



春节后上班第一天 怎样尽快进入最佳状态?

是不是不愿意起床?是不是还沉浸在节日的氛围里?是不是还在回味春节的美食味道?是不是到单位后不愿意打开电脑,脑子里一片空白?其实,这都是假期综合征的正常表现,不过,既然要上班了,最好还是尽快从这种状态中走出来比较好,万一发呆打哈欠的时候正好被老板看到就不妙了。那么,我们怎么做,才能在上班第一天,就马上进入良好状态,先人一步去积极开展工作呢?下面就有几个小妙招,和大家分享。 ■ 星报综合

吃顿丰盛的早餐

良好的开始是胜利的一半,美好的一天从一顿丰盛的早餐开始。有研究表明,早餐的好坏,对于一天的心情和工作效率有积极影响。所以,如果在家里吃,尽量给自己安排一顿丰盛的早餐吧,如果是在外面吃怎么办?其实很简单,多买一点,买贵一点,让自己吃好一点,拥有一个好心情,精神饱满地去单位。

提前半小时到单位

早点到单位,永远是提升工作效率和状态的最简单也是最有效的办法。尤其是在春节长假后的第一天,看到久违的空荡荡的办公室,你需要拿出点时间再来熟悉一下,整整桌面,看看文件,打开电脑,查查资料。在其他同事还没有到来的时候,你已经提前熟悉了情况,找到了感觉,岂不快哉。总之,提前半小时到单位,回报绝对值得你的付出。

订好一天工作计划

来到单位后,第一件事是干什么?什么,掏出钥匙开门?别闹了,最重要的事情当然是拿出纸笔,列一下今天的工作计划或者工作清单。毕竟有段时间没有干活了,需要好好整理一下思路。具体在订立计划前,可以先翻翻看看之前的文件和工作笔记,看看节前手头有哪些工作,哪些比较重要比较紧急,都进行到了什么阶段,接下来需要怎么做,再根据情况列出工作清单。

控制闲聊时间次数

春节长假刚结束,同事们好久不见,自然免不了彼此分享趣闻,还有各自的伴手礼心意。不过,还是建议控制聊天的次数和时间,一天不要超过4次,每次最多不要超过15分钟,而且聊天的时候最好结合着喝水、扭腰等放松活动同时进行。不要觉得15分钟很短,按照每分钟240字的语速来算,15分钟



就能聊3600字,4次就14400字,快赶上总理的政府工作报告了。

主动给领导汇报工作

上面这些行动都做了,可是还觉得没有恢复最佳工作状态怎么办?那么再给大家推荐一个大招,那就是主动去给直接领导汇报工作,这绝对是提神醒脑的好办法。具体来说,汇报的内容可以包括三部分:一是寒暄,主要是给领导拜年,拉拉家常;二是汇报自己订立的工作计划和清单,听听领导怎么说;三是让领导布置具体工作,看有没有更重要或者遗漏的工作要做。当然,汇报时语言要精炼,时间不用太长。

你自己就是领导,不需要向上汇报工作怎么办?首先自然要恭喜你,这么快就实现了位高权重责任轻的梦想状态。不过,其实这种情况更简单,那就是召集手下开会,让大家给你汇报工作就行了,相信要不一会儿,你就能找回工作的状态。

情商越高的人,越是“嘴拙”

我曾经也是个“雄辩症”患者,花了很长时间才克服“语欲胜人”的毛病。

我仗着小聪明仗着口齿伶俐,总是不依不饶、咄咄逼人,一定要把对方逼到墙角才肯罢休。直到有一天,我看到英国哲学家洛克的一段话:“真正的说理用途和目的在于获得关于事物的正确观念,对事物作出正确判断,区分出真与假、是与非,并依此行动。”

