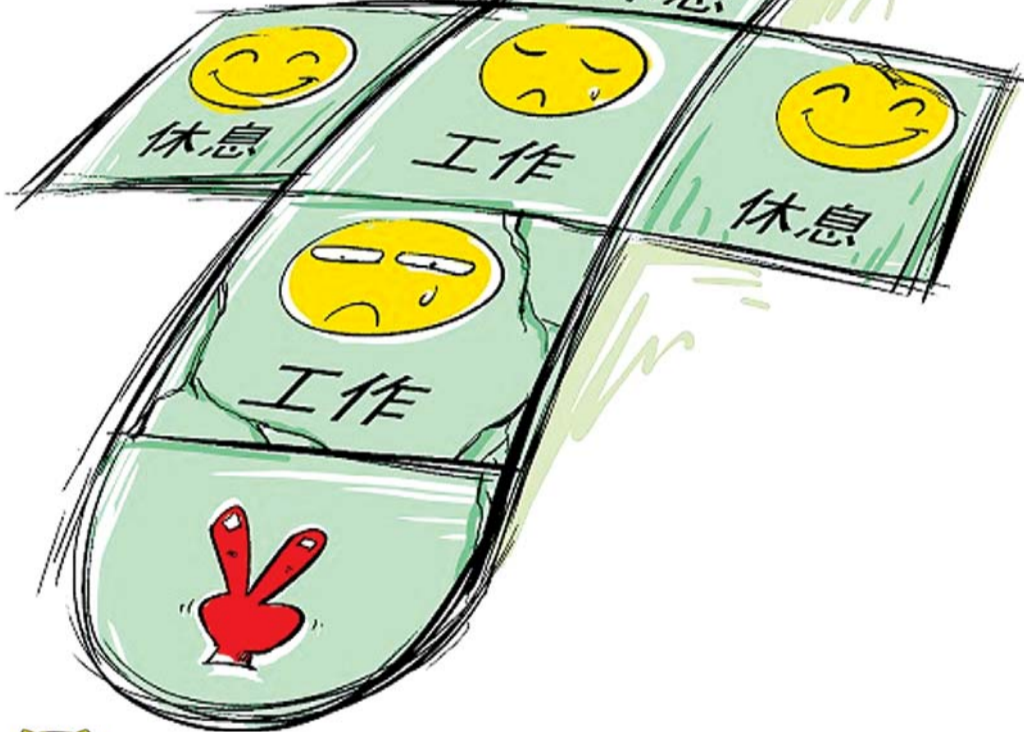


“爆竹响,油花香,家家户户年夜忙。饺子香,年糕热,老老少少围桌旁。”转眼间,热腾腾的饺子香已经散去了,让人恋恋不舍的春节长假也结束了。套一句美国《赫芬顿邮报》开场白:你已经等了一个月,甚至一年,盼望新年时刻的到来,而如今,礼物已经拆包了,歌曲已经唱完了,曲奇饼也已经做好吃完了,是整理一下新年假期的礼物并开始后面的工作和生活的時候了。

春节长假结束,如何让—— 上班好心情 PK节后综合征

文/安妮



上班了,你有节后综合征吗

“这么快就上班了?”不仅仅是马年春节,每一年每一次的长假结束,我们都能听到类似的声音。想要自由自在地宅在家里,想要在蓝天白云下呼吸新鲜的空气,想要和亲人朋友甜蜜地欢聚在一起,这是许多人的梦想。但现实是,每个人都是上了发条的时钟,到点上班,刻不容缓,没有人能逃脱时间的链条,就连心理专家雷阿德·波米耶也站出来告诉我们,我们对于自由和毫无束缚的快乐欲望,从本质上来说是自私的,它使我们厌恶集体契约的各种要求。所以,不管你愿不愿意,春节长假就像情感过山车一样,在经历了瞬间冲上云霄的放飞心情后,最后不可避免地要由高到低,回落地面。

这期间的心理落差,是许多人都体验过的。我的一位女同学为电视台摄影记者,对一个未婚女孩来说,像普通人一样肩上扛着摄像机的工作,是普通人没法想象的。春节长假,她调

休了三天假,来参加另一位同学的婚礼。一见面,我们就在心底惊讶,她好像憔悴了好多!其实她还没结婚呢!在坐飞机返回的头一天晚上,我们差不多集体失眠,女同学感叹说,“好羡慕动物可以冬眠,我为什么却只能休三天假!”

