

中意 健康月刊



六月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

2018年度中意人寿人力资源热点论坛
北京站圆满结束

医生家的药箱都备了什么药？
这6种小毛病在家就能治

你以为无糖产品
真的不含糖吗

运动就是你最好的护肤品
8个运动护肤小方法

“重度拖延”怎么治？



Contents

P₂ 2018年度中意人寿人力资源热点论坛
北京站圆满结束

P₄ 医生家的药箱都备了什么药？
这6种小毛病在家就能治

P₈ 你以为无糖产品真的不含糖吗？

P₁₃ 运动就是你最好的护肤品
8个运动护肤小方法

P₁₇ “重度拖延”怎么治？

A background image showing several business professionals in suits gathered around a wooden table. They are holding and fitting large, interlocking puzzle pieces that form a stylized blue and green logo. The scene is dimly lit, focusing on the hands and the puzzle pieces.

2018年度中意人寿人力资源热点论坛 北京站圆满结束

“中意人寿人力资源热点论坛”作为中意团险渠道的一个品牌活动，自2010年举办至今，一直致力于为人力资源管理人士提供一个全方位的沟通交流平台，通过分享经验、交流观点，给各位在企业员工福利体系的优化和建设中去更多新的想法和启迪。

四大热点主题，嗨翻全场

来自中怡保险经纪公司的资深精算师陈旭先生，带来了“如何用保险，帮助员工规划个人风险”，从保险产品购买建议、风险及保险产品等方面展开论述，专业性和实用性相结合，干货满满。

美世中国区合伙人李巍松先生为大家分享了“2018年美世全球人才趋势研究”，从如何让自己的员工在变革的时代蓬勃发展及如何加速自身员工团队的转型等方面，带来了前沿的观点和理念。

韦莱韬悦公司的中国区健康与福利业务执行董事陶杰先生从“2017-2018 中国福利趋势”出发，深入浅出的讲解了如何打造福利战略，福利设计与实施及财务健康等问题。

来自中意人寿保险有限公司的团险事业部总经理沈悦先生为大家带来了“税延养老”，通过沈总的精准分析和清晰解读，让大家对个人税收递延型商业养老保险政策有了更深认识和理解。

各行各业近200位HR亲临现场参与了本次会议，现场同步开通了直播，近4000人在线同步参与了本次盛会。我们在这个人力资源界精英的互动平台上看到了大家对中意人寿的支持，中意也将以持续发展的良好业绩来不断回馈社会各界的支持与关爱，真正兑现“股东、客户、员工、伙伴共赢”的承诺。

点击链接回看直播视频：<http://t.cn/RBDwO8S>





医生家的药箱都备了什么药？

这6种小毛病在家就能治

有没有发现，家里的小药箱总是满满的快装不下，但是，偏偏每次到了关键时刻又掉链子，找不到想要吃的对症的药？

让我们和医生来学一学，自己给家里的药箱换一次“货”！

这6种小毛病，在家就能治

感冒/发烧/咳嗽：成分单一的感冒药

有很多人问到底哪种感冒药效果最好，其实，市面上的感冒药**基本是帮助你缓解症状的**，并没有哪个对于治疗感冒本身有奇效。所以大家应该学会看感冒药的成分，再针对自己的感冒症状进行选择。

感冒药中含：

- **对乙酰氨基酚、布洛芬**：主要用于**退烧和止痛**（比如头痛、关节痛）；
- **马来酸氯苯那敏、苯海拉明**：用于缓解**流鼻涕、流眼泪、打喷嚏**等症状；
- **伪麻黄碱**：有助于缓解**鼻塞**；
- **盐酸氨溴索、乙酰半胱氨酸**：针对咳嗽有痰的情况，有助于**化痰**；
- **氢溴酸右美沙芬**：主要针对**刺激性干咳**。

提醒：在感冒药的选择上尽量选择单一有效成分的药，**避免重复用药**。尤其是选择复方感冒药的，不同品牌里面可能有成分重复，如果同时服用，有可能导致超剂量服药。

过敏：氯雷他定、鼻内类固醇喷剂

对于过敏患者来说，避免接触过敏原是最好的抗过敏方式，但若是出现明显过敏症状，还是需要用到**抗组胺药物**。

如果没有鼻塞的症状，那么可以先尝试一些非处方类的非镇静抗组胺药，比如**氯雷他定**（商品名：开瑞坦）、西替利嗪（商品名：仙特明）或非索非那定（商品名：艾来锭）。

