

出门躲清静？解忧“假装上班的人”

心理专家给出改变状态的16种方法

生活报讯（记者刘维娜）近日，“假装上班”的词条频频登上热搜，那些找不到工作和辞职的年轻人用这种方式继续生活。本周，我们就和心理专家王宇老师一起解析如何缓解失业焦虑。

怕家人催促 开始假装上班

哈尔滨的小李（化名）在2022年毕业时，经历了一段假装上班的日子。“我刚毕业的时候，一直没找到理想的工作，也不想将就，就一直处于待岗的状态。”小李告诉记者，一开始父母没着急也没催他，可慢慢的，“你家孩子还没找到工作呢？”“别那么挑剔了，差不多先干着呗”，亲戚朋友问得人多了，小李的父母也开始有意无意地催促起来，告诉小李不要眼高手低，先积累一下工作经验，再考虑理想工作。“他们说得多好的时候，我也和他们吵过。后来，我就觉得这样不行，本

来找不到工作心情就烦躁，在家里也小心翼翼，就怕父母说我，也怕听见别人的闲言碎语，所以我决定告诉他们我找到工作了，白天出去躲个清静。”就这样，在毕业三个月后，小李开始了假装上班的日子。“去咖啡店、图书馆或快餐店，要不就和朋友约着出去玩，一开始还是挺自在的，可时间长了，我又开始焦虑了，我就想我是不是要真的随便找一个工作，先对付着，不过很幸运，我在假装上班的一个多月后，找到了心仪的工作，就真的上班了。”



王宇老师分析：

假装工作的原因主要是和家人有关，往往很多人选择隐瞒也是因为有好多家长的互动方式及心理状态让人感到不舒服和无信赖感，所以选择逃避。如果要解决就要从家人和自身两方面解决。

家人原因：首先，家人应该学会包容、鼓励。教孩子如何去面对这些问题，并告诉他解决方式。其次，有时候孩子的“不好”，会激发父母觉得自己也“不好”的感觉，对孩子嫌弃的本质上是对自身无能的嫌弃，所以会用逼迫的方式来掩饰自己的焦虑。另外，父母如果是非常看重脸面的人，会给孩子无形的压力。最后，有些孩子会向父母索取时间、金钱和能量，但是他们可能没能力、没意愿、也没能量给孩子。

事实上，很多受挫的子女回到家是求安慰，找慰藉，想要的更多的是情绪价值而非物质，但是父母的嫌弃可能正是压死骆驼的最后一根稻草。让孩子觉得无可依靠，不敢辞职，不敢维护权益，受挫了不敢说。

自身原因：看完家人的原因后，也要找一找自己身上的不足，那我们就要了解一个定律：“乌鸦定律”，乌鸦和鸽子住在一个小森

林里，有一天乌鸦准备离开，鸽子问它：你为什么要搬走呢？乌鸦回答道，这里的人嫌我的叫声太难听，不欢迎我留下来。鸽子对乌鸦说：“朋友，你如果不改变自己的声音，那么无论你飞到哪里，都不会有人欢迎的。”

很多人都像乌鸦一样，认识不到自身的缺点，凡事都归咎他人，把自己当作“受害者”。这样的人，永远无法走出困境，反而会因为困境的存在，持续陷入“抱怨—失败”的循环。

一个人如果不改变自身的缺点，而是一味地选择逃避，那问题是不会得到解决的，同时还会被更多的问题所困扰。一个人若是能坦然地面对自己的问题，一日三省吾身，能做到凡事不计较，遇事有担当，那也就趋向成熟，能更好地面对生活，收获幸福。

改变状态的16种方法

1. 每天5%的改变，慢慢变成自律达人。
2. 多结交优质好友。
3. 多看浸润心灵的视频。
4. 适当运动。
5. 学会休息。
6. 学会闭嘴。
7. 先处理情绪，再解决问题。
8. 想都是问题，做才是答案。
9. 付费学习。
10. 保持边界感。
11. 热爱工作。
12. 学会精准表达。
13. 每日复盘。
14. 爱自己。
15. 注重形象。
16. 直面痛苦和困难。

牡丹江市购彩者兑奖实现“一卡通”

生活报讯（记者李丹）近日，牡丹江市福利彩票发行中心从优化、细化办事流程，简化办事手续，从彻底打通群众办事“最后一公里”入手，经与建设银行多次沟通，联合在市中心开设了网上银行转账业务，

实现了兑奖手续在市中心一次性办结。该项举措改变了以往前来兑奖的购彩者需要专门到银行排队办理取款的情况，实现了“信息多跑路，群众少跑腿”的工作目标，受到了前来办事群众的一致好评。

