

新领导对我不满意 我该怎么办?

□本报记者 张晶

职工困惑:

新领导来了以后,我感到非常失落与困惑。我提交给他的一个项目方案,他连看都不看,我的建议他也从来不采纳,还有一份报告他让我来来回回改了5次……他是不是看我不顺眼?如果他不是领导,我真想跟他大吵一架。

北京市职工服务中心心理咨询师解答:

职场关系错综复杂,与领导的关系至关重要,但现在新的领导却似乎对自己有意见,这的确令人困扰。但实际上,对于新领导的这些行为,我们并不清楚其意图,只是猜测“他对我有意见”,这是一种十分常见的心理反应,叫作“敌意性归因偏差”——指我们在情境不明确的状态(还不清楚新领导的工作风格)下,会将对方的动机或意图视为有敌意倾向,这种归因偏差是出于一种防御心理。打一个比喻,我们在走黑道的时候撞到一个物体,虽然看不清这个物体是什么,但为了保护自己,我们会下意识认为这个物体对我们有敌意,先攻击这个物体再说。

然而,工作并不是走黑道,新来的领导也不太可能无缘无故对我们存有敌意,在心中攻击领导对工作并无裨益。因此,我们需要用理性一些的方式来进行判断。可以先看看领导的行为模式是否具有“一致性”,也就是观察一下,其他同事是否也受到了相同的对待。如果是,那么领导的行事风格可能就是如此,我们需要一段时间去磨合、去适应;如果不是,那么说明可能你们之间的确存在一些特殊问题,需要解决。



邵怡明 绘图

专家建议:

那么,我们该如何做才能改变这种状态呢?

首先,我们先放下“领导对我有敌意”这个想法,尝试站在领导的角度去看待问题。例如,领导可能每天收到的邮件太多,漏看了自己提交的方案;领导是一个注重细节和精益求精的人,所以会让我反复修改报告。事情有许多种解释,我们可以尝试从不同角度,更全面地去看待它们。

其次,记录自己的工作日志。记忆是会骗人的,当我们对领导产生了“敌意性归因偏差”,我们便会会对与领导之间产生的各类“事件”进行加工,久而久之越来越觉得领导对自己有意见。不妨在每次发生此类事件的当下,做好记录。也许过一段时间翻看记录,你会发现领导的修改意见越来越少,对你的肯定也越来越多了。另一方面,也可以从工作日志当中寻找自己的问题。

最后,积极与领导进行沟通。工作上有疑问,可以就事论事地向领导请教,这比腹诽领导更有利于

解决问题。当然,我们需要带着自己的想法与领导探讨,而不是去向领导“兴师问罪”。例如,你可以这样说,“对这个问题,我做了一些调查,发现这样做能提高效率,想请教一下您的看法”。领导也是人,并不是全知全能,下属的反馈对于他们的工作来说也非常重要。

在职场中,如果被自己“敌意性归因偏差”牵着鼻子走,可能真的会伤害人际关系,我们需要理智分析,谨慎分辨。

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.bjzgx.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

健康提醒

种的牙也要好好刷

随着口腔修复技术的发展,种植牙因其不会破坏邻牙形态、防止牙槽骨萎缩吸收、形态逼真、美观舒适、异物感小等优点,受到越来越多患者的青睐。但这并不意味着安装上种植牙就一劳永逸了。为此,专家提醒种的牙也要好好刷。

牙齿是通过牙龈、牙周韧带和牙槽骨等牙周组织,将牙根牢牢固定于牙槽骨内,而牙周炎会导致牙齿松动乃至脱落。种植牙将模拟牙根的种植体固定于牙槽骨内,除了无法恢复牙周韧带的感受外,其他与正常牙相似。也正因此,种植牙也会因不良口腔卫生导致的细菌感染,造成其周围牙龈、牙槽骨发生慢性炎症,即种植体周围炎。若不



及时治疗,就会造成牙龈退缩,种植体暴露甚至脱落。所以,要想种植牙寿命更长,仍要搞好口腔卫生。

1. 重度牙周炎患者不建议进行种植牙修复,无牙周炎者术前要进行彻底的牙周治疗(即洗牙),戒除吸烟等坏习惯。

2. 种植牙修复后要养成良好的口腔卫生习惯,保持口腔清洁;选择合适的牙刷,掌握正确的刷牙方

法;种植牙之间、种植牙和天然牙之间的间隙要重点清洁,可使用牙线、牙间隙刷、水牙线等进行清洁;必要时可辅助使用漱口水,但不能用其替代刷牙;不用种植牙咬硬物。

3. 种植牙修复后每6~12个月一定要去医院复查,及时发现早期感染,必要时还需要拍牙片;定期洗牙能去除菌斑、结石,以保证种植牙的使用寿命。
(新华)

健康资讯

“银发族”健身有了新去处 上海长者运动健康之家揭牌

体质监测区、有氧锻炼区、等速肌力训练……在上海,“银发族”也有了属于自己的健身场所。近日,上海市首批长者运动健康之家揭牌暨上海体育消费券助老专项券配送启动仪式在徐汇区康健街道市民健身中心举行。上海市各区共有18家长者运动健康之家建成开放。

长者运动健康之家是面向老年人的社区多功能健身场所,坚持智能化与适老化并重,硬件、软件和服务全面升级,整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源,为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”运动康养服务。

据了解,到2025年,上海将建成不少于100家长者运动健康之家。当前,上海市各区建成开放的长者运动健康之家或是免费,或是以每月99元包月的低收费公益开放。目前,上海正在逐步示范推广,扩大覆盖面,计划今年在各区至少新建1家长者运动健康之家,全年累计建成将不少于30家。
(许东远、朱翊)

三大眼病侵袭儿童健康 近视低龄化趋势明显

在今年的全国爱眼日上,有专家指出,近视、弱视、斜视三大眼病高发,威胁儿童眼健康。儿童近视低龄化趋势明显,甚至出现了不少患上高度近视的幼儿,亟待引起重视。

湖南省人民医院眼视光医学中心医生王华表示,近年来,医院收治的眼疾患儿激增,很多孩子沉迷于网络游戏等,观看电子产品的时间很长,成为名副其实的“盯屏一族”,加之缺乏适当的户外活动,眼睛得不到合理休息,导致近视发生。以前患近视的一般都是青少年,现在患上近视的幼童越来越多,甚至有些幼儿园的孩子就出现了高度近视的情况,让人担忧。

中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽教授介绍,除了近视,斜视和弱视也成为儿童常见的眼病。家长一旦发现孩子有眯眼、歪头等表现,要及时带孩子到正规医院检查。

杨智宽提醒,如果家长发现孩子两只眼睛无法同时向前看,要警惕孩子可能患上斜视,应及时到医院检查和治疗。先天性白内障、远视、斜视等还可能导致弱视发生,弱视患儿如不能及时进行治疗,通常会引发难以逆转的双眼视功能损伤。

专家提醒,很多家长发现孩子近视后,不愿面对现实,盲目寻求偏方和物理疗法,结果耽搁了孩子配镜的最佳时间,导致近视度数增长更快。

专家建议,青少年、儿童应该科学用眼,保证每天1到2小时的户外活动时间,减少长时间近距离用眼,不要长时间使用电脑、手机等电子产品。家长应每年带孩子去正规医院做眼部检查和视力检查。当孩子出现近视时,应及时进行干预和矫正,以免近视度数加深。
(帅才)