

# 职场中受了委屈 该如何调整自己的心态?

□本报记者 张晶

## 职工困惑:

我觉得自己真的好倒霉,上午开会时领导检查工作进度,当众指出我工作速度有点慢,指责我没有认真推进工作。可工作又不是只有我一个人在负责,怎么就不批评别人呢?中午和客户沟通需求,他提出了一个非常外行的要求,我直言没办法做,他却觉得我态度有问题,不给我解释的机会就喷了我一通。到了下午,我们组内开会讨论某个活动方案,我提了一个小小的修改意见,结果却听到旁边的同事小声嘀咕:“就知道给我们增加工作量。”怎么大家会这样说,我真的太委屈了!

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

在职场里,我们经常会体验到各种各样的情绪,有积极的,也有消极的。而在众多的消极情绪里,有一种情绪特别让人难以忍受,那就是委屈。从你的描述里,我能感受到你的委屈情绪。明明不只是自己的责任,却被领导单独批评;明明没有那个意思,却被客户误会;明明是出于好意,却不被同事理解。这确实太令人难受了。

一般来说,委屈情绪是如何产生的呢?在百科里这样诠释它的概念:一种因为受到不应有的指责或待遇而感到难过的心理状态。也就是说,感到委屈的人内心深处其实对他人有这么一个



隐藏的想法,即:错的是你,你不应该这么对我。

但事情真的有这么简单吗?有时候确实是这样,因为我们每个人对事物、对工作结果的看法与了解程度不一致,所以就有可能会出现被误解的情况,那么被误解的人产生委屈情绪也就在所难免。但有时候我们也许会忽略自身的问题,把责任推卸给别人或客观环境,认为自己是无辜的,受到了不公平的待遇,从而变得怨天尤人,想要寻求别人的同情和安慰。这种心态,在心理学上被称为“受害者心态”。

## 专家建议:

不管什么原因,如果堆积在心中的委屈没有得到很好的疏导,就有可能让人感受到不公平感,或者是愤怒、无助

和倦怠,进而影响工作状态。下面三个方法也许能够帮助你从容地从委屈情绪里抽离出来。

一是和别人适当吐槽。吐槽是情绪管理的一种方式,它能够为人们提供一个情绪宣泄的机会。在吐槽的过程中,他人的附和与认同也能加深人们的积极感受。所以,吐槽不失为一个安全释放“攻击性”的有效方法。当然,吐槽也需要注意原则与边界,如果涉及到隐私、立场、是非等问题,就不适合了。这时也可以利用其它方式来释放心中的委屈,如写日记、发朋友圈等等。

二是意识到自己可能也有责任。感到委屈时,有的人也许会把自己当成“受害者”,把别人当成“加害者”——“都是TA的错!”但事实上,责任不一定是别人的,还有可能是我们自己的。

意识到这一点很难,但唯有把把自己从“受害者”的角色里脱离出来,思考自己是否有可能是“加害者”,能否变为“拯救者”,我们才能更好地解决问题。

三是把重点放在“我可以做什么”上。如果一味地陷在委屈情绪里自怜自悯、抱怨他人,可能会在无意识中强化“我无能为力”的感受。久而久之,这种感受或许会泛化到其他方面,以至于遇到困难时不做反抗,束手就擒。这不利于工作的进程。而当我们把关注点放在“我可以做什么”上时,就会发现自己打开了一扇新的大门——除了委屈之外,我们是有能力解决问题的。

王小波在《黄金时代》一书中提到,生活是个缓慢受捶的过程。遇到委屈的事很正常,唯有受得了委屈,扛得住“大锤”,我们的职场之路才能走得更顺畅。

## 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

## 养生之道

## 为什么 天气热不容易饿 还能减肥?

大夏天的,看到一大碗诱人的红烧肉,却丝毫没有胃口!为什么天热让人不想吃东西呢?研究发现,高温可让大脑到肠胃整套消化系统都提不起劲。

其实,人体可“燃烧”食物为各个器官提供能量,增强免疫力,这一代谢过程由下丘脑所操控。下丘脑是体温、饥饿感,以及多种激素分泌的调控中心,让能量输入与输出达到平衡,使人体达到生物平衡稳定。

消化食物、消耗能量的过程都会产热。人体核心体温上升时,下丘脑就会下调消化能力,减少进食调节体温平衡,因此高温以及阳光直射,都会影响食欲,让人一到热天就不想吃东西。

进一步研究发现,肠胃在高核心体温时,也会向下丘脑反馈“不想吃东西”的信号。老鼠试验证实,高温时肠胃产生的“饥饿荷尔蒙”水平下降。老鼠食欲下降的同时,也出现麻木、无精打采的表现,活力和燃烧热量的效率下降。

因此,如果我们感到很热很疲惫,但是不饿,就是体内激素调节的结果。

这种机制挺适用于减肥。《英国营养杂志》研究称,男性呆在30度以上环境下两小时后,热量摄入大约可减少300卡路里。因此想要减肥,你可以试试在屋内不开空调,多穿点衣服、在户外晒晒太阳,都可以少吃一些。

(周亦川)

## 健康资讯

## 2022年我国基本公共卫生服务经费 人均财政补助标准为84元

为统筹推进常态化疫情防控和基本公共卫生服务工作,国家卫生健康委、财政部、国家中医药局三部门日前联合发布通知称,2022年基本公共卫生服务经费人均财政补助标准为84元,其中2020年和2021年分别新增的5元经费按原渠道执行,2022年新增5元统筹用于基本公共卫生服务和基层医疗卫生机构疫情防控工作。

通知明确,2022年基本公共卫生服务项目主要包括切实做好疫情防控相关工作,统筹实施好居民健康档案管理,健康教育,预防接种,0-6岁儿童、孕产妇、老年人、高血压及2型糖尿病等慢性病患者、严重精神障碍患者、肺结核患者健康管理,中医药健康管理,卫生监督协管等服务项目;不限于基层医疗卫生机构实施的地方病防治、职业病防治、人禽流感等和SARS防控、鼠疫防治、国家卫生应急队伍运维保障、农村妇女“两癌”检查、脱贫地区儿童营养改善、老年健康与医养结合服务等16项服务内容,

确保服务对象及时获得相应的基本公共卫生服务。

通知从从实抓好基层常态化疫情防控、切实做好“一老一小”健康管理服务、推进城乡社区医防融合能力提升和全面推进电子健康档案普及应用等4个方面明确2022年基层公共卫生服务重点工作。

其中,从从实抓好基层常态化疫情防控重点工作包括:规范开展新冠病毒抗原检测和核酸采样;统筹新冠病毒疫苗和免疫规划疫苗接种;做好疫情防控相关物资储备,并保持动态更新,对未经历过聚集性疫情实战处置的乡镇卫生院和社区卫生服务中心,年内均要开展一次疫情防控的全流程和全要素演练。

为切实做好“一老一小”健康管理服务,通知要求各地要优化65岁及以上老年人健康体检项目,结合实际开展老年人认知功能初筛服务,对初筛结果异常的老年人,指导其到上级医疗卫生机构复查。

(新华)

投稿邮箱:zhoumolvyou@126.com