长假过后连上7天班 心理“超负荷”怎化解

邻声 话题

刚刚过完惬意的国庆7天长假,不料,一个不是问题的问题又开始困扰着不少职场人士——不得不连续上班7天,不仅身体疲惫,内心也会倍感憔悴。工作偷偷懒,不可能;再调休一两天,也不现实;硬撑,更会伤身体。超长的一周,怎样才能减减心理的“超负荷”?

“心理罢工”影响工作

现在仅春节和国庆两个假期国定为连休7天,采用的仍是前挪后移双休日拼凑成“黄金周”的办法。在今年,春节后是连上6天班,国庆长假后恰逢周六,所以就得连上7天班,由此也就造成了一年中“最长”工作周。

“好像每次长假后的连续上班六七天,心里都会出现莫名的恐惧和烦躁。”在一家会展公司当出纳的陆小姐说,这几天心情兴奋不起来,由于10月中下旬恰是会展高峰,因此这一周更是忙得不可开交,先要把长假拖下来的工作抓紧干完,还要应付一大堆新任务,伙伴们几乎都是靠一天三杯咖啡支撑着。

陆小姐说的正是心理学上俗称的“心理罢工”现象,内心总是安静不下来,还十分影响工作效率。比如,明明平时很快就能完成的事情,此时潜意识里就想能拖则拖,能敷衍则敷衍;还比如,平时遇到工作上的难事,总会冒出新创意,灵感也会接二连三地蹦出,但现在却好像思路被堵住了,脑筋也不太好使了。

调整身心缓解焦虑

那么,有啥“妙招”能让为上班所累的职场人重整心情,神采飞扬呢?晓霆心理咨询中心主任王晓霆说,身心是不可分的整体,不可能抛开身体的疲惫来讨论心理的调适。连续上班之累,其实主要原因还在于长假里没有注意安排好休息与娱乐,过于奔波的劳累,为节后的工作埋下了“欠单”。

那么,这超长的一周工作时段,工作不可能停下来,只有自己做好身心调整,午间小憩、晚上早睡,或许是最好的减乏办法。下班以后,如果有条件的话,可以去做些按摩理疗,尽快让身体从疲倦中恢复过来。大家还可以尽可能去寻求一些能让自己轻松愉快的事情,或将并不急于完成的烦事、难事先放一放,以缓解焦虑情绪。

“小确幸”增添动力

智联招聘高级职业顾问王一新表示,考虑到相当一部分员工已经出现了“假日综合征”这个事实,企业不妨暂时性地调整一下工作安排,放缓一点工作节奏,让员工在心理上能真正从长假的休闲逐渐过渡到紧张的连续工作奋战之中。另外,这几天的天气也在慢慢变得更凉更干燥,有条件的企业也可以在办公区域提供一些像润肺饮品之类的小食品,既让员工感受到职场的温暖,也能让自己减少一些对上班的“厌恶”。

当然,员工自身的调整还是最重要的。生活中有“小确幸”,也有“小确丧”。7天连休后再7天连上班,这样的“小确丧”其实是大家早就可以预期到的,那就得自己多采取些行动,让这一周过得更有些“小确幸”。比如,可以在办公桌上给自己插上一束鲜花添点生机,也可以穿新衣服、新鞋子,或买些好吃的慰劳自己,总之,就是要想方设法把自己的情绪调剂到最佳状态,以便及时投入到正常的工作中去。 首席记者 **王蔚**

欢迎读者扫描右上角二维码下载新民邻声APP,进入话题板块对本文进行评论互动,部分优秀点评将刊登于明日本版。

传达民情 汇聚民意

邻声 网评

银发族出游 注意七事项

昨日,《银发族出游看世界,“想走就走”还有多远?》在新民邻声APP话题板块呈现后引发热议,以下为网友评论:

@冯济民:我是退休8年的老人,退休后先后去了美国、法国、瑞士、意大利、新西兰、澳大利亚、日本、越南、中国台湾地区等。我感觉老人出游应注意几点:一要选择可信的名牌旅行社,比较放心;二是游程不能安排太紧张;三是时间不能太长,十天至两周为宜;四要追求质量,在条件许可的前提下,尽可能舒适些;五是可自行组团,亲友出游,自己选择路线与景点,由旅行社安排落实;六是如跟子女出游,要听从子女安排,不要多提要求,不要求全责备;七是安全健康第一,一定要根据身体状况量力而行,千万不能勉强。