业务开通后，牡丹江市福彩中心有两种兑奖方式供中奖购彩者选择：

第一种：市福彩中心开具现金支票，中奖购彩者自行到建设银行营业部兑取现金；

第二种：中奖购彩者提供本人银行储蓄卡（建设银行），即可在市福彩中心兑奖窗口实现一站式服务，真正实现“一卡通”。兑奖奖金将直接划转到购彩者的银行卡中（转账资金入账时间以银行为准）。

双色球 头奖6注756万

奖池19.61亿元

2日晚，中国福利彩票双色球游戏进行第2023049期开奖。当期双色球红球号码为05、07、14、23、25、27，蓝球号码为02。

一等奖开出6注，单注奖金756万多元，这6注一等奖花落5地：山西1注，吉林1注，江苏1注，山东1注，四川2注。

二等奖开出170注，单注奖金11万多元。当期末等奖开出1009万多注。

当期红球号码大小比为3：3，三区比为2：1：3；奇偶比为5：1。其中红球开出三枚斜连号23、25、27；四枚隔号05、07、14、23；两组奇连号05、07和23、25、27；两组同尾号05、25和07、27；蓝球则开出偶数02。

当期全国销量为3.28亿多元。计奖后，双色球奖池金额为19.61亿多元。下期，彩民依然有机会2元中得1000万。

转自中彩网微信公众号

准妈妈逛街刮中40万 顺便“领回家”

4月26日，位于沈阳浑南区上亿广场的福彩品牌形象店喜中刮刮乐彩票“好运十倍”一等奖，奖金40万元。中奖的购彩者于当日下午到沈阳市福彩中心办理了兑奖手续。

中奖的购彩者姓胡，是一位准妈妈，当天是她产检的日子。上午，她和丈夫一起在医院做了检查，心情很好的小两口又来到上亿广场选购孕婴用品，途中路过位于一楼的福彩品牌形象店。小胡和丈夫平时就有购买刮刮乐的习惯，当即决定选购两张刮刮乐。“我们俩逛街的时候遇上福彩店，几乎每次都会买几张，特别喜欢‘好运十倍’。”胡女士说。

“好运十倍”刮刮乐的规则为：刮开覆盖膜，如果任意一个“我的号码”与“中

奖号码”相同，即可获得该“我的号码”所在行对应的奖金。

“我的号码”共十行，胡女士刮第一张彩票的第一行就刮出了相同号码，中得奖金10元。刮第二张时，胡女士从上到下依次刮开，前六行都没有与“中奖号码09”相同的数字，没想到第七行就刮出了“09”，且对应奖金为“400000元”。

小两口反复确认奖金后，随即一起来到市福彩中心领奖。胡女士的丈夫说：“我们俩为产检请了一天假，没想到这一天的效率这么高，竟然能带着大奖回家。”胡女士也表示非常高兴，并认为这份好运是未出生的宝宝带来的，领奖时特意将彩票放在孕肚前合影留念。

转自公益中华微信公众号



我省“跨省通办”
高频政务服务事项
增至532个

02 新增就业人员 增长57.5%

我省主要江河 开江

06 松花江开江日期 较常年提前7-11天

这个“五一” 红红火火

哈铁：单日发送旅客近**50万人次**
哈机场：预计运送旅客**27.8万人次**

中央大街：日均游客量超**60万人次**
租车：一家租车平台租车率**超八成**

03

哈尔滨市参观游览新去处

02 “一曼街” 将打造成 “革命文化一条街”



跨境寄递“异宠”

02 冰城海关查获 活体甲虫8只

因供水管线改造

06 一机路周边 将停水24小时

哈尔滨天气
预报

4日	日夜	多云 多云		17℃ 8℃	偏西风2-3级 东北风2-3级
5日	日夜	多云 晴		15℃ 3℃	偏东风3-4级 东北风3-4级
6日	日夜	晴 晴		19℃ 3℃	偏北风4-5级 西北风2-3级



生活报“森林探索营” 完美收官

04、05

有事找帮办

龙头新闻·生活报帮办记者团：
供暖帮办仲亮 17800590258
旧改帮办梁晨 17800590256
出行帮办栾德谦 17800590257

水电网购帮办李威兵 17800590259
教育帮办吕晓艳 17800590263
医疗帮办周琳 17800590260
旅游帮办薛宏莉 17800590261

民政帮办于海霞 17800590264
社区帮办史天一 17800590267
社区帮办肖劲彪 15590881052
首席帮办李丹 17800590268