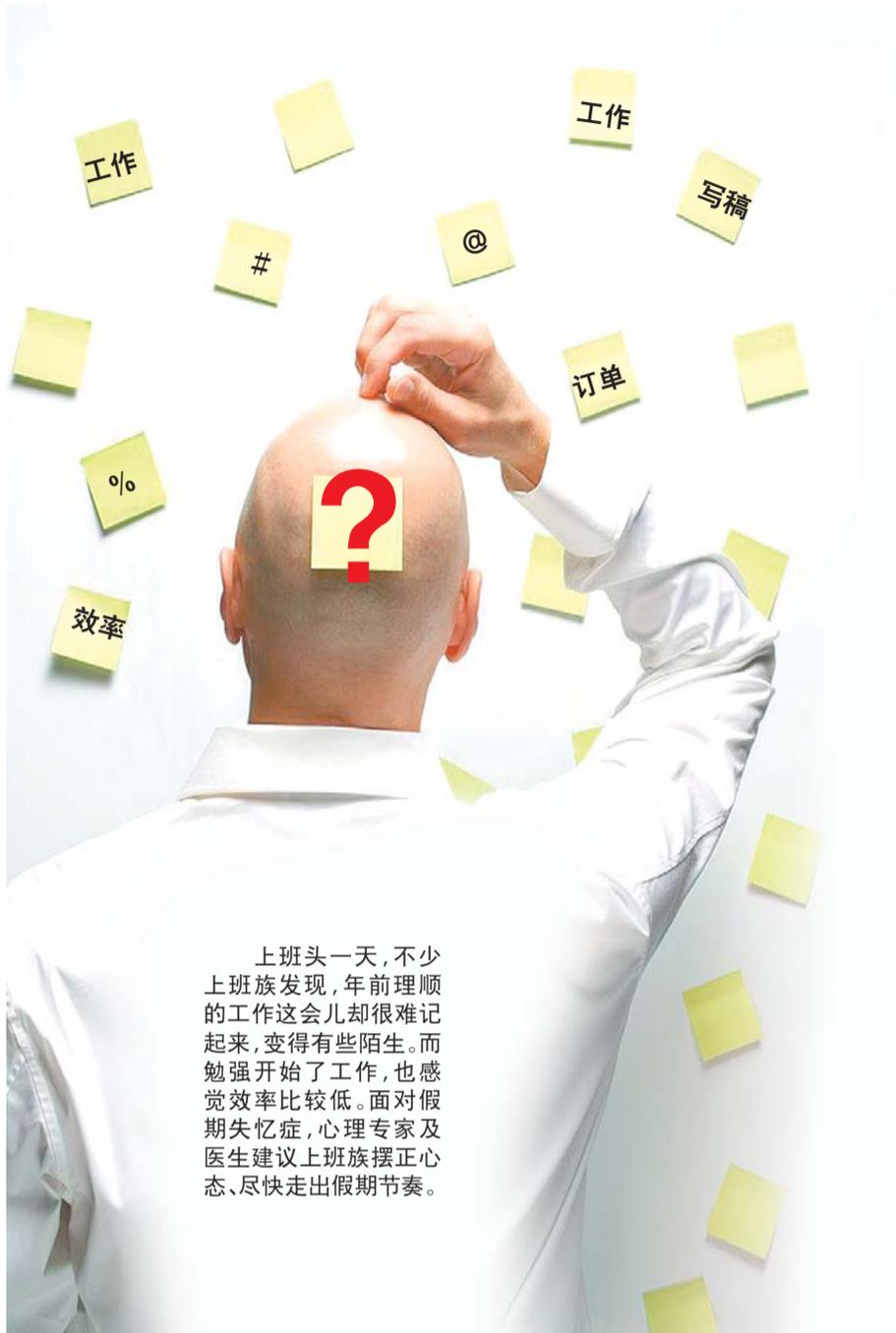




# 一上午只写了个发言稿标题

## 假期失忆症困扰上班族



上班头一天,不少上班族发现,年前理顺的工作这会儿却很难记起来,变得有些陌生。而勉强开始了工作,也感觉效率比较低。面对假期失忆症,心理专家及医生建议上班族摆正心态、尽快走出假期节奏。

