



炎炎夏日，职场人如何远离“情绪中暑”？

职观察

本报记者 古瑾

“手上活压了一堆，可就是不想干。”这几天，市民杨女士总是有些莫名烦躁，对工作怎么也提不起兴致来。要问具体是什么原因，却也说不上来。

每逢夏季高温天气，职场人“闹情绪”的比例总会增多。专家认为，夏季由于天气原因，很多人都会感觉心里烦躁，特别是上班族，每天要应对强大的工作压力，还要忍受天气带来的负面情绪，加之夏季日照时间长，日出时间早，很多人睡眠缺乏，会被动早醒，睡眠不足，从而导致精神不振，出现“心理罢工”的现象，也就是“情绪中暑”了。

然而身在职场，工作不是想不干就能不干的。炎炎夏日，我们又该如何远离“情绪中暑”呢？

夏季“心理罢工”频繁

所谓“心理罢工”，是指员工对个人工作积极性和主动性的有意放弃。在职场上，员工有“心理罢工”的情绪时，会拖到不能再拖的时候才会着手去做他们不得不完成的工作，并且拒绝在工作中贡献全力，做出最好的业绩。

“其实我也知道自己这些情绪不对，可改变不了。”杨女士说，她的性格是比较内向的，但所从事的工作却需要不断地和不同的陌生人打交道，这让她感觉痛苦，“平时情绪还好些，想想能有现在这样一份工作已经挺不错的了，人要知足，所以也不停地勉励自己，给自己打气，让自己试着改变。但一到夏天，可能是由于天气热吧，加之工作始终有不尽如人意的地方，消极的情绪就容易堆积，情绪平复所需的时间也越来越长。”

杨女士的现象，并不是个例。网上曾经有一个“职场心理罢工大调查”的在线投票，结果显示，有51%

的职场人会出现“心理罢工”，每年有1-2次“心理罢工”现象的占到24%，仅有9%的人表示从来没有出现过“心理罢工”。

从事会计工作的季先生告诉记者，他的工作比较单调、枯燥，每天日复一日几乎相同内容的工作，让他对工作失去激情，尤其是夏天，工作效率明显不如以前高，“上午精神还饱满一些，但是一到下午就感觉到烦躁，尤其是对着一堆的数据、票据，就想早点下班”。

网上的投票结果显示，当出现“心理罢工”现象时，有33%的人选择了频繁抱怨，做跳槽打算；9%的人会选择向亲人、朋友倾诉，寻求支持；有11%的人选择转移视角，丰富业余生活；有7%的人选择任其罢工，顺其自然；还有33%的人选择努力调整心态。

自我暗示应对心情烦躁

“上班族的‘心理罢工’多是由职业倦怠引发的，尤其在夏天，容易在工作重压之下体验到身心疲惫，能量被耗尽的感觉。当这种感觉出现时，就是在提醒职场人，需要休息了。”从事人力资源管理的李女士告诉记者，如今各个行业竞争压力都很大，职场人出现消极负面的心态并不鲜见，大家不需要对这个话题讳莫如深，可以坦率地承认它、接受它，适当地给自己放个假，调整一下。

李女士建议，当出现职业倦怠时，可以和朋友或家人一起度假，暂时离开工作场所，或减少在工作地点停留的时间，通过换个环境这样的方式，寻找新的工作灵感，焕发出新的工作热情 and 希望。

“最近工作任务特别多，大家都忙得脚不沾地，我想请假却又不好意思请假。”正处于“情绪中暑”期的小何，也想通过短暂的出门旅游，让自己调整一下心态，可理智又告诉她，此时不是请假的好时机，这让她心情更加郁闷。

“其实对工作的突然倦怠，都是因为心理健康的失衡引起的。”对于

小何这样的情况，心理专家认为，小何首先要做的，是积极的自我心理暗示，而不是深陷在负面情绪当中。首先，告诉自己，高温天气总会过去，其次，在饮食上，少吃容易上火的辛辣食物。此外，还要学会装扮自己的办公环境，如换上翠绿色的窗帘，养些绿植，将办公室打扫干净等。每天中午还可以睡个午觉，如果条件不允许睡午觉，也可以每天静心4-5分钟。

