

感觉领导分配工作不公平 我应该提出来吗？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

同样的岗位，我觉得自己比同事承担的工作更多，这很不公平。我想跟领导反映这件事，但又疑惑是否真的有必要，会不会反而让领导认为我小肚鸡肠，不能吃苦，也许还会引起同事的不满？可一直这样下去，我觉得太憋屈了，偶尔还会胡思乱想。真觉得自己好没用啊，我该怎么办呢？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

我们在做一个决定之前，往往会有自己的假设。乐观主义者会假设好的结果，于是信心满满地去执行决定；悲观主义者偏向于假设坏的结果，于是要么干脆放弃，要么想办法克服可能遇到的困难。但还有一种情况，就是摇摆不定，内心矛盾，既不愿意正面应对可能发生的困难（例如要求权益后可能发生的人际冲突），又不愿意相信会迎来好的结果，于是反复体验坏设想带给自己的挫败感。正如你现在的情况，既想要领导为自己“主持正义”，又不相信领导能够为自己“主持正义”，长期陷于无法争取到属于自己权益的挫败感中，因而自尊心受损，感到自己“没用”。

此类瞻前顾后的心理通常来自于对自己的不信任以及对社会的不信任。当我们将这种不信任投射到自己的工作环境、生活环境中后，便会对自己产生过大的压力。

专家建议：

想要减少挫败感，增强对自己的自信心和对社会的信任感，我们



邵怡明 绘图

可以尝试以下方式：

首先，尽量统一自己的内心感受，因为矛盾的想法会促使我们自我质疑。如果想要主动争取自己的权益，那么就相信领导能够公平处理；如果决定不找领导提出，那就主动适应现状或者做出其他改变。

其次，过分放大人际冲突的负面影响，会降低我们解决问题的信心，请尽量用理性的眼光看待人际冲突。有人的地方就有人际冲突，有的冲突需要回避，有的冲突需要妥协，还有的冲突需要协商来解决。在职场中，如果我们回避一切人际冲突，许多事都无法进行。不妨多一些信任，相信自己能够解决好可能出现的冲突与分歧，也相信团队、单位大体是公平的，相信领导与同事都是理性、理智的，不过分惧怕人际冲突，做好即使出现了分歧也能够通过沟通与协商解决的心理准备。

最后，对任何小挫折都反复体验与纠结无疑会损害我们自信心，我们需要学会放下。一帆风顺只存在于美好的祝福中，工作或者生活

都难免出现这样或那样的小挫折。我们的付出并不一定会得到100%的回报，也不存在乌托邦式的绝对公平。那些已经经历过，又与未来抉择无关的挫败、不顺，就让它们过去，不要为此继续消耗自身的能量与精力。

正如一位哲学家所说，“愿我们拥有接受不能改变之事物的平和心态，改变能够改变之事物的勇气，以及区分二者的智慧。”

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

■ 健康资讯

我国过半成年居民超重或肥胖

“我国城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升，有超过一半的成年居民超重或肥胖，6岁-17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。”健康中国行动推进委员会专家咨询委员会委员孔灵芝近日在国家卫健委新闻发布会上援引《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》关键数据，呼吁对超重肥胖问题引起高度重视。

“肥胖既可以独立称为肥胖症，又是心脑血管疾病、糖尿病、部分癌症等严重影响我国居民健康的慢性非传染性疾病的独立危险因素，具有成因复杂、影响范围广、涉及领域多、防控难度大等显著特点，是影响全人群、贯穿全生命周期的健康问题。”孔灵芝说。

而针对儿童青少年肥胖问题，中国疾控中心营养学首席专家赵文华提示：“特别要引起我们注意的是6岁以下儿童超重肥胖的问题，目前农村已超过城市。”赵文华表示，技术方面，国家卫健委已定期开展居民营养与健康状况监测，实时掌握儿童青少年超重肥胖的变化。国家也实施了农村义务教育学生营养改善项目，除了关注身高、体重和控制贫血等指标，也重点强调要做好超重肥胖预防工作。个人、家庭层面也要积极行动起来，比如，家长要帮助孩子从小培养良好的饮食习惯，开展充足体育运动，少看屏幕，不喝或少喝含糖饮料等。（王琳琳 徐鹏航）

