

年后收假更要“收心”

春节长假已经结束,人们开始恢复正常的工作和生活。但刚刚结束假期,很多人还很不适应,要么是刚刚到达工作的城市、昨天和家人团聚的情景还历历在目;要么是昨晚还和朋友推杯换盏,今天就要走向工作岗位开始工作。如此不少上班族还沉浸在节日气氛中不能自拔,不管是心理还是生活习惯仍处于松散状态,一时难以融入正常的工作生活之中,“节后综合征”导致收假难“收心”。

春节期间,由于走亲访友、应酬聚会、上网娱乐等,打乱了原来的生物钟,生活变得没有规律。因此,年后上班要及时“收心归位”找回“工作状态”,克服“节后综合征”,及时从“假日模式”切换到“工作模式”,适应正常的工作生活节奏。正所谓“好的开始是成功的一半”,休息过后,要以饱满的热情投入到新的工作生活之中,尽快从节日的放松中紧张起来,迅速恢复良好的工作状态。常言道“一年之计在于春”。在这万物复苏的大好春光里,开好头、起好步显得尤为关键。

上班族

节后开工 需自我调节

转眼间,春节长假已经过去,相信大家春节期间,一定都玩儿得“忘乎所以”,许多人感觉还是没有休息够、休息好。一些人节后刚开始上班的那几天往往出现四肢乏力、无精打采、厌倦工作等现象,人们称之为“节后综合征”,也有叫“节后恐班症”的,让我们一起来看看怎样改善这种症状。

长假一过一些人一上班就觉得全身没劲,工作中难以集中注意力。要避免这样的情况出现,应听听轻音乐,利用沉思、遐想、自我放松等方式,或者做一些瑜伽等有氧运动,让自己绷紧的身心放松下来。尽量保持正常的作息,不适宜再大吃大喝大睡。在工作任务安排上要注意有一个循序渐进的过程,不要一下子把日程排得满满的,也不要不要在假日后立即投入繁重的、充满挑战的项目。也可以主动提前进入工作状态,按时作息,静下心来上班后应该做的事情,写一个备忘录,做到提前筹划、一目了然。

还记得自己在工作上制定的目标吗?重新返回工作岗位后,你可以好好梳理一下目

前需要做的事情,为自己作一个工作计划,再从简单的事情入手,慢慢进入工作状态,摆脱“节后综合征”,重新将生活回到正轨。长假留给许多人懈怠的后遗症,工作之初难免注意力不集中,甚至疲乏、烦躁。对付这些症状最好的办法就是根据实际情况,建立一个合理的、切实可行的工作计划,让工作有条不紊地开展,先相对简单易行的事务入手,工作效率自然会提高。比如,制定第一周的工作计划,然后照章行事,会让你更快地进入工作状态。制定计划时,要尽量详细可行,列出周一至周五每天要完成的工作。值得注意的是,第一周尤其是前几天,尽量安排一些轻松简单的工作,比如电话拜访一下客户,不要把那些难度大的工作放在前几天。因为休息了一周,身心还没有调

整到最佳的工作状态,精力还难以全部集中到工作中。

从假期状态到工作状态,所面临的问题以及人际关系等等都不尽相同,有一个转换、适应的过程是很正常的,俗话说“欲速则不达”,故不要给自己太大压力,强迫自己立马切换到“工作模式”。在尽力精神抖擞地投入眼前新工作的同时,也要留给自己适应的空间,不急不躁、循序渐进,要明白不速只是暂时的,会着自己的逐渐投入而慢慢消退。



学生

假期结束 需收心学习

对于大部分的学生来说,寒假已经结束。因此,做好投入新学期的准备,将为顺利进入下一学年铺平道路,调整好作息时间。因为这个特殊的假期,时间比较长,很多学生在假期里过度放松,作息时间和上学不一样了,开学要调整作息时间,以尽快适应开学后的学习生活。很多孩子形成了晚睡晚起的习惯,如果不及调整,会影响孩子的学习状态,家长可以帮助孩子一起调整,恢复早睡早起的好习惯。另外,假期里每天都放松,生活都不在计划之内。但学习不能缺少计划性。一份井然有序的学习安排,一个激励自己的学习目标,一定会帮助孩子取得更好的成绩。

