

遇到“三观不合”的同事 该如何与之相处?

□本报记者 张晶

职工困惑：

我有个同事工作很负责，待人也很和气，是个不错的人。然而一次闲聊时，这种不错的印象被打破了。那天大家聊到某个明星又离婚了，这个同事突然说：“这是她第二次离婚了吧？也不嫌丢脸。”我听后就对这位同事的印象有所改变，觉得他太古板了。并且这个不好的印象还泛化到工作中，每次该同事对我的方案提出意见时，我都有一种“果然不是一个时代的人，不懂年轻人的想法和创意”的感觉。我觉得与三观不合的人很难共事，但又避不开他，我该怎么办呢？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

近几年，“三观不合”成为了一个流行词汇，有人会因为“三观不合”远离朋友；有人会因为“三观不合”结束亲密关系……这么看来，“三观”在一定程度上影响着我们的人际交往——只要三观契合，我们就是最佳损友、灵魂伴侣、完美拍档；反之则是各种不顺眼、不顺心。

然而就像很难找到完全相同的两片叶子一样，在这个世界上很难找到完全一样的两个人。每个人都是独一无二的存在，各有各的特点，加之成长环境、个人经历不同，人们所持的三观自然会有所差异。在职场上和别人相处时，



邵怡明 绘图

如果只一味地盯着彼此之间的差异，盯着对方“有问题”的地方，而忽视了彼此之间的共同性、对方身上的闪光点，那么就很容易产生矛盾和冲突，进而可能引发偏见与消极情绪，之后就很难和睦地展开合作与交流了。

专家建议：

职场工作不像学生时期，可以不喜欢某个人就远离。如果在职场中遇到“三观不合”的人，可以试试以下的自我调适方式：

首先，做好情绪分离。当我们对某个人产生消极情绪时，可以进行一下自我觉察，观察那些情绪是怎么发生的。比如你觉得同事和你不是一个时代的人，不懂年轻人的想法和创意，是因为

之前对他产生了“古板”的印象，那么就得提醒自己，要把过去的情绪和现在的情绪进行分离，也就是提醒自己不要“迁怒”，然后就事论事地和同事展开交流与合作。

其次，减少评判，接受差异。职场上观点不一致的情况时常发生，当别人的观点与我们不同时，如果我们硬要分个对错，不接受彼此的差异，想让别人和自己保持一致，那么问题和冲突就容易产生。事实上，很多观点上的差异仅仅只是差异而已，并没有什么好坏对错之分。就像有的人喜欢独处，有的人喜欢热闹一样，都不是什么问题。所以同事的三观与自己契合没那么重要，放下主观评判，以包容、开放的心态看待彼此的差异，不急着给对方贴标签，你

就能拥有更好的职场关系。

最后，要看到共同点，不以偏概全。有时候我们很容易因为一点小事就否定一个人，但其实每个人都是复杂的、多面的，我们身上既有不足的地方，亦有优秀的一面，别人也同样如此。当你把注意力放在别人与自己的共同之处上，不因为对方身上的某些缺点而全盘否认对方的能力，也不因为彼此存在差异而放大这份差异的消极影响，那么相处起来就会舒服、容易很多，也就不至于因为看不惯对方而影响自己的工作专业度。

君子和而不同，真正的君子之交并不寻求时时刻刻保持一致，职场上的有效社交也一样。做到情绪分离、减少评判、求同存异，我们的人际烦恼就能减少一大半。

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
<https://www.bjzgxl.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

小雪“四调一补”巧养生

“小雪”是入冬后的第二个节气，《月令七十二候集解》中曾提到：“十月（农历）中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪，小者未盛之辞”。小雪节气是指天气开始降雪，虽然初雪雪量小，但提示阳气潜藏，阴气渐盛，气温更低，开始进入寒冬，此时养生要格外注意外防湿冷，内防燥热，养生保健要重视“四调一补”：

