

犹豫不决致使工作停滞不前 我要怎样才能变得果断些？

□ 本报记者 张晶

职工困扰：

不知道为什，比起其他人，我的工作效率一直不太高。我也不是爱拖延，更不是不愿行动，只是喜欢在行动前做好万全准备。比如做内容输出前一定要收集齐全各种资料；做产品规划和设计前一定要仔细分析每条用户需求。本以为磨刀不误砍柴工，但没想到的是，资料收集越来越多，输出却不见增长；用户需求分析来分析去，新的意见又层出不穷，让人难以把握关键点，于是迟迟无法迈出第一步。我想变得果断一些，该怎么办呢？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

从你的描述来看，你似乎陷入了“分析瘫痪症”，即遇到事情时喜欢反复分析、再三考虑，结果很多事情就在分析、思虑的过程中变得越来越复杂，问题也变得越来越复杂，而且每个问题背面好像都有着无穷的麻烦。这时，人容易被过多的分析束缚了手脚，以至于行动变得迟缓、拖延，决心也产生了动摇，最终的结果就是停留在原地。

那么职场上，我们什么时候容易陷入“分析瘫痪症”里，导致行动力不佳？

选择困难的时候。比如遇到两件或多件紧急重要的事情，首先解决哪件？同类的产品，A、B、C、D各有千秋，难分上下，作为采购员怎么选最有利？面对的选择越多，我们就越难做出决策，也越容易掉进“分析陷阱”里。

追求极致完美时。一般来说，最有



效的做事方式是接到任务就着手去做，即便做出来的只是个半成品，也能在之后逐渐查漏补缺，迭代优化，最终打磨成优秀作品。而追求完美的人却希冀初版就能拿到满分，让人挑不出毛病，所以总是不敢轻易动手，总想等到“万事俱备”了再行动，结果就是第一版都做不出来或永远都是草稿状态。

目标不清晰时。比如抓不住事情的主要矛盾，对一些无关紧要的细节刨根问底；或者如同晕头苍蝇一般忘记真正的目标是什么，反而沉浸在收集资料、阅读输入、分析思考、调研论证之中，看似做了很多的努力，但产出却很少。

当然，这并不是提倡大家做事之前不用分析，毕竟很多问题就是要靠分析才能解决的。只是，如果我们总是停留在准备阶段、总是把重点放在“要不要做”“会不会有问题”“结果会怎么样”的

纠结、分析里，那么很多计划、目标的实现就会遥遥无期。

专家建议：

工作时，我们要小心“分析瘫痪症”，具体怎么做呢？提供几个小建议。

划分“分析-解决”问题的时间占比。大多工作任务都有具体的期限，我们可以根据它们的截止日期来划分“分析问题”和“解决问题”的时间占比。例如完成一份调查报告需要一整天，我们则可以给自己4个小时调查资料，3个小时编写报告，1个小时查漏补缺。这样有计划地分配工作时间能够避免无节制地把时间浪费在分析问题上，导致最后留给解决问题的时间与精力不足。

善用“酝酿效应”。心理学上有个著名的效应叫“酝酿效应”，即“顿悟”。说的是当我们遇到无法解决的难题时，与

其反复纠结、斟酌，不如先暂时将其搁置，转而去去做其他无关的事情，这样反而有利于解决原先的问题。所以如果工作遇到难题，实在怎么想也想不出解决的办法，那不妨先把问题放在一边，去喝杯茶、洗洗脸，隔段时间再回头看看，说不定就灵感迸发了。

“头脑一热”是种稀缺的能力。面对问题时进行一定的分析和思考是必要且有益的，但如果发现自己“卡”在分析这个步骤上，迟迟做不出决定，总觉得前方还有更完美的方案，那不妨锻炼自己“头脑一热”的能力，简单来说就是在已经分析不出什么头绪时，就别再纠结自己有没有准备好、计划是否完美无缺了，而是先行动再说，不管最后的结果怎样，总好过被困在原地手足无措、犹豫不决，最后白白看着时间、机会流逝。

花点时间深思熟虑是必要的，但当行动的時刻到来时，要停止思考，立即行动。

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

立冬补冬宜清补

立冬，是进入冬季后的第一个节气，是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏的季节。天冷影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，增加肌体的御寒能力，同时也造成人体热量散失过多。“立冬补冬”，所以，立冬后适当进补对御寒很有好处。

由于立冬时心肺气弱，肾气强盛，饮食宜减辛苦，以养肾气。此时饮食宜少吃生冷或燥热的食物，适合清补甘温的食物，如鸡、鸭、鱼类、芝麻、核桃、花生、黑木耳等，同时配以甘润生津的果蔬，如梨、冬枣、柑橘等。同时，可配合一些清润滋补的药膳进行调理。但进补需做到四注意：

1、进补前先引补。立冬后进补要给肠胃一个循序渐进的适应过程，所以要做好引补。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等。此外，冬季喝热粥也是养生的好选择。小麦



粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃。

2、多温热少寒凉。天冷的时候，适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的吸入，对抵御低温很有好处。例如多吃一些糯米、高粱、栗子、大枣、核桃仁、桂圆、韭菜、南瓜、生姜、牛肉、羊肉等温热性质的食物。

3、增加维生素A、C的摄取。增加维生素A、C的摄取，可以增强对寒冷的适应能力。维生素A主要来自动物

物的肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素C则主要来自于新鲜水果和蔬菜。此外，冬天多吃点辣椒，可以促进血液循环，还能增进食欲。

4、咸味入肾补益阴血。根据“秋冬养阴”，“冬季养肾”的原则，冬季可以适当多吃点鲜味食物，如海带、紫菜以及海蜇等，具有补益阴血等作用。推荐几道食疗菜谱：

1、黑芝麻粥

配料：黑芝麻25克、粳米50克。

做法：黑芝麻炒熟研末备用，粳米洗净与黑芝麻入锅同煮，旺火煮沸后，改用文火煮成粥。

功效：补益肝肾，滋养五脏。适于中老年体质虚弱者选用，并有预防早衰之功效。

2、虫草蒸老鸭

配料：冬虫夏草5枚、老雄鸭1只、

黄酒、生姜、葱白、食盐各适量。

做法：老鸭去毛、内脏，冲洗干净，放入水锅中煮开至水中起沫捞出，将鸭头顺颈劈开，放入冬虫夏草，用线扎好，放入大钵中，加黄酒、生姜、葱白、食盐、清水适量，再将大钵放入锅中，隔水蒸约2小时鸭熟即可（也可用气锅蒸）。

功效：补虚益精，滋阴助阳。

3、糖醋带鱼

配料：带鱼500克，姜2片，葱1根切段，蒜茸1勺，糖及醋各4勺，水3/4杯，生粉1勺，酒1勺。

做法：将带鱼冲洗干净，抹干水分，切块，用少许盐、酒稍腌，扑上生粉；锅下油，将带鱼放入油锅内炸约10分钟，至金黄色，达到外焦内软时捞出，沥干油分，装盘；下油爆香蒜茸、姜片及葱段，再倒入糖醋料煮开，趁热将糖醋汁淋在鱼身上。

功效：增强体质，提高免疫力。

(钟竹意)