如果**鼻塞严重**，可以尝试鼻内类固醇喷剂，如**氟替卡松**（商品名：辅舒良）和曲安奈德（商品名：卡迪尔）。

提醒：还有一些镇静抗组胺药，比如**苯海拉明**（商品名：苯那君），这类药吃完容易犯困、精神不集中，长期使用还会加重记忆丧失，**建议慎用**。



腹泻：口服补液盐+蒙脱石散

腹泻时人体内的水和电解质会随大便和呕吐物一起排出体外，容易出现脱水和电解质紊乱，因此就需要服用一些补液盐（如口服补液盐Ⅲ），它除了**能补充水分和电解质，预防或者纠正脱水，还有助于减少大便次数、减轻呕吐。**

至于止泻，比较常用的药物是「蒙脱石散」，它可以**保护并修复肠黏膜，减轻腹泻症状、缩短病程。**一般来说，不太严重的腹泻，口服补液盐Ⅲ联合蒙脱石散即可有效处理。

提醒：但当腹泻次数过多，伴有**发烧、脓血便、呕吐严重等情况时**，请立即就医，切勿购买强力止泻药服用。



便秘：内服乳果糖，外用开塞露

对于便秘，并不建议大家一开始就靠药物帮助，还是**应先从生活方式开始调整**：多补充膳食纤维（如水果、蔬菜、粗粮、菌菇和豆类），多喝水，多运动，养成规律的排便习惯。

当经过一段时间的调整仍然没有缓解的朋友，可以尝试用一些药物，比如内服「乳果糖」，这是一种渗透性泻药，主要是**增加肠道的水分，使粪便软化更利于排出**；偶尔也可以外用「开塞露」，它的有效成分是甘油，肛门插入给药可以润滑肠道并刺激肠道进行排便反射，**属于刺激型泻药。**

提醒：开塞露短期使用相对安全，但**不能长期使用，因为容易导致对药物形成依赖**，以后没有强烈刺激就不肯排便。



胃肠道胀气：西甲硅油

这里并不推荐大家使用“吗丁啉”（药品通用名：潘多立酮），尽管很多人把它当作是消化不良的必备药，但却很少有人知道它的副作用，在国外潘多立酮一直因“会造成各类心脏风险（如**心律失常、心悸、房颤、心脏骤停**等）”而被限制使用，而美国食药监局(FDA)更是不允许其上市。

对付胃胀气可以考虑选择「**西甲硅油**」，它的作用就是把肠道内的大气泡变成小气泡，再借助肠道蠕动将气体排出，有点像是消泡剂。而且由于它属于物理性治疗，**不会与肠壁发生化学反应，相对安全，成人和小孩都可以用。**

提醒：西甲硅油**针对宝宝因胀气引起的肠绞痛有一定的缓解作用**，但并不表示宝宝肠绞痛就都可以用该药，因为肠绞痛的原因有很多，比如肠道发育不完善，乳糖不足等，滥用西甲硅油也不可取。

皮肤干燥、宝宝湿疹/红屁股：凡士林

「凡士林」作为一种稳定性强、**对皮肤几乎没有任何刺激**的日常护肤品，其实每个家庭都该备上一瓶，尤其是家里有小宝宝的人家，因为它差不多能搞定宝宝大部分的皮肤问题。

凡士林有很好的**保湿封闭功效**，当宝宝皮肤干燥、脸蛋出现红血丝，又或是有轻微湿疹（包括面部和口周），都可以涂抹凡士林。而且，将凡士林大片涂抹在宝宝的小屁屁上，还可以减少宝宝屁屁和尿不湿之间的摩擦，有效防止红屁股。

