

# 长假后“不想上班”，“节后综合征”如何破解？

专家建议，职工给自己缓冲期，用人单位加强心理支持与关怀

本报记者 魏思琪

10月8日，国庆假期结束后的第一个工作日。上午9点，北京市地铁1号线，旅游归来的龙妹下了返程高铁就坐上直奔公司的地铁，开启了节后“极限上班”的操作。“人已经累翻了，但没办法，节后第一天就有好几个会要开。”她说。长假后，社交平台上“节后综合征”“不想上班”“假期戒断反应”等话题接连登上热搜。有人自嘲“人在工位，魂在景区”，有人坦言“一想到堆积的邮件就心慌”。职工如何缓解这种“开机失败”的状态？企业又该如何接住职工的返工情绪？

**长假后作息规律需要“倒时差”**

在互联网公司做运营的林晨，这个国庆假期回到了山东老家，每天陪父母走亲戚、赶饭局，作息乱了套。10月8日早上，她设了3个闹钟才勉强爬起来，坐到工位打开电脑，盯着满屏未读邮件发了10分钟牢。“不是不想干活，是脑子像生了锈，转不动。”林晨说，她一上午只回了3封邮件，下午脑子才慢慢“上线”。

和林晨有类似感受的职场人不在少数。2025年2月，中国青年报社社会调查中心联合问卷网针对春节后复工开展的千人调查显示：仅有36.8%的受访者表示，节后复工时已经调整完毕、

进入工作模式，53.1%的受访者还处在调整状态中。

首都医科大学附属北京安定医院心理治疗师苏虹在接受《工人日报》记者采访时介绍，“节后综合征”并不是一个正式的医学诊断名词，更像是群体面对节后状态形成的一种共识性说法。从医学角度看，它反映的是个体在繁忙工作、长假放松、返工忙碌的节律频繁切换后，出现的适应性不良表现，并非病理问题。若是中秋、国庆长假连休，更容易打乱人们原本的生活工作节律，加剧这种适应不良的状态。

苏虹用弹簧打比方解释道，“人就像弹簧，上了很长时间班以后是被拉长了的，休息以后又被一下子压回去，需要一个过程慢慢让它逐渐恢复原有的弹性。”节后综合征’是非常正常的适应性反应”。

**给自己一周缓冲适应期**

苏虹介绍，节后返工不适主要表现在两类职工群体中。一类是节前高负荷工作、节后经历长假充分放松的职工，返工后容易出现工作效率下降、注意力不集中的情况，部分完美主义者甚至会因此产生不必要的自我怀疑；另一类是长假期间仍需处理工作、值班加班未获得充分休息的职工，容易陷入“已放假，一

直在工作”的混乱状态，出现休息后反而更累的感受。

除此之外，秋冬换季等也会成为影响情绪波动的潜在因素，每个人受到的影响程度存在明显差异。

那么，职工该如何平稳度过这段适应期？苏虹建议，先别急着“满血复活”，给自己留出一周左右的适应期。她说：“这个适应周期覆盖节后第一个工作周，经过周末缓冲后，大部分人的工作节律就可以基本恢复正常。”

不少受访者表示，和同事交流假期经历，倾诉假期和工作切换的感受，也是行之有效的调节方式。“同事之间聊一聊国庆假期干了啥，聊完以后上班状态都会轻松一些。”在杭州工作的李立感慨道。

而在另一家公司做HR的周敏，特意取消了节后第一天的全员大会，改成部门小范围的“复工寒暄”。“往年一回来就开两个小时会，员工都不在状态。今年让大家先缓一缓，下午再进入正题，效率反而更高。”周敏说。

**用人单位应加强人文关怀**

在苏虹看来，节后状态调整不仅是职工个人的事。“除了家庭这个重要的支持系统之外，工作单位是影响力仅次于家庭，甚至可以与家庭比肩、超过家庭的重要系统。”她认为，用人单位可以在心

理文化氛围建设上加强支持。

上海某公司行政部门在复工当天，准备了“开工利是”小礼品和温馨的早餐茶点，让员工一进门就感受到“家”的温暖。

一些企业以弹性工作安排给予职工调适空间。上海得物信息集团有限公司自10月1日起，正式实行弹性通勤假。员工因特殊情况可提前离岗或延迟到岗，每月上限5次。

不少地方工会也通过开展心理关怀活动，帮助职工调整状态。国庆假期刚结束，福建省总工会与福州市总工会便联合举办了心理健康相关活动，30余名环卫工人和外卖骑手受邀走进工会驿站，在心理咨询师的带领下体验“心理手指操”和正念放松练习。湖北鄂州滨湖社区工会联合会则在10月9日晚推出了“能量重启派对”，通过破冰互动、国庆趣事分享会、“你划我猜”心理游戏等环节，帮助青年职工从“躺平式”假期模式切换到“专注型”工作模式。一位参与活动的职工说：“刚复工确实有点不适应，参加了这个活动后，感觉整个人都轻松了不少。”

