

后奥运职场：OL小心患上星期一综合症人力资源管理考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/510/2021\\_2022\\_\\_E5\\_90\\_8E\\_E5\\_A5\\_A5\\_E8\\_BF\\_90\\_E8\\_c37\\_510669.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/510/2021_2022__E5_90_8E_E5_A5_A5_E8_BF_90_E8_c37_510669.htm)

“ 头晕眼花、全身乏力、对什么事情都提不起兴趣！ ” 星期一 “ 综合征 ” 本来就较严重，加上奥运会刚刚结束，近日不少 “ 上班族 ” 都出现了上述的症状。有专家建议大家多发展自己的兴趣爱好，拨正生物钟，多找人聊天，以此来度过心理的低潮期。全民看奥运的日子已告结束，现在的关键是提起精神恢复到正常生活中去。上班族普遍很失落 “ 感觉过完节了，有失落感。 ”

在公关公司工作的黄小姐这样形容自己和同事们昨日的心情。她表示，奥运期间像过节一样，每天同事们一起吃午饭时都会围绕奥运开小会，平时也会看奥运直播，或者看网络热帖聊帅哥美女。 “ 整整半个月，天天精彩。但现在似乎一下子什么都消失了。今天大家的话都少了很多。 ” 原来办公室每天都会播放激情洋溢的奥运歌曲，像《北京欢迎你》、

《We are ready！》等，在这样的氛围下工作觉得特别有活力，奥运一结束，办公室又变得死气沉沉了。昨日在某品牌服装公司从事策划的蔡小姐如是说， “ 由于每周一本身就存在上班综合征，现在又碰上奥运会结束，今日可谓是我们最难熬的日子了。 ” 记者在采访中了解到，像蔡小姐这样患上 “ 后遗症 ” 的 “ 上班族 ” 还有不少，他们纷纷表示，最起码要两三天后才能恢复到以前的工作、生活状态。网友发帖一抒闷意 “ 奥运会结束了，对你们的生活有影响吗？ ” 记者昨日发现，各大社区论坛上的网友们都在讨论着这个话题。网友 “ zcb0105 ” 说： “ 中国花了7年准备的奥运会，就这样结束

了。我不知道会有多少人跟我一样，感觉这么失落，我不知道以后的奥运会还有没有激情去看……”该帖引起了不少网友的共鸣，网友“识游水的小鸟”也说道：“半个月来，习惯了一早打开电视看新闻，回到办公室和同事谈奥运、看直播，下班后在公交车上听电台，回到家后就继续看电视。现在结束了，一种失落感十分强烈。”倡议为2010亚运会转移激情“无论心里有多失落，生活总还是要回归到正轨的！”不少乐观的网友却在网上发起了倡议，“让我们把对奥运的激情延续到2010年广州亚运会吧！”网友“aw”发帖称，虽然北京奥运会结束了，但接下来很快就是2010年广州亚运会了，让我们共同期待吧！百考试题收集整理不少“上班族”也表示，虽然现在内心的失落让他们一时无法恢复到原来的状态，但生活仍然在逐渐步入正轨中。“奥运期间落下的工作现在要加班加点补上了，一直推后的约会也要重新开始，要不女朋友就该投诉了！”某广告公司的小苏告诉记者。专家支招 拨正生物钟 转移兴趣点 心理专家指出，奥运会、世界杯、欧洲杯等重大体育赛事结束后，过分投入的体育爱好者通常会出现以下症状：生物钟紊乱导致食欲下降、肝胃不适、口苦上火；焦虑、坐立不安、情绪容易激动等。据报道，心理学专家解释，这种奥运后遗症将会保持一段时间。如何安然度过这段心理低潮期？心理学专家建议，上班族平时可多发展个人爱好，多找朋友聊天，让生活乐趣不仅仅集中在电视前。为尽快调整身体状态，也可尝试在睡前一小时用热水泡脚。同时，要拨正生物钟，补充过度消耗和流失的微量营养素，服用一些复合维生素B、维生素B12及维生素C。“还可以在业余时间安排喜爱的运动项目，转移兴趣点，另外

要多喝白开水缓解身体疲劳，食用紫菜汤、菊花茶等清热祛火的食物。”专家说。"#F8F8F8" 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](http://www.100test.com)