

在职场上提需求总觉得不好意思 该怎么办?

□ 本报记者 张晶

职工困扰:

工作时常常会有提需求的时刻,比如向领导提需求、向客户提需求、向同事提需求、作为中间人转达需求等等。虽然是正常的工作,可是每次提需求我都很不好意思,总感觉麻烦了别人。有什么方法能让我敢于大大方方地说出需求?怎样才能让别人更理解、重视和接纳我的需求呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

在日常工作中,我们经常需要协调诸多资源、得到很多人配合才能完成某些任务,而这些都离不开“提需求”。但大家都知道不是提了需求就能得到满足的,如果方式不对,就可能降低被理解、重视或采纳的概率。那职场上都有哪些不妥的提需求方式呢?

抱怨式提需求。这是指以抱怨的形式来“暗示”自己的需求,比如员工原本想让老板在某个项目上多给予一些人员支持,但说出口的却是“我一个人根本忙不过来,大家也不配合”。自以为老板能听懂暗示,但老板听到的其实更可能是抱怨。

挖陷阱式提需求。这种提问方式也不是直截了当地表明需求,而是通过一句话来试探,等得到对方的回应后才表明来意,例如他们开头一般会说“你现在有时间吗?”“能请你帮个忙吗?”让人感觉前面是个陷阱,从而导致还没开始正式谈话就心生抵触和防备。

施压式提需求。这种提需求方式常常出现在被拒绝之后,例如听到别人说



邵怡明 绘图

自己的需求无法满足或哪里不合理时,就急忙地表示“客户/领导就是这么要求的”,本意或许是想表达自己并非无故地乱提需求,而是有根据的、合理的,但在对方听来,也许会觉得被威胁和压迫了,于是产生隔阂或冲突。

弱化自己的需求。即把自己的需求说得无足轻重,例如“就一点小事,很简单”“如果不是没时间我就自己做了”。说这些也许是想提高对方答应概率,毕竟自己只是有些小请求,而非大麻烦。可对对方来说,却可能会觉得自己的付出被轻视了。

专家建议:

如何让自己提出的需求更受重视?这里和你分享几个方法与建议。

从非合作思维里跳出来。很多人需求提不好的一个原因是把合作当成了麻烦,分明是正常的工作配合,却觉得

自己增加了对方的负担,于是提需求时就可能出现这样的场景:要么先抱怨自己的难处,希望得到对方的体谅;要么就小心翼翼地试探对方有没有时间,能不能帮个忙,或者掉入提需求的其中两个坑。这些都不是有效的提需求方式,你需要从非合作思维里跳出来,意识到自己和他人是平等的、互相需要、相辅相成的合作关系。转换了合作思维,你就能以更坦荡的姿态去交流。

条理清晰、逻辑分明地直述需求。和别人提需求时我们需要注意避免笼统的表述、暧昧的暗示,亦或者琐碎又无意义的闲聊,因为这会让人抓不住你的核心诉求,也会浪费宝贵的时间。所以在提需求之前,你可以先整理好自己的需求内容,例如具体的任务是什么、都有哪些要求或重点,优先级、紧急程度如何,截止日期是什么等等。另外,当需求比较杂乱时,则需要将其进行梳

理、分析和提炼,然后以表格的形式发送给他人,而不是一股脑地将杂乱信息转发给别人,让别人来找重点。

定期总结和复盘。反馈需求只是完成了一小步,你还需要跟进一些比较紧急或重要的需求,确保能完成落地。之后也要进行总结和复盘,如现有的需求都是什么状态,哪些已完成,哪些还需要再跟进,哪些遇到了什么问题,哪些需求是高频率出现的等等。这些信息都要你自己去总结清楚。定期做总结、复盘,然后再制作成表单,相信通过这样的练习,你就能越来越熟悉和深刻理解工作上的一些需求,以及能够更熟练、更专业地指着核心诉求,让沟通更顺畅,工作更轻松。

作为日常工作中高频率出现的行为,提需求这事儿看起来不太起眼,但也是一门需要修炼的学问,所以不妨挖掘更多适合自己的方法,修炼成一个提需求高手吧。

工会提供心服务 职工享爱心呵护



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.bjzgxlg.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

多事之“秋”,请来一碗养生汤

秋季天气逐渐变凉,气候干燥,易耗气伤阴,发生感冒、肺结核、哮喘、消化系统疾病以及心理疾病等。对于这些患者,除了服药调理脾胃外,服食一些有滋养效果的汤粥,也非常有利于缓解病情。

秋季的延年益寿方:核桃红枣煮酒酿

有些人即使到了凉爽宜人的秋季依然是辗转难眠。对于这样的人除了要找出他们反复失眠的原因外,还可以试着用饮食来调理。

失眠,在中医古代文献里被称为“不寐”“不得卧”“不得眠”“目不瞑”等。中医学认为,神安则寐,神不安则不寐。所以,要有效防治失眠,调养安神是必要的。

◎原料:核桃仁30克,龙眼肉30克,红枣50克,枸杞30克,酒酿适量,鸡蛋1枚。

◎做法:将核桃仁、龙眼肉、红

枣、枸杞洗净后,加水适量,熬成浓汁。加入适量酒酿,熬煮开锅,将鲜鸡蛋打碎倒入,开锅后即成。

肝肾亏虚者的秋季减肥方:猪尾陈皮玉米须龙眼汤

有的患者一到秋天总是自觉全身乏力,而且浑身浮肿,头总是昏昏沉沉的,特别容易头晕,整日都没有什么精神,只要稍微一劳累,就会腰酸膝痛,胃口也不好。睡觉的时候总做噩梦,经常半夜就被吓醒。这是典型的脾肾两虚症状。除了自己调节好情志,饮食要注意营养和清淡,适当进行体育锻炼以增强体质。

◎原料:玉米须30克,猪尾150克,龙眼30克,广陈皮10克,精盐、料酒、味精、姜片、葱段适量,鸡蛋清1个。

◎做法:

- 1.猪尾洗净去毛,用热水氽一下。
- 2.在锅内加入足量凉白开水,放



入氽过的猪尾,煮炖1小时。

3.加入玉米须、龙眼、陈皮,以及精盐、料酒、味精、姜片、葱段适量,再用文火煮炖45分钟后,加入鸡蛋清1个,充分搅匀即可。

金秋凉爽,提高免疫正当时:山药扁豆桃仁粥

秋天,慢性肾病患者的症状往往

有所减轻。从中医五行的角度来说,秋天是属金的,而肾是水脏,金能生水,所以当水有病时,金能相助,使病情有所缓解。此时肾病患者一定要保持适量的优质蛋白质摄取,并且注意保暖。这里介绍一款粥,除了含有人体所必需的八大氨基酸,还有其他营养物质。最重要的是,这个粥容易消化,有健脾养胃、补肾益气的作用。

◎原料:山药120克,白扁豆50克,核桃仁50克,小米50克。

◎做法:

- 1.将山药洗净、去皮、切片,核桃仁研成粗末。
- 2.白扁豆、小米洗净后放入砂锅,用旺火煮沸,改用文火煮1小时。
- 3.白扁豆、小米煮熟后放入山药片、核桃粗末,用文火煮15分钟即可。

(袁凤)