责任编辑 白莹
版式设计 赵军
版式校对 刘芳

■心理咨询

道歉却带来了“二次伤害” 你真的会道歉吗？

□本报记者 张晶

职工问题：

上周的一次会议上，我与同事发生了一点争执。当时是关于一个项目的方案，由于收集的数据不同，我们的意见有点分歧，为此争吵了起来。后来证明确实是我的数据有问题，但我真不愿意道歉。考虑到在公司的影响，再加上领导也劝我，让我去跟同事道个歉，后来我就去了。结果又吵了一架，现在我们俩的关系更差了。回想了一下，我跟我女朋友道歉的时候也会出现这样的问题，这是怎么回事？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

能理解你的困惑：我明明给你台阶了，已经认错了，而且也道歉，你干什么还揪着不放呀。道歉后没有缓解之前的矛盾，反而使关系恶化了。不过从你的描述来看，我大概找到原因了。向同事道歉并非你自愿的，而是由于考虑到公司影响和领导规劝，才去做的这个行为。这样的道歉就很有可能造成“二次伤害”。

为什么对有些人来说道歉这么难呢？表面上来看是面子问题，其实是过去的经历在暗示你，道歉意味着羞耻。这可能源于我们小时候做错了事，道了歉之后，父母或朋友还责备说：“知道错还这么做，真没出息。”之类的话。慢慢地，我们就不愿意再道歉了，因为我们觉得道歉之后，羞辱与惩罚必然接踵而至。

除此之外，不愿道歉是一种自我强硬的伪装，而伪装强硬的背后是安全感的缺失。我们怕道歉使自己损失某种权力，如夫妻关系中的主动权或工作上的控制权等等。也许在我们的成长过程中，你慢慢会发现权力是个好东西，它可以轻松搞定很多事，如：自己不愿做某事，父母用权力强迫你做了；自己做不到某事，有了权力也轻而易举地搞定了。因此，权力会变成我们安全感的来源，而道歉就意味着我们可能会失去权力，降低安全感。

专家建议：

假如你尝试着真诚地道歉，会收获什么呢？如果某人对你说：“对不起，是我没有查清楚，误会了你，也让大家白忙活了，我自愿受罚，给大家买好吃的。”你会因为他的道歉而降低对他的评价吗？当然不会，你反而会更加喜欢他，信任他。可见，道歉并没有那么可怕，甚至同事或合作者之间的恰当道歉，有助于促进合约达成，增加工作中的信任感。

那怎样的道歉才是恰当的、正确的呢？首先，千万不要有“甩锅式的道歉”。很多时候，你以为自己道歉了，别人压根没听到任何歉意，听到的都是“甩锅”。如何避免甩锅呢？譬如，你和客户约定了会面，你堵车迟到了，你可以先说：“对不起，是我自己没把握好时间，我应该提前一些出门的。”如果非要说堵车的事，可以在道歉之后说：“今天路上有点堵，以后如果约这个点，我会早点出发。”这样听上去就不会像是找借口了。

其次，道歉要具体清晰，不要偷换概念。道歉的时候，需要把内容表达清楚，不能模棱两可，以免造成新的误会。比如我们一般会这样道歉：“刚刚是我的不对，我不该那样说。”究竟是哪样说？你以为自己说清楚了，对方却理解偏了。所以，具体你觉得是哪里做得不对，清晰地表达重点内容。

最后，道歉也要有相应的行动表示。严格来说，道歉一般分为两步，认错是第一步（承认自己错了），修复是第二步（我伤害了你，需要补救）。只有花言巧语，而没有任何态度和行为的道歉，几乎是无效的。总之，让对方看到你的改变，无论是态度，还是行为。

工会提供心服务 职工享受心呵护

更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
http://www.bjzgxl.org.cn
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

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

中医减肥小妙招

1.饮食调摄

拒绝肥甘厚味，饮食油腻

拒绝常食油腻、甜腻的精细食物如蛋糕、奶油制品或者味道浓厚的红烧肉、锅包肉等，这类食物脂肪和糖的含量都很高，容易造成肥胖。再者，过食油腻食物，还可造成消化不良及胃肠功能紊乱，导致脾胃运化能力减弱。

多吃水果、蔬菜

番茄食之易饱，卡路里低。香蕉含有膳食纤维多，可刺激胃肠蠕动，有助于排便。蔬菜水果的饱腹感，可以在一定程度减少主食的摄入量，脾胃虚寒的人可用水煮一下再食用。

拒绝久坐

久坐缺乏运动，容易导致脂肪堆积，如果再不控制饮食摄入，就会变相地囤积脂肪，很容易造成肥胖。

拒绝熬夜

我们睡觉的时候身体会分泌一种叫做“瘦体素”的内分泌荷尔蒙，如果熬夜，瘦体素的分泌就会减少，导致肥胖。另外，熬夜的时候，很容易在深夜觉得肚子饿，于是就去吃些零食作宵夜，但是在晚上的时候我们身体能量代谢却很少，就会容易发胖。

