

工作中大包大揽 自己心累别人可能还不领情,咋办?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

我在公司的作风一直是雷厉风行,说一不二。从小我就是家里最大的孩子,不管在生活中还是工作中,我都喜欢照顾大家,帮大家拿主意、做决定,一直以来在工作中都很顺利,所以我也觉得没有什么问题。可最近部门新来了一位个性比较强的同事,喜欢跟我“唱反调”,说我总喜欢自己做决定,不尊重大家的意见。在和他的磨合过程中,我不由得反思起来,难道在别人眼中我真的是一个这么强势的人吗?或许我以为和同事们相处得很和睦,但其实背地里大家已经忍我很久了,一想到这些,我整个人都不好了。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

新同事的话语让你开始反思自己,意识到自己可能性格比较强势,通常强势性格的形成有多个原因。首先,你可能是一个对自己有着高要求的人,所以在工作中想要做到最好,出于这种高要求,你希望把事情的走向都控制在自己的手里。其次,在成长过程中,也许你很习惯这种帮所有人做决定的角色,就像你在描述中说的那样,因为从小就是家里最大的孩子,所以习惯了照顾大家。另外,或许你有些缺乏安全感,所以在和同事的共事中缺少一些信任,从而把事情都揽在自己头上,让自己操心很多。你可以试着回忆一下,在工作中,你通常是那个做决定的人吗?在共同商讨时,你对同事的意见是什么样的



邵怡明 绘图

态度呢?

其实,强势的性格具有两面性。一方面来说,也许你是一个很有主见的人,能够大方说出自己的想法,并且同事也很信赖你。从另一方面来说,有时坚持自己的主张或许会在他人眼里显得有些固执,听不进他人意见。因此,过度的强势或是弱势都不太好。你在描述中也提到,你很担心自己的性格是不是在自己不知情的情况下给同事带来了许多不便。你能有这样的觉察和反省,说明你是一个能站在他人角度思考问题的人。你可以做些小调整,让自己紧绷的弦松一松。

专家建议:

相信经过改善后,你的人际关系会更加和睦。你可以试着这样做:

接受不同的观点。每个人的成长环

境和人生经历都是不同的,自然就会有不一样的性格和观点。因此,有时出现意见相左是很正常的。正所谓求同存异,我们不需要同事和我们处处意见一致,只要每个人的出发点都是为团队考虑,其实也是一种殊途同归。

多征求同事意见。有时我们会觉得,事情要掌控在自己的手里才安心。但是,如果我们把事情都大包大揽,不仅会因为操心太多让自己心累,还会消磨同事出谋划策的积极性,也许就会忽略掉一些宝贵的意见。我们可以给予同事更多的信任,凡事多问问他们的想法,倾听他们的意见。

少说“我”开头的話。以“我”开头的句子有时会带着比较强烈的自我主张,给人一种略微强势的印象。我们可以有意识地统计一下自己说出“我觉得”和“我认为”这些話的频率,如果发现频率

比较高,那么或许就需要少说这样的話,多说一些以“你”“我们”和“大家”开头的話。

向好人缘的同事学习。如果我们想要改善自己的性格,最有效的方式就是向身边性格随和、人际关系融洽的同事们学习。你可以在平时多观察,看看他们平时怎样与人相处,遇到不同的意见又是怎么处理的。你可以有意识地和他们多交往,学习他们为人处世的技巧。

区分自我和外界。面对事情,我们都有自己的想法和考量,这些自我主张,是我们内化的力量。但与此同时,我们也受着外界的影响,因此也需要拥有外化的力量,那就是倾听和尊重他人的意见和想法,与他们和谐相处、共同协作,这两种力量都是非常重要的。

让我们在倾听内心声音的同时,也尊重那些我们身边人的声音,拥有团结与协作的力量。

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

换季之时,高血压患者提防“冷刺激”

今年73岁的周老伯,患高血压病已经20多年了。一天中午,由于天气有点闷热出了一身汗,周老伯贪吃了冷饮,没想到这一降温降出了问题。周老伯突然感到头晕,刚想坐下来歇一歇,不料一下子栽倒在地上,嘴角歪斜,左侧手脚无法动弹,连话也说不清了。

送到医院后,周老伯的血压高达210/120毫米汞柱。头颅CT显示,周老伯脑血管破裂了。医生提醒说,冰饮料可能是导致周老伯脑血管破裂的罪魁祸首。周老伯贪凉大量食用冷饮,会突然刺激胃肠道,使血管收缩、血压升高,从而加重病情,诱发脑溢血。

脑溢血,又称脑出血。起病急骤、病情凶险、死亡率非常高,是目前我国致死率最高的疾病。周老伯每天都吃降压药的,怎么还会出事?周老伯的家人一脸茫然。医生解释道,夏天天气热,血管舒张,周老伯自我感觉良好,到了秋季也没有注意及时调整。

这是高血压老人都必须注意的问题,很多患者夏天时会减少药物的服用剂量以适应季节变化,到了秋天天气变凉,应该在医生指导下及时调整用药,将血压控制在一个合理的水平,才能降低发生脑中风的風險。

脑出血虽发病急骤,但发病前约70%的病人有早期信号,如:一过性蒙黑、短暂性视力障碍、哈欠连天、突然眩晕或头痛、舌痛、吞咽麻痹、嗜睡等,应引起警觉,及时到医院做全身性检查。如能及时发現,积极防治,可减少发病,减轻危害。

时下正处在夏秋交替的时节,由于早晚凉爽,白天“秋老虎”又常常肆虐,昼夜温差增大,导致血管痉挛、血压波动大,引起高血压病、冠心病、心肌梗死、中风等疾病的高发,老年人要提前注意做好保健,不要让自己受到“冷刺激”,同时做好以下防控。

生活要有规律:保持良好的睡眠

习惯,不要过度饮酒、吸烟。避免情绪波动,过度的喜怒哀乐易诱发脑出血。

定时排便预防便秘:多喝水,避免大便干燥和过度用力。大便燥结,排使用力,极易使脆弱的小血管破裂而引发脑溢血。预防便秘,多吃一些富含纤维的食物,如芹菜、韭菜及水果等,也可做适当的运动及早晨起床前腹部自我按摩。

养成好的饮食习惯:平时饮食应清淡,要注意低脂、低盐、低糖。少吃或不吃辛辣、脂肪含量高的食物及动物内脏,多吃蔬菜水果,以植物油为主。大蒜、洋葱等都有降血脂、缓解粥样动脉硬化的作用,应多吃。

注意防寒保暖:气温忽冷忽热骤然变化是脑出血疾病高发的重要诱因,寒冷刺激会使血管猛然收缩、血压升

高,易使原本脆弱的脑血管破裂而引起脑出血。在冷天一定要注意保暖,要及时增加衣、被和添置保暖设施,睡前也宜用热水泡泡脚,出门戴帽子,注意头部保暖。

保持适宜的室内温度:以20℃~25℃为佳,温度过低或温差过大易引起皮肤肌肉血管收缩导致血压升高。

适度体育锻炼:根据自己的健康状况,进行一些适宜的体育锻炼,如散步、做广播体操等,以促进血液循环。

积极治疗原发病:积极治疗高血压、高血脂,一些有这类疾病的人特别是合并动脉硬化者,要多留意自己的身体状况,注意控制高血压。服用降压药物要按时定量,不随意增减药量,防血压骤升骤降,加重病情。

(钟竹意)