春节期间玩乐较多,功课有所放松,所以开学前的日子温习书本、预习新课,

将会为新学期的功课打下良好基础;也可以去书店,挑几本自己喜欢的图书,细细品读,提高学习兴趣。检查自己的书包,上学用到的文具、课本都要一一妥善安排。另外,因为疫情影响,学校开学后也会要及时把握学生每天的健康状况,一般会要求学生到校前自测体温,并且戴好口罩进校。所以学生家中最好备齐防护用品,像体温计、口罩、消毒酒精、消毒液等,需要提前备好。不同地区的学校会有自己的特色作业,或者需要上交学生假期评价手册,或者一些其他的回执单等,这需要家长和学生提前填写准备好,避免开学后,老师收这些材料的时候找不到。另外,由于学校需要给学生入

校检测体温,如果学生发生体温异常,学校会第一时间通知家长,所以家长一定要保持手机畅通,避免因信息不畅产生一些麻烦。

最后,最重要的一点就是要告别懒觉以及没有节制的娱乐,尽早恢复原来的作息规律,早睡早起、劳逸结合,把自己的身心调整到良好的状态,精力充沛地迎接新学期。



老人

春节已过 多给自己找乐子

春节期间儿孙满堂,喧嚣热闹;长假过后,儿女们回归各自工作岗位,家里一下子变得冷冷清清,只留下老人,更加空虚寂寞,情绪低落。两种境况之间的落差,令许多“空巢老人”难以适应。再加上老年人身体、精神等方面均较脆弱,一旦不能适应,很容易导致免疫力下降,引发血压波动、心脏病等疾病。因此,春节过后,留守在家的老年人更需要“收心”调适。

首先,对于节假日从热闹到冷清的变化,老年人应事先有个心理准备,要认识到假期过后孩子们的离开是正常的,从而将心中失落的感觉降到最低。

节后应转移注意力,多和子女通电话、视频聊天;与周围邻居多交流或参加一些适合老年人参加的集体活动,比如扭秧歌、唱歌等,尽快将心理落差调整过来。

作为子女,更要在这一段特殊的时间,多花心思关心远方的父母,注意在节后这段时间多与老人聊天问候。其次,多培养属于自己的兴趣爱好,转移注意力,而不是仅仅局限在儿孙的身上。可以从做家务开始,整理居室,也整理了自己的心情;也可以多读书看报,让自己的眼界更开阔;孩子们有兴趣班上,老年人也一样,书法、绘画、乐器,对什么感兴趣就学什么,既丰富

了生活,也得到了结交新朋友的机会。

总之,生活在前进变化,人对生活的态度也要随之调整,灵活面对现实生活,不断调整自己的兴奋点。打开自己的心门,方可打开乐观的天空,领悟生活的真谛。



记者提醒

节后上班怎样倒“时差”

舒坦的春节假期过后,迎来忙碌的上班日。每年这个时候,不少人还沉浸在节日气氛中不能自拔,不管是心理状态还是生活习惯都处在庸、懒、散之中,无法融入正常的工作生活之中,“节后综合征”导致收假难“收心”。长假已然过去,许多地方都开启了“工作模式”。因为,长假回家过年,或走亲访友、或出门旅游,作息时间不规律,造成节后一时无法恢复到正常作息。“节后综合征”也就紧随其后,如约而至。不少人觉得上班没精神、效率低、食欲差,这都是因为春节假期打乱了正常的饮食作息规律,身体大大透支引起的,而要摆脱“节后综合征”,首先还得从调整“时差”开始。