起居调——小雪时节，天气寒冷，不应当扰动阳气，要早睡晚起，日出而作，以保证充足的睡眠时间，以利阳气潜藏，阴精积蓄。中医认为，冬季应该早睡晚起，最好每天能够保证8~9个小时的睡眠。老人晚上8、9点入眠最合适，年轻人最好不要超过10点。冬季本来就是一个静养藏守的季节，有效的休息当是这个季节调养的重点。要经常用温热水泡脚，按摩和刺激双脚穴位，以祛除寒邪，促进血液循环。

小雪时节虽非严寒，要注意避免受寒、保护阳气。如疏于防寒，可能会刺激老年人的呼吸道黏膜，而无力抵御细菌的侵入，以致呼吸道疾病频发。寒冷天气还会使人的血管收缩，血压增高，供血不足，以致发生缺血性心脑血管疾病。《内经》有云：冬三月宜早卧晚起，必待日光，故老年

人早晨健身不宜过早，应该等到日出以后，以免受寒而诱发疾病。

情志调——小雪节气中，天气时常是阴冷晦暗，此时人们的心情也会受其影响，特别容易引发抑郁症。抑郁症的发生多由内因即七情过激所致，七情包括了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化。为避免冬季给抑郁症带来的不利因素，小雪时节中要注意精神的调养。积极调节自己的心态，保持乐观，节喜制怒，多听听音乐，让美妙的旋律为生活增添乐趣，激起对生活的热情和向往。清代医学家吴尚说过：“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者也。”常参加户外活动对调节情绪也有积极作用。还可以选择琴棋书画怡情养性。与此同时，要晒太阳，中医认为晒太阳能助发人体的阳气，改善冬日自然界“阴盛阳虚”所带来的影响。

运动调——小雪时节，寒气除伤阳外，另有凝滞、收引的特性，会令体温降低、血行不畅、气机阻滞、筋脉收缩等，因此以运动助力血气行畅也是必须的。因为运动可以促进人体气血流通，提高人体的抗寒防病能力。建议可根据自身的年龄、健康状况选择适合自己的运动方式，如慢跑、爬

楼梯、快步走等都是不错的运动项目。运动时要注意衣服不用穿得过多，身热、微汗、脚上产生热感、胸中充满暖意就可以了。而开展运动的时间，可以选择日照充足的时候。

饮食调——冬季饮食对正常人来说，应当遵循“秋冬养阴”，“无扰乎阳”的原则，小雪节气既不适宜吃生冷食物，也不适宜进食过于燥热的食物，以防内热出现口鼻干燥、口腔溃疡，大便干燥、口干舌燥、面部痤疮。对于体寒者，宜适当吃一些温补食品。温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等；益肾食品有腰果、芡实、山药熬粥、栗子炖肉、核桃等，也可多吃黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等，如在寒冷干燥的室内感到口鼻干燥，可多喝点热汤，如白菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等，既暖和又能滋补津液。不要过多食用辛辣食物，以免助长“内火”。

补肾药膳正当令——孙思邈在《修养法》中云：“宜减辛苦，以养肾气。”冬季则应当以保养肾脏为主，宜吃益肾食品，如腰果、芡实、山药、栗子、白果、核



桃等。黑色入肾，所以，黑色食品如黑芝麻、黑豆、黑米、黑枣、黑木耳等，也都有很好的补肾功能。

小雪节气天气寒凉，适合药膳进补。如杜仲牛膝汤可以补肝益肾、强腰壮膝；莲藕鲤鱼汤可以滋补气血、滋阴补肾；香菇枸杞牛肉煲有健脾补肾养肝的功效；黑豆羊肉炖当归补血益肾；荸荠冰糖饮泻内火；粥类如益智仁粥暖肾；党参枸杞粥、山药粥、茯苓粥等有健脾益肾的功效；小麦粥、大枣粥、糯米红枣百合粥养心除烦；萝卜粥消食化痰等。

无论哪个节气都离不开饮食调养，对外要顺应自然界变化和避免邪气的侵袭；对内要谨守虚无，心神宁静，保持人体形神合一的生理状态。

(钟竹意)