



工作周也要让心灵更好地放空

您周末是否会花一些时间担心或害怕返回工作岗位?尝试这些策略来梳理您的想法,这样您就可以享受休息时间并以积极的心态开始新的一周。放空时,写下您是在生活中如何使用该策略的。

创造一些成就感

做一些富有成效的事情。这些任务可能很快完成,例如打扫厨房地板,也可能要花比较长的时间,例如终于与您一直想见的的朋友共进午饭。这样做可以帮助您摆脱工作带来的困扰,并给人一种成就感。双赢!有哪些方法可以让您获胜?

改头换面,迎接周一

您有什么方法可以让自己对返回工作岗位满怀期待?例如,与有趣的同事安排简短的午休聚会?或者,在一天结束时安排一项您喜欢的活动,例如参加最喜欢的健身课程或留出一些“自我时间”来阅读一本好书?您会如何改造自己的周一?

让自己感觉良好

锻炼身体有助于释放体内的“幸福荷尔蒙”并提振精神。即使只有 10 分钟也能带来改变。休息日如何锻炼身体,才能让自己心情大好?

改变行为

有时,调整我们的工作方式和时间管理方式可以带来莫大的好处。想想您目前的日程安排和日常生活。您可以做一些不同的事情来缓解压力吗?

例如,也许您等到周日晚上才为周一早上做准备。其实,您能否在周五下午留出时间呢?或者,是否可以早起 15 分钟,这样可以早点吃完早餐或快速练习瑜伽为一天定下轻松的基调?哪些改变,即使很小,也可以帮助您更舒服地度过每一天?

重构您的想法

虽然我们通常无法控制脑海产生的想法,但我们可以控制处理这些想法的方法。我们可以通过训练改变自己的思维模式,让自己更加积极。积极重构对工作的负面想法。例如:

- 不要想:“我害怕明天去上班。”而是要想:“我明天就要去上班了,一切都会好的。”
- 不要想:“下周我该如何完成所有这些事情!?”而是要想:“每个周日,我都会担心如何完成下周的工作,但每周我都能做好。”

您可以重塑哪些反复出现的想法,让自己变得更加积极?

保持期待

有意识地思考下一周您有什么值得期待和感激的事情。这可以帮助您摆脱阴郁的情绪并对美好的生活保持乐观。您有什么期待的?您有什么感激的?

设定界限

在某些情况下,在休息日留出一定的时间来工作是有帮助的。也许只需要半个小时就可以浏览未读的电子邮件并重点标记周一需要处理的电子邮件。或者记下本周的优先事项。您至少需要多少时间整理思绪?什么时候是最佳时间?

做出改进

可以做些什么来改进工作,并让自己更加投入和满意?(让您的资历与职位更匹配,工作/生活更平衡和减少出差,使用简化流程的新技术,还是别的?)

为自己辩护

您可以与主管讨论如何做出这些改变吗?请记住,主管并不能帮助您做好准备。通常,对雇主来说,相对于寻找新员工而言,将您培养成一名优秀员工更符合其最佳利益。一旦他们了解了您的感受和面临的情况,他们就会选择帮助您。如果他们无法为您提供帮助,那么您可以做出自己的明智决定。

探索选择

当然,这很大程度上取决于您的独特情况,但并不是每一份工作都适合您。如果您经常因工作而感到沮丧、压力或担忧,也许是时候做出改变了。您想做什么样的工作?您可以做什么来争取这份工作?(联系您的人脉、更新简历、完成学位,还是别的?)



获得情绪健康支持

有时,我们不知道为什么会有这种感觉,也不知道如何应对当下或未来。如果您焦虑的想法持续或反复出现,还经常感到沮丧,请向心理健康专业人士寻求帮助。他们可以帮助您找出感受的根源,并帮助采取措施来管理这些感受。

资料来源

Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues"。访问日期:2024 年 2 月 17 日

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries"。访问日期:2024 年 2 月 17 日

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?" 访问日期:2024 年 2 月 17 日

Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries"。访问日期:2024 年 2 月 17 日

The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread"。访问日期:2024 年 2 月 17 日

版权所有 © 2024 Optum, Inc.

WF12834910 143602-022024