见习记者 万兵 任磊磊

## 假期过后,节前做的事情想不起来了

假期失忆症指的是一些人度假回来后,自己在度假前做的事情,回来后都不太记得了,需要一两天才能慢慢回忆起来。在一家外贸公司工作的刘先生坦言,自己简直是“假期失忆症”的典型患者。

“春节期间每天就是吃吃喝喝,走亲访友。”刘先生说,这种完

全和工作不搭界的状态持续一周后,工作状态却很难找回来了。年前未完成的一些工作,现在也都不记得究竟进行到了哪一步,只能从头梳理。

刘先生介绍,自己所在的外贸公司主要是做饰品和手工艺品,工序复杂,订单也多。“有的订单是做完了的,有的正在

做,有的则还没开始做。”刘先生称,每份订单又会牵扯到原料、制作、抛光等不同的步骤。而他的工作就是要明确每份订单的进度。

“天天盯着还行,放假回来基本上每份订单都要重新梳理。”刘先生面对一沓沓琐碎的订单,既头疼又无可奈何。

## 工作不在状态,遭到老师批评

小袁在某单位当文员,早上一来,领导让她写一个发言稿。领到任务后,小袁就开始工作,可是怎么也进入不了“工作模式”,“一会喝水,一会看新闻,聊微信,时间转瞬就过去了”。中午吃饭之前,小袁只写

了“发言稿”三个字,内容一个字都想不出来。

在某电台实习的大四学生张同学被安排统计当天高速公路交通情况。刚刚放假回来的张同学状态非常不好,不仅工作效率很低,统计工作中还出现了好

几个错误,被老师批评了一顿。

某幼儿园李老师,虽然还未开学,但是节日期间需要写新学期的教案。离开学还剩下不到一个礼拜的时间,她写教案的计划一拖再拖,至今还没有动笔。

心理专家

## 假期失忆,实际是排斥工作

表面上看起来,假期失忆似乎是因为假期里过度放松、生物钟紊乱引起的。但国家二级心理咨询师孙静表示,患上假期失忆症,深层原因在于潜意识里对工作的排斥。

“大家都会有适度的失忆。”孙静表示,假期归来出现这种状况很正常,“潜意识里不想‘连上电’,不想再套上‘金箍’。”其实就是不愿意接受工作现实,导致了暂时的“断电”。但是,孙静也提醒上班族,

要及时积极调整。“首先就是要投入进去,承担起自己的工作角色来。”孙静说,只有投入进去了才能感受到其中的乐趣,真正“通上电”。否则在“接受”和“排斥”之间纠结,只能让自己越来越烦躁,越来越疲惫。

济南仁和心理咨询中心的刘晓明表示,节后回来休班之前这段时间,很多人都会出现各种节后综合征。这是符合人的心理正常状态的,“人们从休假状态回到工作状态必然有一个过渡,

这个状态没办法省掉,也省不掉。如果省掉可能会出现焦虑、烦躁等心理反应,加重‘病情’。”

刘晓明建议市民,节后不提倡马上投入大量的实际工作,给自己一个缓冲期。饮食可适当多吃一些燕麦、谷类等富含维生素B的食物,缓解焦虑。适当调节作息时间,早睡早起。同时,工作时,给自己制定一个时间表,把当天要做的工作稍作梳理,按照进度适当工作,以此渐渐回到工作的状态。

头条链接

## 春节七天假期

# 怎一个累字了得

春节假期已过,很多人踏上了返程的列车,不少人脸上带着疲惫。假期即将结束,很多网友吐槽春节假期各种“累”:串门太多,身累;花钱太多,钱累;很多“80后”还遭遇了逼婚、逼相亲、催生娃、催生二胎等,心累。

