

# 年后调整难 应对需提早

专刊见习记者 岳惠惠

距离新年钟声的敲响已经过去十多天,难得的长假陆续落幕,绝大多数上班族和白领也都纷纷返回了各自的工作岗位。但是热闹的气氛却似乎并没有消散之意,仍然伴随在人们身边,街上的喜庆氛围随处可见,商业区以及大型超市凸显更为繁忙之势,处处张灯结彩。

## 现象>>

### 年后过渡期不给力

从大年初七开始绝大多数上班族和白领都上班了。这个大年似乎已经过完。但在传统年俗里,春节要持续到正月十五才算结束。所以在大众的心里,这个春节并不随着上班而结束,恍惚之间都还沉浸在假期里。在周遭热闹的氛围中,到底怎样才能收心呢?怎样在这段过渡期很好的度过呢?这个问题不仅喊出了大部分上班族的心声,更喊出了所有领导的心声。

近日芝罘区孙先生告诉记者,他这个新年过的真是给力,从年三十开始就没消停过,在家吃的好喝的好玩的也好。整天大

鱼大肉,聚朋会友。转眼到了正月初七,正式开始上班了。在家放松了这么多天本以为经过长假,可以很好地休整身心投入新一年的工作中,可真正到上班时却没想到第一天就没起得来,迟到了半个多小时,不仅迟到,上班的时候还明显感觉到累、懒散、头昏,不适应,非常不适应。

再看看办公室里其他同事,个个也都是哈欠连天,无精打采的样子。晚上跟同事吃工作餐时,对着桌子上的大鱼大肉一点胃口都没有。筷子就在几个青菜盘子里转悠,看到大鱼大肉就觉得恶心。

市民刘先生更是刚一上班

就牢骚满腹。春节同学聚会,好多同学都是开着车来的,最次的也是10万左右的车,而自己的车依然是两个轱辘的。饭桌上同学都谈了自己的近况,有的月薪万元,有的自己下海倒腾生意,有的已经做到了大公司的副总。看看人家不仅事业得意,生活也是丰富多彩。再看看自己,唯有哀叹生活不如意,这个年过的真是不舒心。自从同学聚会后,刘先生内心特别郁闷。

芝罘区在一家外企工作的赵小姐也告诉记者,上班好几天了,她却一点心情也没有,按说歇也歇了个痛快,可是一到办公

室就心理发怵,老想着那几天亲朋好友在一起乐翻天的日子,以至于刚上班的这两天办事效率特别低,而且休息时间也比较散漫,比如说原来能马上就投入工作,可现在总是打开电脑后愣神,对手头的工作一点热情也没有,甚至有厌烦的情绪。

而且前段时间购物成瘾,心思全在购物上了,转眼变成购物狂。在办公室总是心情烦躁不安,怎么都坐不住,老想往商场跑。可能是过年这段时间真的买的太疯狂了。

## 声音>>

### 放平心态不让“过年”成了瘾

经过记者调查,出现这种情况的还真大有人在,对此,记者采访了毓璜顶医院心理咨询门诊的苏路侠主任,请她来给大家讲一讲该怎样注意避免这一段过渡期的心理问题。

采访中苏路侠告诉记者,对于绝大多数人出现这种情况,都属于正常范围下的心理问题。比如打工族在家过节时间太短;过节期间整个人状态太过于放松;过节无节奏;包括这段时间购物成瘾等等,都是致使节后出现种种情况的潜在原因。

首先从闹到静。大家在春节里都喜气洋洋地走亲

访友,相互拜年,十分热闹。过了节后,一下子回到工作的环境中。其次从闲到勤。虽然过春节,几乎家家都人来人往,忙忙碌碌,但生活内容却是十分休闲。节后,立即要投入快节奏的工作学习,努力和压力又要重新开始。从心理上还是有些接受不了。往往觉得休息比上班还要累,身心都特别疲惫。突然的投入到上班学习中去,很多人就会不适应,心收不回来。特别是有些老师反应年后开学往往上课一个月了学生的心思还是收不回来。

还有部分人更有这样那样的状况,比如节后几天

常常觉得胃不舒服、厌食、看到大鱼大肉就恶心等等,其实这些都是有原因的,因为节前的贪食才导致了节后的厌食,节前节中天天是鸡、鸭、鱼、肉等美味佳肴,顿顿吃得是满嘴流油。大鱼大肉吃的多了,节后厌食是肯定的。所以这段时间建议还是要清淡为主。