苏虹特别提醒，要注意区分普通节后不适与长期职业倦怠。如果不适症状持续超过两周没有缓解，还出现睡眠紊乱、回避社交等情况，应当及时前往专业医疗机构就诊评估。

## 大道致远，笃行不息

章”，坚持互利共赢。

“‘十五五’规划既是中国自身的发展蓝图，也是面向世界的合作清单。”“中国将持续推动高质量发展，扩大高水平对外开放，落实全球发展倡议，推进高质量共建‘一带一路’，同世界各国共享机遇、共创繁荣。”习近平主席真挚的话语，彰显立己达人的深厚情怀。

今天的中国，正在中国式现代化新征程上勇毅前行。今天的世界，越来越期待从中国之路、中国之治中获得发展的启迪、看到前行的方向。

从习近平主席忙碌的出访日程中，人们读出何为“济大事业，必以人为本”，何为“以人类前途为怀、以人民福祉为念”，也更加清晰看到，一个计利天下、心系天下的中国为世界带来的，不仅仅是丰富的供给、发展的动能，更是一条共同奔赴现代化的崭新道路。

**实干担当：为团结进步点亮希望之光**

这是一个潮起南方、万象更新的时代。从亚洲到非洲，一股正在壮大的力量，正推动国际关系发生前所未有的变革。

习近平主席深刻指出：“世界百年变局加速演进，全球南方卓然壮大，世界多极化不可阻挡。”

此时此刻，正是这股力量生动鲜活的具象呈现。

从比什凯克到新德里，习近平主席引领上合组织行稳致远，擘画“金砖合作”未来图景，发出多边主义强音，在动荡变局中点亮团结合作之光，书写中国与全球南方守望相助、携手共进的生动篇章。

两个瞬间令人难忘。在比什凯克，“上海合作组织+”会议举行前，习近平主席与会领导人并肩而立。一张“上合大家庭”合影，定格继往开来的珍贵瞬间。

金砖国家领导人新德里会晤期间，习近平主席宣布中国将于明年接任金砖主席国。话音刚落，现场掌声如潮，饱含人们对中国引领金砖合作开启第三个“金色十年”的期许。

从时光深处走来，上海合作组织历经25年发展，金砖合作走过20年不凡历程，都已枝繁叶茂、生机勃勃。

如同两棵扎根沃土的大树，上合组织和金砖合作将如何标注全球南方联合自强的新高度，撑起人类繁荣进步的广阔天空？习近平主席对此寄予厚望。

谈到上合组织的使命，习近平主席指出：“站在关乎人类前途命运的十字路口，上海合作组织应该勇担历史责任，主动引领历史航向。”

谈到金砖合作的作用，习近平主席强调，“要让世界稳下来、好起来，金砖国家必须把握历史主动，团结广大全球南方国家，在国际事务中发挥积极、稳定、

向善作用，增进人类共同福祉。”

“天下之治，不进则退。”上合组织比什凯克峰会，从4个维度深入阐释平等有序世界多极化的核心要义；金砖国家领导人新德里会晤期间，倡导金砖国家要坚定站在历史正确一边，“勇做时代先锋”……习近平主席的重要主张在会场内外激荡认同和共鸣，回应着各国平等参与国际事务、共同实现发展繁荣的期盼。

“中方支持上海合作组织就践行全球治理倡议开展示范性合作”“金砖国家应该站稳立场、主持公道，为消弭战乱、维护和乎努力”“全球南方国家要高举多边主义旗帜，维护联合国权威和作用，支持多边机构改革增效，为各国平等参与国际事务提供保障”……中国智慧、中国方案赢得掌声和赞誉，汇聚起推动完善全球治理、构建公正合理国际秩序的变革力量。

相似的历史际遇、相近的发展诉求，共同的复兴梦想、共同的时代课题。全球南方的团结自强，有着深厚的历史、现实和文明根基。

不久前，吉尔吉斯斯坦历史性当选联合国安理会非常任理事国。在比什凯克和谐宫，习近平主席为构建中吉命运共同体擘画新蓝图，表示愿同吉方在联合国框架内进一步加强协作，共同践行四大全球倡议，维护国际公平正义。