本报记者 王倩

## 亲戚太多挨家去

在济南,春节走亲戚是非常讲究的,特别对于长年在外的人来说,哪家走不到,就会被认为是怠慢了长辈。

家住平阴县的郭波在济南上班,一年回老家的次数有限,春节期间回家自然少不了要到亲戚朋友家串门。腊月二十八回到老家后,父母就给郭波安排好了春节前的行程,腊月二十九要到大姑、三姑、叔叔家串门,腊月三十上午要去哥哥家送年货。

“平时回家的时候不多,我觉得去串门也是应该的。”郭波说,腊月二十九早上九点多钟,他先带着年货到大姑家,陪大姑、大姑父聊天。吃过午饭之后,他又到三姑家送年货,下午4点多钟又到叔叔家串门。一天下来,晚上回

到家坐在沙发上不愿意动。

而真正的串门从春节后才正式开始,初一拜年自不必说,初二陪着媳妇回娘家,初三去看望已经90多岁的姥姥,初三下午去舅舅家,初四去三姑家串门,初五陪着父母去走多年的老亲戚,初五下午全家人去看望大姨、三姨,初六则是三个姑姑以及叔叔一家人集中聚会的日子。“大多数情况下,我们都是避开吃饭时间,到一家送完礼品之后接着去下一家。没办法,所有的亲戚都要看一遍。”郭波无奈地说,其实在春节假期串门的这几天时间内,跟很多亲戚见了很多面,“倒不如大家约定一天聚在一起吃个饭,这样都见了面了,还不至于这么累。”郭波建议道。

## 回老家花了2万多

在成都工作的赵波去年没有赶回济南过春节,今年在腊月二十五就早早请了假回到济南。“我是个爱面子的人,回济南之前在四川当地购买了一些白酒,再加上给家里人带的特产,花了四五千元。”赵波说。

在回济南之前,赵波从当年的收入中取出了2万元钱准备春节期间花销,孝敬父母,给晚辈发压岁钱。可能是因为一年多没有回家的缘故,回到济南老家之后,赵波看到什么好东西都想买来孝敬父母,新外套、新鞋子、新裤子,他给父母换了全身的新行头。除此之外,他还给家中添置

了一些新摆设,串门走亲戚的礼品也都是他花钱买的。

正月初二,两个姐姐带着孩子回娘家,已经大学毕业工作两年的赵波给两个外甥每人一个1000元的大红包。就这样,春节假期仅仅十几天时间,赵波带回来的2万元钱就花了个精光。总结起来,赵波只能用“痛并快乐着”来形容。

在记者采访的十名市民中,大家的花销也均在三四千元以上。而像赵波一样,一年才能回家一次的人中,春节期间的花销也大多在1万元以上。

## 最多一晚赶仨饭局

春节期间,大家都有时间,聚在一起吃个饭、喝几杯是常事,同学、朋友聚会也常安排在春节假期。有网友总结“春节是什么”时就吐槽,一个字:累;两个字:消费;三个字:大聚会;四个字:胡吃海睡。

今年28岁的徐超大学毕业之后留在深圳工作,只有春节时才能回到济南,而这个春节也被徐超称为最累的春节。去年10月份,徐超和女朋友刚结了婚,正月初二,他必须要陪着妻子回烟台的娘家,初四一早就匆匆赶回济南。从初四下午开始,他的行程就被安排得满满当当的。

初四晚上,初中同学聚会;

初五中午,去看望刚做了手术的同学。最累的还要数初五晚上,当天晚上有三个饭局,其中一个高中同学聚会,还有一名初中同学刚刚做了爸爸,晚上大家一起吃饭祝贺,当天晚上家里还来了亲戚。无奈之下,徐超先在家里给父母帮忙做好了饭,然后又去赶另外两场饭局,回到家里已经是晚上十一点多,而且还喝吐了。“大家聚在一起高兴,难免会多喝几杯,但是难受也只有自己知道啊。假期真的是比上班还要累。”徐超说,这也是春节假期和其它假期的区别,如果春节过得太平淡了,也可能就失去了春节的味道。

