

办公室保持最佳状态的诀窍 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/57/2021_2022__E5_8A_9E_E5_85_AC_E5_AE_A4_E4_c39_57680.htm 现代社会的节奏日益加快，紧张激烈的竞争使在现代化办公环境内工作的白领们承受着压力。每一个人都希望能在工作中保持足够的精力和办事效率，而紧张、激烈的竞争也要求他们做到这一点。要想保持最佳的状态，不妨从以下几方面入手。合理膳食是保障。做文字工作或经常操作电脑的人，容易视力疲劳甚至下降。维生素A对预防视力减弱有一定效果，所以要多吃鱼、猪肝、韭菜、鳗鱼等富含维生素A的食物。整天呆在办公室日晒机会少，易缺乏维生素D而患骨质疏松，需多吃含有维生素D的食物，如海鱼、鸡肝等。工作中与同事、客户难免会出现一些矛盾，为了避免发怒、争吵，可以有意识地多吃牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及鱼干、骨头汤；这些食品中含有丰富的钙质。国外研究表明，钙具有镇静、防止攻击性和破坏性行为发生的作用。当人承受巨大的心理压力时，其所消耗的维生素C将显著增加，而维生素C是人体不可缺的营养物质；在这种情况下应尽可能多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物。长时间工作疲劳时，应该吃一些花生米、杏仁、腰果、胡桃等干果类食品。这些小食品含有丰富的蛋白质、维生素B、维生素E、钙和铁等矿物质以及植物油，而胆固醇的含量很低，对恢复体能有特殊的功效。白领们少不了应酬，饭店的食品虽然味美诱人，但往往脂肪和碳水化合物过高，而维生素和矿物质含量不足。常在外就餐者平时应多食用蔬菜，水果，豆制品，海带，紫菜等食品。夜间加班，

能量消耗超过正常，少不了吃些夜宵。理想的夜宵应易消化，富含蛋白质，维生素，以提供足够的能量。如果连续的工作使你失眠，可在睡觉前喝一杯牛奶，吃几块甜点，其中含有的“色氨酸”能进入大脑起催眠作用，让你睡个好觉以利再战。好心情最重要 带着不良情绪走进办公室，一天的工作都不会太顺利。人生活在社会中，难免有这样那样的痛苦和烦恼，重要的是通过心理调节维持心理平衡。如果感到情绪低落，心理状态不佳，应该尽可能在开始工作以前进行调整。首先要正视现实。无视不幸处境属消极的心理防御，只能加重心理障碍。其次，要自我暗示，不论感到多么痛苦，要有发愤图强的意愿，告诉自己要坚持，要重新开始。自我暗示疗法本身就是对意志的锻炼。自己不能疏解烦闷，可以找一个自己信任的人，向他倾诉自己的种种烦恼，失望，悔恨。也许你并不需要他说些什么，需要的只是在可亲可信的人面前将内心的苦闷与烦恼全盘托出。这样做能使郁闷的心情得到宣泄，有助于平和你不安的心境，重获心理上的平衡。当然也可以求助于心理医生，由心理医生进行正确的心理学干预，这不仅是一种直接的治疗，而且能增加你的心理承受能力和调节能力，尽快地恢复心理平衡和心理健康。

适当休息张弛有度 每个人的生理节奏都有体内固有的“生物钟”调节，紧张工作一段时间就需要休息一会儿。据测定，人持续保持注意力集中的时间一般不超过1小时，这就是为什么学校规定每节课的时间为45~50分钟，课间有10~15分钟休息时间。由于办公室工作的特点，许多人容易出现眼睛，颈部，手腕等部位的疲劳。白领们不妨每工作一个小时左右，就暂时放下手中的工作休息5~10分钟，站起来眺望远方，活动活动

头颈，伸展伸展四肢，喝杯醇香的清茶，加足马力以利再战。许多人习惯饭后就投入到紧张的工作中，至下午3~4点钟，就会自觉疲劳、反应慢、工作中差错不断。如果午饭后能小睡片刻，往往能精力充沛地投入工作。午后小睡时间无需太长，关键是质量。不要趴在桌上睡，这种体位使呼吸受限，颈项和腰部的肌肉紧张，醒后很不舒服，易发生慢性颈肩痛。最好能平躺在床上或沙发上，睡时将身体伸展开。午睡时间应在半小时左右，太短起不到休息作用，太长将破坏正常的睡眠和清醒过来。睡眠中被突然叫醒的人往往会出现“睡眠懒惰”，这时候的状态与缺乏睡眠的状态相似。如果出现这种情况，最好静坐一会儿，不要急于工作，以免出差错。

需要一个洁净的空间 装饰现代的办公室内其实隐藏着许多健康“杀手”，在不经意之间影响着工作人员的健康和工作效率。空调能给办公人员提供比较适宜的温度，同时也带来一些弊端。带空调的办公室一般缺乏自然通风，人们呼出的二氧化碳、吸烟产生的烟雾、某些办公设备（特别是复印机）散发的有害气体积聚其中；空调系统里有水分滞留，成为某些细菌、霉菌病毒的“藏污纳垢”之地；电脑、显示器、手持电话及其他电子设备均产生一定剂量的电离辐射；有的建筑材料本身也释放某些有害物质。这些办公室内的环境污染使人容易疲倦、头晕眼花、反应迟钝、烦躁不安、呼吸不畅、食欲减退等，出现所谓的“办公室综合症”。防治办公室综合症，应从改善环境因素以及自我调节、增强个人体质入手。减少办公环境中有害因素的具体措施，包括改善办公室的自然通风，禁止吸烟，增加防霉除湿功能，使用防电离辐射的设备（如视保屏，选用天然无害的建筑材料等）。

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