在开罗太阳宫，习近平主席深情回望中埃建交70年历程，回望两国人民在追求民族独立的道路上并肩奋斗的岁月，并把目光投向长远的未来：“面对变乱交织的国际和地区形势，两国要相互支持、深化合作，不断推进中埃命运共同体建设。”

会见印度总理莫迪时，习近平主席指出中印同为“全球南方重要成员”，强调“以开放包容的多边协作兼济天下”，同舟共济应对全球性挑战，旗帜鲜明捍卫国际公平正义。

中国同全球南方国家挽起团结合作的臂膀，推动完善全球治理，捍卫国际公平正义，汇聚的是大道同行的力量，昭示的是时代潮流、人心所向。

国际局势越是动荡不安，越需要大国发挥建设性作用。三次出访期间，习近平主席同多国领导人就国际形势和热点问题深入沟通，就促进中东地区安全提出4点倡议，为维护国际和地区和平稳定注入新动力，得到国际社会高度评价。

一个月时间里，元首外交高潮迭起、精彩纷呈。这段不凡时光，注定被历史铭记。一次次跨越山海的握手，风雨无阻的同行，为变乱交织的时代带来信心和希望。

万里纵横行大道，笃行不怠启新程。穿越时代风浪，中国将继续坚定站在历史正确一边，同各国一道引领和平发展、合作共赢的时代潮流，在携手共建人类命运共同体的征程上阔步前行。

（记者韩梁 孙奕 乔继红 朱瑞卿）（新华社北京10月11日电）

（上接第1版）

今年全国两会期间，听说青藏铁路建设中无一人因高原病死亡时，习近平总书记十分欣慰。他强调指出：“重点工作做到位了，健康中国建设就能扎实推进。”

一系列硬核健康指标，直观印证全民健康水平跨越式提升：2025年，我国人均预期寿命提升至79.25岁，主要健康指标稳居中高收入和人口过亿国家前列；婴儿死亡率下降至3.8‰，孕产妇死亡率下降至13.4/10万，被世界卫生组织列为妇幼健康高绩效国家之一；重大慢性病过早死亡率降至13.8%；成功消除疟疾，首次进入全球结核病中低流行国家行列，艾滋病、乙肝等重大传染病和地方病得到有效控制，麻疹、乙脑、流脑等疫苗可预防传染病发病率降至历史较低水平；居民健康素养水平提升至33.69%。

从重点领域专项突破，到普惠兜底型健康服务全域覆盖，14亿多人口大国走出一条普惠均衡的健康发展之路，交出一份经得起人民检验的民生答卷。

**以人民至上理念为人民健康服务**

江苏省镇江市世业镇，长江中的一座小岛。镇卫生院不仅配备众多现代化医疗设备，还有上级医院医生定期坐诊，居民不出岛也能看上专家号。

“要推动医疗卫生工作重心下移，医疗卫生资源下沉，推动城乡基本公共服务均等化，为群众提供安全有效方便价廉的公共卫生和基本医疗服务，真正解决好基层群众看病难、看病贵问题。”2014年12月，习近平总书记来到这家卫生院，为农村医疗卫生事业发展指明方向。

增进全民健康福祉是卫生与健康工作的根本价值追求。以习近平同志为核心的党中央始终锚定群众看病就医急难愁盼，坚持问题导向补齐基层医疗短板。总书记的足迹遍布乡村基层医疗卫生一线，针对不同地区不同情况作出精准指引：

2017年6月，在山西岢岚县赵家洼村看望特困户时，要求有关负责同志高度重视因病致贫、因病返贫问题；

2020年4月，在陕西平利县老县镇中心卫生院考察时，指出“乡村医疗资源短缺，要靠远程会诊来均衡医疗资源，让老百姓在家门口就能享受到优质医疗服务”；

2022年6月，在四川眉山市市永丰村考察村卫生站时，强调“乡亲们吃穿不愁后，最关心的就是医药问题”；

……

一次次进村入户的实地调研，一段段饱含温度的重要讲话，释放清晰鲜明的工作导向：必须牢牢站稳以人民为中心的根本立场，下大力气破解基层群众看病就医突出问题。

从分级诊疗、现代医院管理、全民医保、药品供应保障、综合监管五项基本制度搭建，到医疗人才队伍、智慧医疗信息化配套建设，再到各地优秀医改典型经验总结推广，习近平总书记全程高度关注、逐项作出清晰部署。