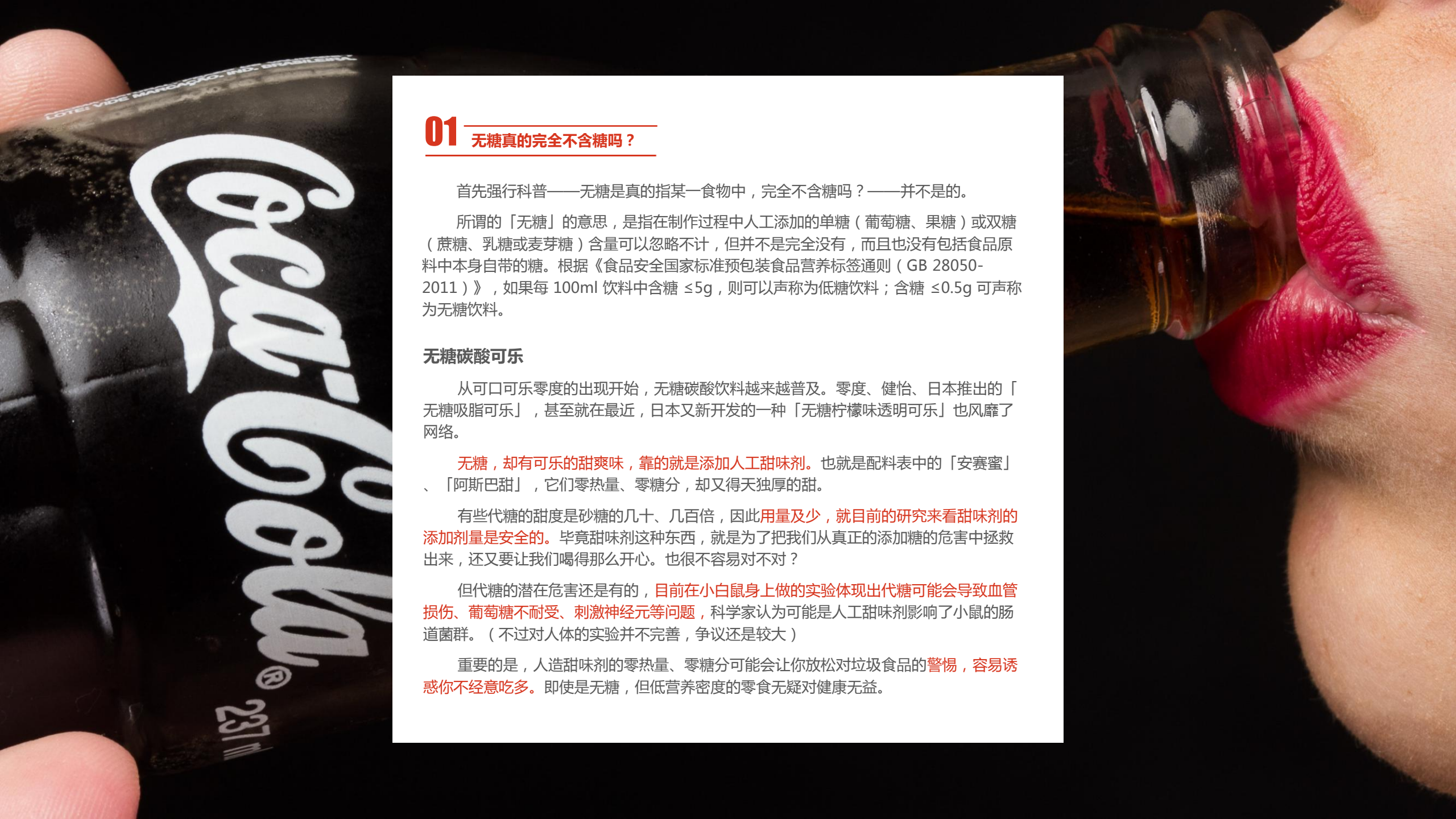
提醒：选购凡士林时最好选用浓度高的（比如100%），不添加防腐剂或其他成分（比如维生素E、尿素等）。

你以为无糖产品真的不含糖吗？

在 21 世纪这个花式零食层出不穷、而养生又在年轻人之中无比盛行的矛盾年代，我们出现了这样一种人群——「朋克养生党」。啤酒里面要放几颗枸杞，来大姨妈吃红枣味的雪糕，涂上最贵的眼霜再熬夜.....而最常见的，就是喝饮料要点无糖的。

