

调换新岗位后无法适应 我该如何调整情绪?

□本报记者 张晶

职工问题:

因为市场变化的原因,我工作了十年的部门解散了,被调到了新的部门。本来我是很期待新的开始的,可到了新岗位后,却出现了许多不适应。每天有做不完的工作,还经常出现工作失误,而且面对比自己还年轻的领导,感到很没面子。一天我独自在办公室里加班,越想越觉得自己好没用,趴在桌子上大哭了一场。现在,我对上班有了心理阴影,十分不想踏进办公室,我觉得自己都不太正常了,我该怎么办呢?

北京市职工服务中心心理咨询师解答:

您原本有着丰富的工作经验和资历,但因为岗位的调动,这些优势似乎一夜间都消失了。再加上更加年轻的领导作为比较,难免感到失落。大多数人在面对生活或者工作中重大的变化时,都会出现这样的体会:先感到一切比自己预期的要困难,比如您从期待变为了不适应,然后开始产生自我怀疑,您开始质疑自己完成新工作任务的能力,甚至感到自己不太正常,最后是感到有些孤立,您对新领导和办公室都有抗拒之心。

这些反应都是人之常情,在心理学上被称作适应障碍,指在生活或环境发生明显变化时所产生的短期、轻度的烦恼状态及情绪失调。出现适应

障碍后,大部分人在半年内会恢复正常,所以您不必过于慌张。现在,您需要从这种“无法回到老部门,也无法适应新部门”的尴尬情况中走出来,一点点地找到让自己舒服的位置。相信在您感到“舒服”了以后,便能够找回那个自信、优秀的自己,并在新的工作岗位上发挥出真正的实力。

专家建议:

要适应新的环境,我们需要一步步来。可以先从建立社会连结开始,避免让孤立无助的感受增强你的失落感和不确定感。

归属感是我们的基本心理需要,如果对新工作团队缺乏归属感,便会丧失工作的动力。因此,除了开会、汇报等正式沟通外,也要注意与新同事进行非正式沟通。例如与同事一起吃饭、上下班,闲暇时也可以邀约同事打球、逛街,谈论一些生活话题,拉近彼此的距离,对这个小集体逐渐建立归属感。

其次,不用羞于向你的领导求助,让TA帮助你在当下的混乱中尽快找到明晰的路径,包括认清当前工作的重要事项、设定阶段性目标、学会怎样处理工作中的常见问题等,从而避免在不熟悉的环境和事务中毫无头绪地“游走”。只要是抱着想把工作做好的心态与领导交流,相信对方会十分乐于帮助你。

另外,遇到困难时要坚持克服,

告诉自己,每跨越一个障碍,就在适应新环境的道路上又前进了一步。在完成同样的工作时,也许你暂时需要花费比同事更多的时间,但请不要将其看作是你“无能”的标志,也不必因此自暴自弃。相信只要通过努力,你很快就能适应现在的工作,并且将自己以往的经验融会贯通在其中,完成得十分出色。

再有,压力大的时候不要独自承受,可以跟家人聊聊自己的感想,获得家人的支持与关怀。家庭是社会和情感联系的一项重要资源,即使家人无法提供实质性的建议或者帮助,他们的倾听也能很好地帮助你缓解压力。

最后,新的开始并不意味着与过去切割。你也可以跟旧同事联系,聊聊彼此的近况,相似的境遇可以让你们互相理解、支持和打气。



北京市职工服务中心与本报合办
本版邮箱: zhoumolvyou@126.com

健康提示



北京正步入夏秋季花粉期 过敏症患者 可提前“看天”防护

□倪元锦

北京市气象局和北京同仁医院31日联合发布“花粉实况及花粉浓度预报”。北京正步入夏秋季花粉期,今年藜科花粉期于7月底开始。该预报提示,花粉过敏症患者需提前“看天”进行防护。晴朗、微风、气温高的天气,有利于花粉浓度升高;明显降雨、4级以上风力,则有助于花粉浓度下降。

据介绍,藜科植物多为一年生草本、半灌木、灌木,较少为多年生草本或小乔木,是北京夏秋季致敏性花粉的主要来源之一。藜科花粉直径12微米至45微米,其花粉期长、分布范围广,影响不容忽视。

