



# 春节太晚， 工作快撑不下去了！

## 节前综合征来袭，网友编段子解压

跟不肯回到工作模式的节后综合征相比，节前症的病因主要是我们太早把自己调到休假模式了，一颗万事不宜，只等放假的心啊……“面对手头上堆积如山的活儿，我心里只有4个字——年后再说。”“年前的每一天都是煎熬，快撑不下去了”……

面对本世纪最晚春节，微博上的各种段子层出不穷，旅行前情绪亢奋症、年前鸡血强迫症、如何面对江东父老焦虑症等等各种由于太想认真过节而引发“病症”——袭来。

# A

### 心已经放假回家 只剩躯壳在电脑前

节前综合征——就像百度百科所说，它确实是一种病：“节前综合征多发于20至30岁的青年白领中，初有意志消沉，四肢无力，注意力不集中，全身不适等症状，严重者精神萎靡不振，记忆力迅速减退，甚至出现暴躁，幻听，意志及行为障碍，认知功能障碍等。”

就像你在看这一大段病理学描述的时候很可能神游天外一样，节前你的状态也差不多如此：心已经放假回家了，只剩下躯壳被困在电脑前，你的黄历从新年开始直至2月17日都写满了“宜淘宝”、“宜放空”、“宜采购年货”、“宜节后再说”以及“不宜推进工作”。

长假能带来一种“终于可以放假了”的松弛。一想到放假就能出去旅行/回家见爸妈/宅在家里穿着睡衣看日剧吃外卖，就完全无心工作！

相比其他长假，春节假期最可怕的是，你负责责任感和意志力的那部分脑神经已经被前一阵的圣诞节和新年撼动了：刚刚在圣诞节时期享受了一场全球无差别蹦狂的你，已经经历了9月就开始听圣诞歌、布置圣诞树、采购圣诞礼物和雪花纹圣诞毛衣的节日过程，又经历了一个短暂而被迫上了6天班的元旦假期，就算你是R2-D2这样的机器人螺丝也要松啦！你会告诉自己，哪，春节的到来是在所难免，不如从今天开始就转换成假期模式吧。

另一方面，长假将至带来的，是你放弃努力之后突如其来的空虚。这种空虚有时候还会带来质问自我的强迫症：“哎，我怎么可以这么闲？”但这种质问纯粹是一种抖M(喜欢被欺负，性格弱)的行为罢了，因为你也是不会就此改变的。

无论即将到来的节日是开心的，还是不那么开心的，在假日开始之后，你的节前综合征都会逐渐消失，或者是开始享受生活，或者是开始接受命运。如果这个过程未将你对节日的抵触妥善治疗，假日结束后你这位患者还将再现焦虑、疲惫等症状，那就是节后综合征咯。

如果不想被这样那样日历上出现的时间疾病纠缠，就请珍爱每一个无论是不是节日的好时光吧。



# C

## 可能的治疗方法

### 传统疗法

以结果为导向制订每日工作计划。

### 休克疗法

请假至长假开始即可。此疗法虽然可迅速缓解症状，但根据追踪调查显示并不能根治，约有90%使用此疗法的患者在下次长假再度发病且症状明显加重。

### 调理疗法

患者拿工资条、信用卡账单、支付宝账单等通读一遍，每日3次，但对于有些病情较为严重的患者疗效不佳，甚至会产生节后辞职等严重后果。

### 隔离疗法

留院观察，避免接触其他的疑似病患，以防交叉感染。

# B

## 节前综合征，你有没有？

### 刷票强迫症

因为火车票可以提前60天买，所以2015年早起的抢票备战也就提前了一些。好不容易买到了票，但是没抢到卧铺而是个硬座(或者站票)也是让人难以释怀，于是每天都8时起来再刷一次当日车票或当日机票，接着就是改签、退票，再买票的过程……经历了这样的抢票备战，你似乎就进入了假期状态，对于机场和行李箱的想象就一直萦绕在脑海中无法挥别，你又要从大城市的Betty, Sally和Emily变回亲切的小娟和小芳了——恭喜你，你的节前综合征基本已经被诱发了。

### 旅行前情绪亢奋症

如果去点远地儿，节前做旅行计划花去和旅行同样长的时间也有可能哦——寻找便宜的机票，决定目的地就是一件需要你趴在网上不断刷新的过程，但其实抢到啥算啥这种选择比你花上1个月去研究哪里玩要高效多了。而一旦定下来去哪儿玩，就像装修一样要投入无限的研究里了：攻略要看，Lonely Planet要读，行前规划(详细到几点起床)要做，还要约上王小姐以及预防被王小姐放鸽子……这种透支燃烧的兴奋很可能最终导致，真到出门旅行时反而想回家单纯地端坐在电脑前。

### 年货采购兴奋

这件事女性病患居多，比如为了买一副福字和对联，需要逛5家超市或50家网店才能选中，理由是“要贴一年呢，能不好好选吗”！或者，因为羊年来到，你可能会从200个商品介绍里淘出一只不那么像狗的羊。

给家人的礼物忽然也变得很

重要，给家里侄子买一辆将来可能会撞倒你的后患无穷的遥控车也比工作重要，值得你把下午3时的高效工作时间用在高效地淘宝上。为了寻找灵感，你可能会去各类购物中心看看新年陈列。

### 淘宝兴奋

必须专门指出的是，淘宝兴奋是不同于年货兴奋的另一综合症，这种病症的原因是，过年的时候，淘宝店和快递员们都放假啦！这样一想就忍不住在还能淘宝之际多多珍惜这一便利。

### 年前鸡血综合征

在放假之前心情特别好，效率特别高，想着节前把所有工作都完成了能获得极大的满足感就停不下来！如果你是在社交网络之外的其他情景表现出这类性格，实在是可造之材，恳请老板一定注意。不过呢，单凭放假这事拥有的鸡血估计用不了两天，假期还很遥远，要省着点用哦。

### 已经放假综合征

这是一种感觉已经放假了的错觉。具体表现为你只想浪费时间，比如没事儿就去宜家逛弯，只购买一只炒勺，或者一枚香薰蜡烛，越不实用越能体现出闲散慵懒之美。

### 如何面对江东父老综合征

一想到回家就要面对江东父老，接受“结婚了吗”并由此引发的“为什么不结婚”或者“结婚了为什么不要小孩”之类的问题的考验，就会有点生无可恋呢……这种恐惧会引发我们在淘宝上无助地搜索“粗男/女朋友回家”或者在各大相亲网站以及社交网络上发帖……