在 21 世纪，精致糖的危害已经被各国家提上台面，并慢慢变得众所周知起来。就在前两个月，英国人也开始对糖征税了。于是，各类无糖产品开始逐渐盛行起来。

那么，在各类花式零食饮料中你最爱的那款里，无糖的特点会是怎样「体现」出来的呢？



01 无糖真的完全不含糖吗？

首先强行科普——无糖是真的指某一食物中，完全不含糖吗？——并不是的。

所谓的「无糖」的意思，是指在制作过程中人工添加的单糖（葡萄糖、果糖）或双糖（蔗糖、乳糖或麦芽糖）含量可以忽略不计，但并不是完全没有，而且也没有包括食品原料中本身自带的糖。根据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则（GB 28050-2011）》，如果每 100ml 饮料中含糖 $\leq 5\text{g}$ ，则可以声称为低糖饮料；含糖 $\leq 0.5\text{g}$ 可声称 为无糖饮料。

无糖碳酸可乐

从可口可乐零度的出现开始，无糖碳酸饮料越来越普及。零度、健怡、日本推出的「无糖吸脂可乐」，甚至就在最近，日本又新开发的一种「无糖柠檬味透明可乐」也风靡了网络。

无糖，却有可乐的甜爽味，靠的就是添加人工甜味剂。也就是配料表中的「安赛蜜」、「阿斯巴甜」，它们零热量、零糖分，却又得天独厚的甜。

有些代糖的甜度是砂糖的几十、几百倍，因此用量及少，就目前的研究来看甜味剂的添加剂量是安全的。毕竟甜味剂这种东西，就是为了把我们从真正的添加糖的危害中拯救出来，还又要让我们喝得那么开心。也很不容易对不对？

但代糖的潜在危害还是有的，目前在小白鼠身上做的实验体现出代糖可能会导致血管损伤、葡萄糖不耐受、刺激神经元等问题，科学家认为可能是人工甜味剂影响了小鼠的肠道菌群。（不过对人体的实验并不完善，争议还是较大）

重要的是，人造甜味剂的零热量、零糖分可能会让你放松对垃圾食品的警惕，容易诱惑你不经意吃多。即使是无糖，但低营养密度的零食无疑对健康无益。



无糖奶茶

时代在变，奶茶也在变。

现在的奶茶越来越种类丰富、原料天然，即使仍然是用奶精冲的奶茶，也已经进化到含「0 反式脂肪酸」植脂末的境界了。当然，为了养生和减肥，现在女孩子喝奶茶都喜欢点「无糖」的。

但一个残酷的真相就是，今天的奶茶店，**即使点「无糖」，也不能完全把你从奶茶的糖陷阱里拯救出来。**

上海市消费者权益保护委员会对本市27家奶茶铺购买奶茶样品共计51件商品的主要营养成分进行了测试，结果显示宣称无糖的 20 件样品，实测均含糖且超过预包装无糖饮料的糖分标准.....

你以为只有糖浆才叫糖吗？

不，在奶茶粉、奶精、牛奶、奶盖里有糖，波霸、椰果、布丁、红豆、燕麦、奥利奥、芋头这些加料里也都有糖。**虽然你可以选择「无糖」，但实际上你还是没避开这些隐形糖。**

如果真正想喝到一杯纯无糖的奶茶，那就点正宗的港式奶茶——只用淡奶和锡兰红茶「撞」出来的奶茶，朴实无华。

无糖饼干/蛋糕

这类食品一般用天然代糖——木糖醇，来替代蔗糖、果葡糖浆。号称其天然健康，有助于减肥瘦身、帮助糖尿病人控制血糖等。但号称健康的「无糖木糖醇高纤饼干」和「奥利奥饼干」的碳水化合物和脂肪含量居然和奥利奥不相上下，甚至大有赶超架势……

正因为无糖食品为了弥补「无蔗糖」的口味欠缺，就会添加更多的脂肪以保持口感，甚至热量还会超过同等的普通含糖食品。即使是有些为糖尿病人生产的「无糖食品」，将蔗糖替换成木糖醇的同时也会另外添加淀粉、糊精，这些物质同样能够引起血糖的快速上升。

无糖鲜榨果汁

用新鲜水果鲜榨的果汁，还不加糖，总该健康吧？相比起各类添加糖的果味饮料，的确要健康一些。但问题是，水果里本身就含有糖分，而且不算低。

在榨汁的过程中，水果中的维生素 C、类黄酮等营养物质会与氧气接触而被氧化损失掉。膳食纤维则被榨到渣子里，连带着钙、镁等矿物质，所以不连渣喝果汁的话也很难有饱腹感。但是，几乎所有的糖分都能被榨出来留在果汁里。

