

临近年底工作任务重、心理压力

职场人,学会给自己适当减压

本报讯(记者狄慧)临近年底,不少职场人工作量大,完成时间紧,岗位责任重、绩效指标高,这些都可能让人感觉到“压力山大”。长期如此,不仅影响工作积极性和工作效率,甚至可能损害身心健康。如何缓解工作带来的压力,本市心理专家李军为广大职场人员支招。

正确面对压力

动物在遇到危险时会触发“战逃反应”,要么奋起搏斗,要么夺路而逃,这种反应帮助动物生存下来。对于人类来说,这种本能也遗传了下来。面对这些压力,演化出了我们面对挑战时的紧张焦虑,这些都是正常反应。压力确实会带来很多负面影响,比如焦虑、失眠、脱发等,这些都是它的坏处;它也有积极的一面,压力来临之时,人体的肾上腺素分泌增加、血压升高,进入“适应综合征”的状态,感知更敏锐、思维更迅速,甚至机体免疫水平也会有所提升,工作效率反而会有所提升。人们期望一个没有压力的职场环境是不现实的,同时,应对压力也十

分消耗生理、心理能量,即便我们能看到压力带来积极影响的一面,也需要适当调节。良好的压力应对方式,可以帮助我们及时释放自己的负能量,它们给了我们反思的机会,让我们更深入地认识自己,更加注意调整状态,健康快乐地投入工作。

调整工作状态

首先,要调整对工作的期待,善待自己,放低标准的同时,努力提升自己。我们应该对自己的能力和工作有一个清晰的认识,调整好对工作的期待和要求,避免有太多不恰当的期望而给自己施加压力。在工作之余,多学习,多看书,学会进步,懂得提升自己的能力。这样可以更好地应付工作中的各种问题。其次,用积极的心态看待工作。正确面对和看待自己的工作并接受它。工作是我们的基本生活保障,是实现人生价值的奠基石。如果时常把它当成一种负担和疲惫的东西,整天牢骚满腹,一面抱怨一面工作,只会产生厌倦感,压力只会越来越大,工作效率也

不会高。再次,换位思考,相互理解,处理好同事之间的人际关系。工作中一部分压力来自和同事关系相处僵硬,同事是工作中的伙伴,在一起的时间有时候比和家人还长。工作中应该换位思考、真诚相待,相互支持的同时做好团结统一。当同事工作中需要配合需要帮助时,应该挺身而出、大力相助,共同完成工作任务。

学会张弛有度

你不需要做一个不知疲倦的工作狂,在进行高强度工作时提醒自己适当休息放松,磨刀不误砍柴工,张弛有度才能细水长流。增强心理品质,学会自我调适,合理安排工作和学习。提高抗干扰能力,培养多种兴趣爱好,挤出时间锻炼身体,工作时统筹安排,提高工作效率。下班后和周末合理利用时间,和家人、朋友聊天、出游,劳逸结合,以保持心理平衡与宁静。还要掌握适宜的放松方法,如音乐、运动、瑜伽以及收拾房间,适合自己的才是最好的,找到可以让你沉浸放松的事情,小休息就能给你大能量。

南丰路部分路段通行方式调整

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,因地铁13号线南丰路站主体建设施工,近期,南丰路(龙井道至鞍山西道段)进行封围,禁止机动车通行。交管部门发布施工路段通行提示,请市民关注道路通行变化,合理规划出行时间和出行路线,行经施工路段时,提前由周边路网进行绕行。

据了解,地铁13号线南丰路站位于南丰路与鞍山西道交口北侧,沿南丰路呈南北向规划,与地铁8号线鞍山西道站互为换乘。施工将主要占用南丰路(龙井道至鞍山西道段)全幅车行道及东侧人行道。由于进行施工的南丰路路段,以及与之相连的鞍山西道是中心城区主要道路,沿线居民区、商贸等资源集中,为了最大限度减少施工对市民出行的影响,并保障施工有序推进,施工期间,施工路段通行方式将有以下变化:

一、南丰路(龙井道至鞍山西道段)全幅车行道及东侧人行道封闭断交,禁止机动车通行;行人、非机动车可由地铁施工区域西侧修建导行路通行。

二、南丰路西侧导行路(鞍山西道至育贤中学校门段)禁止机动车通行(育贤中学涉及机动车除外),南丰路西侧导行路(育贤中学校门至龙井道段)禁止一切机动车通行,过往机动车可绕行白堤路、西湖道、鞍山西道、玉泉路等道路。

天津地铁“刷脸”乘车明天试点上线

“刷脸”跟刷卡过闸一样快

本报讯(记者雷风雨)从天津轨道交通集团获悉,明天,天津地铁人脸识别过闸乘车功能将试点上线。目前,天津地铁全线网所有车站已完成设备系统升级改造,即日起向乘客开展体验官招募活动,全线网招募“一笑轻乘”体验官。

