教师如何应对生活中的疲惫和心累？

每天上班，明明只是坐着，工作强度也不是很大。但不知道为什么，每天回到家总觉得疲惫不堪，只想瘫着，什么事情都没有动力去做……

这种 “每天都感觉很累，不敢好好休息，但做事又提不起劲。”的情况，其实是我们的大脑「后台」操心的事情太多，超负荷了。

你会时不时发现：那些被压抑起来的想法和念头，总是会在我们不经意的时候闯入脑海，引起我们的情绪波动。

这种耗能会导致大脑中的腺苷分子不断累积，从而抑制多巴胺和血清素的生成。直接造成的结果就是：让我们感到困倦、疲惫、失去动力。

这种现象，叫做「心累」。

教师工作繁杂而重复，不仅要备课教书，还要管理学生。当大脑一直在运转，一直在反刍和处理各种各样的事务，导致你的内心无法得到安宁和平静，从而每天都感到疲惫不堪。

所以，一个人最理想的生活状态，就是专注在「当下」。既不要去过多地考虑过去，也不要去太操心未来。但是，要做到这一点极其困难。生活在这个时代，我们总是会有无数的事情需要操心。

如何应对这种情形，让我们能够有一个更好的状态呢？

1、行动计划

什么叫行动计划呢？简单说，就是一个原则：让自己主宰自己的行动，而不是被脑海中的杂念和焦虑主宰。

具体如何操作呢？有两个小技巧很有用。

1）把每天能够处理事情的时间，大体划分成两大类，分别叫做「行动时间」和「规划时间」。原则是：把你每天精力最好、注意力最集中的时间段拎出来，安排到行动时间，其他时间则自动成为规划时间。

举个例子：我每天的「行动时间」可能是早上10点-12点，下午3点-5点，晚上9点-10点。那么，每当到了这个时间段，我就会从 Action 清单里找出一件优先级最高的事情，全力以赴去做，做完再处理下一件事情。这个过程中，无论产生什么样的想法和念头，都先记下来，不要分散注意力。

随后，再把所有记下来的想法和念头，以及需要去思考、跟进、回应的事情，汇总起来，等到「规划」时间段时再集中去处理。

2）在「规划时间」里面，专门安排一个「焦虑箱」。

什么是焦虑箱呢？我之前有提到过：每天安排大约15分钟到半小时的时间，来处理一切令你焦虑的问题。

这样，当你产生任何焦虑和担忧时，先不要去想它们，而是把它们记下来，告诉自己：现在不是该焦虑的时候，我先记下来，等到点了我再去考虑。

然后，如何处理这些焦虑呢？我会把它们记录在一张表格里面，左边一栏写上我焦虑的问题，右边一栏写上它的结果：它是否真的发生了？对我造成的影响是什么？这样一来，你会发现：绝大多数你所焦虑、担心的问题，它们压根就完全不会发生。因此，看着这张左边写得密密麻麻、而右边几乎完全空白的表格，本身就能给你安慰和勇气。甚至，当你回过头去看你之前焦虑的问题，你会觉得：自己为什么那么傻，为什么那么容易杞人忧天。

行动计划，最有用的是什么呢？

一方面是帮助自己建立内心世界的秩序：尽管我的生活中有许多需要操心的事情，但是生活还是照样过，我的生活掌握在我自己手中的。

另一方面，争取每天都能有一段专注的「行动时间」，能把一些事情不断地往前推进。这一点，就能为你带来成就感，让你感受到：我是可以切切实实地做出行动、改变自己的。这会是我们对抗压力最好的底气。

实际上，做好三件事，可以解决我们生活中90%的问题。哪三件事呢？作息，运动，社交。