

# 身处职场 总是在意别人的看法怎么办?

□ 本报记者 张晶

职工问题:

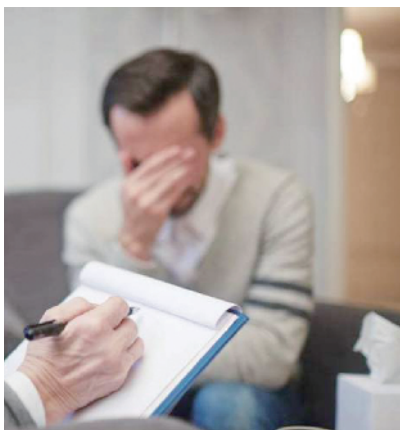
我一直想知道,在乎别人的看法到底对不对?有时候,我想活成我自己,但似乎不得不在乎外界的评价,这种纠结让我很痛苦。比如说我新买了一件衣服,超级喜欢,兴高采烈地穿上上班,可同事说不太好看,于是我偷偷跑去照了照镜子也觉得不好看,甚至想马上脱掉。我不想那么在意别人的看法,可就是做不到。我该怎么办呢?

北京市职工服务中心心理咨询师:

外界(别人)的评价对我们来说是一种反馈,在意外界(别人)的评价可以让我们更了解自己,也可以使我们更容易拉近与他人之间的距离,显得更加合群。不过,从您的描述中我能够感受到您由于太在乎外界看法而带来的痛苦。似乎外界的任何风吹草动,经过您内心的演绎可能会演变为惊涛骇浪,进而也会影响到你的情绪和自我认知,这一部分是问题的关键,需要我们一起来探讨改善。

我们需要明确一点,评价系统分为外部评价系统(例如他人肯定)和内部评价系统(例如自我肯定)。一般来说,我们会结合两者使用。例如,自己穿了件新衣服,同事说不太好看,我们会问问,哪里不好看,然后自己再做判断。如果只使用内部评价系统,可能对同事的建议充耳不闻,即便那是善意的提醒。如果只使用外部评价系统,那可能第一时间就全盘否定了自己。这两种极端的倾向都不利于我们的生活与工作。现在,您已经发现了过多使用外部评价系统的坏处,并且想要更多地使用内部评价系统,这是一个好的开始。

那么,您为什么还是无法摆脱对外部评价系统的过度依赖呢?这可能是因为您还没有建立一个“稳固的自



我”。心理学家David Schnarch提出,有“稳固的自我”的人具有非常稳定的自我价值感,并且不会因为外界的否认或者质疑而轻易改变。如果自我是不稳定的,随意摇摆的,我们就不知道自己是好还是坏,于是只能靠外部的评价来做出选择。别人说我们坏,我们就觉得自己十分失败、一塌糊涂,急急忙忙地要改变自己。因此,想要不那么在意他人的看法,就要建立“稳固的自我”。

专家建议:

什么能促成“稳固的自我”形成呢?美国心理学家科胡特认为,我们先要相信“我基本上是好的”,这种信念就像是核,将原本松散、四分五裂的自我认知凝聚在一起,形成一个稳定而统一的自我。这种信念通常在我们的幼年就已经形成。

例如,父母对我们无条件的爱让我们相信自己是好的、可爱的。而那些担心被遗弃、被讨厌的孩子,则可能一直怀疑自己是不是做错了什么,并且希望通过顺从来讨好父母。于是,长大后,没有稳固自我的人也习惯性地讨好其他人,包括同事、伴侣、朋友,久而久之就失去了自我判断力。

要知道,讨好并非维系关系的唯一方式,也无法帮我们建立真正良好的关系。例如,在职场中,人际关系往往与利益、能力挂钩。从这个角度来说,你可以努力提升自己的工作能力,只要你优秀,工作做得漂亮,大家会主动和你建立良好的人际关系,不需要像你现在这样苦心经营,如履薄冰。

你可能会担心,不听别人的,自己就不知道应该怎么做。其实,只要建立起稳固的自我,你自然就知道该如何按照自己的意愿生活。

还有,你可以“自恋”一点,沉浸在自己的美好中,欣赏自己穿着漂亮裙子的照片、为自己努力完成的工作感到开心……多用积极的词汇形容自己,每天早上对着镜子多笑一笑。

其次,多跟自己“独处”。尝试一下自己去看电影、去逛书店,甚至自己去趟短途旅行,多跟自己的内心对话,发现自己所思所感所求。

最后,活得再“任性”一点。朋友提出要去吃火锅,你却想要吃汉堡,那你就大胆地说出自己的想法。提出十次要求,总有四五次能够得到满足吧?坚持自己真实的想法并且最终成功实施会让你获得“都很好”的感觉,并且逐渐将这种感觉内化到自己的心里,形成稳固的内核。

