

北京通州城管队员集体学微笑减压



全国范围内一些城管负面新闻被放大，城管队员正常执法也难以摆脱“城管打人了”的心理阴影。被称为“在显微镜下执法”的城管队员承受着越来越大的心理压力。

“两个嘴角上扬，露出八颗牙齿，停留一分钟，再去体会你现在的状态。”昨天下午，几十名通州城管队员在专家的带领下上了一堂《压力情绪调节》课。工商大学心理素质教育中心主任刘立新教授教城管队员用“微笑”等多种方法舒缓压力。

“天空飘来五个字，那都不是事。”昨天下午的教学中，刘立新教授始终在一个轻松的氛围下，用图片、故事和音乐舒缓城管队员的情绪，调整城管队员的心态。“我们要学会控制自己的情绪，否则对自己的身体也不好，”刘立新教授通过教授城管队员自我暗示法、呼吸调节法、音乐调节法和色彩调节法等多种方法舒缓队员心态，“唱歌、听歌、运动都是可以舒缓压力的。”

刘立新教授在课上表示，队员们不应该以绝对化的观念看待这些事情，要积极调整自己的心态。才能改善市民对城管队员的印象。

单词：	chéngguǎn 城 管	jiǎnyā 减 压	fùmiàn 负 面	bǎituō 摆 脱	xiǎnwēijìng 显 微 镜
	shàngyáng 上 扬	fēnwéi 氛 围	shūhuǎn 舒 缓	jiāoshòu 教 授（动词）	guānniàn 观 念

讨论：你所在的城市的城管是什么样的？说说你对城管的看法。

源新闻：<http://news.sina.com.cn/s/p/2014-03-02/033929599270.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/206n138.mp3>