

# 工作中总是被琐事打乱节奏 我该如何应对?

□ 本报记者 张晶

## 职工困扰:

最近上班工作琐事特别多,比如手上正做着重要任务,就突然被安排打印材料、调整文档格式、准备会议室等等,工作思路频繁被打断,情绪就变得很浮躁。而且解决杂事需要消耗大量的时间精力,以至于留给重要工作的就变少了,感觉很“亏本”,毕竟处理那些琐事好像都没有什么意义。我该怎么办?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

工作琐事说大不大,说小也不小,它之所以让人抵触,大多数是因为以下原因:

耗费时间精力,导致任务完成延时。工作时很多人可能都遇到过这样的困扰,手上有太多不得不处理的杂事,而解决这些杂事需要消耗大量的时间精力,以至于留给重要工作的时间精力变少了,最后导致任务未能按时完成,需要通过加班来补救。

打断工作连贯性,使注意力难以集中。有时候琐事是突然产生的,比如领导可能会突然安排我们去打印材料、调整文档格式、准备会议室等等,如果当时我们正在做重要的工作,而那些杂事又比较紧急时,我们的工作就会被中断,而且想要恢复之前全神贯注的状态也需要一定的时间。

难以获得成就感、意义感。大多数的工作琐事都缺乏创造性和专业性,因此相对其他重要工作来说,它们就显得比较简单无趣,难以给人成就感和意义感。而且工作里的杂事越多,就越可能



邵怡明 绘图

会让人感觉自己是一个可有可无的人,也就是让人找不到自己存在的价值,而这会降低一个人的工作积极性。

## 专家建议:

如果有的选,相信很多人都会非常乐意将“琐事”从自己的职场生涯里剔除出去。可惜的是,无论我们从事什么样的行业,都逃离不开工作里的琐事。那该如何面对它,不让它拖后腿呢?

放下“有无价值”的审视,会轻松很多。我们会厌烦琐事,其中有一个原因可能是完成这些琐事并不能给人一个立竿见影的“好结果”,以证明自己做过重要的、有意义、有价值的事。可如果我们只用“有无意义/价值”的标准去区分工作中的每一件事,那么遇到杂事时只会使自己心浮气躁、抱怨连连;反之,如

果我们能够将工作里的所有事情都视为待完成的任务,不分大小、不论意义,在心态上就能轻松许多。

记录“小贴士”永不过时。工作里的杂事一般都比较琐碎,容易被人搁置在一旁,也就容易被遗忘。问题不能及时解决,可能会影响后面的工作。所以为了避免这一点,不妨养成及时记录的习惯,这个方法虽然老生常谈,但并不过时,毕竟好记性不如烂笔头。在日常的工作中,我们可以将所有事情按照“紧急、重要与否”的方式进行安排记录,也要及时把突然遇到的小事添加进去。这样一来,就能减少遗忘的情况,所有的事情也能一目了然了。

将“工作琐事”当成缓冲地带。完成一项重要工作时,更多时候人们会倾向

于休息一下,而非马不停蹄地又开启下一项重要任务。休息间隙,可能许多人会选择玩玩手机、刷刷新闻来达到放松目的,可是玩手机却会上瘾,信息一条接着一条涌现,根本让人停不下来。当意犹未尽放下手机时,我们可能就会发现想要恢复之前认真的工作状态变得尤为艰难,而时间亦悄悄地流逝了大半。为了避免这样的时间浪费与低质量的工作状态,我们可以把工作里的琐事当成重要事项之间的缓冲带。这样一来,不仅能将高度专注的耗能模式调整为低耗能模式,减少精神疲劳,还能让人工作状态不掉线,在开启新的重要任务时更容易投入其中。

总的来说,工作琐事有坏的一面也有好的一面,关键是我们如何去看待,当我们用厌恶的眼光去看它时,它就面目可憎;可当我们用积极的态度去对待它,它就能“化腐朽为神奇”,成为一种另类的休息与调整方式。

## 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.bjzgxj.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

# 越夜越兴奋?拯救睡眠需做好这四点

深夜emo、作息颠倒、越夜越兴奋……这些状态往往会影响人们的作息和睡眠质量。睡眠对身体健康和睡眠质量至关重要,然而,失眠却成为了许多人的日常生活所面临的问题。为了改善睡眠情况,我们需要了解一些有效的睡眠卫生知识,掌握常见的误区和正确的应对方法。

## 睡多久才足够

我们常常被告知,每晚需要8小时的睡眠才能保持健康和精力充沛。然而,实际情况是,每个人的睡眠需求可能各不相同。有些人每天睡5-6个小时就足够,而有些人则需要9-10小时睡眠才能保持较好的状态。不必过度追求睡眠时间,这样反而会使人变得紧张和焦虑。过度追求一个固定的时长违背了睡眠的初衷,我们本应该放松休息、恢复精力,而不是将它变成一项需要努力完成的工作。如果能

够精力充沛地完成第二天的任务,那么这样的睡眠时长就是相对理想的。

## 睡眠的不合理认知

经常失眠的一些患者,对于睡眠常常会有不合理的认知和期待。

“我必须睡够8个小时才行”;“睡不好明天就完蛋了”。这些不合理的认知不仅不会帮助入睡,反而让患者过分担忧,带来了恐惧焦虑的情绪。而负面情绪会使睡眠进一步恶化,失眠的加重又反过来影响患者的情绪,形成“认知-情绪-行为”之间的恶性循环。

打破不良认知的恶性循环,就要从对睡眠的认识入手,可以试着转移注意力,不必过度关注睡觉这件事。当这些负面的想法又出现时,试着用“今晚或许能睡好”代替“今晚一定睡不着”;用“每个人对睡眠的需求都不一样”代替“我必须睡够8小时”;用

“今天睡不好也没关系,每个人都会有睡得不好的时候”代替“睡不好一切都完了”。

## 睡前应做好哪些准备?

睡眠环境和日常生活环境分开。在生活中,我们不要在床上进行刷刷、打游戏等活动,最好做到白天不上床,晚上躺下就不刷手机。把睡眠环境与工作娱乐的环境分隔开,让床、卧室与睡眠之间建立正向的联结,上床就有困意。

睡眠时间和活动时间分离。尽量避免白天、周末补觉的想法,建立良好的睡眠节律。有些人因为担心失眠,会提前一两小时就躺上床,结果越躺越焦虑,愈发觉得自己会失眠,反而

更加紧张兴奋。

睡前避免兴奋、过度疲劳。在白天,我们可以进行适量的运动,但不宜过度疲劳。睡前2-3小时避免剧烈运动,避免看情节刺激的电影、小说等。睡前4-6小时避免食用兴奋类的食物,比如咖啡、茶、运动饮料等,可以喝杯热牛奶或泡个热水澡,但不必强求。

睡前可适当放松。在入睡前可听一些舒缓放松的音乐,也可以跟着音乐做一些放松训练。如果失眠的严重程度,已经明显影响了正常生活和工作,且自己难以调节,或失眠因严重的焦虑、抑郁情绪引发,建议及时到精神科就治疗。

(冯若冰)