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

## 入夏后 尽量不食用过夜菜

□ 本报记者 博雅

入夏以来随着气温持续上升,高温季节即将来临,蔬菜在种植过程中会使用农药除病虫害。为帮助消费者安全选用、食用蔬菜,消协提醒广大消费者在购买和食用蔬菜时请注意以下5点:

**购买渠道要正规。**消费者应尽量选择已建立农残快速检测室的综合性商超、生鲜超市、大型农产品市场等正规经营场所购买蔬菜,购买时应注意选择市场上公示抽检合格的摊位和品种,主动索要并保存好票据。

**时令蔬菜是首选。**购买反季节蔬菜要谨慎,建议消费者多选择时令性蔬菜和本地菜。

**蔬菜清洗要彻底。**消费者在食用蔬菜前,要将蔬菜进行清洗。清水浸泡水洗法,浸泡不少于10分钟。必要时可加入少量果蔬清洗剂,浸泡后要用流水冲洗两三遍。碱水浸泡法,浸泡到碱水中(一般500毫升水中加入碱5-10克)5到15分钟,然后用清水冲洗两三遍。清洗去皮法,带皮蔬菜可以削皮。

**豆类熟透才安全。**生扁豆或未做熟的扁豆,含有天然植物毒素血细胞凝集素、皂苷和胰蛋白酶抑制剂等,对消化道有强烈刺激性,可引起出血性炎症等中毒反应。常见容易引起中毒的豆类还有四季豆、豆角、豇豆和刀豆等,不同豆类的毒素种类和含量均有较大差异。如果食用没有做熟的豆类蔬菜,可能出现中毒反应。豆类蔬菜中含有的毒素不耐高温,只要充分煮熟煮透就可破坏毒素。

**不买街头摊担菜。**夏季高温细菌繁殖迅速,卤菜、凉拌菜短时间内就容易发生变质,食用卤菜要到有证照正规的卤菜店购买。卤菜通常会添加色素等添加剂,不要购买颜色“过好”的卤菜。注意购买的量一次不要太多,能满足一餐的需要即可,有剩余要及时冷藏,尽量不要食用存放过夜的菜。

## ■ 健康服务

# 关注强直性脊柱炎:“竹竿病”到底有多凶险?

脊柱就好比是人体的“承重墙”,重要程度可想而知。可偏偏有一种疾病让这堵“墙”面临“变形”风险,它就是强直性脊柱炎。

北京协和医院风湿免疫科主任曾小峰说,强直性脊柱炎是致残性非常明显的一种慢性疾病,疾病发展到后期,会导致患者颈部无法活动。强直性脊柱炎还有一个通俗的名字,叫“竹竿病”,意为病情严重的患者就像一根竹竿似的,颈部僵直,不能转头。

曾小峰说,根据相关流行病学研究结果估算,我国约有500万强直性脊

柱炎患者。强直性脊柱炎在年轻人群中比较多见,尤其在年轻男性中多发,高发时间段在20岁到30岁。同时,强直性脊柱炎虽不是遗传病,但它与遗传有相关性,如果检查发现HLA-B27基因呈阳性,那么可能会有20%-25%概率患上这一疾病。

对于强直性脊柱炎的临床表现,曾小峰说,其典型的临床表现为腰背疼痛或臀部疼痛,以及早上起来腰部晨僵等症状。如有这些症状出现,应到医院风湿免疫科就诊并做相关检查。

早期诊断、早期正规治疗并进行

较好的慢病管理对患者来说非常重要。曾小峰说,如果治疗不及时,发展到后期可能会导致残疾,不仅使生活质量下降,更严重影响患者的社会功能。

在疾病诊疗方面,曾小峰指出,强直性脊柱炎目前尚无法根治,而且曾在很长时间内面临缺医少药的困境。但随着药物研发的推进,目前可以通过药物减缓病情发展,比如白介素-17A(IL-17A)抑制剂等生物制剂可以有效控制炎症、阻止骨赘形成从而降低患者致残率。

(陈聪)

