

■ 心理咨询

现在的我很纠结 职场中是否存在真正的友谊?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

上个月我们公司来了一位新同事,人长得漂亮,性格也很有趣,一起聊天时我发现我们的三观和爱好也非常契合。说实话,自从毕业后,我很久没有交过朋友了,她是第一个我非常想要与之成为朋友的人。可是我又有些犹豫,担心就算一时成为朋友,以后遇到利益相关的事或者离职等也会一拍两散。现在的我心里很纠结,职场中到底有没有真正的友谊?如果想和同事成为朋友,我该怎么办?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

在探讨职场友谊之前,我们先明确一下什么是友谊。心理学家曾为友谊下过定义,他们认为,真正的友谊应满足以下条件:能够互相信任、互相倾诉;能够为彼此提供情感支持;能够给予对方真诚的建议;能够在对方遇到困难时帮对方一把;能够接纳对方的朋友,哪怕你不喜欢。

这些条件看似不易做到,但事实上,假如我们曾每天和同事一起吃饭、聊天、加班、吐槽、帮过对方一些小忙等,那么我和同事的关系就已经算得上是朋友了,只是我们并未将它称作友谊,而是觉得“比较处得来”罢了。不可否认的是,职场友谊真实存在,而且有研究发现,职场友谊对



邵怡明 绘图

人们来说利大于弊,它能给我们带来诸多好处,例如:能够提高职场满意度,减轻压力,带来信任感、归属感;有利于营造良好的工作氛围,让自己更乐意上班并与人交流;拥有职场友谊的员工,工作积极性可能是其他人的7倍;存在友谊的团队,业绩表现会比那些不存在友谊的团队更好;职场上的友谊还能够为人们带来理解、安抚、鼓励等情感支持。

此外,还有研究发现,职场友谊有助于建立良好的上下级人际关系,让管理者更多地关注员工的感受与利益,从而提高组织公平感。由此可见,职场友谊的确好处多多。

专家建议:

想要与同事发展友谊,这里有几个方法可以分享给你。

共同讨论职场友谊的边界与理解。设立边界看似是一个保持距离、阻碍亲密的举动,但事实上,它能令友谊更进一步,避免很多矛盾与为难,减少被入侵、被冒犯的不适感。在适合的时机,一起开诚布公地聊聊你们对职场友谊的理解,例如:“在职场里交朋友,你会有一些顾虑?”“你觉得什么样的同事能称得上是朋友?”“工作中哪些信息能共享,哪些信息不能?”“遇到分歧和冲突时,会不会坦诚表达意见和感受?”……

把职场友谊放在明面上探讨,就有了彼此倾诉和了解的机会,届时,你们的关系也许能拓展到新的层面。

创造“在一起”的时间。社会学家莉迪亚·沃茨兹指出,人们通常需要共度80-100小时才可能成为朋友,而想要成为比较亲密的朋友,则需要共度200小时以上。因此,不妨尝试和对方创造更多的相处时间,邀请对方吃工作餐、喝下午茶或午间散步,都是不错的选择。

人的一生,能够相聚是缘分,面临分开也是一种安排,读书时我们不会因为离别而选择不交新朋友,工作中是不是也可以少顾虑一些呢?人们常用“不求天长地久,只求曾经拥有”来描述爱情,其实友谊亦是如此,能当多久的朋友不重要,重要的是相处时你们有没有快乐过。

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

■ 健康提醒

花粉过敏这些症状要警惕

春暖花开、万物复苏,恼人的春季过敏也随之而来。根据医疗机构花粉监测数据显示,北京地区目前已进入春季花粉高峰期。北京市气象局发布的花粉浓度预报显示,当前,北京市的花粉种类以柏树、榆科和杨科为主,浓度较高。专家表示,春季花粉过敏的“元凶”往往不是颜色鲜艳的观赏花,而是那些看起来不像会开花的树木类、杂草类植物。气象部门提示,气温回升,花粉过敏人群出行时可“看天”进行防护。

过敏性鼻炎有明显季节性特点

专家提醒,春季是一些呼吸道疾病高发的季节,其中过敏性鼻炎近年来患病率显著增加,需要引起重视。

过敏性鼻炎是一种鼻黏膜非感染性炎症性疾病。主要症状是阵发性喷嚏、清水样涕、鼻痒、鼻塞。部分患者可伴有眼部症状,包括眼痒、流泪、眼红和灼热感等。部分患者可合并支气

管哮喘,伴有咳嗽、气急和胸闷等症状。过敏性鼻炎分为常年性过敏性鼻炎和季节性过敏性鼻炎。常年性过敏性鼻炎致敏原多为尘螨、蟑螂、动物皮毛等,没有明显的季节性。季节性过敏性鼻炎过敏原多为植物类花粉,季节性花粉暴露是引起花粉症的主要原因。

花粉过敏症状易与感冒混淆

专家指出,季节性过敏高发季节应及时进行科学防护:外出佩戴口罩、护目镜,进入室内脱去外衣,清洗手、眼、鼻,尽量减少与花粉的接触。此外,专家还提示,春季呼吸道疾病高发,花粉过敏症状易与感冒混淆,应提高警惕,以免延误治疗。

春季是呼吸道疾病高发时段,过敏性鼻炎症状与感冒类似,容易发生混淆而造成误用、滥用抗生素的情况,进而延误病情。对此专家指出,花粉过敏有明显的季节性和时间性,持续



时间至少在3周以上,不伴有发烧、头痛、肌肉酸痛等症状。如某种相关症状有规律反复出现,要高度警惕过敏,及时就医。

过敏人群外出可“看天”防护

气象部门提示,花粉高发时节,过敏人群尽量避免在上午10点到下午5点花粉浓度较高时段外出。此外,过敏人群外出可“看天”防护,晴朗微

风气温高的天气有利于花粉浓度升高,明显降雨、4级以上风力有助于花粉浓度下降。

专家指出,过敏人群外出最好佩戴口罩和镜片眼镜,如外出接触到较多过敏原,回家后可进行鼻腔清洗。如过敏性症状较严重,可使用“花粉阻隔剂”以减少花粉颗粒的吸入,最好在医生指导下进行药物治疗。

(新华)