

如何克服职业倦怠心理?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

最近,我发现一份工作做久了可能会出现职业倦怠。我从事现在的工作三年了,随着工作年头的增加,我开始对日复一日的工作感到厌倦,工作激情和兴趣逐渐消退,工作模式和工作思维也逐渐固化,灵感迸发的次数越来越少……这可怎么办?难道要靠不停地换工作来维持动力吗?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

其实我们都知道,靠不停地换工作来维持动力只是饮鸩止渴罢了,并不能真正地解决问题。想要破解职业倦怠这个问题,有一个好办法:保持好奇心。好奇心是人类的一种本能,亦是人们对工作产生无穷耐心、激情的源泉。当我们在工作中保持旺盛的好奇心时,我们就有可能获得以下好处:

提高对不确定性的容忍度。如果没有好奇心,只想按部就班地过完每一天,那么当工作突然来临时,我们就会产生巨大的抗拒心理;反之,如果我们对工作充满好奇心,那么面对新奇的挑战时,我们更愿意面对与探索。

激发创造性思维。研究显示,好奇心能够激发我们探索、收集信息的兴趣,从而激发创造力。就好比面对棘手的工作问题,有的人可能会觉得找到一种解决方法就足够了,而好奇心充沛的



邵怡明 绘图

人却喜欢自主探索更多的方法,从而开拓思维。

获得工作愉悦感。研究显示,当人处于好奇心旺盛的状态时,大脑的左侧尾状核和前额皮质区域会被显著地激活,而这两个区域在受到犒赏时也会被激活。也就是说,当我们用好奇心去对待工作时,就能得到一种获得奖赏般的愉悦。

专家建议:

既然好奇心有这么多好处,那么在工作中该如何保持好奇心呢?可以尝试以下几个方法:

做难一点的事。回想一下,你的好奇心是如何产生和消失的?刚开始工作时,面对未知的挑战,你是不是更愿意花费时间和精力去探索、学习和实践,然而,随着对工作的适应,工作的热情逐渐消退,好奇心也随之减弱。所以工作时,不妨经常“为难”自己一下,给自己设置一些挑战,让自己跳出舒适圈,不断获得新奇的体验,使好奇心保持活跃状态。

将未知视为成长的机会。面对未知的挑战,如果你越是焦虑、恐惧、回避,工作好奇心就越容易被消灭。反之,如果你能将这些感觉重新定义

为兴奋,并认为这是自我成长的一个机会,这种积极的态度有助于激发好奇心。

冥想练习。神经科学认为,人的大脑有两种状态,一种是默认模式网络,当我们走神、发呆、机械化工作时,就是进入了默认模式网络;另一种是任务积极网络,当我们接触新事物、学习新知识、面对具有挑战性任务时,任务积极网络就会被激活。所以如果想要保持旺盛的好奇心,那不如试试降低默认模式网络的活跃度。研究发现冥想就可以做到这一点,每天不妨留出10分钟时间进行冥想练习。例如静坐在瑜伽垫上,闭上眼睛,把所有注意力集中在呼吸上,察觉气息的流动,体会身体的感觉。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“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

立秋未凉 健脾润燥好过秋

□ 黎洁

今年的8月7日是立秋。“立秋”是一年中降雨和湿度下降、减少的转折点。进入秋季后,气候开始由夏季的多雨湿热向秋季的少雨干燥气候过渡。但是“立秋”至“处暑”还处于“三伏”期间。初秋暑气一时难消,有“秋老虎”的余威。因此,立秋的养生要有多样性,充分考虑到立秋作为夏秋过渡期的特点,加以调养。

顺应节令规律作息

立秋之后,暑气渐淡,夜晚会相对舒适一些,此时应规律作息时间,起居宜早睡早起,保证充足睡眠。以便收敛阳气舒展肺气。如果改变不了晚睡的习惯,可以考虑睡前喝些莲子汤,听舒缓的音乐以促进入眠;也可晚上用热水泡泡脚,同样可以起到助眠的效果。达到提高机体免疫能力,增强人体的抗压能力。

立秋后,虽然暑湿未消,尤其是南方地区,气候依然炎热多雨,防暑降温工作仍要继续。但入秋后的夜晚已逐渐变得清凉,不能过度贪凉,以免出现腹痛、吐泻、腰肩疼痛等症状。

立秋后,在做到规律作息、提高免疫力的同时,还应注意避免在空调房待得过久。睡觉时要注意空调的温度。



秋天睡眠过程中容易受到风寒侵袭,导致全身酸痛、疲乏无力,咽炎、气管炎,甚至会口眼歪斜、面神经麻痹等问题。

自古逢秋悲寂寥。立秋后,阳气会慢慢减弱,想要保护肺脏就要远离悲伤忧愁的情绪,尽量做到平心静气、心情舒畅。

运动强身驱秋乏

“春困秋乏”,入秋之后,不少人会出现浑身疲软、精神欠佳、睡意连绵、呵欠不断等“秋乏”的症状。适当运动,可以有效驱除秋乏。人们可以根据自己的体质和爱好,选择散步、太极拳、爬山等轻松柔缓的项目,运动量与夏季相比可适当增大,运动时

间可加长,但要注意强度不可过大,以防出汗过多、阳气耗损。

秋季天高气爽,虽是户外活动的黄金季节,但随着气温逐渐下降,人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低,这就增加了秋季运动受伤的风险。因此在运动前要充分热身,做好防护,及时补水,防止秋燥。

健脾润秋燥

立秋节气是阴阳消长的交替节气,寒热交织,脾湿与肺燥同存。秋季燥气当令,易伤津液,饮食方面应以润燥、补肺、养阴、多酸为原则,强调清淡且富有营养。秋季饮食应当遵守少辛多酸,尽量少吃辛辣及油腻食物,如辣椒、韭菜、油炸食物;可选用丝瓜、茄子等具有滋润作用的食物,以养阴清热、润燥止渴。酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,因此要尽量少葱、姜等辛味之物,适当多吃酸味果蔬,例如苹果、葡萄、柚子、柠檬、山楂等。

另外,有些人在立秋之后,因天

气转凉,人们的食欲会逐渐变好。有句俗话说“一夏无病三分虚”,脾胃长期处于虚弱的状态,大补很容易增加肠胃负担,使人出现腹痛腹泻、呕吐等症状。因此,要先养护好脾胃才可以“贴秋膘”。养脾胃,饮食上别吃口味太重的食物,也不要暴饮暴食,少吃过凉的食物,多吃健脾的食物。健脾的食材有淮山、党参、白术等,淮山不仅健脾还润肺。秋季容易出现腹泻、便秘,尤其是老年人或阴虚人士更甚,淮山有通便的作用,这个季节要多吃淮山。淮山味美、营养丰富,是一种常见食材,可当蔬菜食用,如淮山芹菜炒木耳就是一道很好的菜肴。淮山味甘,性凉润,入肺、脾、肾经,益气养阴,补脾肺肾,固精止带。用于脾虚食少,久泻不止,肺虚喘咳,肾虚遗精,带下,尿频,虚热消渴。

秋天往往带来一片“燥”情,鼻干、口干、咽喉燥、皮肤干裂等问题层出不穷,“润燥”是秋季的养生大法。粥能和胃补脾,润养肺燥。如八宝粥就非常棒,不仅健脾,而且润肺。