

提前做規劃 學習新技能 重視傳幫帶

臨退休 工作也該有動力

退休，是每個職場人都要面臨的重要人生節點。在臨退休的階段，有的人仍想讓事業更上一層樓，工作動力依然旺盛；但也有些人，在退休前的幾年就逐漸失去了工作積極性和主動性，心想工作了二三十年，還能對工作保持一如既往的熱情，真的好難。那麼，如何才能站好職場的“最後一班崗”？

研究發現，隨著工作年限的增長，老員工對企業組織的滿意度和忠誠度呈上升趨勢，但工作的動力和能力有所下降，其原因比較複雜：

重心轉移。根據經典的職業發展階段理論，45~60歲的職場人處於職業生涯的維持期，這期間的主要任務是維護已獲得的成就和社會地位，保持家庭和工作的平衡，進入退休規劃。中國科學院心理健康應用中心測評主管肖震宇說，這時候很多老員工的人生重心不在事業發展上，因此對工作的付出會減少，動力也會衰退。

不確定感。有的老員工由於對退休生活缺乏想象，有的甚至有負面想法如“退休後沒價值”“經濟沒保障”“不知道做什麼”“人生的輝煌已經過去”等，而產生了對未來的不確定感，臨近退休就越覺得失落、迷茫、空虛，很難專注於眼前的工作。

得過且過。不少期盼退休的人，自覺“退居二線”、做好本職工作即可，不願再積極開拓和接受挑戰。

消極怠工。當然，也有的人雖然想在最後拼一把，更上一層樓，但眼看就要退休，希望渺茫，就把“不得志”“不甘心”的情緒用消極怠工、懶散抱怨等方式發泄。甚至個別人還會有報復性行為，覺得自己工作幾十年沒得到什麼，不如趁退休前撈點好處，出現偷竊、貪污等不軌行為。

無論什麼原因，對目前從事的工作失去興趣



和動機，都是一件令人不太愉悅的事情。不過，學術界發現，並不是每個臨退休的老員工都會出現動力下降，有部分人在工作動機、態度和績效上都顯著高於一般的老員工，組織行為學者稱之為“工作中成功老齡化”，他們不僅能適應自身與工作的變化，還能為組織持續地創造價值。保持職業生涯晚期的積極性，北京師範大學心理學部教授王大華給出了兩方面建議：一是職場環境，二是個人驅動。

組織給予更多關注。人在行為、心態上的改變離不開環境的支持，在保持老員工積極性方面，企業組織要量力給予幫助。一方面可在物質待遇上給予保障，在工作內容上適當降低工作負荷、減少老員工不擅長的工作任務，讓其獲得意義感和控制感；另一方面可以在精神上加以鼓勵，刺激其內在動力，讓優秀的老員工開展經驗

交流會，任命他們為項目負責人或骨幹力量，以老帶新。研究發現，內在動機的增加（如幫助他人、奉獻社會），能提升老員工的目標感，行動更積極。肖震宇認為，有條件的企業還可以為臨退休的老員工提供發展諮詢，幫助他們尋找前進方向，樹立退休前的工作目標，更好地發揮餘熱。

積極調整個人心態。退休後，由工作產生的社會關係網、社會地位、經濟來源都會受影響，這是一個從以工作為重心到以個人生活為重心的重要人生轉折。臨退休階段作為這個轉折的過渡期，心態上的調整尤為關鍵，否則很可能會出現退休前消極怠工，退休後無所事事、鬱鬱寡歡的局面。其實，無論是有事業心、希望再就業的老員工，還是普通崗位上臨退休的老員工，這個階段最重要的任務有兩個：

一是為職業生涯畫上圓滿句號。把

退休前的工作做好，是個人職責所在，也是實現人生價值的方式。在其位謀其職，如果條件和能力允許，臨退休也可以爭取“最後一搏”，以更好的業績來為職場生涯畫上圓滿句號。

二是為退休生活提前做好規劃。提前準備，才能更好地適應退休後的生活，同時也能緩解臨退休前的焦慮情緒。總體原則是“有事做，有人愛”。可選擇的退休生活方式很多，但通常強調關注自身價值訴求，可以利用自己的智慧、技術再次就業；也可以回歸家庭，幫兒女照顧孫輩；還可以回歸個人世界，用更多時間發展自己的社交、興趣愛好等，不因工作終止而陷入空虛。