昨天,记者来到地铁6号线梅林路站,在进出站的闸机位置,设立了

人脸识别的机器,目前处于内部测试状态。由于目前还没有开放外部端口,记者手持地铁卡,值班人员实施“刷脸”,同一时间分别通过两台闸机进站。1秒钟左右,工作人员脸部识别成功,前面的闸门打开了,与记者刷卡差不多同一时间进站。“以后坐地铁,不用扫码,也不用带卡,直接刷脸就行,真方便!”乘客王海说。工作



寒冬开展暖“蜂”行动

近日,北辰区虎林里社区联合共建单位中国移动、社区卫生服务中心共同开展以“多元共建聚力暖‘蜂’行动显真情”为主题的关爱快递小哥活动。活动现场,社区共建单位中国移动公司为辖区内的外卖员送上了保温杯等慰问品,让他们感受到来自“暖蜂企业”的温暖。社区卫生服务中心的医生为外卖小哥

提供测量血压、肩颈按摩、中医问诊等服务,宣传普及日常保健、健康饮食等相关知识,针对其工作特点,给出合理化建议和职业健康指导。社区“红色加油站”还为小哥们熬制了热乎乎的梨汤,既暖胃又暖心,让他们感受到社区在寒冬里的关爱。

本报记者 张立
通讯员 袁巍摄

人员介绍,从明天起,拿到测试“资格”的乘客,可以通过天津地铁App(3.0.0及以上版本),开通人脸识别乘车功能,开通并绑定建设银行钱包支付,即可在地铁出行中使用人脸识别作为过闸方式。

“人脸识别过闸乘车功能的推出,是天津轨道交通‘无感支付’新模式的创新应用,也是天津轨道交通集团智慧出行服务提升的又一项民心举措。该功能上线后,乘客可通过‘刷脸’乘车方式,体验无感过闸的便捷。”天津轨道交通集团工作人员说。

配合地铁11号线开通

今起公交750路同步调整优化

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团第四客运有限公司了解到,为配合地铁11号线开通,优化地铁与公交线路接驳,填补地铁11号线周边公交线路空白,自今日起,调整公交750路线路走向。请市民乘车注意站点变化。

调整后,750路由智达道公交站至东丽开发区公交站。

途经站点:东丽开发区公交站、东丽开发区六经路、东丽开发区五经路、东丽开发区三经路、东丽三经路地铁站、东丽新业广场(下行)、智达道新明路(上行)、智达道公交站。

有车时间为:智达道公交站 6时30分至19时;东丽开发区公交站6时30分至19时30分。

切勿私自上冰 警惕落水危险

本报讯(记者刘波)气温持续偏低,河道水面逐渐结冰。但由于冰面薄厚不均,贸然到冰上玩耍、砸冰钓鱼,存在很大的安全隐患。市应急管理局提示,冬季坠冰事件多发,不要私自到冰面上玩耍,警惕落水危险。

当冰层厚度 ≥ 15 厘米时,冰层承载能力才能满足成年人上冰,露天冰场的冰层也需要达到15厘米才能对外开放。冰面的承重能力用肉眼是无法观察到的,受气温变化影响,冰层厚薄不一,受到外力作用极易开裂。捕鱼、钓鱼者遗留下的冰窟窿危险重重,行人误踩易发生危险。提醒大家千万不要到未经开发和无人看管的河湖冰面玩耍。滑冰玩雪应到正规冰场,切勿滑野冰。家长应该对孩子进行安全教育,教会孩子认识“冰面危机”。

如果在冰面上发生危险,发现冰面因为无法承重而产生裂痕时,一定要保持镇定,切勿因慌乱逃跑而导致冰面压强增大,引发快速崩塌。此时应当慢慢趴下或者躺下,然后匍匐爬向岸边,或者慢慢翻滚向岸边移动。如裂痕过大,趴下后应保持原地不动,大声呼救。落水时,不要惊慌,一边大声呼救,一边攀住冰缘,避免身体沉入冰水之中。万一掉入水里,身体会强烈反应让你紧张、想要大口呼吸,一定要克服这种反应。这种身体反应会在1-3分钟里渐渐消退,然后在失去意识前,有15-45分钟的时间来脱险。双手及双臂千万不要乱扑乱打,这样会使冰面断裂的面积加大。细心观察四周破裂的冰面,找到冰面最厚且裂纹少的部位。身体靠近冰面最厚部位的边缘,双手伏在冰面上,双足打水,使下半身浮起,全身成一条直线。然后用手肘爬动,使全身逐渐离开水。离开冰窟窿后,不要立即站立,以防冰面承受重量过大而再次断裂,要卧在冰上滚动或爬至岸边再站立。

如果实在出不来,也不要乱扑腾,将双手放在冰面上,有可能被冻住,当你失去意识的时候不会重新滑落到水里,从而获得更多的营救时间。尽可能多地将身体部分趴到冰面上,因为水带走身体热量的速度是空气的2.5倍。如果看到别人掉入冰窟窿,先报警,等待救援;紧急情况下可以找一条带环的绳子让对方套在手臂上,或用树枝将他们拖出来,救人时记得自己要用匍匐的姿势靠近落水者。