

春节后上班第一天 这份复工指南请收好!

今日初八,是春节假期结束后的第一个工作日,春节的喜乐氛围还没淡去,不知不觉,我们又回到熟悉的工作岗位,由“过年模式”转向“工作模式”,新的征程也悄然拉开了序幕。节后上班打不起精神咋办,我们帮你满血复活。

六招应对“节后综合征”

1、心理放松,轻松上班

七天长假之后,要将节日期间还没有处理完的事情,用最简捷的方式尽快了结。可写一张便签式的备忘录,将未尽事宜和上班后头几天要办的事情罗列其上,这样可做到心里踏实,一目了然。

2、深呼吸应对“上班恐惧”

出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态也不要着急,白天工作时可以喝茶、咖啡提神,也可每过几个小时进行一次慢而深的呼吸,想象好似随着吐故纳新,紧张也离开了身体;中午小憩一会儿,晚上早睡。

3、调整作息时间

假期里有的人会大睡特睡或者熬夜,这种习惯在上班后恢复作息会很不适应。在刚上班的前几天,睡觉时间可以提早一些,睡前泡泡脚,能消除疲劳并有助于睡眠。

4、适当运动对付神经性厌食

过节往往引起神经性厌食。可适当吃一些健胃消食片或山楂片;最佳的方法是参加运动,如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等,使自己心跳加快、出汗,让自己的身心“动”起来,胃口也会正常。

5、多交流对付游玩恐怖症

由于游玩者处于陌生、特殊或刺激的处境,易产生强烈恐惧或紧张不安。要学会多与他人交流,把性格内向、胆小、依赖性强等不良心理暴露出来,然后得到他人的说服,逐渐对事物本质有一个完整的认识。

6、想象放松对付旅途病

旅途病令人意识障碍、片段狂想、幻觉或行为紊乱。采用想象放松法,会得到良好的矫正。即到到一个安静的地方,闭上眼睛,想象自己坐在或躺在一个美丽的地方,开始感到放松,整个身体感到舒服。

以简单的工作切入

长假回到岗位,不适合立刻投入到紧张、复杂或重要的工作状态中,这样容易引发上班者的焦躁不安情绪,加重负担倍感压力,反而容易造成排斥心理。无论是管理者还是职员,都要明白一个事实:从慵懒舒适的假期中,乍然回到繁琐费神的工作岗位,是很难马上平复假期亢奋的情绪的。这时候着手重要复杂的工作,不但吃力,反而容易做不好,工作效率低下。正确的做法应该是循序渐进,合理地规划节后的工作计划,先从简单的工作入手。因为简单的工作,第一是无需花费太多的脑力和精力,随手就能做好;其二是做起来方便快捷,不用耗费太多的时间去做。这适合“节后综合征”阶段,如此一天下来也算是完成了工作,上班是有成效的。

春节期间,多次聚餐饮酒会一定程度破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质,导致消化吸收功能受损。

对此,有专家曾建议道,每日清晨可空腹饮一杯温开水,以促进新陈代谢。此外,可以在节后选择养胃促消化,能促进肠道迅速排出毒素的食物,如山楂、魔芋、草莓等。而每日下午补充一杯酸奶,同样能帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。

节后保证三餐规律的同时,可以用水果、坚果、奶制品等代替部分甜点和膨化食品。

而在复工初期,可以适当增加碳水摄入量。因为大脑主要营养来源是碳水,成年人大脑每天至少要消耗约100克碳水。对于脑力劳动者而言,碳水能从某种程度上帮助他们更快适应工作节奏。

和大鱼大肉说拜拜

运动助你减少负面情绪

相关专家指出,运动能使人放松且感到快乐,从而减少负面情绪。慢跑、游泳、健步走、羽毛球等有氧运动,都有助于缓解压力。30-45分钟的净运动时间中,有氧运动和拉伸运动的组合会提升睡眠质量,抗疲劳。围棋、桥牌等智力运动,能让心境平稳。

此外,复工后在上下班途中以步行或骑行方式进行微运动有助于“消化”赘肉。而在假期过后进行一次大扫除同样不失为一个好的选择。据悉,拖地板15分钟相当于中速步行2000步的活动量,可以消耗掉60千卡左右的热量。孙春云介绍道,适当增加体力运动在日常生活中的占比,能有助于调节情绪。

复工后由于工作积压,想必“久坐族”的人数会进一步增加。而这会对腰椎、颈椎带来更大挑战,午休时间进行适当活动拉伸能缓解久坐不动造成的关节僵硬以及下肢静脉血液回流不畅引起的酸胀。

总之,动起来之后,你就会发现自己元气满满。新年新气象,新年新期望,希望大家在新的一年里,一步一脚印,不断向自己的目标迈进,我们一起,向未来!

(综合新华社、央视新闻、中国新闻网等)