肖震宇補充說，我國退休人群的年齡普遍在五六十歲，多數人精力、體力還很好，如果有心，可積極學習新技能、新知識，利用自身資源，充分發展自己的興趣愛好和事業，仍可能尋找到新機遇，未來依然可期。

膽固醇過低，癌癥風險翻倍

很多人談膽固醇色變，《美國癌癥研究雜誌》近期刊登我國一項新研究稱，膽固醇過低是個危險信號，或可導致癌癥風險倍增。

為了評估血清膽固醇、血糖狀況和癌癥風險間的相互作用，上海交通大學醫學院附屬瑞金醫院王衛慶教授團隊於2014~2016年對中國心血管代謝病與癌癥隊列研究項目進行了再研究，對涉及全國16個省份、20個社區站點的13.8萬名參試者展開平均為期3.8年的追蹤調查。研究人員監測參試者的空腹血糖、餐後血糖、好膽固醇（高密度脂蛋白）和壞膽固醇（低密度脂蛋白）等代謝指標；參試者接受了相關病史、

用藥情況及生活方式因素（吸煙、飲酒、久坐行為、運動及飲食習慣等）的問卷調查。隨訪期間，平均1710人確診偶發癌癥（所有部位任何類型癌癥的首次發生）。分析發現，低密度脂蛋白水平低於100毫克/分升的參試者，罹患肝癌、消化道癌癥、胰腺癌和宮頸癌的風險分別比其他人羣高出2.59倍、1.03倍、1.97倍和0.92倍，其中糖尿病患者患癌風險最大。

研究人員分析指出，免疫系統在對抗癌細胞的過程中，需要一定量的膽固醇參與，以激活免疫信號傳導，調節免疫功能。如果同時能很好地控制血糖水平，癌癥風險會進一步降低。



四招讓頑皮男孩學會傾聽

相較女孩的乖巧聽話，男孩多數是頑皮和坐不住的。即便父母耐心勸導，有時也會不耐煩，甚至“這個耳朵進那個耳朵出”。其實，家長可以通過一些方法技巧，潛移默化地讓男孩子學會傾聽。

做好示範。如果想讓男孩更耐心地聽別人講話，那麼大人應以身作則。生活中，當他和你講話時，應暫時停下手中的事，聽其表述，並表現出“沉思的狀態”，讓孩子感受到你在認真聽。

聽孩子說話別敷衍。男孩子“奇怪”的問題很多，但不少家長敷衍了事，這樣做很不對。如果孩子告訴你他經歷的事情，比如他和同學吵了一架，此時你應該追問緣由，並詢問孩子有沒有因此情緒不好。這樣做能讓孩子願意與你交流，你說的話他自然而然就聽進去了。

嘗試“沉默教導”。保持沉默和安靜是溝通、傾聽的一個技巧。當環境安靜時，一個人就能留意周圍事物，弄清楚正在發生什麼。教導男孩時，不妨偶爾利用沉默表達態度，靜靜地對視有時也是一種震懾力。

常分享。好的親子關係應建立並保持緊密聯繫，如果家長希望男孩子耐得住性子，應該和他們“常分享、共患難”。有趣的經歷、見聞，對某些難題的處理，都是生活中的好“材料”。

每天一杯飲料堵血管

口渴時，喝一杯冰涼清爽的飲料，讓人身心愉悅的同時，也可能帶來甜蜜的負擔。美國加州大學聖地亞哥分校研究人員發現，每天喝一杯或多杯含糖飲料的女性，患心血管病的可能性比很少喝含糖飲料的女性高20%。

在這項研究中，含糖飲料指富含熱量的軟飲料和加糖的瓶裝水、茶、水果飲料。研究人員選取了平均年齡為52歲的10.6萬名女性，她們在參加研究時沒有被診斷患有心臟病、中風或糖尿病。通過調查問卷，參試者報告了每天所喝的飲料和飲用量。結合此後她們的就醫信息分析顯示，每天喝一杯或多杯含糖飲料的女性，需做血管重建術的可能性高出26%，中風的可能性比很少或從不喝含糖飲料的女性高出21%。

研究人員表示，甜飲料會讓人不知不覺中攝入很多糖，如果不能少吃多動，容易導致脂肪堆積，誘發動脈狹窄。

走路就氣喘 蹲下體前傾 打球手酸痛

十個表現催你去運動

經常宅在家裏，不少人開始背痛，或者多走兩步就累了、爬幾階樓梯就喘不過氣……這都是身體發出的“不健康信號”。美國“健康”網近日總結了判斷身體不健康的10個標志，同時给出了一些補救措施。