多维度寻找职业兴奋点

尽管天气炎热，市民刘女士仍每天中午抽出一个小时，到舞蹈房练舞。大汗淋漓过后，下午的工作时间，刘女士总是特别有干劲。

丁先生则喜欢游泳，每天下午下班后第一件事就是直奔健身房。“只要晚上没应酬，我就去游泳，即减肥又凉快，一举两得。”丁先生说，以往夏天总是闷在空调房里，觉得外面太热，一步都不想多走，现在每天运动出汗，反而感觉身子轻松许多，工作的状态也好了很多。

一到晚上，市区各个体育场所的运动场地上，打羽毛球的人也日益增多。在媒体工作的周先生，每天都和朋友一起来打羽毛球。周先生说，职场人多做运动，不仅能锻炼身体、保持健康，还有益放松心情，释放工作压力。

“职场人应该利用业余时间多做健身运动，或者养养花、喝喝茶，给生活加点‘料’，虽然改变不了工作性质和时间，却可以改变自己的心态，让自己做个精神丰富的职场达人。”专家表示，要破除职业倦怠的“魔咒”，就必须找准自己的职业兴奋点，比如张弛有度的生活，或者通过充电来增加自身的业务能力，也可以养成制定工作日程表的习惯，尽量使工作时间缩短，提高工作效率等等。当然，如果对当前的工作完全没了兴趣，那就需要重新评估自己的职业定位，在专业机构的帮助下，重新选择自己的职业方向。

职资讯

经济师初中级报名 今天下午4点截止

考试时间定于11月12-13日

本报讯(古瑾)7月28日16:00,是经济师初中级考试报名截止时间。7月27日,记者从相关部门获悉,2022年度经济专业技术资格考试实行全国统一网上报名,准考证打印时间为11月4日-11月13日。报考人员可登录报名网站下载打印准考证。考试时间定于11月12-13日。

据了解,经济师初中级考试报名时,须确定唯一一个考试级别、一个报考专业,并选择该级别和专业对应的《经济基础知识》和《专业知识和实务》科目中的一个或全部。应试人员确定报名参加某个级别和专业的考试后,须在连续的两个考试年度内通过全部应试科目,方可取得相应级别经济专业技术资格证书。应试人员取得证书后,相应级别和专业的成绩滚动期结束,应试人员不再具有滚动期内的有效成绩。在一个成绩滚动周期内,每名应试人员对应唯一的档案号,应试人员可在准考证上查看档案号。

应试人员报名时,如果有尚在滚动期内的合格成绩,那么应试人员报考与上一考试年度同一级别、同一专业的考试,旧的档案号沿用,合格成绩的滚动期接续计算;应试人员报名参加不同级别的考试,则合格成绩的滚动期结束;应试人员的公共科目合格成绩在滚动期内,可以沿用旧的档案号报名与该公共科目相同级别、与上一考试年度不同专业的考试,公共科目合格成绩的滚动期接续计算;应试人员的专业科目合格成绩在滚动期内,如果新报考专业与该成绩对应的专业不同,则该成绩的滚动期结束,应试人员获得一个新的档案号,此类应试人员需联系当地考试机构,方能报名参考。

我国多举措集中帮扶 未就业高校毕业生

新华社北京电 人力资源和社会保障部就业促进司司长张莹在日前召开的人社部2022年二季度新闻发布会上表示,从7月份开始,人社部门启动实施离校未就业高校毕业生服务攻坚行动,集中对未就业毕业生进行就业帮扶。

在推进精准服务方面,人社部门将联系掌握的非就业高校毕业生,了解他们的求职意向和服务需求,提供针对性的职业指导、岗位推介、技能培训和就业见习岗位。

围绕服务高校毕业生的高频事项,实施就业创业一件事“打包办”,分类推出基层就业、企业吸纳、自主创业、灵活就业、培训见习等政策礼包,集中兑现税收减免、创业担保贷款、资金补贴等政策,确保高校毕业生能够及时足额享受到政策红利。

强化岗位推送,自5月份以来,各地已开展线上招聘活动1.1万场。加快推进事业单位公开招聘,实施“三支一扶”等基层服务项目,做实公共部门岗位招录工作。

坚持把困难毕业生作为重点服务对象,聚焦脱贫家庭、低保家庭、零就业家庭以及残疾和较长时间未就业的毕业生,开展结对帮扶。

针对高校毕业生就业中存在的就业歧视、虚假招聘等问题,人社部开展人力资源市场秩序清理整顿,坚决查处各类影响就业的违法违规行为,为高校毕业生求职就业营造良好的市场环境。