春节放假在家的时候,熬夜、聚会,搓麻将、玩游戏……每天都玩到深夜,第二天也可以睡到日上三竿,自然醒,假期结束后往往难以快速恢复和适应之前的工作或学习状态,出现晚上睡不着、白天睡不醒的情况。但现在上班就需要有规律的生活状态。因此,生物钟要赶紧调整过来。记者从专业人士那里了解到,首先要去接受这个状态的客观存在。因为人的身体是有记忆的,长时间处于假日放松的状态后,突然再进入工作学习状态,人的身体、心理、情绪都需要有一个逐渐恢复和适应的过程,所以要从心理上接受这样的一个过程。

而具体补救措施就是调整作息,早睡早起,每天尽量在23时之前上床,可以快速帮助你入睡,有条件的可以适当午休。如果晚上难以入睡,用热水泡脚,或者洗个热水澡会有助于睡眠。第二天以充沛的精力迎接工作。尽量保持每天8小时的睡眠时间,但切忌为了补觉而提前上床睡觉。这样可能会导致对睡眠过于专注,反而加重睡眠障碍,尽量等到平时入睡时间有困意时再上床。其次,也可采取轻轻按摩头部、外出散步或做其他小事分心、听听音乐等方式,缓解大脑的疲劳状态,改善头昏脑涨、失眠多梦等症状。

最后,可以尝试慢慢调整“时差”。比如,工作前一天,可以睡得早一点,睡前梳理一下工作需要准备的东西,提前适应工作状态。一开始,不用给自己太多的压力,可以预先在心里有个合理的预期。如果纯粹是因为假期过度放松引起的,那就需要自己在心态上做好调整,给自己设定一个“缓冲期”,试着先给自己安排一点轻松的工作,倒倒假日的“时差”。

年后要收心 控制饮食加运动

春节期间暴饮暴食,作息不规律、胃肠道负担也会随之加重。大开吃戒是聚餐时的硬道理,但由于暴饮暴食而带来的消化不良、腹胀、腹泻或便秘,日久可能转化为肥胖、高血压、高血脂、高血糖、脂肪肝、酒精肝或痛风等。这些问题被称之为“代谢综合征”。“往年有春节假期刚过,刚上班就因为胃肠道不适来住院的,此前有接诊到不少年轻人,春节期间暴饮暴食胃不舒服,但是一直忍着没就诊,结果刚上班就发病住院的。而每年在节日期间,因为饮酒或饮食不规律,急性胰腺炎、消化道出血或者胃溃疡的患者也不少。”我市人民医院消化内科的一名医生说。

每年春节,可以说是大多数上班族最期待的长假,除了能与家人团聚,更有时间好好放松。不过,由于春节有许多礼俗或文化,像是守岁、吃团圆饭,总是让人不自觉晚睡、吃多,每天大鱼大肉、暴饮暴食,鸡鸭鱼肉可以说是统统吃了个遍,在一段时间的放纵之下,体重马上控制不住,也容易出现黑眼圈、眼睛泛红等症状。然而上班后,这种放任的饮食模式不能继续了,因为你的肠胃需要调整适应紧张的生活,所以不如多吃蔬菜、水果,以及能够补充纤维的食物,让你在保证工作的同时,身体营养也能跟上。在饮食部分应减少摄取刺激性的食物,特别是咖啡、茶叶都含有咖啡因,容易影响睡眠,如果非不得已要来一杯,最好选择中午以前的时段;另外,正餐也可多吃清淡食物,除了帮助肠胃道消化、纾解节后大鱼大肉对肠胃的负担,也能让年后飙升的体重得到控制。还有一点,放假期间可能少不了与亲朋好友相聚畅饮,但节后尽量不要再饮酒,因为酒精伤胃、伤肠和胰腺,消耗维生素、矿物质,特别是维生素B族,因此喝酒时如果不注意“度”,容易引起疾病。

除此之外,很多人节后提不起精神、没有胃口。缓解压力适度的运动或许可以帮你。“吃”与“动”是两个方向,运动有助于使胃口调整到正常状态。不仅能缓解压力、控制体重,还能促进睡眠。我们可以在下班后进行自己喜欢的运动,如慢跑、游泳、跳舞、羽毛球等,使疲劳的身体得到放松,更有活力地开展节后工作。