通过系统性综合改革，福建三明地区实现药品价格下降、医保报销提升、群众就医便捷度持续改善，成熟改革经验已在全国复制推广。

2021年3月，习近平总书记福建省三明市沙县总医院考察时指出：“这是一种敢为人先的精神，人民至上、生命至上理念的觉悟担当。”

“要毫不动摇把公益性写在医疗卫生事业的旗帜上，不能走全盘市场化、商业化的路子”“进一步深化医医互体体制改革，探索医改这一世界性难题的中国式解决办法”……遵循习近平总书记的指引，深化医改被纳入全面深化改革总体部署，统筹推进。

这是破解世界性难题的中国方案——

从破除以药补医机制，到建立健全现代公立医院管理运行新机制；从推行药品和医用耗材集中带量采购，到深化医疗服务价格改革；从推进分级诊疗制度，到完善医保支付方式改革；从实施国家基本药物制度，到加强全科医生队伍建设……医疗、医保、医药协同发展和治理，居民个人卫生支出占卫生总费用的比例降至27.1%；“大病不出省，一般病在市县解决，日常疾病在基层解决”加快实现。

截至目前，全国已支持125个国家区域医疗中心项目建设，其中75%的项目医院布局在中西部等优质医疗资源相对薄弱地区。2199个县（市、区）正在开展紧密型县域医共体建设，基本实现县和县级市全覆盖；超过90%的居民在15分钟内能够获得就近就便的医疗卫生服务，10万人口以上的县均能提供血液透析服务，二三级公立综合医院均能提供介入诊疗服务，基层医疗机构诊疗量占全国诊疗量的比重保持在50%以上。基层医疗卫生机构中医馆达4.22万个，80%的乡镇卫生院和社区卫生服务中心能够掌握中医适宜技术，有效满足了人民群众在基层获得防治健康管理链条中医药服务的需求。

关键在人才，根基在队伍。习近平总书记始终心系广大卫生健康工作者，赞扬他们“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神，要求“各级党委、政府和全社会都要关心爱护医务人员，形成尊重卫生工作的良好氛围”。

将每年8月19日设立为“中国医师节”，落实公立医院薪酬分配自主权，优化薪酬分配结构，向临床一线、紧缺岗位倾斜；深化“县管乡用、乡聘村用”改革，让基层村医留得住、有奔头；实施农村订单定向免费医学生培养计划，大学生乡村医生专项计划、公共卫生高层次人才培养项目、中

医药特色人才培养工程……各地各部门厚植人才培养沃土，涵养尊医重卫风尚。

这是全人群全方位全周期的健康守护——

从“努力为老年人安享幸福晚年创造更好条件”，到预防“小胖墩”“小眼镜”，再到“对儿童特别是孤儿和残疾儿童，全社会都要有仁爱之心、关爱之情，共同努力使他们能够健康成长”，健康中国，一个都不能少。

“每个人是自己健康第一责任人”。通过坚持政府主导与调动社会、个人的积极性相结合，我国推动爱国卫生运动，人人参与、人人尽力、人人享有，使健康促进成为全社会的共识和自觉行动，健康体重管理蔚然成风，重视健康、追求健康、维护健康的社会氛围正在形成。

**以实干笃行向着宏伟目标奋勇迈进**

展望2035年，建立与基本实现社会主义现代化相适应的卫生健康体系，中国特色基本公共卫生制度更加完善，国民健康水平逐步提高。

“十五五”时期是推进健康中国建设、衔接2035年远景目标的关键五年，习近平总书记明确要求，必须统筹谋划、加快推进，力求取得决定性进展。

锚定阶段性发展任务，顶层设计先行引领。《国民健康“十五五”规划》紧扣全人群全方位全周期健康服务等重点任务，为未来五年健康中国建设清晰擘画发展路线图。

在关键处落子，抓住关键环节攻坚克难突破。我国持续深化公益性导向的公立医院综合改革，补齐精神卫生服务等领域短板，全方位提升院前急救和血液保障能力，推动健康服务更加连续、系统，持续优化医疗卫生资源布局，健全多层次医疗保障体系，做实新发突发传染病应急防控储备。

破解发展堵点，既要依靠体制机制改革持续破冰，也要依托科技创新攻克关键难题。

“推动科技创新成果转化运用”“推进全民健康数智化建设”“有条件的地方可以探索人工智能”……沿着习近平总书记作出的战略指引，2026年政府工作报告首次将生物医药列为新兴支柱产业，今年上半年，我国已批准38款创新药上市，“十五五”规划纲要提出健全医保支持创新药和医疗器械高质量发展机制，中国药、中国医用设备、中国疫苗、中国医用耗材、中国诊疗方案正在批量涌现，一系列政策布局为提升健康中国“科技含量”注入强劲动能。

