



扫二维码进青意社微店

## “节”后余生

【文/周琳琳 图/资料】

“曾经有一周的长假摆在我的面前,我没有珍惜,等我失去的时候才后悔莫及。如果上天能够给予再来一次的机会,我一定会好好规划,请把我送回长假的第一天!”这应该是大多数上班族长假回归时的共同心声。身心疲惫、情绪低落、对上班有反感情绪等,这就是所谓的“节后综合征”。如何较好地长假过渡回工作状态,是人们要面对和解决的问题。最后有个“恐怖”故事:2018年假期余额已达上限,2018年也仅剩1/6,的确是且行且珍惜了。



### 高效时间表

节后开工,首先要调整的是对时间的概念:大脑中的时间概念要从假期前几天,调整到星期几和具体的日历日期。前者适用假期休闲,后者才适用工作环境,这样可以大大降低沟通成本。接下来可以制定一个未来工作计划安排表,按照表上的计划来按部就班地工作,以帮助自己尽量在最短时间内适应工作节奏,找回工作状态。



1

### 无线手持吸尘器 129元/个

在办公室休息吃零食的时候,碎屑很容易掉落入键盘缝隙。长假归来,键盘缝里还会增加不少灰尘,影响开工心情和状态。这个巴掌大的吸尘器可以精细地吸走键盘缝隙、车座等处的碎屑和灰尘。此外,它也可以吸走桌面上的橡皮屑、梳妆台上的粉屑、抽烟时候散落的烟灰、猫猫狗狗掉下来的毛屑等等。

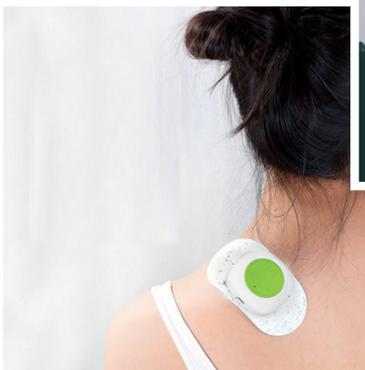


### 妙趣App

许多人都会把长假出行时拍摄的美照作为锁屏壁纸。重回工作后,不妨使用一些锁屏App,在壁纸上增加备忘、待办列表、汇率表等信息,也是对进入工作阶段的提醒。另外,此时的会议也会较多,带有笔记功能的录音App就颇有用处。对学生族而言,它可以通过精确的时间位置标记,快速听取课堂录音。



原来成长从未停止,比如克服懈怠的天性。



2

### 迷你按摩仪 169元/个

“节后综合征”作祟时,疲劳和不适之感非常强烈。这款按摩仪让你上班时也能做按摩,放松身体、缓解疲劳。组合按摩、揉捏、肘压、针灸、刮痧5种模式,轻松做到全方位呵护。



3

### 桌面篮球机 55元/个

还在为假期球赛压哨时没有投进的那一球而遗憾?这款桌面篮球机,可以让你随时畅享进球的快感。这样的小乐趣,也能调剂告别假期、重回工作的心情,缓解工作压力。你也可以把它送给好友,一同回味热血青春。