于是一杯鲜榨果汁，差不多水果里的营养物质都被榨汁机过滤掉了，只是让你喝了一杯果味糖水而已。如果按 2016 中国平衡膳食宝塔规定的每日吃 200~350g 水果来看，每天啃两个苹果就够了。但如果榨成苹果汁，四个苹果喝下去可能都不过瘾。

所以别把果汁想成多健康的饮料，还是好好吃新鲜水果，用牙齿当榨汁机吧。



02 真正的佛系无糖

无糖酸奶

酸奶的好处不用多赘述了，高钙高蛋白、无乳糖、促进消化、降胆固醇、富含益生菌.....如果真的有什么问题，那就是酸奶不加糖的话，是真的太难喝了，酸到难以下咽。建议有条件的在家可以买一个酸奶机自己做酸奶，加一些香蕉苹果等水果和坚果调味，就是很健康美味的甜品了。

无糖苏打水

苏打水也叫弱碱性水或弱碱水，是碳酸氢钠的水溶液，能中和胃酸、强化肠胃吸收，起到健胃的作用。天然苏打水除含有碳酸氢钠外，还含有多种微量元素成分，因此是上好的饮品。

无糖茶

中国茶文化源远流长，但货架上的茶饮料则是异端，别看有个「茶」字，其实连个茶叶都没有，第一位第二位不是水就是白砂糖.....

建议自己买些茶叶，端个保温杯，经常泡点红茶绿茶乌龙茶铁观音的，闻闻茶香抿一口茶，没人比你更佛系。



A woman with long brown hair, wearing a white sports bra and a grey zip-up hoodie, is stretching her arms upwards. She is standing on a paved path outdoors, with a body of water and buildings in the background. The scene is lit with warm, golden light from the setting or rising sun.

8 运动是最好的护肤品 个运动护肤小方法

人们常说运动是最好的护肤品，运动后的我们往往看起来格外容光焕发，皮肤红润有光泽。的确，运动可以帮助我们有效维持皮肤的弹性和生命力，我们的毛孔在运动中可以充分呼吸达到排毒的效果。

不过也有很多运动者正在面临一些皮肤问题，比如遇到皮肤干燥、毛孔堵塞、经常长痘痘和黑头等等。这些问题很可能和我们在运动时的习惯有关，并且可以被避免。

今天，就要和大家聊聊和运动护肤有关的那些事儿，帮助大家在修炼美好肉体的同时呵护好自己的颜值！

运动前，做好准备很重要

运动开始前，除了检查你的手机电量、选好歌单、准备好运动装备以外，你还需要将自己的皮肤准备到理想的状态，以确保面部皮肤在运动过程中不会承担太多负担、或面临缺水的窘境。

► 运动前卸妆很重要，说一万次也不嫌多！！

这一点相信大家都已经知道了，在运动过程中我们不可避免地要分泌很多汗液，如果我们面部的毛孔上覆盖着化妆品的话，它就会和汗液混合，造成堵塞毛孔，导致黑头、粉刺等其他皮肤问题的产生。

因此 建议大家在运动前先完成卸妆，让我们的皮肤轻装上阵。如果你是一定需要带妆出街的上班族 or 时尚达人，可以在包包里放上一瓶方便携带、可以卸全脸的卸妆产品。简便的卸妆操作将有利于保持运动前卸妆的好习惯噢！

► 运动前完成洁面后，一定要记得保湿

很多小伙伴在运动前先卸妆，并使用洗面奶进行面部清洁。这的确是一个好习惯，它可以帮助我们赶走面部的脏东西、为皮肤在运动中畅快呼吸做好准备。

但值得注意的是，仅仅完成面部清洁是不够的。因为在运动时，没有任何锁水保护的裸露皮肤会因为水分蒸发而呈现缺水状态，而这种状态会增加皮肤表层和细胞过早死亡，加速皮肤过早老化，并可能导致毛孔堵塞。

