

从“假期模式”切换到“工作模式”

做好这几步

本报记者 张丽

长假结束，许多人从热闹的团圆氛围中回到工作岗位，难免感到疲惫、焦虑，甚至出现“节后综合征”，短时间内难以进入工作状态。如何快速调整心态，重新投入工作？为此，记者采访了湖南师范大学心理学副教授李丹，为大家提供科学实用的“收心”建议。

为什么会出现“节后综合征”

长假期间，人们的生活节奏被打乱，饮食、作息不规律，加上长时间处于放松状态，身体和心理都习惯了“假期模式”，突然切换到工作状态，难免会出现不适应。常见的表现包括注意力不集中、效率低下、情绪低落，甚至伴有身体疲劳、失眠等症状。这些反应是正常的，不必过度焦虑。

那么，为什么会出现“节后综合征”？李丹表示，从心理学角度来看，主要有以下几个原因：

1. 心理惯性 假期间，人们从紧张的工作中解脱出来，身心处于放松状态。长假结束后，心理上需要时间重新适应工作的节奏和压力。

2. 生物钟紊乱 假期熬夜、睡懒觉等行为打乱了原有的生物钟，导致身体机能暂时失调。

3. 情绪落差 假期是家人团聚、情感交流的高峰期，而工作环境相对单调，这种情感落差容易让人产生失落感。

4. 压力预期 很多人对节后堆积的工作任务感到焦虑，担心无法应对，这种压力预期也会加重心理负担。

面对“节后综合征”该如何做

调整心态需要循序渐进，以下是一些实用的建议：



1. 接纳情绪 首先要认识到，节后出现不适感是正常的，不要对自己过于苛责。接纳自己的情绪，才能更好地调整状态。

2. 设定小目标 不要急于一下子完成所有工作，可以先从简单的任务入手，逐步增加难度。每完成一个小目标，都会带来成就感，帮助恢复信心。

3. 积极暗示 给自己一些积极的心理暗示，比如“我可以慢慢适应”“工作也是一种成长”。这种正向思维有助于缓解焦虑。

4. 调整期待 不要对节后的工作效率抱有过高期待，给自己一个缓冲期，允许自己逐步进入状态。

具体到行动上，李丹建议大家可通过以下5个方面的行为调整来帮助“收心”。

1. 恢复规律作息 尽快调整生物钟，早睡早起，保证充足的睡眠。可以在睡前听一些轻音乐或进行简单的冥想，帮助放松身心。

2. 合理规划工作 节后第一周，可以先列一个短期任务清单，按照优先级排序。将大任务分解为小步骤，避免因任务繁重而感到压力。

3. 适度运动 运动可以促进多巴胺分泌，帮助缓解焦虑和疲劳。每天抽出30分钟进行散步、瑜伽等轻度运动，有助于提升精神状态。

4. 健康饮食 长假期间的大鱼大肉可能让身体感到负担，节后可以多吃清淡的食物，如蔬菜、水果，帮助身体恢复平衡。

5. 社交互动 与同事分享假期的趣事，或者一起制定新年的工作计划，可以增强归属感，缓解孤独感。

避免“灾难化思维”缓解焦虑

面对堆积的工作任务，很多人感到焦虑，李丹表示要应对这种压力，首先要避免“灾难化思维”，不要觉得任务多到无法完成。可以尝试以下方法：

1. 分阶段处理 将任务分为紧急和非紧急两类，优先处理紧急任务，非紧急任务可以逐步完成。

2. 时间管理 使用“番茄工作法”等时间管理工具，每工作25分钟休息5分钟，既能提高效率，又能避免疲劳。

3. 寻求支持 如果任务确实超出个人能力范围，可以主动与领导或同事沟通，寻求帮助或调整任务分配。

4. 自我奖励 每完成一项任务，可以给自己一些小奖励，比如喝杯咖啡、看一集喜欢的剧集，增强动力。

长假后的“收心”过程，本质上是一个重新调整生活节奏、找回自我掌控感的过程。不要急于求成，给自己一些时间和空间，逐步适应。同时，也要学会从工作中找到乐趣和价值感，让工作成为生活的一部分，而不是负担。希望大家都能以积极的心态迎接挑战，收获成长与幸福。

