

如何阻击职场“星期一症候群” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/275/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E9_98_BB_E5_c67_275644.htm 职场辞典：何谓星期一症候群？星期一症候群，如同星期五亢进症，其实这两种病是同一种病。如果还要细分的话，还可以分成“星期二认命症”、“星期三小亢进症”、“星期四等星期五症”等不同症候。顾名思义，这是一种有时间性的精神疾病，一个星期发作一次，一次接连持续四到五天(只要待在办公室的时候就会犯病)。想想，一个星期也不过七天，所以这种病和另一种一个月来一次，一次也是持续四到五天的症状，非常有可能“撞期”，重叠率非常大。每个月的这种状况，医学上称之为“红色星期一”，其威力绝对不下于“黑色星期五”。

一种传染病“星期一症候群”是一种不需要病毒、细菌传染的传染病。通常一个同事生病，就会经由眼神、语言、及写得很差劲的企划书传染给别人。这种新式的传染方式比旧式的有效而快速，俨然已经远远超越艾滋病的传染威力。一个五十人的公司可能有四十九个人罹患了星期一症候群，剩下的那个是老板。虽然此症候群不需要病毒和细菌的帮助，但是很奇怪，有时“体液”传染却得以见效，特别是星期六或星期天的晚上，男同事和女同事共处一室时，交换的体液愈多，星期一的症状就愈惨。绝症 截至目前为止，星期一症候群仍然是绝症，不管是中医还是西医，都没有任何药可治，而且严重到末期的患者，可能致死。死因并不一定，有人是因为星期一一整天都脸泛忧郁的蓝色，积郁成疾而死。如果还不死，也很有可能因为一脸死相而被老板活活骂死。

有人则是星期五太过亢奋，精力无穷。前者多发生于纤细善感的女同事身上，后者多发生于血气方刚的男同事身上。至于死不了的人，就像个孤魂野鬼一般，在星期一和星期五之间飘浮游荡。治疗法则：先治标后治本 治标 星期一症候群其实是有改善的可能。方法之一就是星期六、星期日好好休息。但是，怎么样才算是正确的休息呢？找个安静的地方，烧个香精油，在床上先躺平，眼观鼻，鼻观心，深呼吸，不要去想堆在桌上的那座文件山的高度已经凌驾圣母峰，也不要想星期天晚上，主管约你去看电影你却爽约的事……不过，这些方法只能治标，因为到头来，你还得面对星期一文件山崩的危险以及主管的大便脸。方法之二是，把脚举到头上，把腿盘到脖子上，把胳膊往外弯，把双手打个蝴蝶结，把头转个一百八十度…… 治本 想要治本，只有一个方法，就是一不作二不休 不去上班，或者直接“干掉”老板，自己当家。很奇怪，没有老板会罹患星期一症候群。其实当人们走进办公室时的情绪是积极的、稳定的，就会很快进入工作角色，不仅工作效率高，而且质量好；反之，情绪低落，则工作效率低，质量差。如果在办公区内，工作人员善于协调与控制自己的情绪，就会生机盎然，充满活力，卓有成效。在日常工作中，人际关系是否融洽非常重要。互相之间以微笑的表情体现友好热情、温暖，以健康的思维方式考虑问题，就会和谐相处。工作人员在言谈举止、衣着打扮、表情动作等表情中，均可体现出健康的心理素质。在办公室里接打电话，也能体现出工作人员的心理素质与水平。微笑着平心静气地接打电话，会令对方感到温暖亲切，尤其是使用敬语、谦语收到的效果往往是意想不到的。不要认为对方看不到自

己的表情，其实，从打电话的语调中已经传递出了是否友好、礼貌、尊重他人等信息了。办公室的桌椅及其它办公设施，均需要保持干净、整洁、井井有条。正如鲁迅先生所说，“几案精严见性情”那样，心理状态欠佳，必然在几案或其它方面体现出来。总之，办公室内的软件建设是需要心理卫生方面下一番力气的，因为“精神污染”从某种意义上比大气、水质、噪声等污染更为严重，它会涣散人们工作的积极性，乃至影响工作效率、工作质量。为此，建议在办公室内不断提高心理卫生水平。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com