

# 长假里,学会与自己温柔相处

国庆长假临近,很多人心里已经开始盘算:去哪儿玩、见哪些人、补哪几部剧。但与此同时,一种隐隐的焦虑也在滋生——“这个假期一定要过好,不能浪费”。事实上,从节前到节后,我们的心理状态会经历一条完整的波动曲线。理解这条曲线,才能让假期真正成为休息,而不是另一种消耗。

## 节前,别让期待变成负担

放假前一周,很多人会陷入一种矛盾状态:一边兴奋地规划行程,一边莫名地烦躁不安。心理学上,这被称为期待性焦虑——当一件事被赋予过高的期待时,它本身就变成了压力源。

我们常常在心里给假期设定“必须完成”的清单:必须去某个地方打卡、必须和很久没见的朋友聚齐、必须把攒了半年的剧追完。这些“必须”越多,期待就越沉重。更隐蔽的是,很多人潜意识里把假期当作“对平日辛苦的补偿”,于是产生了一种“不能亏待自己”的紧迫感。补偿心理越强,越容易在假期还没开始时就已经疲惫。

调适建议:在假期开始前,试着把“我必须……”换成“我可以……”。允许计划有弹性,允许自己什么都没做。真正有效的休息,从来不是靠密度堆出来的。

## 假期中,放松不等于放纵

假期真正到来后,另一种心理机制开始起作用——补偿性行为。平时缺觉,于是熬夜到凌晨;平时没时间娱乐,于是刷手机停不下来;平时社交受限,于是把日程排得密不透

风。这种“报复性放松”看似在弥补缺失,实际上是在透支身体和情绪。

与此同时,家庭聚会中的代际沟通、人情往来的隐性压力、朋友圈里“别人的假期”带来的社会比较,都会在节日期间集中放大。很多人会发现:明明在休息,却比上班还累;明明在热闹中,却感到一种说不出的孤独。

调适建议:给自己设置“情绪边界”。聚会中感到疲惫时,可以短暂离场透气;刷手机感到焦虑时,可以有意识地放下。每天留出至少一小时的“空白时间”,不安排任何事,只是发呆、散步或听音乐。休息的本质是恢复控制感,而不是被假期牵着走。

## 节后,给身心一个缓冲的台阶

长假最后两天,很多人会陷入一种熟悉的低落:想到即将到来的工作就心慌,晚上睡不着,白天没精神,甚至出现肠胃不适。这就是常说的节后综合征——它本质上不是病,而是身心节律从“假期模式”切换到“工作模式”时的一种适应反应。

问题往往出在“硬切换”上:最后一天还在疯狂赶行程,第二天直接坐进办公室。身心没



有过渡,自然会产生抗拒。

调适建议:在假期结束前48小时,启动一个“缓冲仪式”。具体可以包括:提前一天调整作息,把睡觉和起床时间拉回工作日的节奏;用半天时间整理工作待办清单,让大脑提前进入状态;留出一段安静的时间,回顾假期的感受,写下三件让你觉得放松或有意义的小事。这个仪式的核心,是让身心有一个渐进的过渡,而不是被生硬地拽回日常。

国庆假期的意义,不在于“完美利用”,而在于“有意识地休息”。从节前的期待管理,到节中的边界守护,再到节后的平稳过渡,每一步都是在练习与自己的情绪相处。愿你在这个假期里,既能放松,也能安心,不必非要快乐,但可以试着从容。

国家二级心理咨询师 董然

## 休息不是懒惰 教你4招摆脱效率焦虑

在崇尚成就的社会里,什么都不做就容易让人内疚。但学会摆脱效率低下带来的愧疚感,是维护身心健康的关键。以下四个方法,帮你建立更健康的观念。

### 将休息重新定义为高效恢复

许多人把自我关爱等同于“懒惰”。但休息能让我们从繁忙中恢复,避免陷入牺牲身心健康的恶性循环。研究表明,情绪倦怠与生产力下降密切相关。就像手机需要充电,我们也无法在精疲力竭时发挥最佳状态。把休息看作富有成效的恢复,就能摆脱“浪费时间”的想法。

### 重新定义生产力的内涵

高效并不意味着完成工作任务,还包括滋养个人能量的活动——锻炼、与朋友聚会、阅读或看展。放慢脚步静心思考、练习正念、拥抱“存在”而非不停“做事”,同样是一种效率。优先安排工作以外的活动,有助于保持心理健康,反过来也能让人更好地完成工作。

### 将自我价值与工作脱钩

无所事事带来的内疚,源于“必须通过产出来证明价值”的信念。但自我价值不应取决于职位或成果。每个人仅仅因为存在,就值得被尊重。无论精力不足还是成果不佳,都请提醒自己:重视心理健康并非“懒惰”,每个人本身就值得被体谅。

### 承认困境并寻求帮助

因效率低下而内疚时,人容易陷入自我否定。持续的负面对话会导致自尊下降、焦虑加剧,反而更降低效率。不妨坦诚向他人承认不足,人们通常愿意帮忙,给出建议或提醒你已取得的成就。向值得信赖的人倾诉,能帮你走出困境。

每当你因无所事事而内疚时,不妨问问自己:这份内疚是源于未达到自己的期望,还是源于被灌输的“不产出就没有价值”的观念?无论哪种,请提醒自己:休息和做让自己精神焕发的事,本身就是一种有益的举动。

国家二级心理咨询师 邓晴

## 想提高工作效率? 试试番茄工作法

你是否觉得越来越难集中注意力完成任务?番茄工作法或许能提供一种简单有效的解决方案。它将工作时间划分成25分钟的专注时段,并穿插短暂休息,帮助人们减少倦怠、提升效率。

番茄工作法由弗朗西斯科·西里洛于20世纪80年代创立。当时还是大学生的他难以专注看书,便用一个番茄形状的厨房计时器设定挑战,最终发现工作25分钟后休息5分钟最为理想。这种短时专注与规律休息相结合的方式,被证明能帮助人们在不过度劳累的情况下完成更多任务。

实践起来并不复杂:选定任务,设置25分钟计时器,专注工作直到计时响起,再休息5分钟。每完成四个循环,进行一次



15到30分钟的较长休息。建议提前规划任务并预估所需“番茄钟”数量,利用休息时间起身活动或补充水分。如果标准时长不适合你,也可灵活调整。

这种方法之所以有效,在于

它与大脑的工作机制协同而非对抗。明确的专注时段能帮助抵御干扰,将大任务分解成小步骤能缓解面对繁重工作时的不知所措。它通过自我约束对抗拖延,同时通过对时间的掌控来减轻临近截止日期时的压力。研究还发现,这种策略对远程办公者以及有注意力缺陷等特定挑战的人群也具有积极的辅助作用。

当然,番茄工作法并非万能的。固定的时间间隔有时显得僵化,任务无法限时完成时可能带来紧迫感,方法本身也未内置处理外部干扰的机制。

尽管如此,番茄工作法依然值得尝试,尤其适合需要克服拖延、提升短期专注力的场景。你可以根据自身情况灵活调整规则,让它成为提升生产力的有效助手。

国家二级心理咨询师 米菲

### 漫言漫语



努力的意义,就是以后的日子里,放眼望去,全部都是自己喜欢的人和事。愿你天黑有灯,下雨有伞,余生有良人相伴。

陈英远(安徽)作