学习与游戏能否让学习胜出？

一位母亲向我咨询，说她儿子上初一，学习成绩很好，理想是将来要考上清华大学。但是他也很爱玩游戏，假期或周末一回家就抱着手机不放。为此，她特向我求助，有什么办法让孩子更爱学习而远离游戏。

学习与游戏在常人眼里是一对天敌。因为学习的动力是理想，游戏的动力是快乐，凡是能使人感受到快乐的事，就能持续下去。游戏开发中，开发者就是利用了“快乐原则”这一心理学原理，让参与者在参与过程中，不断地获得快乐，产生激情与力量。而当离开游戏，回到现实生活中时，快乐激情力量一下子都没有了，只有重回游戏，才能重新获得。游戏是人们在生活中最容易获得快乐激情力量的活动，也是人们最容易获得参与机会的活动。游戏自然就成了人们的最爱，并让不少人沉迷于它。

了解了人们酷爱游戏的原理后，要想让孩子酷爱学习，就只有把游戏中能让人不断产生快乐激情与力量的原理与方法，巧妙地运用到他的学习中去，让他在学习中也不断获得快乐、激情与力量，让他满脑袋都是他的未来梦。

一、目标选择 选择学习目标时，要对孩子具有吸引力，从而想学、主动去学。如想当明星，可选择北大、北京电影学院等容易出明星的大学，定一个这样的目标，孩子就容易特别有兴趣；喜欢无人机，在大学里面找一个无人机项目相关专业的大学，或许就对孩子特别有吸引力。

二、目标难度要适当 目标难度太高，就容易产生焦虑，持续的焦虑往往容易导致放弃，太低则会觉得无聊没劲。就像游戏中青铜乐意与王者对垒，而王者则无意与青铜对战，因此选择的目标一定是通过努力可以达成的。心理试验表明，6次小成功可让个体自信心上一个台阶，从而产生正向的自我身份认同：我行、我会，让自信心走上升趋势。所以，小目标一个接一个的达成，就会形成越学越想学的良性循环。

三、反馈 就是对孩子学习的过程与结果即时给予评价与奖赏。评价要始终以正反馈为主，即给予肯定赞扬认可。这一点是游戏中做得最好的，每隔几分钟奖一个金币或装备。心理试验表明，即时奖赏比目标奖赏更易调动行动的积极性。游戏中这种快速奖赏反应，更易给参与者带来快乐与自信，提升自我效能。还有一点是游戏中的数据化反馈，数据代表我现在的等级是多少，能力是多大，简明具体，能够看到自己的进步，产生一些获得感。作为家长，对孩子学习的反馈，一定要研究一下游戏的反馈机制，注意让孩子在学习中不断地感受到成功与快乐，增强自信，不可让孩子因学习带来痛苦。

四、规则 一是要固定，不能随意变动；二是要公平；三是形成共识，即与孩子共同制定共同遵守。

五、自愿自主 即目标是孩子按照自己的意志选择的，而不是父母替孩子选择的。家庭生活氛围影响孩子对世界的认知，从而影响孩子三观的形成。父母正确的做法是营造积极向上的家庭生活氛围，有利于孩子形成正确的三观，成为一个有理想有志向，同时具有科学精神与人文意识的人，自觉自愿地选择探索世界与奋斗人生，学习或许就成为他心中的“华山一条路”。

怀化市第四人民医院
心理咨询师 杨司俊

心灵鸡汤

▲无论哪一个人生阶段，成长和更新自己，才是这个世间最好的庇护场所。这可化解人生中所有的危机和苦难。

▲别人不能够坚持，你能坚持；别人会妥协，你不妥协；别人觉得辛苦，你却乐在其中的时候，成功的当然就是你了。

兰东 海南

漫言漫语