@张yy:走不了远方,就去宜家……

社区全媒体 **盛燕丹**

邻声 活动推荐

古巴艺术家带来 超现实山水世界

即日起至10月22日,“呼吸 The Souffle——古巴艺术家Rubé FUENTES个人作品展”在黄浦区复兴中路523弄15号101室开放展示。观众可于每日11时至19时前往免费观展。

该展览通过水墨、丙烯、油画颜料等不同媒介的结合与运用,引领观众进入一个个细致宁静、神秘梦幻的超现实山水世界。参展艺术家是来自古巴的鲁本·福恩特斯,他出生并成长于大自然的怀抱,认为“艺术行为是一种自我反省的方式”,作品透过对中国和日本泼墨技法的研究与呈现,有力地展现出大自然的内在力量及物质精神的平衡。 社区全媒体 **刘丹枫**

邻声 街拍

淡 定

武定西路上出现了一个小事故,现场被撞的大爷坐在地上看手机、发消息,而小车车主则站一旁忙着打电话。没有吵架,没有推搡,该报警报警,该通知家人通知家人。事故既然发生了,双方理性对待更重要。

本报记者 **周馨** 摄影报道

街拍 永业集团协办

投稿:xmsyb@xmwb.com.cn

邻声 社区新发现

虹口区一小区“前店干净整洁、后门污水横溢”问题获解决

“10年没敢开的窗,终于可以开了!”

“前店干净整洁、后门污水横溢”的现象,在本市一些有商业配套设施的老住宅小区并不少见,有的地方居民和店家的矛盾甚至到了“水火不相容”的地步。那么如何能化解这一矛盾?近日,虹口区凉城街道锦苑小区在区环保局的牵头协调下,找到了解决方案,原先小区临凉城路商业街一侧污水横溢现象得以彻底根治。用居住在小区内与店家后门面对面的居民沈茂华的话来说:“我们家10年没敢开的窗,终于可以开启了!”

虹口区凉城路699—747号临街店铺房是上世纪90年代初建造锦苑小区时的商业配套用房。由于历史原因,当时所铺设的下水管道已越来越难以承担店家的污水排放,“10年前这里的污水还是少量的,沿家店铺也没有这么多餐饮店,后来污水越来越多,一下雨就积水,水上浮着一层油,居民进出小区都难以下脚。我们数10户对着店家后门的窗根本无法开启,一开就臭气熏天。”沈茂华说。记者昨天在凉城路上看到,699—747号配套商业用房有餐饮店、饭堂、超市、面包房等,店面干净整洁,丝毫没有脏乱差的现象。

陪同采访的锦苑小区第二居委会主任陈永牛告诉记者,这次改造下水道前,店家后门所在的小区不但污水横溢,有的店家甚至将污水排进了粪便管道,居民怨声载道。从今年4月起,污废水渗漏情况愈发严重。区环保局数次在现场召开各部门、街道、店家协调会和居民听证会,协调商量彻底根治的方案。“要彻底根治得重新对排水管道翻修施工,污水要两次过滤,油和水分离。”可是,翻修的资金怎么解决?由于沿街商铺产权复杂、涉及单位较多,制定详细、完整、合理的费用分摊方案不是件容易的事。

于是,虹口区环保局召集凉城街道、建管委、虹商集团等部门和单位,前后召开6次协调会,最终确定了管道翻修施工方案、工程费用分摊方案及后期监管方案等,从而解决了现场施工中最为关键的问题。根据工程费用分摊方案,沿街店家出工程费用的50%,虹商集团出20%,街道出30%。每个店家则按经营面积计算出资。记者昨天在现场看到,经过近一个月的施工,凉城路699—747号临街店铺后门的锦苑小区商业用下水管道改造工程已全部竣工。平整干净的小区通道不见了污水。

特约通讯员 **龙钢** 本报记者 **袁玮**

上海市经济管理学校
首开幸福课程 倡导幸福德育
www.sems.cn