我们应该为了真正的知识而讨论,而不应该为了压倒他人而讨论。真正的思想交流者应该是谦逊的,他们积极寻找共识、乐于承认不足。对他们来

说,驳倒他人不是最重要的,获得一种更清晰的认知才是更有价值的。

始终要在言语上胜过别人,不仅妨碍正常的思想交流,更是职场和亲密关系的杀手。它常常让我们忘了沟通的真正目的,和对我们真正重要的东西。

始终要在言语上胜过他人,是我见过的情商最低的行为之一。如果你碰到这样一个人,在不伤害原则的情况下,不妨把无谓的胜利让给对方。懂得在恰当的时候认输,是一种高情商,也是一种大智慧。 ■ 据《人民日报》

名医分享从头到脚减龄秘笈

美国研究人员最近发现,年轻人常带老人玩游戏,能帮助他们逆转大脑老化。而且不管年龄多大,只要有意识地锻炼大脑,就能激发它的潜力。在各科室名医看来,人体的每个器官大都如此,只要经常“刺激”它们,就能达到减龄效果。

大脑:改习惯延缓脑衰

大脑约有1000亿个细胞,各有分工,有的长期“休眠”。如果能对这些不经常用的脑领域特意进行锻炼,就能让大脑变年轻。

北京大学第三医院神经内科主任医师李小明举例说,与各种各样的人说话就能锻炼大脑,如与朋友联系传达近况,教别人做菜,给别人指路等等。

北京医院神经内科主任陈海波教授还总结了大脑减龄“三字诀”——笑一笑、做计算、吃核桃,改习惯(如果你习惯用右手写字、做事,不妨试着换用左手;如果你习惯了走一条路,不妨偶尔换条路回家)、学新歌、记路线(如旅游时多记路)。

眼睛:常打乒乓球不老花

眼睛负责的工作量太多,衰老较快。人的大脑,约有70%~80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。

从名字上看,老花眼似乎是老人才会出现的问题,但事实上老花眼出现的年龄阶段是45岁前后,部分人可能发生得更早。广州中山大学眼科中心教授余敏斌建议,老人看电视、看书最好不要一次超过40分钟,之后就应起身休息10分钟,到窗边远眺,或者看看绿植。日常活动可以增加打乒乓球这一项,因为打乒乓球时,眼睛随着快速运动的物体转动,可以起到调节、放松的作用,延缓老花、预防近视。经常让眼睛上下左右转动也可以锻炼眼部肌肉,起到相同的作用。

膝盖:换双鞋减少磨损

很多人不太注意保养膝盖,到了上下楼梯膝盖疼才后悔。南方医院关节与骨病外科主任史占军建议,老年人应该改掉穿平底布鞋的习惯,鞋底太薄,走路运动对膝盖的冲击加大会加速膝盖磨损,鞋跟应以2~3厘米高为宜。

日常锻炼可以经常练习抬腿动作,训练简单易操作,当你端坐在一个椅子上,一条腿自然着地,另一条腿缓缓抬起,与身体形成90度直角,在空中持续1分钟,然后自然着地,换另一条腿抬起。

耳朵:窗台摆绿植护听力

耳朵的衰老时间更早,人到30岁听力就会走下坡路。卫生部北京医院耳鼻喉科主任医师宋海涛说,很多人只知道听力下降、重听、耳鸣等是耳朵衰老的体现,殊不知走路不稳、平衡能力变差也是它衰老的信号。平时,应该远离嘈杂的地方,因为噪音污染会对听力造成最大损害。家中电器尽量不要集中摆放。临街的窗台最好多摆绿植,能起到很好的降噪作用。日常锻炼,可以练习单腿站立,刺激人体平衡反应。

肠胃:五个处方保持年轻态

肠胃最怕负担,因此减龄做法则要有所针对。首都医科大学附属北京中医医院消化科主任张声生开出了五张减龄处方。

吃辣后喝酸奶。如果当天饮食太辣,记得饭后马上喝一杯酸奶。

吃太饱喝陈皮山楂茶。取陈皮10克、炒山楂10克,用开水冲泡代茶饮。

生闷气时喝“二花茶”。合欢花、三七花各6克,开水冲泡代茶饮。合欢花和三七花都有解郁疏肝的作用。

饮酒过多喝葛根花茶。取葛根花5克、陈皮10克,开水冲泡代茶饮。葛根花具有解酒的功效,陈皮能辅助理气消食。