

总是习惯独自完成工作 我要如何摆脱这种窘境？

□ 本报记者 张晶

职工问题：

在工作中，我比较“自闭”，总是习惯独自完成工作任务，尽量不找别人帮忙，觉得找同事帮忙既给别人添麻烦，也变相说明自己在这方面有缺陷。在我看来，职场上的人都是追求自己的利益，不会像朋友一样互相帮助。但有时候，有些问题我独自处理确实非常困难，很需要别人帮助，又不知道应该如何寻求他人的帮助，在职场上我感觉越来越孤立，请问，我该怎么办呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：

你能独立解决工作难题，其实是一个难能可贵的品质。现在很多人都喜欢依赖别人，而自己不去独立思考；同时我也能够感受到你的焦虑与矛盾：你内心深处渴望与人联结，但从你的描述中可以看出，你不愿求助别人，觉得寻求帮助就是给人添麻烦或变相证明自己的无能，也认为同事之间都是各做各的，不会互相帮助。这其实主要是你的认知存在偏差。

神经科学和心理学研究证明，求助行为涉及一系列与威胁感相似的情绪感受，包括不确定性、被拒绝的可能、自降地位的风险以及出让自主权的可能，这些都会刺激大脑中感受生理疼痛的区域，令人不安。除了对可能出现的负面感受有阻抗外，从正面

角度来说，每个人都更希望展现自己的专业技能、工作能力以及自信心。正如你描述的那样，寻求别人帮助就等于变相说明自己的不足之处，这影响到了自己的“正面”形象。因此，开口求助他人变得困难重重。

专家建议：

面对这种情况，或许你可以更深层地了解人的“利他行为”，那时你就会明白寻求别人帮助不是一种讨人嫌的行为。有研究表明，利他行为的动机是，在帮助他人时自己能够体验到真正的快乐。帮助后若得到积极的社会反馈，比如被信赖、被认可等，愉悦的感受更加强烈。所以，当你下次再遇到工作难题，还是要尝试着寻求同事的帮助，而且在请求帮助的时候，通过话语或行为让对方感受到助人的乐趣。如：称赞他的技能，欣赏他的行为或向同事们展示他乐于助人的品质等。这样，你既得到了帮助，同事又得到了被认可的愉悦感。

其次，敢于麻烦人之余，也要学会如何麻烦人。其实，人和人之间的感情的确也可以在互相麻烦的过程中逐渐培养起来，情商高的职场人士可以做到既得到了帮助，又让别人觉得没有添了很多麻烦，反而帮上别人的忙挺开心的。双方的心理距离也在这个过程中逐渐被拉近，这其中有两个关键点：首先是把握好两个人之间的

亲疏程度，提的要求不要超出双方的亲密程度；其次，得把握好这个“小忙”的大小程度，假如帮这个忙需要影响到他自己的工作、额外的时间，人家自然是要掂量一下，互助关系可能很难达成。

最后还有一个小技巧，人与人之间都有一个“互惠心理”。“互惠心理”又被称为“双赢定律”。据心理学家研究，大部分人心理上都有一种不愿意亏欠别人的感情倾向。所以，在平时可以主动地给予他人“好处”，以便日后别人会出手相助。如：外出旅游回来给同事带一份手信，特殊的节日送一份小礼物等，别显得太刻意，但又让对方觉得你一直惦记着他。

职场并不全是孤立无援的战场，人与人之间是可以互相协作的，只要你调整好自己的认知内容和交往方式，良好的职场关系就自然而然地建立起来了。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办

健康指点

规范慢阻肺治疗方式 合理用药是关键

慢阻肺是一种较为常见的慢性呼吸系统疾病。近年来其发病率和病死率都居高不下，患者人群极为庞大，给临床诊疗带来了很大的挑战。选择正确的药物，对于减轻患者症状，提高其生活质量等方面具有重要意义。近日，北京同仁医院药学部副主任药师张昭在接受新华网记者采访时表示，慢阻肺不同的阶段，其症状和对患者造成的影响均不同，在治疗上，应根据患者的病情进行合理的用药搭配选择，防止过度用药，提高其用药依从性。