因此在洗完脸以后，可以使用一些质地比较轻薄的爽肤水和面霜进行保湿，它会有助于你保持皮肤的水分，避免皮肤在运动过程中缺水，维持良好的皮肤状态。





运动中，保持清洁很重要

► 运动时别摸你的脸

在运动过程中我们需要用到各种运动器械，小到哑铃、跳绳，大到瑜伽垫、跑步机、各种力量型器械。无一例外的是，这些工具上都布满了汗液、污渍和细菌。

虽然我们的手不可避免的要触碰它们，但为了我们的面部皮肤健康着想，大家在运动的过程中最好不要用手直接触碰自己的脸，以免脏东西进入我们因为流汗而张开的毛孔中，造成皮肤困扰。等运动完清洁完手部和面部以后，再让它俩亲密接触吧。

► 运动时尽量避免使用保湿喷雾

我们可能都看到过运动时随身携带保湿喷雾的朋友，虽然喷雾的确会为我们的皮肤蒙上一层薄雾以达到补水的效果，但如果不用任何润肤霜来密封保湿成分进行锁水的话，这些薄雾反而会从皮肤中吸收水分和水分，让我们的皮肤变得干燥。

► 如果你是一个护发达人，运动时最好把头发扎起来

如果你非常注重头发的护理和保养，建议你在运动的时候把自己的头发扎起来。

这样可以避免运动时那些残留在你头发里的护发产品混合在汗液中，滴落到你的脸上或脖子上，造成毛孔堵塞和痘痘的出现

运动后，及时清洁很关键

运动后最重要的事情除了打卡、自拍、po 图以外，护肤同样也非常重要。

► 运动后及时清洁皮肤非常重要！

运动后最最最重要的事情就是清洁皮肤。实际上，运动后清洁皮肤比运动前清洁更加重要。因为运动过后，油脂、细菌和汗液这些脏东西都会堆积在我们的皮肤上，我们要做的，就是尽快把脏东西洗干净，让我们的皮肤保持洁净和湿润。因此，建议大家运动后尽快清洁面部，游完泳后更是如此。因为泳池里的氯很快就会使得我们的皮肤变得干燥脱水，及时清洁完成补水很重要。

► 运动后敷凝胶状面膜，可以帮助你进行深层补水和镇定

回家后如果有时间，还可以涂一层薄薄的凝胶状面膜，它可以帮助我们对皮肤进行深层补水，还可以冷却因为运动而发热通红的面部皮肤。

► 运动后最好用酒精棉片擦干净手机

虽然运动后洗澡+洗脸可以帮我们赶走脏东西，但我们的手机还脏着呢！大多数人在锻炼的时候都会使用手机，这个过程中我们的手机也会被细菌和汗水覆盖，当你好不容易做完面部清洁以后，随便一个电话就能让这些细菌重新转移回你的面部皮肤上。

所以，我们也建议大家在运动后也及时给自己的手机做清洁，用酒精棉片进行擦拭，赶走讨厌的细菌和脏东西。

以上就是和运动有关的护肤建议啦，除了上面提到的这些，多喝水 & 户外运动涂抹防晒霜也都是不不不能忘记的重点！最好祝愿大家的皮肤都健康康有光泽、滑滑嫩嫩有弹性！





习惯性的拖延，可能是因为你害怕成功

“重度拖延”怎么治？

但不知道从什么时候开始，“拖延”成了现代成年人生活中的一种常态。想做的、不想做的，都要拖一拖、等一等。

无论在生活还是工作中，总有人被这种“习惯性的拖延”所困扰。很多人容易把拖延的原因简单化：因为懒，因为缺乏安排，或是因为没有时间观念。

但实际上，除了这些直观的认识，“习惯性拖延”还有着更深层次的原因，有时连拖延者自己都没有意识到。

今天，我们就想和大家来聊一聊“习惯性拖延”。

01.

习惯性拖延者 都有哪些拖延“姿势”？

当“拖延”成为一种生活常态时，一个人拖延的表现可能是非常多种多样的。有些拖延的方式看似“合情合理”，以至于连拖延者本身，都没有辨识出这些行为的本质是“习惯性拖延”：

回避

人们在习惯性拖延时，会选择回避和任务有关的场所或是场景。这种刻意的回避“唤起场景”的行为，实际上是一种自我欺骗——看不到的问题就不存在。这样一种防御式的行为，在极短的时间内可以快速降低“因为想着还有任务没完成”而带来的紧张。