“世界上最短的距离就是从假期开始到假期结束。”打开网络,吐槽的人好像更多,有许多人甚至在假期结束前的一两天,一想到节日过完马上就要上班,就会突然感到心神不定,失眠、胡思乱想、无法入睡;有人脑海里还在回放着节日里和亲朋好友们尽情欢聚的情景,放纵的心情怎么也收不回来;有人节后两三天里总是感到厌倦,提不起精神,上班时工作效率低,出现抑郁、失落、烦躁不安等不良情绪;严重的还会伴有不明原因的恶心、晕眩、肠胃不适、皮肤过敏、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等反应……这些,就是所谓“节后综合征”的典型表现。

英国萨里大学研究人员表示,一旦重返工作岗位,长假期间充分自由的“睡眠清醒模式”就必须被打破,生物钟必须恢复到正常上班的模式,而这种不适应产生的负面作用与飞行时差反应极为相似。其症状包括:消化不良、食欲不振、注意力不集中、记忆问题、手脚笨拙、总感觉不舒服、乏力、疲劳和易怒。早上极不情愿地离开热被窝,起床后感觉倦怠,夜晚入睡困难,白天睡意朦胧。

面对这种情况,北京同仁医院临床心理科许天红医师介绍说,之所以有些人在心理和生理上有不舒服的感觉,除了工作压力外,更重要的在于个人自我心态的调节。有的人会休息,把7天长假安排得井井有条,探亲访友、聚会娱乐一样没耽误,自己也休息好了,到上班时精神焕发。而有些人很随意,从来不做什么休假计划,一放假把原来的生物钟全打乱,喝酒、熬夜,想到什么就做什么,到该上班的时候根本提不起精神来。



收假收心,打造上班好心情

“搁浅于时光沙滩的鱼,要回到社会的大海里自由游弋,须先克服停滞惯性造成的自身的沉重怠惰。”从心理学上看,在人的潜意识里,对高压和紧张都有抗拒和逃避的心态。长假之后,人的潜意识还是希望能继续轻松和快乐,因此,如何调整心态,让自己进入到工作中来,是上班族所要面临的问题。

河北医大一院精神卫生中心副主任医师李幼东认为,春节假期,各种亲友聚会,应酬会面,外出游玩,会提高我们神经系统的兴奋性,导致晚上睡不着,早上起不来。所以,上班前一天应“静下心来”,“抓紧时间收心”,在家休息,听些轻音乐,晚上早睡。

李幼东还介绍说,节日期间肠胃负担过重,也容易让人精神不振。

因此,要大量喝白开水,多吃粗纤维和绿色蔬菜,加速身体的新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。现在立春已过,这个时节中医讲究在饮食上“增甘健脾少酸护肝”,宜吃一些有助阳气升发的应景蔬菜,如葱、蒜、韭菜、香菜;而一些因喝多了啤酒等冷饮,湿重困阻脾胃、没胃口的人则应适当吃些能化湿的食物。也可以进行运动量相对大的运动,比如跑步、游泳,可以帮助身体消耗一些能量,重新获得体力和精力。

刚团聚几天又要分开,对于老年人来说,同样也是不小的“打击”,这也属于“节后综合征”的一种。为此,李幼东提醒,节后老年人应注意休息,恢复因节日而中断的锻炼、散步等户外活动;调整心态,和平日里的

老伙伴多进行沟通交流。对于儿女来说,上班后要经常给父母打电话,多与老人进行思想交流,让老人有一个缓冲的余地。

另外,孩子节后也容易沉溺在游玩的乐趣中,注意力无法集中,甚至出现逆反心理和不愿意看书,觉得学习没意思、太累等厌学行为,表现在身体上主要是因喝饮料、吃零食、上网和看电视过度引起的肠胃病、眼病和肌肉疼痛等病症。家长也应该尽快帮助孩子及时收心,一个好的铺垫能有效避免“节后综合征”带来的不良影响。

不久前,明星人物林志玲在做新年采访时说了一句话:“未来充满惊喜,不要停下脚步。”是啊,又是新的起点,带上好心情出发吧!



现场访谈

春节旅行: 体验现实版“爸爸去哪儿”

