

# 逢节就病,想想也是醉了

本报记者 高倩倩 综合整理

十一七天长假,彻底放下工作的繁忙和疲惫,尽享家人团聚之乐,赏玩自然风光人土风情,即便舟车劳顿,即便作息无序,即便饮食无律,但玩得开心,乐得尽兴也是一种生活享受。然而彻底切换“假期模式”的你,生活节奏、生物钟都被假期打乱和改变,猛一收假,突然恢复工作作息,一时间“假收心难收”。本

以为是小小的心理波动,没想到经过网络渲染,迅速交叉感染。逢节必病,想想也是醉了!

过往七天的欢乐犹在心头,还未细细回味,却已被时间抛进了工作的云山雾海中,纵然踮起脚尖,也看不到下一个长假的婆娑媚眼。焦虑、失落、精力分散、工作效率低下……“节后综合征”如期而至,即便早有心理准备,却依然毫无招架之力。

无精打采,疲劳综合征;头晕脑胀,睡眠综合征;没有胃口,代谢综合征;躁动不安,焦虑综合征;心神不宁,节日情感失调综合征;眼睛不适,沉溺网络综合征;精神涣散,上班恐惧症;疲惫燥热,旅游后遗症。对照以上症状,还未从假期的情绪中解放出来的你是不是“中招”了呢?

跟上小编脚步,看看网友们的具体“症状”吧……



**@暴走漫画:**凡是今天能够毫无压力早起的人,绝对是狠角色。

**@夕y1-o潇:**节后综合征,脑子一片空白,上课口误频繁,上完课自己都不知道上了些什么。

**@刘芋芬:**节后综合征——没智商,没情绪,没味觉!!!在特么理性为零的时间里,情感指挥着我在此疯言疯语。

**@Amy诗韵:**节后第一天本来以为会有假期综合征,结果根本没闲工夫直接进入状态。从百忙得飞转,早餐也没顾上,战斗机模式又要开始了。

**@By-Free:**心丢了,还在国庆没有跟上!

**@c我姓陈:**这些症状都想有,可恨的是根本就长假!

虽然经历了几天紧张忙碌的工作洗礼,“节后综合征”的症状却丝毫没有好转,沉溺在“悔当初”情绪里的网友们开始“反思”自己过节时的种种,盘算着下个假期要如何自我调节,不再患上“节日病”……

**@闹闹也是醉了:**胡吃海喝的假期把肠胃都搞坏了,连续喝了几天小米粥还是没能挽回我健康的胃,下个假期我要合理饮食……

**@整蛊儿姐姐:**西藏五日游,旁人看到的是我美美的照片,我自己感受到的是高反的难受,再有这样的假期,我宁愿避开人流,躺在家里睡觉!

**@畅畅要坚持:**十一假期眨眼间就过去了,突然我这个旅游狂热者,在这一次出去回来后,唯一的感悟是,不想再去旅游了,还是家里好……

**@我叫宋糖糖:**赶着十一拥挤的人流前往四川看大佛,真真儿是不容易啊,下次咱得找个人少的地儿,不再凑热闹了,可想人少的地儿也真真儿是不好找的!

当天生的惰性披上节后综合征的科学外衣,变得愈发矫情,“负能量”也在吐槽声中膨胀,节后综合征成了很多人萎靡不振、消极工作理所当然的借口。其实,节前的亢奋,节后的焦虑,不过是正常的心理状态,没有必要过度渲染夸大。也许节日中挥霍式的游玩真的让我们身体疲惫,也许心理上的彻底放松,让我们一时难以适应工作的

压力,但这不过是人之常情,绝不是无法治愈的病态,摆脱节后综合征的裹挟,关键在于我们自己调整好心态。做好心理调整,适应工作节奏,乐观豁达的生活态度,远比抗拒式的牢骚满腹更积极。

节日是生活中必不可少的调味剂,抛开案头繁冗工作,享受几日随心安逸的生活,对所有人来说都是莫大的幸福。但真正的生

活需要张弛有度,节日休整过后,还是要收好心,提好神,以更饱满的状态投入到未来生活征途。

说归说,做归做,现在“反思态度良好”的众人待到下一个假期估计还是“该吃吃该喝喝”,完全把这节后的“难受劲儿”抛到九霄云外。话说,2014年所有的法定假日已经过完了!大家真的可以安心上课工作了。

假期,我们明年见!

## 2014 中国北方茶业交易博览会

### 暨 紫砂 / 红木 / 陶瓷 茶具用品 展 潍坊站

我们不知道正恩去哪里了,但我们知道好茶在这里!

0531-81758663

#### 最豪华的参展阵容

老同志、勐库戎氏、天下普洱、俊仲号、中茗、唐明皇、万虎茗茶、百位紫砂名师、龙浩红木、兴隆根雕。

#### 最实惠的价格优惠

厂家直销,钜惠来袭,同比商场一折起!

#### 最精彩的茶艺表演

《境之美》茶文化表演,禅修茶道表演,宋代点茶。

#### 最惊喜的免费好礼

来现场,送茶礼!每天到场前50名均可免费领取礼品一份。



错过这次,再等一年!

10月24日—10月27日  
与您相约潍坊富华会展中心