

## 心理咨询

### 工作中出现瓶颈期，该如何改善？

□本报记者 张晶

职工问题：

我在现在的公司工作已经一年了，记得刚毕业的时候志向远大，工作起来也特别积极，会尽最大努力做到完美，让领导满意。现在随着公司的不断发展壮大，每个人手头的工作都越来越多，庞大的工作量每天压在身上做不完。最近不知为什么，感觉自己十分懈怠，没有干劲儿，手头的工作总是拖着第二天要交才急迫的开始着手写。同样的工作，同事只用两三个小时就完成了，我甚至要拖到第二天，而且质量效果还一般。内心逐渐对工作有了怀疑，有了抵触，不知哪出了问题。

北京市职工服务中心心理咨询师：

你说刚工作时你会尽力把工作做到完美，让领导满意，这些都说明你是有能力，对工作是有热情、勤奋努力的。你还记得刚毕业时的志向是什么吗？内在工作动力是什么？发生了什么影响了你呢？

其次，你说现在内心对工作有了抵触和怀疑，工作质量效果一般，那你想过没有，究竟是工作的哪些方面让你心生怀疑和抵触？又在怀疑工作的什么？抵触些什么？现在还真心喜欢自己的工作吗？

第三，人的精力是有限的，公司壮大，工作量加大，当你事事追求完美时，难免会身体疲惫，当身体的疲惫得不到恢复时，工作质量自然就会下降，长此以往，就会造成身心的疲惫，会产生工作懈怠。这时候，试着问问自己，如何调整工作标准和工作方法，能让自己舒服些？

专家建议：

很多人都有过同样的经历，刚开始工作时很有激情非常积极，然而一段时间后，开始产生消极情绪，这种心理状态称之为职业倦怠或心理疲劳。

首先，你发现自己产生了一些懈怠，这很好，请尝试着接纳它，因为你越抵抗他的强度就会越强。接纳他并找一个适合自己的途径宣泄出这些情绪。

其次，试想一下自己懈怠的原因，是哪些具体的事情让你不满，让你感觉到没有干劲儿，找到原因，或许就能解决了。

你还可以尝试着改变一下工作的视野。比如与家人、同事或上司进行沟通，还可以尝试培养对所从事工作的兴趣，用创意的方式打破工作的重复。

最后，进行一个有效的职业规划，寻找自身价值意义，明确自己的发展方向，让自己慢慢成长达到自己的预期。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxj.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com



## 立春过后“捂一捂”

□杨华

从立春开始，春季历经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气，止于立夏前一天。俗话说“一年之计在于春”，因而春季养生保健中在衣、食、运动各方面都要注意。

### 初春不宜过早减少棉衣物

立春后，天气乍暖还寒，气候变化仍较大。此时人体随着春季的到来也开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，所以，初春时节不宜过早减少棉衣物。“春捂秋冻”是民间一条保健谚语，春天适当“捂一捂”，可减少疾病，尤其是常见的呼吸系统传染病的发生。

由于立春后的气候特征是以风气为主令，而风邪既可单独作为致病因素，也常与其他邪气兼夹为病，特别是初春，天气由寒转暖，在人体阳气初生时，温热毒邪也开始活跃，各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖。

为避免春季疾病的发生，在预防措施上，一要顺应气候的变化增减衣物；二要常开窗，使室内空气流通，保持空气清新；三要注意休

息和加强锻炼，提高机体的防御能力。此外，注意口鼻保健。在起居方面也要顺应自然，早睡早起，适当增加室外活动时间，使身体适应春天的到来，使自己的精神情志与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛。

### 饮食要少食酸辣

春机盎然之时，人体各组织器官功能活跃，需要大量的营养物质供给机体活动和生长发育的需要。但春季气候开始转暖，风干物燥。因此饮食上应多吃些多汁蔬果，如西红柿、萝卜等，能为人体补充水分。也要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜多食酸收的食物，如橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等，在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

