假期过后，该如何快速调整状态？

N健康北京

假期总是光速离我们而去，不知道各位朋友过得如何？假期过后，我们通常会出现焦虑、沮丧或者疲惫的身心变化，因此在这个特殊时刻，如何调整我们的心态变得至关重要。

今天，就和大家分享一些有助于我们顺利从假期过渡到日常生活中的方法，希望对广大市民有所帮助！

1 调整认知

首先，我们需要认识到，假期结束时出现的情绪低落、焦躁不安是一种正常现象，无需去否认或者回避这些情绪，只有承认并接纳这些负面情绪的存在，我们才能更好地认识并去调整。

2 回顾假期，做个总结

假期结束的当下，回顾我们假期去了哪里，做了什么，有什么收获，整理一下假期的照片，整理回忆有助于我们更好地接受长假结束的现实，将我们拉回日常的生活中。

3 逐渐调整作息

长假中的我们通常会有作息的改变，中午起床，夜里活动，因此，突然间需要回归到早八晚六，会变得非常疲惫。所以，要逐渐减少熬夜的习惯，早晨尽量早起一些，可以帮助身体做个过渡，避免突然间的改变所引起的失眠和疲乏。

4 列个学习或工作计划

假期结束时，制订一个关于节后工作和学习的计划，有一个清晰的目标可以让我们获得生活的掌控感，不至于被节后第一天繁杂的工作任务所击垮。当我们对未来的一些事情有掌控感的时候，有助于我们减轻焦虑感，当然这个计划中也需要有一些令人轻松愉快的安排，不至于让这个计划看上去那么令人压力巨大。

建隆/制图

5 运动

当你不知道还能做些什么去缓解心情的时候，那就去锻炼吧！锻炼对于缓解抑郁、焦虑的情绪都是十分有帮助的！当然，运动的另一大好处就是减轻假期胡吃海塞所带来的罪恶感。

6 寻找社交互动

出现工作前情绪问题的人不止你一个，和朋友、家人一起交流一下感受，吐槽一下工作，可以帮助你减轻压力，让你知道在这个世界上不止你一个人面临着这样的问题。有人理解自己，和自己承受一样的压力，能够让人平静下来，更有勇气去面对接下来的生活。

7 寻求专业帮助

如果你感到极度焦虑、沮丧或者通过一些放松均无法做到自我调整，就需要寻求专业的心理咨询或者精神科医生的帮助了，他们可以为你提供更为有效的支持和建议，帮助你度过这段困难的时期。

以上的方法并不是自我调整的全部，如果你有适合自己的方法也可以去应用，同时可以分享给周围人。总之，长假结束，调整心态是一个重要的任务，它会影响到我们的生活质量和工作效率，希望我们都可以找到适合自己的行之有效的调整方法，顺利地回归日常生活。

□观点

长假归来，如何快速恢复工作元气

双节，八天的假期让很多人积攒了很久的劳累得以安抚和释放。有的人出去“挤挤挤”，把自己从现实的纷乱里抽离出来，尽管身累，心灵却因暂时的放飞而得到舒展；有的人没出远门，只是就近和亲友相聚，孤独的心灵得以链接，也很是滋养；有的人则窝在家里，睡懒觉休息，或只是与自己待着，把疲惫的心掏出来缝缝补补，也元气满满。假期对于每个人，都非常重要。

当我们依依不舍告别长假，又要回来面对工作的“鸡零狗碎”时，很多人心慌慌的，如何快速恢复战斗力呢？笔者有几个建议供参考：

一、在内心与假期告别。可以找个安静的地方用舒服的姿势做个冥想，回顾假期的各种让心灵滋养的细节，在内心里感谢这些人和事，把这些爱与滋养打包，并带着它们前行。这些爱与滋养，会是我们前行过程的重要力量。

二、顺应自己的焦虑。若心里有对上班的焦虑，有对快节奏的烦躁，要允许自己有焦虑，可以通过自问自答的方式与自己来个对话：我焦虑什么？我为什么会对它们有焦虑？我的需求是什么？我要如何照顾自己的需求？当我们理解了自己的深层需求，并且照料了自己的需求，我们对自己的爱也滋养了自己，因而有力量面对和度过自己的焦虑。

三、做上班的准备。设定一个早起的闹钟，提早准备好上班所需的衣服和用具等。我们在做这些准备工作时，也是一个在内心和假期告别并迎接新的生活节奏的过程，这有利于我们快速进入工作状态。

四、接受自己是个独特的普通人。有的人对上班的焦虑源于工作场合的人际，他会时刻关注自己是否做得足够好，大家是否喜欢他，有没有人会背后批评他等等。让自己安静下来，与焦虑共处，尝试去看到，所有的人都不完美，尽自己所能地去做好一件事就行，允许自己犯错；尝试把自己的优点写出来，欣赏自己的优点，肯定自己是个努力又优秀的人；觉察自我否定与自我批评，并且告诉自己，别人对自己的看法源自自己向别人传递的信息；善待自己，觉察自己对别人的善意，有边界地与别人共处，而不可以讨好。

五、接纳自己的不完美，虚心向更有经验的人学习。觉察自己对自己不够优秀的羞耻感，并认识到这并不是来自别人的批评，只是自我不接纳。学着放下这份羞耻感，我们才能虚心和主动地向别人学习，与人合作，从而使我们的工作更容易，也使我们对自己更有信心。

每个人都是那么不一样，也许我所提的建议，并不能涵盖和满足所有的人，如果你仍对自己很焦虑，可以找朋友和家人寻求支持，若朋友和家人不能帮到你，寻找专业的咨询师可以更专业支持到你。

（陈晓婧，国家二级心理咨询师）