

开工近一个月却始终提不起干劲,怎么办?

□本报记者 张晶

职工困扰:

新年新气象,开工才一个月不到,我的心情就已经起起落落,落落落……不想和任何人说话,“今年怎么这么难”的念头反复出现。俗话说,好的开始是成功的一半,为什么新的一年才开始,我却如此没有干劲儿呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

每年开工,虽然我们都想新年新气象,但结果却时常不如意,你这样的情况可以说非常具有普遍性,原因大概有三:

情绪的周期作用。一般来说,我们的情绪并不是一成不变的,而是会在“非常快乐”与“极度抑郁”之间波动。积极情绪和消极情绪并非绝对的对立关系,它们更像是两个并存且独立的维度。我们可以同时体验害怕与庆幸,愤怒与欢笑,甚至在同一天内经历情绪的起伏。当我们看到美丽的风景、吃到美味的食物,或是恰好遇到绿灯,这些都会暂时提升我们的心情。然而,受到领导的批评、遇到堵车,或是听说一些意外事故,也会让我们感到沮丧和不安。这种情绪的变化是完全正常的。

生活节奏改变。在春节假期里,我们得以暂时摆脱日常的忙碌,享受休闲时光,与亲朋好友欢聚一堂,尽情体验那些与平常生活节奏截然不同的活动。然而,随着假期结束,重返工作岗位,我



邵怡明·绘图

们中的许多人可能会感受到一种莫名的失落和空虚。这种感觉并非个例,而是一种正常的心理反应。

冬天气候影响。短期的失落和沮丧情绪不仅与日常生活事件有关,还可能受到季节变化的影响。虽然已经立春,但一波寒潮回到“解放前”,真正的春天还没到来,较短的光照时长、频繁的阴天,以及难以直接照到阳光的办公室,都让我们每天接收的自然光线变少,从而破坏了大脑内化学物质如五羟色胺的平衡,可能诱发忧郁情绪。

专家建议:

无论什么原因,这样低落的心理状态都会在一定程度上影响我们的工作

状态,造成工作效率低下、工作质量不高等问题。那么,我们该如何去应对呢?

接纳偶尔情绪低落。在日常生活中,我们难免会有想要休息、想要独处、或是想要暂时逃避的时候。只要这些情绪没有对我们的正常工作和生活造成明显的影响,那么它们仍然属于正常的情绪波动范围。毕竟,人人都会有负面情绪,这是完全正常的,我们不必对此感到惊慌。但如果这样的情绪让我们持续茶饭不思、无法正常工作,甚至在一段时间内完全没法感受到快乐,这可能就需要我们重视起来,跟专业人士聊一聊。

找到调整情绪的方法。对于一时上头的负面情绪,调节方法其实有很多

种。我们可以通过摆脱或改变那些让我们沮丧的情境,去创造一些开心的情境,比如下班后听自己喜欢的音乐、跑一次步、泡个热水澡等。我们也可以改变对情境的评价,当我们觉得当前的工作是为了自我提升,眼前的困难只是一时的磨砺,那我们就会控制好自己情绪,自在从容地去面对。

从热爱中找回能量。我们可以看到那些时刻充满活力与干劲的人,往往是因为心中有一份深深的热爱,让他们可以全身心地投入,并从中找到属于自己的价值。其实每个人都有自己热爱的事物,如绘画、阅读、烹饪等等。这种热爱往往蕴含着最纯粹的热情和动力,能够帮助我们找回属于自己的力量。所以,当我们心情低落、失去动力时,不妨多回想一下那些自己热爱的事物,重新点燃内心的热情。

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

雨水节气到,应养阳祛湿多运动

□陆明华

雨水,是农历二十四节气中的第二个节气。

雨水节气原意是指冬季过去,春天来临,天气转暖,冰雪融化成水,亦说是此时降水开始,雨量逐渐增多。随着雨水节气的到来,雪花纷飞、寒气侵骨的天气逐渐消失,而春风拂面、湿润的空气、温和的阳光或潇潇细雨,将逐渐增多。从这时开始,养生要注意祛湿了。

祛湿气宜食粥

随着雨水节气的到来,贵如油的春雨通常会慢慢增多,但若雨水过多也会导致湿气过盛,对人体最直接的危害就是湿困脾胃,出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状。《黄帝内经》中说“湿气通于脾”,所以,这一时期要加强对脾胃的养护,健脾祛湿。

最简单的办法便是食疗,比如薏苡仁党参粥。薏苡仁党参粥是一款祛湿佳品粥。据《本草纲目》记载,薏米健脾、消水肿、祛风湿、舒筋骨、清肺热。此外,它还有美容功效,有些化妆品的主要成分就是从薏米中提取的,不过,与其涂在脸上不如吃到肚里,由内到外进行滋补。《本草正



义》记载,党参“与人参不甚相远”,“健脾运而不燥,滋胃阴而不湿,润肺而不犯寒凉,养血而不偏滋腻”。若将薏苡仁与党参一起熬粥,既能健脾胃,又能祛脾湿,还能补气血。

另外,中医认为肝主生发,故春季肝气旺盛,雨水时节,人体的肝阳、肝火、肝风会随着春季的阳气升发而上升,所以也要注意肝气的疏泄条达。因此,固护脾肝宜多吃新鲜的蔬菜、水果,以补充人体的水分,少食油腻之品。可多食红枣、淮山、莲子、韭菜、菠菜、柑橘、蜂蜜、甘蔗等;少食羊肉等温热之品;忌食花椒、茴

香等辛热之品。

倒春寒宜春捂

雨水节气是最容易出现“倒春寒”的节气,因为这个时期的降雨会引起气温的骤然下降,尤其对老年人和小孩的身体健康威胁较大,如老年人的血压会明显升高,容易诱发心脏病、心肌梗塞等;小孩则容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病,导致感冒和发烧。

要预防“倒春寒”就首先想到春捂,但是春捂也要恰到好处,否则反而不利健康。春捂主要的意思是,初春时节气温如果升幅不大就尽量少脱衣。比如日最高气温超过22℃的时候,不要急着只穿单衣,但也不能被厚厚的棉衣一直捂着,以防捂过头使人上火、血压升高。一般日平均气温在10℃以下就需要捂,得知冷空气即将到来,就提前一两天先增添衣物捂起来。

具体的春捂原则是注意“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉,减少感冒概率;腹部保暖有助

于预防消化不良和寒性腹泻。此外,民间有句保健俗语叫“寒从脚下起”,脚下神经末梢丰富、敏感,春捂要使足部保暖才能使身体真正地暖和起来。

少睡多动适养阳

民间有句俗话说叫“立春雨水到,早起晚睡觉”。因而雨水后应少睡多动。生活起居方面要晚睡早起,提倡人与自然相对应。春天来了,白天渐渐延长,黑夜慢慢缩短,阳气渐长,阳主动阴主静,阳气生长了人就要顺应大自然的生机,减少睡眠的时间,增加活动的时间。顺应自然,保护生机,遵循自然变化的规律,使生命过程的节奏随着时间、空间和气候的改变而进行调整,才能达到健运脾胃、调养后天、延年益寿的目的。

睡前养生的方法之一“按摩腹部”可以顾护阳气,具体方法是:仰卧床上,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上按顺时针方向旋转按摩80次左右即可。不仅有利于促进消化,排除脾胃湿毒,还有助于腹部的保暖,有利睡眠。