还有一种人在节后常觉得购物成瘾,这往往体现在一些女性身上。苏主任告诉记者这其实是一种情感宣泄,平时没那么大手大脚,借着过年这段时间,想好好的犒劳一下自己。况且现在银行卡都很方便,很多商场的顾客都是刷卡比较

多。其实购物都是重在过程,女人在购物中大多处于兴奋状态。很多人之前忙着工作没时间购物,压抑了一年,借着过年好好宣泄一下。

苏主任采访中说,其实导致这些情况都是因为大家把年看的太重,年在人们心里的主流地位太重。其实按照传统说法,年固然重要,但绝非重的没度。无论大家多么高兴多么兴奋,都还是要放平心态。每年都会有这几天,借着这几天好好休息,好好地走亲访友是很好的过节方式。但是千万不能过了头,一定要摆正年在心中的位置。

## 支招>>

### “身心合一”提前调整很重要

另外,苏路侠还提醒大家,特别是从初一到十五这段时间,更应该好好的调整身心,以平静积极的心态来度过。要克服上班不适应情绪,可以从作息时间、生活内容两方面作出相应的调整,离上班提前两天静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。也可每过几个小时进行一次慢而深的呼吸,紧张

也好像离开了身体。

另外注意适度休息。欢度春节很疲劳,所以在假期结束回到工作和学习状态时需要多注意业余时间的休息,以补偿和恢复假日积累的疲劳。还有,当回到日常的工作和学习时,在日程安排方面要注意有一个递进的过程。不要一下子把日程表排得满满的,也不要假日后立即投入繁重的、充

满挑战的项目。

在生活方面,上班前要制定好生活起居计划。每天早晨保证七八点钟起床,以免上班的时候时间调整不过来。吃饭要少食多餐。还有很多人在长假中依赖网络打发时间让很多人因为作息时间的改变而变得疲惫不堪,睡觉颠三倒四,有时通宵不休息,有时一觉睡到中午。这样就把人体正常的生物钟搅乱了,造成植物

神经系统紊乱,而且对人的情绪恢复正常也产生很大的干扰。因此,上班后要赶快采取补救措施,尽快作些休整,把生物钟调整正常。每天晚上入睡前不妨洗个热水澡,水的温度以40℃左右最好。入睡时间最好调整到晚间10时到12时,不要太早或者太晚,因为这段时间是人体新陈代谢的最佳时段。

在开始上班后,见到同事,一定要少谈过年过节的事情。其实每个家庭过节都大同小异,没必要议论起来没完没了。况且上班后还会多多少少碰到几个节日,这时候收心就会更困难一些,所以在时候就更应该把身心调整好,最好是能找到近期比较爱好的事情做做,转移一下注意力,对于调整身心可以起到很好的作用。另外,长假很容易给人们在心理、生活习惯上带来“惯性”,因此市民应该提前调整好自己,适应新的工作和生活。让每年的节后工作都可以及时进入状态。

## ○相关链接

### 节后调整攻略

#### 一、起居有常,睡眠充足

在假期结束的前一天,无论应酬还是娱乐都要有节制。假期结束后,每晚要尽早休息,不要再熬夜。每天要做到起居有常,早睡早起,睡眠充足。

#### 二、饮食有节,营养均衡

饮食上要多饮茶,多吃水果,多吃清淡的食物,如新鲜的绿叶蔬菜、稀粥、面汤、菜汤等,这些都具有良好的“清火”作用,有助于减轻胃肠道的负担。

#### 三、热水洗浴,舒筋活络

上班前要洗个热水澡,热水浴可消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。水的温度以40℃左右为宜,一般洗15~20分钟左右,洗澡时间不宜过长,否则反而感到更疲劳。

#### 四、全身按摩,放松肌肉

过量的体力运动使肌肉群产生乳酸堆积,按摩有助于乳酸尽快被血液吸收并代谢。方法是自己或请家人用手捏或拳头轻轻敲打小腿、大腿及手臂、双肩,使肌肉得到放松。

#### 五、适当运动,增强体质

节后上班,要保持适当的体育活动,如散步、慢跑、做体操、跳绳、打太极拳、跳健身舞等,给身体一个缓冲期,这样可有效地帮助解除疲劳,恢复体力,增强身体的免疫力和抗病能力。

#### 六、及时体检,有病早治

节日外出旅游的人回来后,也应考虑做一次健康体检。对自己的身体有一个全面了解,有病早治,无病早防。医生还会根据检查的相关结果对你今后日常生活保健等方面给予指导。





