

203名重艺学子参演！

“一带一路”国际技能大赛开幕现场 他们收获热烈掌声

6月24日晚，第二届“一带一路”国际技能大赛在重庆国际博览中心盛大启幕。大赛由人力资源社会保障部、国家发展改革委、国家国际发展合作署、重庆市人民政府共同举办，以“技能合作·共同发展”为主题，来自五大洲61个国家和地区的590名选手、裁判员、技术观察员等相关人员参赛参展参会。

值得一提的是，开幕式上，重庆文化艺术职业学院203名学生参演全部节目，包括开场秀、《技艺领航》《丝路牵手》，他们以饱满的精神、昂扬的姿态全情投入，在国际大赛的舞台上，展现

自我风采，彰显学校特色，展示重庆形象。

据悉，接到参演任务后，重庆文化艺术职业学院领导班子高度重视，迅速制定方案，精心挑选了200余名师生，设立舞蹈组、礼仪组、氛围组、安保组、联络保障组和宣传报道组6个工作组，积极筹备。

在整个筹备过程中，安保组、联络保障组时刻关注学生需求，全程跟随，为学生多方面提供保障。重艺融媒师生第一次站上国际大赛的宣传舞台，向国内外媒体老师积极学习。6个工作

组团结配合，以高度的政治责任感和使命感，确保大赛演出顺利进行。

据悉，重庆文化艺术职业学院是2013年经重庆市人民政府批准成立、教育部备案的公办综合性高等艺术职业学院。学校位于重庆市巴南区高职城，占地460余亩，在校人数6400余人，教职工近420人。

学校曾圆满完成国庆60周年和70周年“魅力重庆”彩车晋京游行任务，被市政府表彰为先进集体。派出40名师生队伍，作为重庆市唯一参演单位，在庆祝中国共产党成立100周年文艺演出《伟大征程》组织排演工作中作出突出贡献，获文化和旅游部通报表扬。参与“永远跟党走——重庆市庆祝中国共产党成立100周年”文艺演出，获重庆市人民政府表彰。建成北京舞蹈学院重庆校外教学点。挂牌成立重庆市老年大学文旅分校重庆文化艺术职业学院教学点。1名学生作为引导员参与杭州亚运会开幕式。

工作中

今天你去“班气”了吗？

情感专家
周小燕

如果你有什么情感问题和困扰，我们欢迎你来吐槽、撒泼、哭诉……

倾诉热线：
63900090 467386368@qq.com

“一旦上过班，你的气质就变了。”有网友自嘲，即便上班打扮再精致，也挡不住浑身散发出的疲惫之感。因此，下班后如何去“班气”成为了当下许多职场人士讨论的话题。本期，小燕夜话栏目收集到几位读者对去“班气”的困惑，来看看专家的点评和解答。

01

压力大时，下班如何放空自己？



邱女士

我最近的工作压力很大，就连下班后也很难不想工作的事，有时候越想越焦虑。我知道要尽可能区分上班和下班的状态，不让工作中的焦虑影响生活，但就是很难不焦虑。所以，我感觉最近半年黑眼圈都加重了不少，人也变得很疲惫。

周小燕

工作压力太大，焦虑到影响生活了，这是挺严重的问题。如果你感觉自己心力枯竭，无法自我调整，建议求助专业咨询；如果感觉自己能够调整，可以参照如下建议：

1.理清工作思路，这是源头问题，有时焦虑产生于未知的恐惧，遇到了困难不知如何解决、工作进度赶不上要求、工作出错恐惧后果等，有时也可能是身体长期亚健康状态，都会引起焦虑，需要具体问题具体分析，困惑解决了，焦虑才会消失；2.转移注意力，下班后做点儿自己喜欢的事情，专注投入了，就没空焦虑了，同时也放松了自己；3.假如你没什么特别感兴趣的事，可以尝试养成一个运动习惯，身体动起来了，活跃时神清气爽，睡眠时酣畅淋漓，多好。

02

如何从根源上消除“班气”？



曾女士

我是一名才入职一年半的高校老师，在工作很忙的阶段，我会在下班后选择睡觉来进行短暂的自我修复，还会看一些治愈系的动画片或者纪录片，和朋友一起出去逛街/旅游，转移注意力，发现新鲜事。虽然我会采取一些主动的行为去“班气”，但这只是暂时性的逃离换来的良好状态，如何从根源上消除“班气”，实现更加持久的良好状态呢？

周小燕

你去“班气”的方法堪称教科书，丰富有趣还有效。出类拔萃的你，青春洋溢刚工作不久的大学教师，可这“班气”从何而来呢？如果你把忙碌后的疲惫感称为“班气”，那么可能所有人都会“班气”，忙一段时间就会疲惫，就跟过一段时间会饿会饿一样，是正常的身心规律；如果你把上班后的气质改变称为“班气”，那么这种“班气”实际上是职业的特质，是经历的沉淀，是气质的升华，无法也没必要去消除。

唯一可能需要消除的“班气”，是提前焦虑的心理负面暗示，年轻的，麻木的心，丧失活力，对美好事物不敏感，对未来失去希望。如果我们有活干能生存，大可不必活得太赶，慢一点儿，停一停，感受生活，让心灵放松储能，若是再能从优秀文化中深度赋能，那就更棒了。

03

职场妈妈如何“下班”做自己？



朱女士

我是一名30岁、从事教育行业、孩子4岁半的职场妈妈。上班时，我要处理的琐碎小事很多，下班后也要回复信息。一边处理工作，一边顾家的感觉真的让我“班味”很重。想问：职场妈妈有没有去“班气”的好方法？如何才能彻底“下班”做自己？

周小燕

其实，你觉得“班味”很重的原因是工作和顾家，似乎都是“不得不”做的事情，却不太清晰“如何做自己”，即便有些空闲，也不知自己“想要”做什么。

那么，你“想要”如何做自己呢？这个“想要”与“不得不”做的事情，可以分开，也可以融合，两者并不冲突。比如，你教学的经历与带娃的乐趣皆可总结升华分享，你成为受尊重和欢迎的老师和宝妈，这是你想要的吗？如果你还有渴望的东西，那么也可以一点点去实现自己的目标，那些小小的盼头也是生活的甜头呀。

讲真，“班味”重不重，没有标准百分比，就是主观感受而已。如果你能接受当前的状态，在工作和顾家中找到快乐和意义，那就实现了“从事着喜欢的职业”，简直就是人生幸福的味道呀。

04

住单位附近加重“班气”怎么破？



王先生

我老家在四川，目前住在单位宿舍，只有放长假才会回老家住上几天。本以为住在宿舍能节约房租，还能节省通勤时间，每天能比别人多睡一小时，但没想到这加重了自己的“班气”。周末，住得近、方便，成为领导、同事让我加班或帮忙办事的理由。在精神方面，自己也总觉得住在单位，看到办公楼脑海中就会浮现出上班的场景，根本无法彻底放空自己。

周小燕

你很会抓问题的关键点，假如只是因为这一个原因，住在单位你就需频繁加班，经常给别人帮忙，让你始终处于“工作状态”而不得放松，就是身累心累，那么你十分清楚，问题的根源是为了节约房租，使你无法脱离单位场景。现在看来，是否是省了小钱，遭了大罪呢？去“班气”的方法你已经找到啦，那就是去离单位较远的地方，如果经济条件允许，不如就彻底些，自己出去租房；如果收入不够，那就努力工作，争取提高收入，尽早摆脱困境。一个人在外打拼挺不容易，即便如此，我们也要尽可能善待自己，因为守在家的父母亲人，除了关心你飞得高不高，更牵挂你累不累……