

洛阳·城事

上3天,休3天,上6天,休1天,上2天,休7天,上5天,休1天

闹钟都纠结死了,你我怎能不凌乱

□记者 邓超

上3天,休3天,上6天,休1天,上2天,休7天,上5天,休1天——从16日开始,上班族进入眼花缭乱的“混乱工作模式”。假期太凌乱,担心自己身体状态跟不上趟?怕一不留神上错班或放错假?心理咨询师教大家应对方法。

网友:“这样放假,闹钟都要纠结死了”

昨天是周二,工作劲头本该很足,不少上班族却无精打采的。“想想星期四要放假,我就没心干活了。”在西工区某单位上班的刘女士说。

不光是她,许多网友也表示自己工作状态欠佳。

@橙子鲜森:再坚持两天就能看到“光明”了,可我怎么熬过这“最后的黑暗”啊?

@下一个梦想:上3天→休3天→上6天→休1天→上2天→休7天→上5天→休1天,小伙伴们晕了没有?这样放假,闹钟都要纠结死了。我现在坐在单位电脑

前,军心已动摇……

面对凌乱的假期,担心自己没有工作状态?

根据国务院办公厅的节假日安排通知:中秋节9月19日至21日放假调休,9月22日(星期日)上班,国庆节10月1日至7日放假调休,9月29日(星期日)、10月12日(星期六)上班。对于这种放假、上班频繁切换的节奏,不少人担心生物钟被打乱。

洛阳心理咨询研究会首席心理咨询师丁天赞说,没有规律的放假与诱发人疲倦、紧张等症的“假后综合征”并无必然关系。

“假后综合征”只会在平时工作、学习压力大,长假中饮食不当、起居无序的人身上出现,而且大多数人在一两天内就能调整过来。

如何在工作 and 放假中实现“自如切换”?丁天赞建议大家:在安排出行计划时,要看好上班和放假的日子,科学安排行程,以免发生上错班、放错假的尴尬;如果第二

天要上班,最好不要赶在前一天晚上才到家,尽量多留点时间让自己调整好状态。

“心理暗示也很重要,可以提醒自己第二天要上班了,需要在精神上紧张起来。”丁天赞说。

短假拼成长假合适吗

由于中秋、国庆放假过于零碎,网友们想出了多个把短假拼成长假的攻略。例如在9月29日、30日请假,将国庆假期从9月28日连休到10月7日。还有人建议把中秋、国庆假期变成“超值放假套餐”。

且不说大家不约而同休长假对企业的影响,单从个人心理角度说,丁天赞也不赞同大家休假过长:在大多数人都在上班的时候,有个别人“钻空子”一直休息,这种情况无形中会让办公室人际关系变得紧张,对团队的整体状态也会产生负面影响。而且,假期越长,也意味着之后会有很长一段时间需要连续工作,更容易使人产生倦怠感。



昨晚,为配合中央电视台《我们的节日——中华长歌行》洛阳篇,由市民间文艺家协会主办的“花好月圆牡丹情”——2013洛阳市文艺界中秋联欢会,在洛阳民俗博物馆精彩上演。

记者 赵朝军 程芳菲 摄影报道

九都短波

● 中秋节来临之际,孟津县地税局负责人带领朝阳中心税务所全体干部职工到朝阳镇敬老院开展“金秋送祝福,关爱老年人”活动,为老人们送去了月饼、水果、牛奶等。(闫月霞)

● 昨日,洛阳新奥华油燃气有限公司响应团市委号召,捐资万余元,为伊川县葛寨乡中心小学兴建了一间集图书室、学习室、娱乐室等于一体的“微笑吧”。(程芳菲 秦卫红)

隆安地产恭贺全体市民中秋快乐,阖家团圆!



隆安·东方明珠

写字楼 / 商业 / 酒店 / 公寓 / 住宅



隆安地产品质十年

揽湖公馆典藏湖景房全城公开 河湖美景尽收眼底

首付 3万元 轻松置业

43m²~74m² / SOHO商务/居住 投资/全能小空间

小空间 大梦想

0379+



60612000

购房大礼转不停!!双节期间到访有礼!

地址:伊滨区开拓大道与新源路交会处