中医认为，春季应该特别注意对肝脏进行保养，以顺应天时。所以，在饮食调养时要考虑到春季阳气开始升发的特点，多吃一些具有辛甘发散性质的食物。如油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头

菜、白菜、芹菜、菠菜等。

### 运动要以“慢”为主

立春后，随着气温回升，人们应逐渐增加户外活动的的时间以加快血液循环，促进气血运行。但由于立春后天气乍暖还寒，这时比较适合进行节奏和缓的运动，如放风筝、散步、慢跑、打太极拳以及并不剧烈的球类运动。

散步时，人们可以做做揉肺运动。由于立春后人体的毛孔逐渐打开，风邪夹寒最容易乘虚而入导致感冒、伤风，经常锻炼肺经可以提升皮肤抵御风寒的能力。肺经在我们手臂的内侧，它经过肩窝开始向下延伸到大拇指，所以取它上下两端的穴位来按摩就会有很好的效果，而且这两个穴位比较好找，一个是在肩窝位置的中府，另一个是大拇指的少商穴，每天早晨起床用手半握拳各敲一百遍。

要注意的是，这一时节不宜进行剧烈运动，不要让自己大汗淋漓、气喘吁吁，否则可能会耗阳气，对养生不利。而且由于立春后气候仍然干燥，运动时补充水分也是很必要的。

## 生活小窍门

### 10大解酒食品能让醉酒者最快清醒

□任万杰

快过年了，聚会成为必不可少的话题，无酒不成宴席，无论你会不会喝、喝多喝少，都避免不了喝酒，只要喝酒就有喝多时候，醉酒不仅自己难受，还有可能会耽误正事的。那么用什么食品，能让醉酒者在最快的时间内清醒呢？

**西红柿：**酒后吃几个新鲜的西红柿，可以缓解晕眩症状，榨汁饮用，效果更加。

**香蕉：**香蕉能够润肠，加速体内的新陈代谢，它还能够醒酒。酒后吃上三根香蕉，能够增加血糖浓度，同时减轻心悸症状。

**西瓜：**西瓜是清热去火的上佳水果，如果酒后浑身燥热，可以吃西瓜，加速酒精在身体的活动，加速酒精排泄，缓解酒后的疲劳。

**蜂蜜水：**蜂蜜中含有一种特殊的果糖，可以促进酒精的分解吸收，减轻头痛症状，尤其是红酒引起的头痛。另外，蜂蜜还有催眠作

用，能使人很快入睡，并且第二天起床后也不头痛。

**新鲜葡萄：**新鲜葡萄中含有丰富的酒石酸，能与酒中乙醇相互作用形成酯类物质，降低体内乙醇浓度，达到解酒目的。同时，其酸酸的口味也能有效缓解酒后反胃、恶心的症状。如果在饮酒前吃葡萄，还能有效预防醉酒。

**浓米汤：**平常大家洗米的时候只觉得米汤不干净，就直接倒掉了，其实米汤里面有多种糖及B族维生素，也有解酒解毒的功效。

**柚子：**李时珍在《本草纲目》中早就记载了柚子能够解酒。实验发现，将柚肉切丁，蘸白糖吃更是对消除酒后口腔中的酒气和臭气有奇效。

**芹菜汁：**酒后胃肠不适时，喝些芹菜汁能明显缓解，这是因为芹菜中含有丰富的分解酒精所需的B族维生素。如果胃肠功能较弱，则



最好在饮酒前先喝芹菜汁以做预防。此外，喝芹菜汁还能有效消除酒后颜面发红症状。

**喝酸奶：**蒙古族人多豪饮，酸奶正是他们的解酒秘方。一旦酒喝多了，便喝酸奶，酸奶能保护胃黏膜，延缓酒精吸收。由于酸奶中钙含量丰富，因此对缓解酒后烦躁症状尤其有效。

**橄榄：**橄榄自古以来就是醒酒、清胃热、促食欲的“良药”，能有效改善酒后厌食症状。它既可直接食用，也可加冰糖炖服。