

遭遇职场冷暴力 我该如何调整心态?

□本报记者 张晶

职工困惑:

最近,已经工作三年的我跳槽到新公司,原本以为可以大展拳脚,没想到出师不利,遭遇职场冷暴力。团队中很多都是“老人”,他们彼此都很熟,有自己的圈子,我很努力想融入他们,但似乎很困难,比如我主动跟他们打招呼,他们好像也不爱搭理我。我自诩为人低调谦卑、尽职尽责,并没有任何得罪他们的地方,受到这种待遇让我感觉很委屈,甚至怀疑自己,虽然我在述职演讲中获得好评,但我还是感觉自己有点待不下去了。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

职场冷暴力是一种常见的职场人际关系冲突。遇到这种状况不能一味地逃避,你又能怎么办呢?因此,与其逃避不妨迎难而上,解决当下的问题,培养自己解决类似困境的能力,为之后的人际关系问题找到行之有效的解决方案。

在职场上通常有以下几种被孤立的情况:一是自己的能力、条件、外貌等方面处于劣势,比如上学时,长相不符合大众审美、太胖、学习成绩不好的同学可能会被孤立;二是自己太优秀,能力超群,深得领导赞许,或者学历学校等名列前茅,则可能被贴上不合群、孤僻的标签,这可能是嫉妒引发的被冷暴力;三是自己的言行举止有出格的地方,比如好大喜功、自以为是、说话咄咄逼人等;四是“后来者”较难融入,比如你的处境。

专家建议:

虽说世间情感不分先后,但在最初的时间里,我们都趋向于喜欢或更



愿意和自己更熟悉的人在一起。你的同事们因为相处时间较长,彼此了解,自然相对亲密,但这并不代表就不能和他们和平共处。我们到底该怎么做呢?

首先,要理清事实。问问自己,感觉被孤立,事实是真的吗?他们为什么会孤立自己?从源头调整。比如在你看来,主要原因是“老人”有自己的圈子,自己无法融入吗?俗话说日久见人心,所以时间久了,只要没有原则的问题,大家其实都会慢慢接纳你。

其次,要肯定自己。你说开始怀疑自己,这点大可不必,金无足赤人无完人,每个人都是独一无二的存在。在别人不认可自己的时候,你自己更要坚信自己、认可自己。不要自卑、苛责自己,不仅于事无补,还可能降低你的自我效能感,甚至上升到自卑。

同时,要做到不抬杠,也不刻意讨好。人与人的相处舒适最重要,当被孤立,或者被忽视时,气急败坏地抬杠或以漠视态度对待对方,皆为下策。反之,刻意讨好亦非良方,刻意讨好往往会让自己更委屈,也可能让孤立你的人对你更加不屑。最好的做

法就是做好自己的本职工作,以平常心对待同事,以不变应万变。

再有,要以始为终。想想当初你入职这家公司的基本信念与需求是什么?尝试在这个信念中寻找力量源泉。最有效的方法就是撰写出自己的想法和目标,以此为准则,将之视为解释外界事物或关系的理据,并把它做为自己决策与行为的原则和内在标准。

很多时候,被孤立并不是自己做错了什么,所以不要急于否定自己,而是用实力证明自己。

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

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■健康资讯

北京16项辅助生殖技术 纳入医保

近日,北京市医保局会同北京市卫生健康委、人力资源和社会保障局印发《关于规范调整部分医疗服务价格项目的通知》,对63项医疗服务价格项目进行规范调整,并将门诊治疗中常见的16项辅助生殖技术项目纳入医保甲类报销范围。

据介绍,北京市此次共对公立医疗机构已开展的63项医疗服务价格项目进行了规范调整。其中,对体外受精胚胎培养等53项辅助生殖技术项目进行了统一定价;同时,对皮下注射等10项现行医疗服务价格项目进行常态化调整。北京市还根据医疗技术发展和价格管理需要,同步废止13项现行医疗服务价格项目,实现项目“新陈代谢”。

为实施积极生育支持措施,北京市将门诊治疗中常见的宫腔内人工授精术、胚胎移植术、精子优选处理等16项涉及人群广、诊疗必需、技术成熟、安全可靠的辅助生殖技术项目纳入医保甲类报销范围。据了解,北京市目前具有辅助生殖资质的基本医疗保险定点医疗机构共有15家。(新华)

本版邮箱:

zhoumolvyou@126.com

■生活小窍门

万物复苏的季节,小心虫子爬进耳朵

生活里常有异物进入耳道,特别是婴幼儿,他们年纪小、不懂事且好奇心重,拿到一些小物品就喜欢摆弄,有时候还会放到嘴巴、耳道、鼻孔里,这都是十分危险的事情。那么,异物入耳如何解决呢?

那得看进去的是什么东西,不同的东西,解决的办法可不一样:

(1) 液体类

这个一般好解决。耳道进水时,将头侧向患侧,用手将耳朵往下拉,然后用同侧脚在地上跳几下,水会很快流出;

也可用小棉签或头部缠了干燥棉花的火柴棍,轻插外耳道,在耳内旋转几次,吸干净就行。

(2) 植物类

对于豆粒等植物性异物,可用白酒或95%的酒精滴入患耳,异物脱水缩小,就容易掉出来了。

(3) 昆虫类

熏晕它——虫子爬进耳朵后,马上用喝饮料的吸管把香烟雾徐徐吹入耳,将虫子熏出来;

亮瞎它——利用昆虫的趋光性,用手电筒照射耳朵里面,昆虫就有可能爬出来;

淹死它——3~5滴婴儿油或色拉油入耳,过2~3分钟,把头歪向患侧,小虫会随之淌出来,或者滴几滴眼药水也行,很安全,不用担心对耳朵造成任何伤害;

呛蒙它——用葱汁加麻油滴入耳中,可引诱虫爬出。

(4) 杂物类

如果是玻璃珠之类的小物件,以及硬壳的植物类异物,如瓜子、麦粒等入耳,则使进入异物的耳朵下倾,将耳郭向后上方牵拉,可以把耳道拉直,这样异物容易出来,连连轻击头的另一侧,小的异物可以掉出。

(5) 铁屑或其他铁质异物



可用细条状磁铁伸入外耳道口将其吸出。

(6) 生石灰

应用镊子夹出或用棉签将石灰拭出。

取出耳道异物时需注意:

(1) 千万不要用水冲洗。豆类遇水可膨胀,胀大后卡在外耳道内,更难取出;生石灰类遇水产热反而会烫伤黏膜;虫子怕水,会紧贴在外耳道

壁上,反而更难取出。

(2) 如果硬塞进耳内的物体比外耳道直径大的话,是取不出来的。这时不要用小镊子硬取,应请耳鼻喉医生取。

(3) 耳道内滑进小圆珠、玻璃珠时,不要用钳子取,因钳子有时滑脱反会将异物送入耳道深处。

(4) 挖捣耳内异物,不能用尖锐的物体,以免造成耳内黏膜和鼓膜的损伤。

(5) 原有鼓膜损伤的患者不能用水冲法或滴油法。

(6) 异物入耳后如果采用上述的方法仍不能取出,应去医院求助医生切不可强行自己取出,也不可让异物长期存留在耳内,否则会引起外耳道或鼓膜损伤。若异物取出后出现耳痛或流脓,多为异物伤害到外耳道或鼓膜并继发感染发炎所致,应立即就医。

(贾大成)