1. 稍微動一下也會氣喘。不少人從沙發起身去廚房、從高處拿個東西就開始氣喘。這是因為心血管系統承擔了向肌肉（包括心肌）供應氧氣的重任，但在身體狀態不佳時，心臟承受力變小，稍有活動，便會感覺負擔過大，讓人呼吸困難。

這種情況下要保證健康，就要鍛煉心血管系統，以適應日常活動量。大家可以緩慢、持續地增加活動量，比如開始加大每天走路的頻率和距離，然後逐漸提高強度。

2. 站久了就背疼。排隊買菜或站久了就腰酸背痛，可能是核心肌肉群、背部肌肉力量開始虛弱的一個跡象。

平時可以試着把雙手撐在桌面上，雙腳後移，绷紧核心肌群，做升高位置的平板支撐，堅持5~10秒，5次1組，每天2組；也可嘗試小幅度的卷腹，10次1組，每天3組。這些練習都有助於增強核心肌群的力量。

3. 打球後手臂酸痛。如果跟孩子扔會兒球，或打完球後覺得手臂十分沉重或酸痛，就說明肩部肌肉力量不佳。投擲動作需要良好的肩部動態穩定性，以及軀幹、下肢穩定性。如果這些部位的肌肉沒得到較好養護，就會造成肩膀活動範圍受限，運動後酸痛。

建議運動前先做熱身，比如肩關節旋轉、屈曲、推拉、行走式箭步蹲、側向箭步蹲、平板支撐式和側支架式等，每個動作堅持1分鐘，進行10分鐘左右。

4. 靜息心率快。如果發現自己靜坐時的心率變高了，這可能是脫水、焦慮、睡眠不足、飲食質量差，甚至總體健康狀況不佳的跡象。當生理功能不正常時，身體需要更努力地工作才能維持血液循環，於是心跳就會加速。

規律運動有助於降低靜息心率，最好每周至少進行2~3次中等強度的有氧鍛煉，比如跑步、騎車和橢圓機，每次至少30分鐘，注意循序漸進，

逐漸增加強度。

5. 容易受傷。如果即使進行散步等輕度運動時，也容易扭傷肩膀、背部、膝蓋或其他部位，這也是不健康的一個標志。可以嘗試用泡沫滾軸放鬆和做拉伸練習，逐漸加入增加身體活動性的動作，比如鳥犬式、死蟲式、臀橋式、靠牆滑動和開合跳；每個動作做10次，5個動作為一組，每天2組。

6. 走不了長路。如果為了方便選擇近處的停車場，這並不奇怪，但如果是為了少走一段路而就近停車，可能意味着身體機能開始下降了，也可能是因為先前的活動量就少，更加沒有動力走路。

建議這部分人逐漸增加每日活動量，可先進行1分鐘的原地踏步，休息20秒鐘，反復5次；待體力增強後，改成1分鐘的原地踏步走，休息10秒鐘，反復10次。

7. 深蹲時，手臂和胸部前傾。如果深蹲時手臂和胸部出現前傾，可不要不當回事，這是沒有正確募集後鏈肌肉（包括臀部、腘繩肌和穩定脊柱的肌肉）的一個跡象。解決這個問題需要先激活不活躍的肌肉，可以從臀橋做起，10次1組，完成3組，隔天做一次。

8. 經常感到特別疲勞。不少人即使沒有運動、工作，也感覺比平時更累，這是需要增加運動量的一個信號。最好開始進行有氧鍛煉和力量訓練，並盡最大努力堅持下來。

9. 很難下决心打掃房間。如果僅做些簡單家務活，就感覺力不從心，可千萬不要忽視。如果此時心率已超過了110次/分，則表明身體十分不健康。

這種情況可以增強上肢肌肉力量的鍛煉，比如用空純淨水桶做手臂彎舉，10次1組，總共3組；也可以在做飯的等待期間反復把手臂舉過頭頂。

10. 鍛煉幾天後持續疼痛。鍛煉後肌肉酸痛屬於正常現象，通常持續24~48個小時。如果疼痛時間超過48小時，就說明運動量超過了身體承受力。但此時不要放棄鍛煉，而應緩慢減量，如減少訓練量、組數、次數或負重，待適應後再逐漸增加。此外，每天至少做一次拉伸，可以用泡沫軸按摩5~10分鐘。