

# 对节后综合征说Byebye

策划人语

□唐娜

国庆长假刚过,节后综合征驾到。说到节后综合征一词,或许多人并不陌生。每到假期结束,工作扑面而来,那一刻,“我不想不想上班”成为很多人心中奏响的主旋律。所谓节后综合征,实际上并不是某种具体的疾病,而是指在长假前后过程中由于生活规律、生活节奏、社会角色变化和调整,所引发的一系列身心不适应。百度百科如此解释道。

对于节后综合征,有人喊“困”,有人叫“累”,也有人喊“情”。

七日为限,或亲友团聚,胡吃海喝,或玩耍游乐,不拘一格。转眼间,要重新就位,继续学习和工作,为生活奔波。想想就心碎。于是,节后综合征这样的总结性词汇应运而生,瞬时就把内心感受表达得淋漓尽致。

实际上,节后综合征渗透的不仅仅是上班族和学生群体。很多中老年人也饱受节后综合征的折磨。短暂的团圆后,儿女们纷纷回到各自工作中或去外地上学,他们重新开始空巢生活的同时,心里比节前更加空落落。从期盼愉悦到寂寞孤独,强烈反差,容易导致空虚、失眠、焦虑等症,想想也心碎了。

如今,节后综合征这个词已被越来越频繁地提及。从某种程度上说,节后综合征是对现代人的一种警示。当可以身心愉悦,能彻底放松伸懒腰的节日成为让人疲惫不堪的“劫”,假期结束后,人人都会沉浸在烦躁、沮丧、焦虑等情绪里,甚至影响正常工作和生活时,那就说明我们应该好好反思自己的过节方式。

也许,假期里,挥霍式游玩让我们难以打起工作压力,但这只是人之常情,绝不是一种病态。摆脱并远离节后综合征,关键在于心态。用乐观豁达的态度,面对假期后的工作、学习,甚至空巢生活,远比郁郁寡欢、牢骚满腹更令人欣喜。眼看着,十月过半,假期渐渐远去。上班族对于上班的抵触情绪早已被繁忙工作所驱散,几堂课下来,学生们或已收心,而家里的空巢老人们也继续跳起广场舞。

节后综合征,其实不算什么。



致尚XT RAETON 睿骋 S75 S35 EADO逸动 悦翔 奔奔mini 新奔奔 CX20

Driving Forward With You  
**前进·与你更近**



山东迈瑞时达 0531-88685188 山东翔悦达 0531-68810555 济南华飞 0531-88953333 章丘聚源达 0531-83360789 山东经纬度 0531-55707911 青岛新建达 0532-89087008 青岛江山 0532-84856288 青岛喜泰 0532-87183111 青岛喜安达 0532-58828518 青岛喜地 0532-58825017	青岛 青岛喜和 0532-88567876 淄博 淄博世纪 0533-2986388 淄博华业 0533-3153513 枣庄 枣庄矿业 4006807056 东营 东营泰和 0546-8719777 东营 东营浩博 0546-7732666 东营标远 0546-6662168 山东鸿运 0535-6011000 烟台 烟台鸿运 0535-3975558 海阳海佳 0535-3293999	烟台 龙口福昌 0535-8731711 诸城亚飞 0536-6115288 潍坊佳佳 0536-2119766 青州飞达 0536-3258369 昌乐润杰 0536-6229100 寿光安达 0536-5559333 潍坊宝杰 0536-8803567 潍坊德安 0536-7703777 高密润福 0536-2219777 安丘盛达 0536-8025166	潍坊 山东润杰 0536-8823136 潍坊润德 0536-2902777 济宁中耀 0537-7977966 济宁 邹城安达 0537-5222988 济宁金利达 0537-3719918 泰安 山东嘉顺 0538-5555666 泰安嘉益 0538-5075999 威海 威海顺驰 0631-5377788 威海 威海顺成 0631-5992566 日照 日照万达 0633-8617559	日照 日照翔达 0633-8617555 滨州宝捷 0543-3526555 滨州腾翔 0543-3095222 博兴滨通 0543-2618888 邹平精诚 0543-4298888 德州翔悦达 0534-2750123 德州德达 0534-2790066 聊城泰鸿达 0635-5152222 聊城万达 0635-8870777 茌平五洲 0635-5068077 临清五洲 0635-2558666	莒南远通 0539-2123207 临沂通华 0539-2776888 蒙阴远通 0539-4738988 苍山远通 0539-5308008 沂南远通 0539-3806999 临沭远通 0539-2138770 临沂河远通 0539-7678996 菏泽金圣达 0530-2078777 菏泽正通 0530-5702011 单县鑫辉 0530-2098689 莱芜 莱芜晨达 0634-6511666
---	---	---	---	--	--

(顺序不分先后)