中医药是中华民族传承千年的医学瑰宝，也是我国卫生健康体系独具特色的组成部分。习近平总书记多次作出重要指示，要深入发掘中医药宝库中的精华，推进产学研一体化，推进中医药产业化、现代化，让中医药走向世界。

立足“十五五”，我国持续推进《中华医藏》编纂出版、中医典籍原文理论数智化挖掘与应用，建强全国中医药专家传承工作室、中药炮制技术传承基地，传承发展少数民族医药，实施“新时代神农尝百草”行动，深入实施健康中国中医药健康促进行动，充分发挥中医药在维护人民健康特别是疾病预防中的独特作用，让中医药这一中华瑰宝在新时代焕发全新活力。

当前全球公共卫生安全挑战层出不穷，我国始终秉持大道不孤、大爱无疆的胸怀，主动参与全球卫生治理。依托中医药独特优势与成熟医疗卫生实践，持续深化“一带一路”卫生健康合作，中医药已走进190多个国家和地区。

党的十八大以来，我国已向59个国家（地区）派遣援外医疗队，年均服务当地患者数百万人次，并逐年增加。此外，与43个国家（地区）49家医院建立对口医院合作关系，共建29个临床重点专科中心，开展数百项新技术；在20国实施“微创医学”计划，“光明行”“妇幼健康工程”等“小而美”项目覆盖50余个发展中国家（地区），高质量建设30个中医药海外中心。一代代援外医疗队员跨越山海，传递中国技术、中国经验、中国温度。

从推动青蒿素造福全球病患，到常态化开展援外医疗队伍派驻、中医药海外中心建设，再到携手抗击埃博拉疫情，依托中国特色卫生与健康发展道路的实践成果，我国持续同世界各国深化医疗卫生领域合作，携手应对跨国公共卫生风险，扎实推动人类卫生健康共同体建设，为守护全球民众健康贡献中国力量。

建设健康中国是健康中国的目标，需要爬坡过坎的韧劲和夯基垒石的定力。随着经济社会发展和人口形势变化，我国居民多层次、多样化健康需求持续释放，新发突发传染病流行风险始终存在，城乡区域卫生资源差距、老龄化与慢性病双重负担，基层人才长期短缺等仍是必须直面的现实考题。

“当前和今后一个时期，我国卫生与健康工作需要因应形势发展变化，优化完善一些具体政策举措，但是走中国特色卫生与健康发展道路不能动摇，贯彻新时代卫生与健康工作方针不能动摇。”

循着习近平总书记指引的前进方向，健康中国建设步履愈发稳健扎实，14亿多中国人民的健康福祉不断提质增效，以全民健康托举强国建设、民族复兴的伟大征程，前路浩荡，未来可期。

（记者吴晶 董瑞平 彭韵佳 李恒 顾天成）（新华社北京10月11日电）

## 高校毕业生自主创业可叠加享受小规模纳税人税收优惠

**本报讯（记者周译）**当前，高校毕业生已陆续走上工作岗位，也有不少选择开启自主创业之路。记者近日从税务部门获悉，近期关于高校毕业生创业的税收优惠政策咨询量有明显上升。

据悉，按照现行政策，自主创业的高校毕业生完成个体工商户登记并按规定办理《就业创业证》后，可在申报纳税时

享受相应的税收优惠。根据财政部、税务总局等部门联合出台的《关于进一步支持重点群体创业就业有关税收政策的通知》（以下简称《公告》），自2023年1月1日至（以下称《公告》），持《就业创业证》的毕业年度内高校毕业生从事个体经营的，自办理个体工商户登记当月起，在3年（36个月）内按每户每年2万元为

限额，依次扣减其当年实际应缴纳的增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和个人所得税。限额标准最高可上浮20%。

此外，各类免税政策能否叠加也是咨询热点。创业初期，不少毕业生有这样的困惑：自己作为小规模纳税人，月销售额不超过10万元，如果享受了小规模

纳税人增值税起征点免税政策，还能同时享受《公告》中的毕业年度内高校毕业生自主创业税收优惠吗？西南财经大学财政税务学院院长、教授李建军表示，两项政策互不冲突，可以叠加享受。高校毕业生自主创业的税收政策属于重点群体专项税费优惠，可按定额依次扣减增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和个人所得税。而小规模纳税人起征点免税政策属于普惠性税费优惠，在政策执行层面，所有月销售额10万元以下、季销售额30万元以下的小规模纳税人，都能直接免征增值税。