

# 工作中遭遇“已读不回”很难忍受,怎么办?

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑:

我自认不是一个脾气暴躁的人,但有一种情况我很难控制自己的情绪,就是工作沟通时对方没有及时地回复信息。这会让我觉得对方是故意已读不回,毕竟现在大家都离不开手机和网络,没有什么特殊情况怎么会看不到消息?什么反馈都没有真的很不尊重人。带着这种认知,我很难再心平气和地与对方沟通,说话时也忍不住开始挑刺。对方感受到了我的隐形攻击,于是整个沟通就充满了火药味,双方都不好受。是我对秒回太执着了吗?还是压根就是对方的问题?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

随着科技的发展,我们越来越习惯使用钉钉、微信等软件进行工作沟通。比起面对面交流,线上沟通不受时间和空间的限制,给我们带来更多的便利,也让我们对“秒回信息”有了更高的期待,毕竟从操作上来说,及时回复是那样地简单,动动手指就行。也正因如此,期待落空时我们才会陷入焦虑、烦躁、猜测和自我怀疑当中:“是我做太差了,所以老板不想回?”“是我没有表达清楚吗?”“网络没有问题吧?难道对方没收到?”……

就这样,“已读不回”轻易地就把人推到了“不确定”的困境里,让人变得忐忑、愤怒和痛苦。为了对抗这种不确定性带来的消极影响,有人可能会选择发出更多信息来刺激对方做出回应;也有



邵怡明 绘图

人可能会选择被动攻击作为应对方式,如拉黑对方、回信息时话里有话、消极对待共同工作等。但不管哪一种,都会带来不愉快的工作体验。

## 专家建议:

那么,面对工作中的“已读不回”,我们可以怎么应对呢?

做积极的揣测。扪心自问,虽然我们大部分人都期待自己的信息能够得到秒回,但我们自己,能做到对所有信息都即时回复吗?工作时消息回复不及时是常有的事,通常也不是故意为之的,毕竟我们每天接收到的邮件、信息实在太多了,偶尔漏看一条也是难免的。而且在某些情况下如开会、上厕所、

监测数据等,一些人会选择忙乎手头的事再统一处理。所以如果没能得到及时的回复,不妨对原因做积极的揣测,不管事情的真相如何,积极的揣测都要比消极的揣测能给我们带来更多的积极感受,使我们免于猜测带来的痛苦。

换种沟通方式。线上沟通虽然给我们带来了很大的便捷,但也不是没有缺陷。在十万火急的情况下,它就算不上是有效的沟通方式,毕竟不管是文字信息还是语言信息,发送出去以后我们都将处于被动状态,需要等待对方看到信息后才有可能得到回复,而我们无法确定对方何时才能看到,何时才有空回复。因此,如果事情非常紧急,我们则需要换种更有效的沟通方式,例如直接

拨打电话,避免谈话中途对方突然“消失”;面对面沟通,确保对方能即刻做出反馈;实在找不到人,也可以找对方的同事或上级询问。

敞开心扉地沟通。倘若发现对方经常“已读不回”,已经影响到正常的工作交往,那么你们或许需要敞开心扉地来场真诚的沟通,沟通时用上“事实+感受+请求”法则更容易达成沟通目的,例如:

事实:我发现你最近常常半小时之后才会回复我的消息。

感受:这让我感到很着急,因为某个项目的最后期限快要到了,而这又需要我们去共同去完成。

请求:如果没什么特殊情况,我希望你可以在10分钟之内回复我的信息。

把自己的诉求说出来以后,也听听对方怎么说,然后再经过共同的商讨力求达成一致,这样就能有效地减少工作中的“已读不回”。

## 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

# 捏压手指保健防病妙处多

医学家发现,在神经反射疗法中,刺激神经末端比直刺脊髓效果更佳,尤其是刺激指尖的经络。手,从手腕至手指有20多个有关健身的穴位。人体有12条经络,其中有6条通过手,用捏搓等方法搓捏5个手指可以辅助治疗五脏的疾病。

**捏拇指可助治糖尿病:** 按捏左手大拇指第二个关节,可以刺激身体分泌更多的胰岛素来“消化”糖类,降低糖尿病的发病率;当然,控制体重及日常饮食的控制,更有必要。

**捏压无名指助治肝胆病:** 研究发现,无名指特别发达的人,肝胆功能相对较好,肝胆血液循环顺畅,吃食物可消化。反之,肝胆血液循环不良,机能自然下降,食物难消化。因此,如果无名指动作不灵活或细瘦,就要注意肝胆是否有问题。捏压无名指对促进肝胆血液循环有些许好处。

**按摩指尖助治失眠:** 有患者坚持每日3次坐在沙发上,双下肢并拢,双眼微闭,全身放松。先用左手大拇指和食指按摩右手5指指尖10分钟,然后



再用右手大拇指按摩左手5指指尖10分钟,一般按摩两三天,可起到镇静、安眠效果。

**按搓大鱼际解表清肺热:** 两只手心合在一起,四个手指交叉(松散点),两只手的大鱼际用力擦搓百十来下,只要搓得发热为宜。早、中、晚,坐立、行走、谈话等时均可做,经常坚持就不容易发生感冒之类的疾病。尤其平时肺功能不足的患者,气道敏感、咳嗽、哮喘等疾病,经常按摩大鱼际即可预防发作。

**常勾小指精力旺:** 有关专家认为,从体表反射区来分析,小手指

对应生殖器区。如能经常锻炼此处,可强身健体,使人精力旺盛。实践证明:小指的力量与人的精力是正比例。加强小指力的锻炼能强全身的精力。其锻炼的方法简便易行:两小指的第3节互相勾住,用力牵拉数十次或百次。早晚进行或休息时均可做(老年人锻炼时应量力而行,切勿操之过急,以免扭伤手指)。

**捏小指关节可通尿:** 患有老年前列腺肥大症,发作时小便不畅,甚至闭尿,造成老年朋友人身的诸多痛苦。大家可以试试:每逢小便困难时,用左手握右手小拇指关节,用右手捏左手小拇指关节,有助小便通畅。

**小指运动保健眼睛:** 人的身体有12条经络,其中6条通过手。小指内侧运行着心经。心经是支配心脏、调整全身血液循环的经络。心经与心脏、大脑的神经活动有密切的关系。因此,小指运动可刺激神经,防止视神经萎

缩。具体做法是,每天早晨将小指被动向掌心做屈曲活动,然后再向掌背做被动伸的运动,各做10余次。小指外侧基部有一个治疗眼睛老化及眼珠结膜生翳很有效的经穴叫老眼点。早晚用拇指、食指捏住小指基部进行刺激10余次,或将小指压桌面上反复给予刺激10余次。

**勤抓挠利健脑:** 据临床研究表明,经常运动手指有益健脑。做法:首先平衡双手的运动量,尤其应注意多活动相对不够灵活的那只手(如左手),从而促进左右脑的功能趋于平衡。其次,要注意锻炼皮肤的敏感性,双手皮肤触觉迟钝实际上就是大脑感觉中枢迟滞的反映,为此平时可将双手交替伸进热水和冷水中进行一冷一热地锻炼,也可用毛刷轻叩皮肤,以增强触觉的敏感度。

**拍打手背防胃病:** 患胃溃疡患者有这样的体会,用手指(四个手指并拢)拍打另一只手的手背正中央,有助缓解病情。同时,经常刺激、拍打、按摩这一区域,有助缓解胃肠痉挛。

(聂勇)