■ 健康生活

暑期托管要健康+ 不要“学期+”

这个暑假，多地开展“官方”的托管服务一石激起千层浪，引起社会普遍关注。

前不久，国家卫健委也就暑期做好学生近视防控召开发布会。两个部门的两场活动，恰恰串起了家长们的喜与忧：支持暑期托管，却又担心如果托管仅仅是把孩子们继续“圈”在教室围墙之内，会让暑假成为枯燥无趣的“第三学期”，不利于孩子们的身心健康。

对于众多双职工家庭来说，暑期托管无疑是个好消息。往常每到寒暑假，父母们要么把孩子送给老人看管，要么只能送到形形色色、良莠不齐的校外培训或托管机构，不仅加重家庭经济负担，还要担心机构是否规范、有无安全隐患等问题。作为解决家长“痛点”的政策创新，“官方”开展暑期托管被寄予厚望。

开展暑期托管服务，是一件民生好事，关键是如何把好事办好。让孩子们度过一段轻松愉快而又有意义、有营养的时光，是假期的应有之义。高质量的暑期托管服务不是简单延长学生在校时间，而应彰显趣味性，在丰富多彩的活动中增强校园生活吸引力；体现交互性，在灵活自主的交往中促进社会情感学习；倡导综合性，突破学科、教室、校园壁垒，引导学生学会解决真实情境中的复杂问题。

暑期托管是新生事物，要在实践中结合学校实际和师生需求，逐渐探索形成丰富多彩的托管服务经验和模式，促进学生身心健康发展和德智体美劳全面发展，让家长们更放心、孩子们更开心。（胡浩）

■ 健康提醒

美味食品隐藏三高风险

专家倡议推动食品包装正面标识

薯片、饮料、饼干……这些美味的食品往往隐藏着高盐、高油、高糖的风险。在近日举行的食品包装正面标识学术会议上，专家介绍，83.9%的公众每月至少购买一次预包装食品，倡议积极推动在食品包装上使用“包装正面标识”信息，帮助消费者快速选择健康食品。

国家卫健委食品安全标准与监测评估司食品营养处处长徐娇表示，高盐、高油、高糖的摄入是引发肥胖、心脑血管疾病、糖尿病等代谢性疾病和癌症的危险因素。食品包装正面标识可以引导消费者选购相对健康的预包装食品，改善个人饮食结构，促进人群健康。

据了解，食品包装正面标识体系是指位于食品包装正面（在主视

野中）的营养标识体系，通常以图形的形式，简单、直观地呈现产品的盐、糖和脂肪等营养素含量或营养质量信息。

北京协和医学院群医学及公共卫生学院副教授张娟表示，我国公众预包装食品购买较为普遍，83.9%的公众每月至少购买一次预包装食品。但是群众普遍对食品的营养价值缺乏辨别能力。

据介绍，食品包装正面标识是一种更快、更容易理解的标识形式。它可以迅速吸引消费者的注意力，并帮助他们快速看出一种食物中与慢性病相关的营养物质含量的高低。“全球已有50多个国家使用政府支持的食品包装正面标识体系。世界卫生组织推荐采用简单实用的评



价型正面标识来帮助公众简单、快速地选择更健康的食品。”世界卫生组织驻华代表处技术官员崔莹说。

国家医学中心北京医院内分泌科副主任潘琦说：“过量的盐、油、糖的摄入已经成为重要的风险因素。落实食品包装正面标识是世界卫生组织为应对慢性病提出的‘最合算措施’之一。”

此次会议由中国医学科学院、北京协和医学院群医学及公共卫生学院主办。来自国家卫健委、中国疾控中心、北京协和医学院群医学及公共卫生学院、世界卫生组织驻华代表处等部门、机构的30余位专家代表参加了本次会议。（据新华社）