2.中药代茶饮

山楂荷叶茶

材料:山楂6克、荷叶9克

双叶茶

材料:荷叶9克，淡竹叶9克

煎汤或以沸水冲泡数分钟后，代茶徐徐饮之。 （韩博宇）

痛风，除了降尿酸，还能做什么？

减少果糖的摄入

果糖是现在常用的一种甜味剂，因成本低而甜度高所以广泛应用于含糖饮料和各类甜点中，并且在无花果、苹果、香蕉、橙子等水果中的含量也比较高，在日常生活中，不经意间就容易摄入过量的果糖，尤其是年龄偏小的痛风患者，长期饮用含糖饮料是很普遍的情况。

限制高嘌呤饮食

高嘌呤饮食中，酒类是很重要的一类，尤其是啤酒及烈酒类，是常见的诱发痛风急性发作的原因。动物内脏、红肉（包括瘦肉包子、饺子、烧烤）、肉汤、火锅及基围虾、河蟹、沙丁鱼、黄花鱼等海鲜，是生活常见的嘌呤含量非常高的食物。另外，番茄的过量食用常诱发痛风急性发作，也需要重视，因此上述食物需要严格限制摄入。

保证运动和饮水量

有氧运动30分钟/次，每周5次以上；痛风患者每天饮水量维持在2000毫升以上，促进尿酸排泄；运动锻炼后也需补充足够水量，防止出汗过多，血液浓缩引起尿酸波动。

（韩隆胤）

■生活小窍门

请收下这份冬季养肺“秘籍”

□通讯员 颜明辉/文 邰怡明/绘图

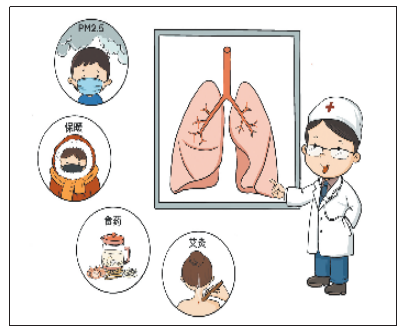
冬季也是养肺的好时机，中医认为“肺为娇脏”，容易受外邪的侵袭。冬季的风寒之邪逐渐强盛，且雾霾的出现更易损伤“肺气”，致使肺脏外感引发呼吸系统疾病。但冬季要养好肺，并不需要很多功夫，下面北京市隆福医院呼吸内科专家给您讲讲冬季怎样养肺。

注意防护

雾霾中含有的PM2.5颗粒进入呼吸道后刺激支气管产生炎症，对人体健康造成不利影响，引起鼻炎、支气管炎等病症。所以建议在雾霾较严重的天气，儿童、老年人要尽量留在室内，减少外出。

注意保暖

“阳脉之海”——督脉具有总督人体阳气的作用，畅行后背，因此中医认为“背为阳中之阳”。大椎穴位于颈部第七颈椎棘突下，为“手足三阳与督脉之会”。因此，冬季保暖特别要注意背部及颈部的保暖，老年人肝肾亏虚，阳气不足，如果背部及颈部保暖不好，则风寒之邪侵入人体，损伤阳气，使阴阳平衡受到破坏，引发肺系疾患。



另有俗语说“寒从脚下生”，脚对头而言属阴，阳气偏少。因此，冬天也要注意护脚，除外出时穿舒适温暖的鞋防止脚部受凉，也可在临睡前用温热水烫脚，微微出汗即可。

食药养肺

“正气存内，邪不可干”，肺气亏虚，则易受风寒之邪的侵袭。因此可在冬季适当进补以养肺。生黄芪、党参、陈皮、桔梗、百合等中药具有补肺益气化痰的作用，均可稍加配伍做代茶饮，随时随地养肺气。冬季因暖气、空调的原因，室内较燥，可适当喝滋阴润肺之品，如枇杷、款冬花、麦冬、桔梗等。中医讲究五色对五脏，白色入肺，因此冬季多吃白色的食物可以润肺、养肺，如：百合、白莲子、银耳、莲藕、山药等。

艾灸温肺

冬季是支气管哮喘及慢性支气管炎的高发期，中医多辨证为“冷哮”。可在冬季适当运用艾灸相关穴位以达到温经散寒、行气通络、调节免疫等作用。如灸肺俞、膻中、风门、列缺、大椎、定喘等可适当调节肺气。