根据北京气象历史资料统计,2012年至2018年藜科花粉始期最早出现于7月12日(2012年),最晚出现于8月14日(2018年)。多年平均的藜科花粉始期为7月底。

今年,北京市城区大部分地区在7月底陆续进入始期,其中朝阳区、丰台区、房山区、怀柔区和门头沟区的藜科花粉起始日为7月26日,是全市开始最早的地区;顺义区、密云区、平谷区和延庆区的藜科花粉期较晚,约在8月初开始。

夏秋季花粉致敏性强,导致花粉过敏患者增多。据介绍,北京夏秋季花粉致敏植物的盛花期是7月至9月。其中,气传致敏花粉浓度高峰期在8月下旬至9月下旬。

气象部门提示,在花粉浓度较高的季节,易过敏人群应尽量避免外出。特别是上午10时至下午5时,花粉浓度较高,外出容易引发过敏。

如何防范夏秋季花粉过敏?专家提示,花粉易过敏人群外出最好佩戴口罩,用镜片眼镜代替隐形眼镜,或戴太阳镜;如在外接触到较多的致敏植物,回家后可进行鼻腔清洗。如过敏性症状较为严重,可使用“花粉阻隔剂”来减少吸入的花粉颗粒,也可在医生的指导下接受药物治疗。

本版邮箱: zhoumolvyou@126.com

健康生活

净水器你选对了吗?

市消协:两款净水器析出有毒有害物质

□本报记者 博雅

近年来,能改善水质、去除水中重金属等有害物质的净水器,已成为许多家庭必备的家电产品。然而,依据我国净水器产品监督抽查数据,净水器产品总体质量水平一般,市场上存在一些性能质量不高,净化效率低下,甚至可能危害消费者使用安全的产品。近日,北京市消费者协会公布的净水器比较试验结果显示,TCL牌反渗透净水机(型号TJ-CRO515A-5)被测出耗氧量指标不符合国家标准要求;LONSID朗诗德和AliKies(爱尼克斯)这两款水龙头式净水器会析出有毒有害物质——砷。

本次比较试验由市消协工作人员以普通消费者身份购买,购买平台包括京东、苏宁、国美和天猫,涉及19个品牌19个型号的反渗透净水器,以及11个品牌12个型号的一般水质处理器(龙头式净水器)。反渗透净水器的价格由1143元/台到3980元/台不等,一般水质处理器(龙头式净水器)的价格由64元/台到279元/台不等。

在整机卫生安全测试结果显示,19个反渗透净水器产品中,有1个型号的产品整机卫生安全项目不符合国家标准要求,主要为耗氧量指标;12款龙头净水器中有2款龙头式净水器的整机卫生安全项目不符合国家标准要求,主要为砷和铬(六价)指标。

不符合的原因可能与其原料及冲洗过程有关;若原材料存在质量问题会直接导致净水器产品析出有毒有害物质;如果产品说明书对冲洗过程的描述不明确不具体、或者冲洗时间不够长等原因也会导致整机卫生安全项目不符合国家标准要求。

在净水流量和净水产水率性能评价测试中,19款反渗透净水器产品中有17款连续式反渗透净水器,其净水流量均不低于其标称净水流量,净水产水率全部超过35%(净水机所允许的最小净水产水率)。

同时,龙头式净水器的额定总净水量远小于反渗透净水器,大多在300L以下。在额定总净水量和标称净



水流量条件下,有3款龙头式净水器的去除率(四氯化碳、三氯甲烷)低于80%,不满足标准要求。

提醒:

净水流量较慢 净化效果更好

通过比较试验,市消协建议消费者选购反渗透净水器时,应优先选择净化效果好(净化效率 $\geq 80\%$)、额定总净水量高、净水流量大、节水型的产品。其次,在选购龙头式净水器时,应优先选择净化效果好(净化效率 $\geq 80\%$)、额定总净水量大的产品。在日常使用时,如果净水器的额定总净水量较小,应及时更换滤芯,确保具有良好的净化效果。同时,也要注意使用方法,应尽量不要将水龙头全开,使净水流量处在较慢状态,会有更好的净化效果。