

# 下班后还忘惦记工作上的事，我该如何摆脱“精神加班”？

□本报记者 张晶

## 职工困惑：

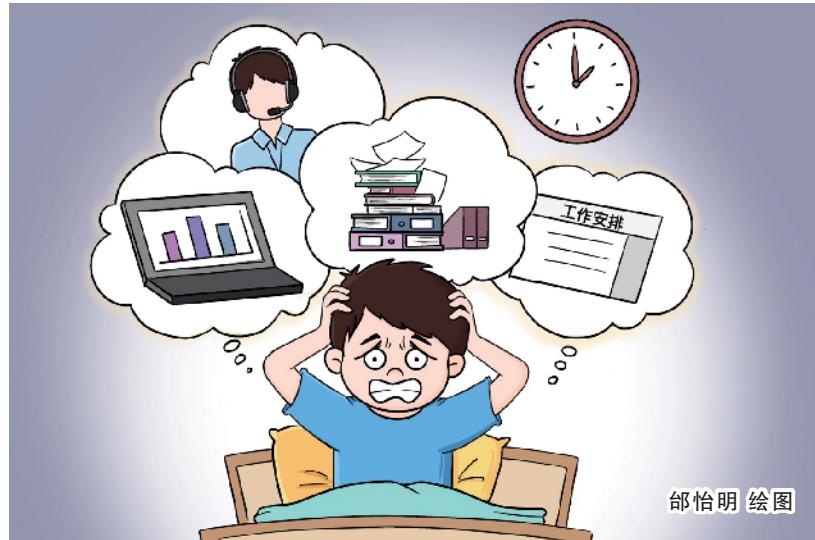
最近不知道怎么回事，老是处于“精神加班”的状态，就是身体已经下班了，但心理还没有。比如白天和同事发生了分歧，晚上回家后还一直想着这件事；睡前冷不丁想起忘了给客户打回访电话，于是整晚都焦虑、烦躁得不行；上了一天班已经够累了，可还是会上班时乱七八糟的事情影响下班后的心情。想要停止工作思绪，好好享受下班后的生，可就是停不下来，而且心里总有一种还有很多事情未解决的焦虑感，这是为什么呢？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

就像你所说的那样，这种在下班时间里让工作过分入侵生活、打扰生活的行为，其实就是“精神加班”。而“精神加班”停不下来的原因大概有以下几种：

工作与生活的界限变得模糊。得益于通讯软件的发达，联络变得越来越便捷，但这也意味着我们的下班时间变得越来越模糊。下班后，当我们玩着手机、刷着微博时，很有可能会收到工作伙伴的信息、接到紧急的工作电话，如此一来，我们拥有的纯粹的休闲时间就越来越少了。

由于白天松懈拖延而没能完成任务。我们很难做到全天都专注于工作任务上，总会有松懈和拖延的时候，而这些放松的时间可能会耽误工



邵怡明 绘图

作进度，导致计划没能按时完成，进而引发焦虑，让人不由自主地在下班后开启“精神加班”模式，思考如何解决工作问题。

失去了放松休闲的能力。或许是因工作任务繁重，又或许是因为对自我的要求过高，一些人的注意力总是长时间地放在工作任务上，就连休息时间也不放过。所以即使下班了，心理上也时常加着班，这种紧绷的精神状态让我们无法好好地放松休息，而是一直琢磨着工作上的事情，导致身心疲惫。

## 专家建议：

长期“精神加班”会给我们造成许多不良的影响，例如让人变得更焦虑、内耗更严重，因为一天之中似乎

只有临睡前才能关闭“工作在线”的状态，拥有属于自己的时间，也更容易出现熬夜行为。这里分享几种停止“精神加班”的方法，希望能够帮助你不把工作中的烦恼带回家。

把事情存档，第二天再读档。如果不是非常紧急、需要立刻去完成的工作，那么就把它暂时存档。把明天该面对的任务、明天该面对的烦恼或负面情绪统统留到明天去解决。有些事情当时看着“山重水复疑无路”，但过一天没准会“柳暗花明又一村”，所以不必提前“预支”焦虑。

工作时减少“未完成事项”。心理学家蔡格尼发现，比起已经完成的事情，那些尚未完成的事更让人记忆深刻，以至于时时刻刻都想去把那件事

情了结。所以为了避免下班后“精神加班”，白天上班时我们可以把工作任务拆分成一个个小任务，以每个任务为结束点，做完了再下班，不要在任务还没完成的时候“半途而废”。

重视放松休息的必要性。当人们处于放松的状态时，思路更宽，也更有想象力，这有利于激发个人的创造力，给工作带来更多的灵感和顿悟。有些想了很久都找不到头绪的难题，通过充分的休息之后可能就会“灵光一闪”。所以，我们在休息时要全身心地投入其中，在不工作的时间里为工作的事情焦虑，并不会提高工作效率，反而会让我们更加疲惫，进而影响第二天的状态。

