

## 工作压力大！让你快速恢复能量的4件小事

■ 张丽俊

这一段时间，你是否有这种感觉：没有能量了，无论是做什么，都提不起劲。如果是这样，你可以多做一些可以恢复能量的小事：运动，为自己充能；课题分离，拒绝内耗损失能量；掌控活动，换换脑；适当社交，和他人相互滋养。

### 一、运动

首先，就是运动。当你工作压力大，内心焦躁，出去跑几圈，出出汗，心情立马好很多；心情沉闷，整天无精打采，出去散散心，顿时就能释然不少。为什么会这样？因为一个人身心的联结，远比你想象的要密切得多。

众所周知，情绪是会影响生理的。当你愤怒的时候，你能感觉到心跳加速，血压升高，甚至面红耳赤。但反过来，你的生理状态也会影响情绪。现代科学研究显示：运动持续一段时间后会分泌大量的内啡肽和少量的多巴胺。多巴胺是一种奖励机制，让你感到快乐；内啡肽是一种补偿机制，能帮你排遣压力和消除焦虑、抑郁等不快情绪。

一项医学实验也证明了这点。实验随机招来了28位轻、中度抑郁症病人，并将他们分成三组：一组进行慢跑锻炼；一组进行短期精神疗法；

一组进行不限时间的精神疗法。没想到，短短一周内，大多数慢跑病人开始感到好转。三周后，前两组的人全都说：“差不多好了。”而最后一组进行长期精神疗法的人，病情则无明显变化。由此可见，跑步在消除轻度抑郁症方面，不仅可与短期精神疗法媲美，而且比不限时间的长期精神疗法更有效。

所以，心情低落时，不妨做做运动。跑个步，打个拳，踢个球……在汗水挥洒中，为自己充充电。

### 二、课题分离

很多人能量低，是因为他的能量被浪费在一些无关紧要的事情上了，给自己带来了大量的内耗。因此，当你不再和自己作战，其实也是可以提高能量的。一方面，你要放下对事的纠缠；另一方面，也要放下对人的评判。

#### 1. 放下对事的纠缠

很多人总是因为烂事而内耗。他们会因为一个错误的决定，导致了不好的结果，就情绪低落，不断懊悔、自责，总在想：“如果当时没那么做，就好了。”但这么做，于事无补。心理学中有一个“费斯汀格法则”，“生活中的10%，是由发生在你身上的事情组成的，而另外的90%，则是由你对所发生的事情如何反应决定的。”所以为了节省能量，就要放下对事的纠缠。

#### 2. 放下对人的评判

另外，为了守住你的能量，你还



要放下对人的评判，核心就是课题分离。

什么是课题分离？阿德勒心理学将人世间的事情分成两种，一种是我课题，一种是他人的课题。所有让你不爽的人际关系只有两种可能：要么是你干涉了别人的课题，要么是别人干涉了你的课题。所以，你不需要评判别人，也无须在意别人对你的评价，只需要做好自己就够了。

### 三、掌控活动

心理学上有一个概念叫作：掌控活动。有心理学家发现，帮你从工作的紧张和压力中恢复放松的最重要因素，是你“脱离”的能力。

心理学家研究发现，做一些“掌控活动”相关的事情，有助于提升人的精力水平。投入到一项需要你投入注意力的，可以提升你的能力，甚至可以达到一定水平的事情中去。

比如你可以学习一门技术、学乐器、研究你之前感兴趣的东西等等。所以，到了周末，你可以做一项能给你带来成就感的事情，对你恢复能量也是很有帮助的。

### 四、适当社交

最后，你可以去社交。偶尔和亲朋好友聚会，也是提升能量一个很有效的方式。

在一项调查中，研究人员发现，社交与我们的幸福感直接相关。心理学家塞利格曼也曾提到，良好的关系是幸福感最强的预测指标之一。积极的社交互动能释放催产素，可以给人带来温暖和安全感。因此，当你能量不足的时候，不要长期待在家里，可以走出门，去见朋友，去社交。能量是会相互影响的，和积极乐观的人相处，在交往的过程中，可以获得正向的力量，相互滋养。

## AI引领生活服务业大变局

12月22日，某信息分类网站发布的2025生活服务业趋势洞察指出，人工智能正从效率工具演进为生活服务业的“数字骨架”，驱动行业从劳动密集型向“智能协作型”跃迁。平台已涌现近50类“人机协作”新岗位与40种智能新服务，行业生态与职业图景被深刻重塑。

### 1. 新职业： 近50类人机协作岗位涌现

据统计，2025年平台上已涌现八大类、近五十个深度融合AI能力的新职业，覆盖房产、制造、医疗、教育、家政、设计等众多领域。这些新岗位的共同特征是：既需要深厚的传统专业知识，又要具备与算法和智能设备高效协作的能力。如AI招聘助理、智能机器人训练师、AI翻译审校、辅助机器人操作工、AI医疗影像分析师、智能健康管理师、AI房产经纪人等。

AI房产经纪人正在成为“高效率、

高专业、高标准”的新职业样板。数据显示，近50%的房产经纪人已开始使用AI工具辅助工作。

### 2. 新智能： “数字骨架”贯通全链路

AI不再只是工具，而是行业的“数字骨架”，贯通了招聘、派单、履约、培训、客服等全链路，成为生活服务业的新型基础设施。在调度端，AI已升级为“第二调度者”。以某平台智慧家政系统为例，智能派单算法让商户经营效率提升57%，劳动者接单数提高45%。

00后家政经纪人王先生在深圳利用这一系统，实现了阿姨资源的精细化配置。入行家政不到一年，她已实现月入过万，并组建起一支12人的服务团队。

企业招聘环节也因AI而变革。AI面试官已服务超40万家企业，覆盖100万求职者，平均为企业节省约80%的初筛时间。

### 3. 新服务： 近40种智能服务成新增长曲线

AI正在催生新的服务模式与市场。当前，平台已聚合十余类智能培训体系和近三十种AI场景服务，正逐步形成生活服务业清晰可见的第二增长曲线。在职业培训领域，AI正成为新的“通用技能”。平台上涌现的智能培训体系，涵盖工业机器人使用、民用机器人维护、AI数字人合成等多个方向。工业机器人培训增长最快，已成为职业技能培训中的热门赛道。

在智能设备租赁领域，擦窗机器人、智能机械臂咖啡机、安保巡逻机器人等设备，通过租赁模式快速进入商场、家庭与展会现场。

与此同时，AI服务的边界持续外延。从智慧家居设计、AI智慧食堂搭建，到AI视频制作、智能体开发、语音机器

人定制，再到工业设备调试与多语种实时翻译，越来越多专业服务正以标准化、模块化方式被快速采用。

### 4. 新期待： “赋能”还是“替代”

一线从业者对AI的接受度远超想象。数据显示，90.8%的从业者认为AI“明确有帮助或可能有帮助”，想通过AI学习新技能的比例占到77.56%。但公众讨论常聚焦于AI对传统岗位的冲击和“替代”焦虑。不过就以一线从业者调查报告来说，超过90%的从业者认为AI有帮助，而主要担忧是“不知道如何使用”，而非“被替代”（仅占9.97%）。这从劳动者主观层面印证了，赋能是当前更主流、更直接的体验。

当然，重复、枯燥的“任务”确实会被接手，但这恰恰让我们能腾出手，去做更有创意、更需要人情味的“核心工作”。未来真正的挑战，或许不是和AI竞争，而是如何更快地学会与这位强大的新同事搭档。（内容来源：中国经济网、搜狐、新华网、微博）