

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,我该怎么办才能补救?

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



邵怡明 绘图

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多。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.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

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理针以达到治病目的。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胃。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)