否认和轻视

在时间管理理论中，将人们手头的工作以“重要”和“紧迫”为标准，被分成了四种类型：a. 重要且紧迫；b. 重要，但不紧迫；c. 紧迫但不重要；d. 不重要且不紧迫。高效的处理方式，应该是立刻处理“重要”+“紧迫”的事情。但是对于“习惯性拖延”的人们来说，他们会选择去做剩下的那三种类型的事情，然后否认那些真正重要紧迫的事情。





嘲笑他人

还有的人，在自己未完成任务时，还会嘲笑那些拥有更好的时间管理概念和执行力的人。这种贬低他人的态度，其实也是在抬高自己——证明自己是因为自己有能力拖延，所以拖延是合理的。

和比自己更拖的人比较

还有一种人，会通过“社会比较”来合理化自己的行为。但这种社会比较往往是向下的——选择和比自己更拖延、更慢的人比较。这种向下比较会给他们带来自我安慰，让他们觉得自己的拖延并不严重。

分散注意力

还有一些人，并不会直接否认任务的重要性，但会在任务来临之前，努力把自己的注意力分散到其他事物上。比如说，要开始做作业了，就想练琴了。

这其实是因为未完成的任务会让人觉得自己一事无成，从而给人带来紧张和焦虑感。把注意力分散到其他事物上，其实是一种“精神补偿”的行为。在不能真正完成应该做的任务的时候，通过完成一些别的事情来让自己感到“有产出”，从而降低紧张和焦虑感。



02.

习惯性拖延背后的心理是什么？

“因为心情不好而拖延，因为拖延而心情更不好”的死循环

越容易受到心情影响的人，就越有可能拖延。对于情绪低落、紧张或焦虑的人，光是改善情绪，就花费了他们大量的认知资源，更不要谈完成任务了。不能按时完成任务，往往会让人觉得“自我挫败”。而自我批评带来的种种负面情绪，又更加剧了拖延的行为。最后形成一个恶性循环。

害怕任务完成的后果

有的习惯性拖延者会提前预想自己任务完成后的后果，有的拖延者会害怕失败，而有的拖延者可能害怕成功。对于害怕失败的拖延者们，他们往往是害怕承认自己的缺点而选择拖延。他们拖延行为的潜台词可能是：我要等到自己准备更充分时再开始。

期望管理的手段

关于对事件结果的满意度，存在这样一个公式：满意度 = 事情的结果 - 期望。有一些习惯性拖延者其实是在通过刻意的期望管理，选择了“不可能好好完成任务的姿态”，人为地降低自己的期望，以此来提高对结果的满意度。如果结果不尽如人意，他们也能大大方方地将此归结为：因为我没准备/我时间不够。

对未来缺乏实感

拖延者对“未来的自己”其实是缺乏同理心的。换言之，人们能很好的体验当下的感受，却不能提前感受到未来的自己。所以，拖延者们往往在牺牲“未来的我”的满足感来成就“现在的我”的快感。而对未来缺乏现实感，也正是人们总是误以为“还有时间”、“总有下次”、“还有机会”的原因。



03.

如何改善拖延？

设定可分解的、现实的任务

人们总是倾向于完成离自己的能力更近，看上去更容易的目标。因此，你要为自己设定合理的、符合自己能力的任务。小任务变得更加容易实现，而实现的小任务，又会为人们实现整个大目标增添信心和正能量。

增强对未来的实感

人们对于未来的时间是没有实感的。但如果换一种计时方式，可能会让人们更好地体会时间的流逝。比如，如果人们对人们说他们剩下的寿命还有70年，许多人会感到这是一个庞大的数字，但如果人们对人们说他们剩下的寿命还有25550天，很多人会感到所剩时间不多，有一种紧迫感。

为每一个小任务的完成设定小奖赏

人们对于是否厌恶一项任务主要是来源于对其价值的判断。而这里的“价值”和任务完成后得到的奖赏有关。所以，拖延的人们可以在每完成一个小任务后给自己一个小小的奖赏。

学会自我关怀

完成任务和情绪是互相影响的，最后因为拖延了而厌恶自己。那些懂得自我关怀的人，也会更自律、更好的控制自己。在面对有挑战的情况，更不会轻言放弃。

我时常觉得，“习惯性拖延”像是对明天的一种透支——把今天的事，用明天的时间完成。但很多时候，“今天的事”错过了就是错过了。有的时候，明天有“明天的安排”。对于想做的事，最好的时间点就是“现在”。你说呢？



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555
个人保险客户服务热线：400 888 9888