰在干江有一间工作室,为企业做装备订制。“玉环有那么多小微企业,我相信他们的装备肯定需要订制、改造,前景肯定越来越好。”

## 强化基层治理,“城中村”变“城中景”

本报讯(记者李丰)“去年,政府出资为寨子修建了沥青路,村里的风貌大有改变。但最让她满意的,是在老旧房屋改造上,大家都有机会参与,为村里建言献策。”6月8日,贵阳市四方河村村民龙兴琴告诉记者。

去年11月,贵阳市正式启动农村“五治”工作,聚焦治房、治水、治垃圾、治厕、治风五个方面,精准施策、精准发力。如今“城中村”变“城中景”,旧貌换新颜。

后巢乡位于贵阳市中心区南明区南部,全乡总人口9.4万余人。常住人口多、管理难度大,违建临建、垃圾死角多……与大多数“城中村”一样,存在着“痛点”。2021年起,后巢乡党委瞄准老旧房屋存量等问题,创新推广共建共治共享的五治模式,通过组织召开坝坝会、村委会、进村入户等方式,一方面宣传老寨子签约改造,控制违法建房;另一方面主动听取村民对政策的意见、建议,调动村民参与乡村振兴的积极性、主动性,充分发挥农村“五治”试点的典型示范带动作用。

龙兴琴告诉记者,过去,家里人口增加了,大家都会在自家楼上再建新屋。一开始村里规定不允许自建房时,不是很理解,后来慢慢理解了政策,并明白了自建房的危险。不仅如此,乡里的工作都会公示告知村民,不断完善重大事项集体决策,积极推行重大事务决策“四议两公开”工作法。共建共治共享的方式,获得了大多数村民的理解和支持。

今年2月,后巢乡还举行了四方河村老寨子农村“五治”共建共治共享产业发展合作签约仪式。围绕打造贵阳城市中心特色村寨文化旅游样板的发展定位,以政府为主导,“企业+村委会+村民”的产业发展合作模式进行,共同开发四方河村老寨子优质旅游资源,着力建设集度假、消费、文娱、服务等产业于一体的城市中心民族文化旅游目的地。

在五治推进中,贵阳市南明区还积极引入“村干部+村民”工作机制,让村民和村干部面对面讨论问题、解决问题,充分激发了村民们的内生动力,构建起干群一心,共创美好家园的新局面。

## 秦皇岛有了社区护苗联盟

本报讯(特约记者朱润胜 通讯员陈雪)近日,河北省秦皇岛市举办海港区东环路街道东华里社区护苗联盟授牌仪式,市、区有关领导为东华里社区护苗联盟8个成员单位授牌。据悉,这是河北省首个社区护苗联盟。

东华里社区是老旧小区,社区情况复杂,管理难度大。社区党委探索新形势下“扫黄打非”工作新思路、新举措,把辖区的社会组织、商户、志愿者、共建单位组织起来,组建了社区护苗联盟,统筹各方优势资源,实现优势互补、资源共享。社区搭建护苗联盟“一站两点”,以社区“扫黄打非”工作站为核心,指导辖区单位设立共建联络点,社区商户设立线索直报点,在辖区形成了治理有力、引导有效、市场有序的护苗工作格局。

海港区检察院是此次护苗联盟成员单位之一,该院第一检察部副主任王丽娜介绍,作为属地共建单位,检察部门将加强同社区党委的沟通协作,积极推动未成年人家庭、学校、社会、网络、政府、司法“六大保护”形成合力,齐抓共管为未成年人撑起一片法治蓝天。



由中铁十五局五公司承建的恩阳河特大桥位于四川省巴中市恩阳区,桥长865米,最高桥墩36.5米,横跨恩阳河,是苍巴高速控制性工程之一。项目负责人贾辉表示,他们通过多种措施,在保持高效施工的同时做好环保工作。赵纯杰 摄