

说错话惹同事不高兴了，该怎么挽回？

□本报记者 张晶

职工困惑：

昨天开部门会，讨论公司新产品的推广计划，总监让大家畅所欲言，轮到同事小张阐述自己的方案时，我发现其中存在一处较为明显的错误，就一时嘴快道：这个不行吧。话音刚落就看到小张脸上闪过一丝不快，我赶忙解释，但被总监温和地打断了：“我看还行啊，小张先说完吧。”会议继续进行，我尴尬得脚趾抠地，早知道就不说话了，好像故意挑刺似的，但我真没这个意思，我该怎么样做才能补救？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

在职场里，和别人持有不同意见、不同观点是一件非常常见的事情。例如发现老板的新计划不可行、觉得客户提出的要求不合理等等。当我们不同意别人的一些想法时，回避或顺从别人看起来当然是最安全的，因为这意味着能够避免人际之间的冲突，减少分歧，不用担心别人误以为自己对他们有意见；而且还不用承担太多的责任，自己只要乖巧地、被动地接受任务，充当一颗螺丝钉就好了。

但是，一个经常顺从他人意见、掩饰自己想法、不会主动表达见解的人，在别人看来或许就是没有认真思考、没有足够能力的表现，是可以轻易被替代的角色。而自己也很难在工作中发挥才能、展示才华，也很难从工作中获得自



我成长、体验满足感和成就感。所以和别人的意见不一时，回避或顺从并不是最明智的选择。

专家建议：

在职场里该如何巧妙地表达不同想法，不会引起他人的不快呢？

首先，要等别人把话说完，再发表意见。这样做不仅是尊重他人的一种表现，还能减少沟通双方误会的产生。因为表达观点需要时间，如果中途就打断别人讲话，得到的信息可能是不够完整和准确的，那么自身提出的异议或许就会有所偏颇。

其次，不对他人的言论妄加评判。当我们对他人表达疑虑时，需要注意措辞，避免使用可能会引起对方不快的

“判断性词语”，比如“幼稚”“很蠢”“不行”等等。这些带有评判性质的形容词有可能会被误解成是针对个人，因此当我们对别人的观点提出异议时，可以考虑删除所有的形容词或判断词，只阐述事实或自己的观点。

再次，采用“我……”句式而非“你……”句式。美国凯斯西储大学的心理学家杰里米·夏皮罗认为，和别人交流或辩论时如果常常使用“你……”句式（如：你这个想法不行。），会阻碍沟通的友好性，让人感觉被指责、被评价。反之，如果能够采用“我……”句式（如：我的想法是这样的……）展开沟通，不仅可以降低语言当中的攻击性，让对方听得更舒服，还能自我表达得更准确，使人更精准地理解自己想要表达的意思。

最后，表达共识或表达认可。处于争执中的人通常很容易把关注点放在彼此的分歧上，因此很容易进入互相戒备的状态，不愿倾听、思考对方的话，沟通也就很难顺利地进行下去。有研究发现，即使是在双方意见发生激烈冲突的时候，只要强调彼此存在的共同点，或者对对方的想法表达认可，都能让双方感觉彼此的距离没有那么远。因此表达不同意见之时，我们可以这样说：“你是对的，我还有一个不同的想法……”“在某某方面我们的看法一致，而分歧的点是……”

职场上表达不同意见时，拿捏分寸很重要。做到彼此尊重、不加评判、表示认可、不争对错、保持平和，那么相信一开始即便存在沟通困难，后续的交流也会越来越融洽，因为友善的刺激一般都能收到友善的回应。

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

冬至补肾扶阳气

今年冬至是12月22日。俗话说：吃了冬至饭，一天长一线。冬至的到来是阴气盛极而衰，阳气开始萌芽的时候。古代养生修炼非常重视阳气初生这一时期，认为阳气初生时，要像农民育苗、妇人怀孕一样，需小心保护，精心调养，冬至养生重视保护身体的阳气，及时补肾，不要使阳气过度耗散，使其逐渐壮大，只有人体内的阳气充足，才会达到祛病延年的目的。