近年来，吸入性糖皮质激素（ICS）的应用已经成为慢阻肺急性加重期患者治疗的焦点话题。在张昭看来，激素本身具有抗炎的作用，对于慢阻肺的症状缓解具有一定的临床效用。临床中比较严重的患者或者处于急性发作期的患者，建议合并使用ICS进行治疗。激素也可以进行全身性的静脉注射和口服使用，但考虑到不良反应等方面的影响，一般临床上并不建议首选全身给药的方式。“在一般情况下，应首先考虑使用支气管扩张剂，在症状不能缓解的情况下，再加以ICS综合使用。”张昭说。吸入性激素相对于全身激素来说不良反应较少，但如果长期且大量的使用，还是有造成风险的可能。张昭建议患者在用药时严格按照医嘱使用，切勿自行停药或更改剂量，以免影响药物的疗效或造成不良反应。

除了药物本身以外，吸入装置的规范操作也同等重要。中国人民解放军总医院呼吸科主任刘又宁教授日前在接受新华网记者采访时表示，以往治疗慢阻肺的吸入性装置，只能将7%的药物输送到患者体内，现在通过科技水平的提升，可以改进到20%，但其利用率低仍然是目前亟需解决的问题。

对吸入性装置使用常识的缺失，再加上装备本身的利用率低等问题，让慢阻肺在治疗上又增添了一份特殊性。针对此现象，张昭表示，慢阻肺不同于一般疾病的治疗方式，需要有吸入性装置进行辅助。因此，正确使用装置对患者而言也十分重要。她建议患者如果是第一次使用此类药物，要主动接受医师或药师的用药教育，以确保对药品的最大程度利用，提升治疗效果。

随着科学技术的不断进步，越来越多的药品在装置使用上也进行了优化和简化，其药物疗效等方面均有一定程度的提升。在用药方面，张昭介绍，双支气管扩张剂成为近年来治疗重症慢阻肺的新选择，它能够通过作用于不同的靶点，持续有效改善患者的肺功能，延缓病情恶化，进一步提高患者的生活质量。

（新华）

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com

健康提示

如何预防呼吸道疾病

专家：除传统医疗方法外，可以试试盐疗法

每到冬天，干燥的空气让很多人患上呼吸道疾病。这些患者多数为婴幼儿、老年人等抵抗力较弱的人群。据《健康时报》报道，一些患者因不当使用加湿器造成呼吸道疾病，网友称之为“加湿器肺炎”。人们患上呼吸道疾病后绝大多数到医院就诊，到医院后有可能再交叉传染。怎么才能预防呼吸道疾病呢？专家建议，除了传统的医疗方法外，还有一种名叫盐疗的方法可以预防、辅助治疗呼吸道疾病。

洞穴盐疗起源于中世纪欧洲，至今已有上百年历史。早在1856年，波兰就已经建立了世界上第一个盐矿肺病疗养医院。之后，盐疗的休闲疗养功效在欧美国家被越来越多的人了解，并流行至今。人们不仅把盐洞当成治病的地方，还把它设计成了有一定社交功能的休闲场所。

2015年我国创立的首家洞穴盐疗体验馆深滤空间在预防、辅助治疗呼



吸道感染等疾病方面取得成效。深滤空间将盐疗、休闲、社交融合于一体，在盐疗中，进行休闲和社交。

深滤空间精选药用级别的高纯度盐，用欧洲进口的干盐气溶胶发生器研磨，然后把处理后直径不足2.5微米的盐微粒排放到洞穴里。盐矿中流动的空气和干盐微粒形成了“微循环气候”。在这个环境中，细菌被抑制，灰尘也被吸附，空气十分洁净。直径小于5微米的微盐颗粒进入呼吸道，不仅能杀菌抑菌，还能刺激黏膜分泌

黏液，包裹积累在呼吸道中的脏东西。支气管纤毛在微盐颗粒的作用下加速摆动，帮助排出分泌物。如果患有哮喘、慢性咽炎或者其他呼吸道疾病的人，刚进入盐洞环境中就会咳嗽吐痰。盐微粒的高度渗透作用使菌体蛋白脱水，起到杀菌、抑菌作用的同时，改善呼吸道生物群落的状态。由于呼吸道的廓清作用增强及肺泡内的湿度改善，促使肺泡巨噬细胞功能恢复，吞噬活性增强。干盐气溶胶微粒可以使气道黏膜水肿消退，改变气道内分泌物的流变特性，促进了黏膜纤毛运动功能的修复，同时有助于微循环的改善。

为了保证空气的清洁、模拟自然岩洞中的空气流动状态，深滤空间的洞穴内启动了新风系统。这样，气溶胶态的盐微粒在洞穴中运动起来，能够降低洞穴空气中的灰尘和细菌含量，形成一种洁净的“微循环气候”。

（辛华）