

在職場中感受到“不公平”时 该如何调整心态?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

最近,我发现同事的工作量比我少很多,一开始我还以为是他的工作能力强、效率高,才能这么快就完成任务,不像我从早忙到晚。直到聊天时才发现,他的工作量竟然比我少了将近一半,这让我感到十分不公平,真想找领导聊聊但又不敢,心里好郁闷。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

面对职场上“不公平”的事情,很多人都会感到气愤和沮丧。有研究发现,当员工感知到的不公平感达到一定程度时,很有可能会出现组织报复行为,比如:消极怠工。感觉不被公平对待时,员工也许会心理失衡,于是为了达到某种心理平衡,一些人可能会在其他方面找补回来,比如拖延工作、迟到早退等。

降低努力程度。当人们感觉自己的付出与回报不能形成正比时,工作的积极体验就会不足,进而可能会减少对工作的投入程度,最后导致工作表现不佳。

容易被激怒。严重的不公平感会使人产生愤怒情绪,具体表现为工作时更容易发火,而且总是忍不住责怪和抱怨别人,以至于破坏原本和谐的人际关系。

离职倾向变高。追求公平感是人类的天性,当人们感受到高程度的不公平对待时,会对所在的组织产生失



望情绪,继而觉得“不值得”,因此想要离职的愿望就会变得强烈。

由此可见,职场上的不公平感不仅会对公司造成负面影响,也会对员工个人造成一定程度的心理和情绪内耗,以至于工作不开心,执行没动力。

专家建议:

那么,当在工作中产生不公平感时,我们该如何减轻其带来的负面影响,让自己更加快乐地工作呢?

审视自己所持的公平标准是否客观、全面。就以工作量来说,当我们感觉分配不公平,认为别人的工作量更少时,可以思考一下,除了自己的主观判断以外,还有没有其他更加客观的可能?比如,自己手上的项目数量和同事其实是一样的,只不过同事的项目时间跨度比较长,事情相对来

说没有那么集中,客户要求也少,所以才显得工作量不大。将所持的公平标准拓展得更客观、更全面,我们的不公平感就能得到减轻,不至于整日陷入牢骚里无法自拔。

选择多维度参照对象。事实上,所谓的“不公平感”暗含着社会比较的过程,也就是说,不公平的感受是动态的、可变化的,所以比较的对象就很重要,参照对象不同,我们感受到的公平感也会有所差别。就好比和一个过得比自己好的人比较,我们可能会产生不公平感,而和一个不如自己的人相比,那大概就会觉得自己其实还不错。所以在工作中因为别人付出的少而感到不公平时,不妨多从几个维度进行比较,例如,其他更优秀的同事是不是也肩负着比较多的工作任务;每个岗位工作复杂程度和领导重视程

度是不是不同;绩效反馈时付出与收获比例是不是一致的;个人从任务中收获的能力提升与成长等等,如此再次确认自己的不公平感是不是准确的。

主动和领导沟通。如果确实存在客观上的不公平现象,那不妨找个时间和领导沟通。沟通之前首先要避免对领导的反应进行负面预设,认为他们不能接受建议,不会重视自己的话语;其次,沟通时注重展示客观的事情,而非自己的情绪,别让双方的交流变成一个人的发泄;另外,如果自己有好想法也可以大胆地提出来,说不定它就是解决问题的关键。主动沟通是减少不公平感与误解的利器,如果什么也不说就只会加重精神内耗;相反,好的沟通能让彼此发现各自疏忽的地方,进而做出改变,减少摩擦,形成良性的工作氛围,让人更轻松、更愉快地投入到工作当中。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“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.bjzqxl.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

健康提醒

关注“痛风” 拒绝“第四高”

□ 马琳

随着生活水平的提高,“三高”人群越来越多,但近几年,除三高外,第四高,也就是“高尿酸”人群也不断壮大。据统计,目前我国高尿酸患者已近2亿。

什么原因会引起痛风?

高尿酸是痛风的主要特征,其病因除遗传等先天因素外,主要和长期大量饮酒,经常食用动物内脏和海鲜类等嘌呤含量高的食物有关。

痛风患者常伴有腹型肥胖、高脂血症、二型糖尿病、高血压及心血管疾病。痛风分原发性和继发性,原发性是由先天性嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄障碍所引起;继发性是指继发的肾脏疾病或药物导致的尿酸排泄减少症,此病多发于中年男性。

痛风的主要症状

一是急性痛风性关节炎症状。痛风急性发作时无先兆,多发于深夜,受累关节呈撕裂状、刀割状剧烈疼痛,首发一般为单关节(易发在跖骨、跗骨),复发后可累及多个关节。

二是间歇性发作。痛风症状持续数天后可自行缓解,之后进入无症状间歇期,多数患者一年内复发,且会越发越频,症状持续时间越来越长。少数患者病后无间歇期,初发后呈慢性关节炎表现。三是肾脏病变。由于尿酸晶体沉积于肾间质,导致肾小管间质性肾炎;因尿酸浓度过高,且呈饱和状态,在泌尿系统沉积形成结晶,造成肾或尿道结石;血液及尿中尿酸浓度急剧升高,集合造成急性尿路感染。

痛风如何预防?

应减少嘌呤的摄入。动物内脏及海鲜类食物嘌呤含量高,而嘌呤在人体要代谢为尿酸,高尿酸是痛风的主要病因,所以,要尽量少吃海鲜类、内脏类食物,多吃谷类、水果和蔬菜。

要及早戒酒。酒类特别是啤酒,进入人体后会造体内乳酸堆积,乳酸对尿酸的排泄有竞争作用,会影响



尿酸的正常排泄,造成人体尿酸过高。

要养成健康的生活习惯。要注意饮食规律,每餐不宜过饱,适量运动,以便保持体重,防止肥胖;平时多喝水,多排尿,以利于尿酸的排出。

中医认为,痛风的病因是先天不足,脾肾两虚,脾的气化功能失调,水湿不化。痰浊凝滞经脉,麻痹关节而生肿痛。加之肝肾亏虚,筋骨经脉失养,均可发肿痛。对于痛风来讲,现代医学的症状、病因,与中医的表述是相通的,所以,我们要正确认识痛风的危害,了解防病措施,预防才是重中之重。

早起8个症状 或是疾病信号

水肿,警惕甲状腺、心肾功能异常 肾病造成的水肿有个典型的特点:晨重暮轻,早上起来眼皮很肿,到了下午慢慢消退。如果从早到晚眼皮都肿的,要警惕甲状腺功能异常。

关节晨僵,警惕风湿免疫病 如果醒后关节僵硬,需要适度活动才会缓解,要及时去骨科或风湿免疫科看看。

头晕,警惕耳石症 醒后如果改变头部姿势,就出现明显的眩晕,伴有视物旋转、恶心呕吐等症状,要警惕耳石症。

脚后跟疼,警惕足底筋膜炎 如果清晨下床时,足跟感觉突然像针扎一样疼,走一走后会缓解,站久了又开始疼痛,要警惕足底筋膜炎。

咳嗽明显,警惕咳嗽变异性哮喘 常在清晨或夜间发作的咳嗽,要警惕咳嗽变异性哮喘。

尿液异常,警惕结石 晨起第一次排尿,尿液呈红粉色、浓茶色、酱油色,尽管随后排尿变回正常,也要警惕炎症、结石甚至肿瘤。

(张静怡)