冬季是补肾最佳时期

中医认为，肾是人体储藏营养精华的主要脏器，即肾为先天之本。冬至以后，天寒地冻，人体需要足够的能量和热量来御寒，倘若肾气不足，就会出现阳气不足的现象，这就是为什么在冬天人们往往睡不醒的原因。要想摆脱“瞌睡虫”诱惑，补肾是尤为重要的。

冬天是给肾补充能源的最佳时期。从冬至开始，阳气慢慢生发，这时再从肾上加把火，阳气越来越充足，人体也越来越健康。阳气充足就不会犯困了。冬养肾。只要冬季将肾补好了，

肾中精气藏得充足了，就能保证下一年身体的健康。

冬闭藏养好肾

中医认为，在冬季尤其要注意睡好子时觉。一些人工作负担重，需要加班加点工作，或夜生活丰富，夜夜笙歌，日日晚睡，这样不利于阳气的封藏。久而久之，身体会出现一些异常的表现。轻者有黑眼圈、精神乏力等健康问题，一旦阴精耗损过多，就会过劳伤肾，引起肾阳虚的诸多表现。因此要保证睡眠。保证充足睡眠，不仅可摆脱白天嗜睡，也是养肾的好方法。

另外，中医专家也指出，善养生者，在冬季更注重锻炼身体，以取得养筋健骨、舒筋活络、畅通血脉、增强自身抵抗力之效。但锻炼时要注意运动量不要太大，尤其不要出汗太过。所以，冬季宜选中小运动量的运动，如散步、慢跑、做健身、打太极拳都是很好的运动方式，运动后可令人感到神清气爽，精力充沛。但运动后大量出汗要注意保暖，预防感冒。晨练最好选择在阳光充足的时候。只要持

之以恒，定能达到健肾强体之目的。

健康养肾的简便方法

中医认为，除了药物之外，泡脚、揉耳和艾灸这三种简便方法都有助于冬季养肾。

泡脚活络。人体五脏六腑功能在脚上都有相应穴位。脚不仅是足三阴经的起始点，还是足三阳经的终止处，这条经脉之根分别在脚上的6个穴位中，仅脚踝以下就有33个穴位，双脚穴位达66个，它们分别对应人体五脏六腑，占全身穴位的10%。

经常泡脚就可刺激脚部太冲、隐白、涌泉及踝关节以下各穴位，从而滋补元气、壮腰强筋、调理脏腑、疏通经络，促进新陈代谢以及延缓衰老，可防治各脏腑功能紊乱、消化不良等症。

揉耳强肾。耳朵上穴位密布且通四肢百骸，中医耳针疗法就是在耳廓的一定部位，特别是反应区针刺或埋针以达到治病目的。如在外耳的对耳轮上脚和下脚之间有一个三角形凹窝，俗称“三角窝”，这一区域对应人体生殖功能，用针灸刺激三角窝耳轮内侧缘的中点，可以治疗女性月经不调，

以及男性遗精、阳痿等。

同理，针刺耳穴图上相应的“肾”的部位，也可以起到强肾健身的作用。根据患者体质和病情不同，除了针刺还有灸法、埋豆、放血、按摩等多种刺激治疗形式，特别是对于因肾气不足所引起的失眠、头痛、头晕、记忆力减退，搓揉按摩耳廓的疗效相当良好。

灸助阳气。肾是先天之本，正气不足，在冬季易招致邪气侵袭，因此扶养正气贵在温补脾肾。中医认为，温补者，莫过于灸法，灸者，乃艾之火攻，能壮人阳气，益人真阴。在这里，“灸”就是平时我们说的艾灸。

艾灸有6大功效：通经活络、行气活血、祛湿逐寒、消肿散结、回阳救逆、防病保健。入冬之后，可常用艾条温灸关元穴和足三里穴，关元穴有培补元气和肾气的功能，也为延年保健要穴，能壮阳，激发人体活力。位于腹下部，前正中线上，脐中下3寸处。足三里穴位于小腿前外侧面的上部，犊鼻穴下3寸，距胫骨前缘1横指（中指）处。使用灸法，虚寒者能补，郁结者能散，有病者能治，无病者灸之可以健身延年。

（钟竹意）