●许辉,男,35岁,某广告公司创意总监

今年春节,我们一家三口去了香港,地点是妻子和三岁的女儿选的,当然是冲着迪士尼乐园去的。大年初一早晨,我还没睡醒,老婆大人就催促我们从酒店出发,一路上到处是人,但是为了老婆孩子,我豁出去了,背上背着沉甸甸的旅行包,脖子上挂着又大又重的单反相机,到了迪士尼卡通人物花车大游行时,我还负责让女儿坐在老爸的细脖子上登高望远。哎呀,可怜我一个戴眼镜的文弱书生,在香港这样一个花花大世界,完全沦为汗流浹背的苦力!更悲催的是,老婆是个购物狂,走到哪里,逛到哪里,香港的大牌又多得让人眼花缭乱,老婆恨不能把卡刷爆,还把购物欲传染给了女儿。三岁的小美女看中了一条500多块钱的小公主裙,还是夏天穿的短袖小蓬蓬裙,我刚说不是这个季节穿的不能买,大年初一啊,女儿就站在人堆里哇哇哭了起来,够纠结吧?都可以拍一期现实版《爸爸去哪儿》啦!老婆还美其名曰女孩子什么好东西都见过了,就相当于“脱敏治疗”,长大后不会被浮世的繁华和虚荣迷惑。好啦,好东西应有尽有,老婆是不带走几件不罢休,我就一件一件地扛着,多不容易啊,从香港一路扛回了济南,老婆又呼朋引伴招呼一大帮闺蜜来家里分享礼物,我还得负责后勤招待工作,大过年的,过得比上班还累!想想以前在父母家过春节,除了吃喝玩乐就没别的事,自己结婚后,还是第一次带着老婆孩子在外面过春节,真是太考验人的情商了,想当一个好老公好爸爸看来还任重道远啊!谢谢我的老爸老妈,这个春节我太想念他们的饺子了!谢谢我的老婆,平常日子照顾我和孩子,太辛苦了!

长假后:我的私人订制计划 是健康生活

●美乔,女,43岁,某时装品牌代理人

坦白说,做生意的人没有假期。我老公大年初一就去卖场了,他的目标也只有一个,就是如何才能更好地带着一个团队赚钱。我代理的服装品牌,最初也是我老公看中的,后来交给我打理,生意还不错。可能因为我是女人,所以赚钱的欲望好像没那么强烈,公司的业绩到了一定高度,我就特别渴望回归家庭。但是我老公做不到,他觉得公司一旦脱离他的视线就会失控。就这样,我们年年忙,月月忙,日日忙,到了春节长假更忙,直到去年冬天,老公的一位朋友,还是一位心血管外科医生,因为劳累过度突发脑溢血病倒了,老公他们一大帮朋友才突然意识到,他们不能再这么玩命地忙下去了。就是在这样的状况下,我们才有了第一次难得的聚会。大年初五那天,老公开车带着公公婆婆还有我和孩子,还有大姑小姑一家玩起了集体失踪,老老少少把手机都关了,在南部山区一个朋友的别墅里住了整整两天,比起济南一个冬天的雾霾天气,那儿的空气算是相当好了,夜晚也特别宁静,让人能舒舒服服地睡个好觉。到了白天,男人们带着孩子在野外跑步爬山,女人们围在一起包饺子,欢声笑语一片,那种久违的亲密感,让我特别感动。可惜只有两天时间,太短暂了!我已经打算好了,过年后,在那里租一块地,养养鸡,种种花,有时间一家人就去呼吸新鲜空气,健健康康地生活!



好心情小贴士:

音乐唤醒:铃声大作的闹钟会让神经受伤。一个轻松的起床仪式很有必要,比如选张喜欢的CD,用上音乐定时,美妙的音乐会在耳畔轻轻柔柔地唤醒你,带给你一天的好心情。

床上伸展操:也许你不相信,只要几个简单的步骤,恋床的毛病就会一扫而空。在穿衣服之前,不妨坐在床上做简单的伸展操,放松紧绷的肌肉和肩膀,慢慢地转转头、转转颈,深深地吸一口气再起身,会有种舒畅感。

为自己做顿早餐:有人宁愿多睡半小时也不肯让自己吃一顿可口的早餐。其实一天三顿饭早餐最重要,早餐是一天活力的来源,为了多睡一会儿而省掉早餐是最不划算的。下决心明天早起半小时为自己做顿可口的早餐吧!带给你精力充沛的一天。

洗个舒缓浴:淋浴或洗澡要看你的时间充裕与否。如果洗澡,水温不宜太高,时间也别拖太长,选一些含有柑橘味的沐浴品,对于提振精神是最好的。

远离电视:研究显示,以看电视为生活重心的人,比较不快乐。是的,有时候躺在沙发上,盯着电视一整天,最后感觉好像什么也没看到,什么也没记住,然后就开始懊恼后悔,不该让电视占了那么多的时间。

出门遛遛:阳光和煦,春风徐徐的日子,最适合出门,抖掉一身关在家中、闷在城市的霉味。

静下心来看书:还记得书本散发的浓浓墨香吗?还记得手指翻动书页的温柔触感吗?还记得上一次被书中的情节深深感动是什么时候吗?找个时间,冲杯咖啡,再一次回味那种感觉吧!

买件礼物送自己:可能是一束花,一条披肩,一双昂贵却十分舒服的鞋,甚至是一顿讲究的可口菜肴。偶尔宠爱自己,足以治愈高压紧张所带来的坏心情。