

长假过后上班族快速进入工作状态的七大秘籍实用英语考试  
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/562/2021\\_2022\\_\\_E9\\_95\\_BF\\_E5\\_81\\_87\\_E8\\_BF\\_87\\_E5\\_c96\\_562783.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/562/2021_2022__E9_95_BF_E5_81_87_E8_BF_87_E5_c96_562783.htm) 事件回放 所谓长假后的“上班恐惧症”主要表现概括起来有两点：一是上班前不想上班，焦虑；二是上班第一天萎靡不振、烦躁。某机构在一项5000人参与的调查中，问及“长假过后，你是否有上班恐惧症？”有48.1%的人表示有此症状，接近半数。由此可见，节后上班成为让白领们焦虑的事情。长假为朝九晚五的上班族们画出了一个休止符。摆脱谈判、会见客户、修改策划、没完没了的电话会议……享受一段休闲轻松没有工作压力的日子。然而，长假也给上班族们带来了副作用。当属于“休止符”的那几天过完，许多人无法马上进入正常的“工作乐章”。捱到上班了，身在办公室，心却不知道在哪里，精神状态萎靡不振。该如何才能自如地切换“频道”？尽情享受长假带来的轻松，又能够在长假结束后，精神充沛地进入工作状态？且听心理专家为你支招。“上班恐惧症”源自“惯性”5000人参与的调查中，遭遇过“上班恐惧症”困扰的人占到了将近半数。可见，这并不是个罕见的问题。难道经过了充分休息，反而无法精力充沛地进入工作了？长假对工作反而有副作用？对此，孙嘉仪分析道：“人在某种状态下，大脑中枢会建立相应的工作模式。比如，在工作状态时，大脑处于紧张状态，身心会相应建立与工作环境匹配的思维和运作模式。放长假的时候，人处于放松的休闲状态，相应的，大脑也就处于放松的状态。两种状态切换的过程中，‘惯性’会造成最初的不适应。”想想看，在假期的前两天，

不开闹钟的你，是不是依然会在平时起床的时间醒来？这就是“惯性”的作用。你的大脑和身心都还没有完全进入放假状态。大约两三天以后，你早上醒来的时间会明显后延，这时候，你的身心都已经进入放假状态了。同样的过程也会发生在长假结束，重新进入工作状态的时候。所谓的上班恐惧症，其实是人们一时无法适应从休息状态到紧张状态的切换，并因此产生了烦躁、焦虑甚至抑郁的情绪。了解了身体有这样的“惯性”，明白这是个正常现象，就可以未雨绸缪，主动积极地去做一些准备，帮助自己进行缓冲，而不是受困于负面情绪。

**支招一 调整生理节奏有助缓解焦虑情绪** 孙嘉仪提醒说，生理的不适很容易带来心理的不快。许多人的烦躁、焦虑，主要是因为身体无法马上从放松的休息状态进入紧张的工作状态而引起了不适。“既然知道了身体需要这样的一个适应周期，那么不妨主动去调整。比如，提前二三天逐步调整作息时间，让自己一点点从放假时的作息时间，调整回上班日的作息规律。”

**支招二 工作日程从简单的开始** 很多上班族都会有自己的工作日程表，排出未来一段时间的工作安排。孙嘉仪建议说，在长假后如何安排自己的工作计划很有学问。“上班第一天，整个人的状态可能还需要预热，所以，尽量不要安排挑战太大的工作。比如，重要的谈判、会见重要的客户之类的事情，不妨延后要知道你的重要客户也许和你一样，刚刚过完长假，还没完全进入工作状态呢。刚开始上班的那几天，不妨先从一些比较容易的，有把握的事情入手，给自己一个缓冲期。”除了从易到难地安排好自己的工作之外，孙嘉仪还建议，给自己的日程表上，留出一些让自己开心、放松的事情。比如，留出半个小时和同事一

起享受下午茶。或者，在下班后，送自己一件小礼物犒赏自己漂亮的记事本是非常好的选择，你可以在工作中经常用到它。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)