

■心理咨询

下班后还总惦记工作上的事,我该如何摆脱“精神加班”?

□本报记者 张晶

职工困惑:

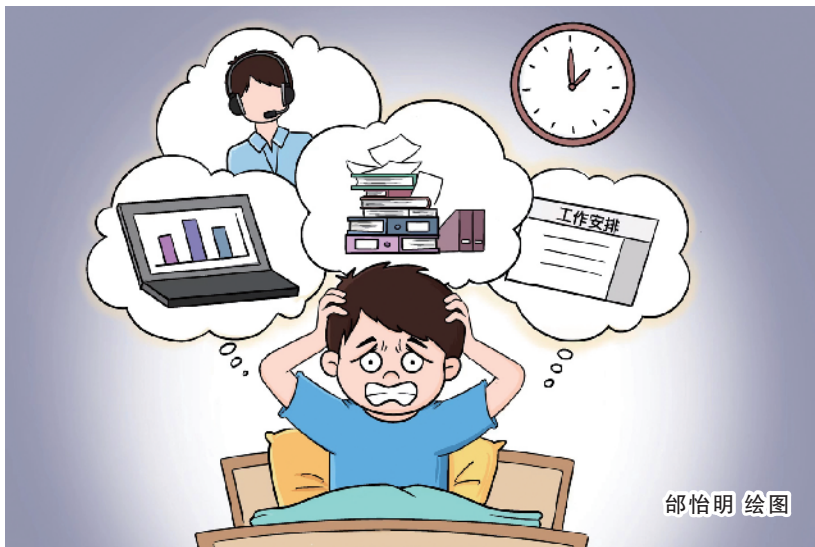
最近不知道怎么回事,老是处于“精神加班”的状态,就是身体已经下班了,但心理还没有。比如白天和同事发生了分歧,晚上回家后还一直想着这件事;睡前冷不丁想起忘了给客户打回访电话,于是整晚都焦虑、烦躁得不行;上了一天班已经够累了,可还是会被上班时乱七八糟的事情影响下班后的心情。想要停止工作思绪,好好享受下班后的生活,可就是停不下来,而且心里总有一种还有很多事情未解决的焦虑感,这是为什么呢?

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侵入生活、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,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。或许是因为工作任务繁重,又或许是因为对自己的要求过高,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事项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.bjzgx.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,有养胃健脾、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B₂、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。