工作是手段，生活是目的。在完成工作任务的前提下，下了班的时间里请尽情享受生活吧，做些与工作无关的、自己想做的事情。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgxl.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## 养生之道

# 年关聚餐多 这些食物助您护肠排毒

□陆明华

岁末年终，各种各样的饭局接踵而至。殊不知，这样聚餐不断，饱了口福，却苦了肠胃。特别是冬季，人体新陈代谢减缓，使毒素慢慢在身体里堆积。肠道功能不佳，毒素就会因停留在体内过久而重新被吸收，导致身体提前老化，身体频频发出警报：体重增加、长出小肚腩、肌肤发暗粗糙等。以下食物可帮您护肠排毒，一身轻松……

## 黑木耳：肠清洁“钟点工”

黑木耳是著名的山珍，可食、可药、可补，在老百姓餐桌上久食不厌，有“素中之荤”之美誉，被称之为“中餐中的黑色瑰宝”。黑木耳所含的植物胶质，可在短时间内吸附残留于肠道的毒素，并将其排出体外，起到“洗涤”肠道的作用。

黑木耳凉拌吃最营养，只需依照个人口味加入调料搅拌均匀即可。

## 花生：肠强健“催化剂”

花生的营养价值很高，可以与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。它含有大量的蛋白质和脂肪，特

别是不饱和脂肪酸含量很高。

花生可以强健肠道，这是因为花生入脾经，有养胃醒脾、滑肠润燥的作用。花生中独有的植酸、植物固醇等特殊物质，可以增加肠道的韧性。每日吃5-6粒花生，就能强健肠道。用水煮花生，营养不会被破坏，也更容易吸收。

## 海带：肠蠕动“加速器”

海带，别名昆布、江白菜，褐藻的一种，生长在海底的岩石上，形状像带子。海带含有多种有机物和碘、钾、钙、铁等元素，还富含蛋白质、脂肪酸、糖类、多种维生素和尼克酸等。可防治地方性甲状腺肿，显著降低胆固醇。常食海带能增加碘的摄入、大量增加钙的吸收，有人认为这是具防癌作用的因素之一。对高血压、动脉硬化及血脂过高也有一定的预防和辅助治疗作用。

在排毒方面，海带是肠蠕动的“加速器”。海带呈碱性，可促进血液中的甘油三酯代谢，有助润肠通便。而且海带热量低，膳食纤维丰富，能加速肠道运动。

## 蜂蜜：肠道的“养颜液”

蜂蜜可以让肠道“和颜悦色”，因为它含的氨基酸、维生素，可促进身体良性循环。蜂蜜中的镁、磷、钙等营养元素能调节神经系统，也可以为肠道提供良好的休息环境。取一勺蜂蜜泡水饮用能达到润肠、美容的功效。

## 糙米：肠疏通“管道工”

糙米是稻米经过粗加工后所产生的一种米，去壳后仍保留些许外层组织，如皮层、糊粉层和胚芽，这些外层组织内含丰富的营养，比起白米更富含维生素、矿物质与膳食纤维，所以糙米向来被视为是一种健康食品。

糙米还是肠疏通“管道工”。糙米中含有丰富的B族维生素和维生素E，能促进血液循环，源源不断地为肠道输送能量，可促进肠道有益菌增殖，预防便秘和肠癌。将糙米与海米一同放在锅内，加入适量清水同煮成粥，撒上盐和胡椒粉即可。

## 猪血：肠解毒“消化酶”

猪血富含维生素B<sub>2</sub>、维生素C、

蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等营养成分。猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒、清肠分解物，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，易于毒素排出体外。

长期接触有毒有害粉尘的人，特别是每日驾驶车辆的司机，应多吃猪血。另外，猪血富含铁，对贫血而面色苍白者有改善作用，是排毒养颜的理想食物。猪血是肠解毒的“消化酶”。喝猪血白米粥，能有效地帮助肠道解毒，预防结肠癌。

## 魔芋豆腐：肠轻盈“能量元”

魔芋具有多种食疗功效，具有很高的食用价值，既可单独烹食，亦可佐其它菜肴共食，味道清爽可口。魔芋豆腐中含有束水凝胶纤维，可大大促进肠道的蠕动，减轻肠道压力。另外，其中的膳食纤维，可在肠壁上形成保护膜，缩短食物的停留时间，清除肠壁的废物。

将魔芋豆腐切片，在盐水中煮2分钟后捞出，小火慢炖，其中的营养元素会全部释放出来，容易被人体吸收。