

## ■心理咨询

## 如何摆脱假期“戒断反应”，重拾工作状态？

□本报记者 张晶

## 职工困扰：

假期结束了，上班了，我总莫名其妙地感到失落，经常回想春节期间，和亲朋好友们聚在一起的美好时光，没事就翻看自己朋友圈里的春节故事，好想回到放假的日子里，不想上班，为此，我的情绪一直很消极，请问，我该如何重拾工作状态？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

从你的反应来看，你应该是产生了假期“戒断反应”。一说起“戒断反应”，我们通常认为这一般在戒烟、戒酒等情况中出现。但实际上，在日常生活中，我们同样可能产生类似的“戒断反应”现象。比如追更的小说大结局时、电影结束灯光亮起时、与朋友聚餐后匆匆分别时……

戒断反应是指当我们沉浸在喜欢的事物、环境，或与重要的人相处中，感到快乐、满足，却又面临分离、结束时，形成的强烈的情绪上的反差，而引发的失落感和不适感。那我们为什么会产生戒断反应呢？总的来说，对美好的不舍，不愿意结束那种快乐，以及对未知的恐惧，担心以后再也无法重现同样的快乐，都可能让我们产生心理落差，感到不安和无助。

而这种短暂快乐后又突然失去的怅然若失感也会给我们带来些负面影响，例如：有些人可能会因此陷入长期



邵怡明 绘图

的低落情绪中，难以自拔，比如春节过后，部分老人可能会出现“节后空巢综合征”，子女走了，心也空了；有些人可能因为抗拒结束而导致过度依赖，或者过度回避，就像有些人追剧，即使刷了很多遍也始终不看最后一集；还有人可能会自我否定，认为因为“戒断反应”而过度情绪化是自己不够成熟、不够独立的表现。其实，戒断反应是我们个人情绪中的一部分，是十分正常的现象。这表明我们在情感上与这些人或这些事物建立起了紧密的联系和依恋，自然会因为结束或分离而出现情绪上的起落。

## 专家建议：

那么，当我们因为假期结束陷入“戒断反应”带来的复杂情绪中时，该如

何迅速收心，重新回归日常呢？以下几点建议供参考。

**接纳情绪。**我们要意识到每个人都可能产生“戒断反应”，正视这些情感是恰当处理它们的第一步。我们可以通过写日记的方式，把自己的情绪感受记录下来，在与自己对话的过程中释放情绪压力；也可以准备一个自己熟悉的物品，如特别喜爱的抱枕、经常喝水的杯子、时常玩弄的摆件等，给内心带来一些安全感，安抚好自己。

**接受现实。**我们无法阻止假期结束，但可以选择好好地接受和面对它。通过给自己积极的心理暗示，我们可以更好地接受现实，调整好情绪，以乐观、开放的心态去逐渐适应正常的工作和生活环境。同时，我们可以花一些时间

认真回顾这段经历，想想它给自己带来了哪些积极的改变，以此留下美好的回忆，让我们更加珍惜和感恩现在拥有的事物。

**专注当下。**一味地回忆快乐的时光可能只会让我们感到更加失落。所以，我们不妨把节后的落寞惆怅化作动力，尝试做些我们喜欢的或者有意义的事情，比如运动、看电影、听音乐等，专注于当下，转移注意力，减少高刺激。这样，我们就能逐渐建立起新的生活节奏，设定新的目标，以积极向上的状态，继续前进。

人生就像一本书，每一天都是新的一页。让我们带着希望和乐观，一起迎接更加美好的未来。此外，如果戒断反应带来的情绪低落持续时间较长，严重影响到我们的生活和工作，建议及时寻求专业的心理咨询。

## 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

## 春天到，“一防二调”乐享春光

□黎洁

2月3日是今年的立春之日。立春，为二十四节气之首，意味着从这天起，春天逐渐走来了。

“春，蠢也，动而生也。”意味着闭藏的冬天结束了，从此开始了阳动而充满生机的春天。立春时节，人体的生理变化主要是：气血活动开始加强，新陈代谢开始旺盛；二是人的精神活动也开始变得活跃起来。因此，立春时节养生要注意“一防二调”，尽享自然界的美好时光。

防风御寒  
春捂护阳，下厚上薄

谚语云：“春不减衣，秋不戴帽”，说的是早春季节不要急忙把棉衣脱掉。春天是阳气生发的季节，立春天气还未转暖，不要过早减掉冬衣，以防春寒损伤初生的阳气。《古今图书集成医部》引《千金要方》说，“春天不可薄衣，令人伤寒霍乱，食不消头痛”，说的是春季衣着过少，可能会引发消化不良、头痛等不适。应按照《老老恒言》中建议的“下厚上薄”法则穿衣：“春冻半洋，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气。”下体穿厚衣可以保暖，上体略减衣，以保证阳气的正常生发。所以“下厚上薄”是养阳的方法之一。



朝梳头晚沐足，日间进行节奏和缓的运动，以养阳气。“广步于庭，被发缓形”，是《黄帝内经素问·四气调神大论篇》中提到的春日养生之道，意指披散头发、放松形体，在庭院中散步。所以，披散头发是一种调畅情绪、舒缓压力的方法。另外，除了散步之外，放风筝、慢跑、打太极拳以及并不激烈的球类运动都是放松形体的方式。但避免高强度运动，以免大汗淋漓而伤阳气。

调饮食  
饮食畅达肝肾，调理脾胃

立春是一年中的第一个节气，按

自然界属性，春属木，与肝相应。肝的主要生理功能是主疏泄和主藏血。疏泄关系到人体气机的调畅，藏血关系到血液的贮藏和调节。肝之疏泄不及，会致肝气郁结，出现情绪低落、胸部胀痛等症状；肝之疏泄太过，会致肝气亢逆，出现急躁易怒、失眠多梦、头痛等症状；肝血亏虚或肝经寒凝，失其濡养之能，可致筋目失养的病变；肝阴不足，失其柔和凉润之能，可致肝阳升动太过或阳亢风动等病变。因此，冬春交替之际养生必须要顺应春气的生发和肝气的畅达之性，保持情志舒畅，力戒暴怒忧郁，注重养肝、柔肝、疏肝。

中医讲究时节，进补时要顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。冬春之交，气候寒冷，而人体阳气开始升发，腠理开始疏松开泄，各组织器官功能开始活跃，细胞代谢趋于旺盛，新陈代谢开始加快，此时人体需要进食富含营养并有助于扶助正气、升发阳气的食物。食物可选择益气补阳的“血肉有情”之品，如羊肉等。同时，不管是食补还是药补，进补的量都要逐渐减少，并可添增一些具有

升散性质的食物。

在滋补肝肾的同时，医生提醒注意保养脾胃，应忌生冷食物，防止损伤脾阳；要保证一定量的脂肪摄入，以保持体内的热量，饮食当选择清温平淡的食物。

调睡眠  
晚睡早起，与日俱兴

民谚云：“立春雨水到，早起晚睡觉”，《黄帝内经》也记载：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，此春气之应，养生之道也，逆之则伤肝……”。

立春以后日照渐长，在起居方面也应顺应日照变化，相对冬天来说晚一点睡、早一点起，以利于阳气的生发。人体气血亦如自然界一样，需舒展畅达，这就要求我们克服倦怠懒睡的习惯，适当夜卧早起，增加运动量，舒展形体，畅通血脉，以助生发之气。

冬春之交，由于天气乍暖还寒，气血运行忽急忽缓，时而偏内，时而偏外，五脏适应得有个过程。这时期，一定要保肝护阳，规律作息，保持心情舒畅，多饮水，多吃蔬菜水果。

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com