

工作时总爱分心， 我该如何提高自控力？

□本报记者 张晶

职工困扰：

不知道为什么，每次想要认真工作时，周围就会有许多新鲜、好玩的事情吸引我，比如同事开始聊八卦、手机又弹出几条新信息……即使外界环境变得很安静，我的大脑也会很嘈杂，一会儿想点个外卖，一会儿又想昨天看的精彩小说，最后导致工作效率很低，浪费了很多时间。有没有一些方法，能够帮助我提高自控力，远离诱惑，专注工作呢？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

自控力又称为意志力，指的是能够为了实现目标而自发抵制冲动和克服欲望的能力，例如为了攒钱而克制购物的欲望，为了减肥而抵制垃圾食品的诱惑，为了专注工作而克服玩手机的冲动，等等。很多时候，我们无法实现某些目标不是因为目标太遥远，也不是因为能力不够，而是缺乏自控力。那一个人为什么会缺乏自控力呢？

第一，可能不断被消耗。凡是需要集中注意力、调节情绪、克服困难和诱惑的事情都会消耗我们的自控力，而人的自控力又是有限的，用多了会耗尽，所以从早到晚随着时间的推移，我们的自控力会逐渐减弱。

第二，可能是要做的事情太难，不想去面对。当工作任务越复杂、难度越大，人们就越容易逃避、拖延，自控力就变得不管用了。另外，如果对所做的事情没有一点兴趣，觉得是被逼迫的，



邵怡明 绘图

那自控力也会变得不堪一击。

第三，可能是因为不快乐，研究者发现不快乐的人自控力比较差。比起辛苦地专注工作，他们更倾向于选择不辛苦的、快速就能改善自己心情的事情，比如聊天、神游、上网等。

专家建议：

想要提高自控力，推荐你以下几种方法。

自控力肌肉锻炼法。自控力就像肌肉，可以通过训练得到提升。

增强“我不要”的力量：面对不该做的、有害的事，即使很有吸引力也坚持说不。比如：工作时不要打开微博；坐下时不要跷二郎腿；不要把手机放在视线内。**增强“我要做”的力量：**面对该做的、有益的事，即使不情愿也要坚持

去做，比如：每天记录待办事项；至少专注工作30分钟再休息；早睡早起不熬夜。增强“自我监控”的力量，比如：记录每天完成的任务量；记录每天手机亮屏的时间；记录每天成功克服诱惑的次数。

减少诱惑和目标的冲突。当诱惑和目标同时出现，我们的注意力难免会分散，自控力就会被考验、被消耗。所以如果想要集中注意力在工作上，我们则需要有意识地让诱惑远离自己，比如打造安静的办公环境、把手机放到抽屉里……如此就能有效减少诱惑与目标的冲突。

依靠强大的习惯。惯性的力量是巨大的，当良好的行为变成习惯时，我们就能花费更少的时间精力和自控力去抵制诱惑，从而保证工作高效运转。罗

列你想要培养的良好工作习惯，如分解任务、建立反馈机制、塑造适合的办公环境等等，然后一点点地、日复一日地将它们贯彻到生活里，形成“肌肉记忆”。

缓解压力，改善心情。如果尝试一些方法后发现难以坚持，也别急着苛责自己，不妨先关心自己的情绪，“最近是不是压力太大了？是不是不快乐？”然后给自己鼓鼓劲，“我比想象中更有韧性和潜力”，最后再通过运动、冥想、户外活动与他人相处、发展兴趣爱好等方式让身心放松下来，产生更多的积极情绪和自我肯定。到那时，相信训练自控力就能减少更多的阻碍。

值得注意的是，自控力训练没有短期有效的捷径，它是一个漫长的过程，需要我们持之以恒地去锻炼。刚开始也许会很难，不过当你坚持一段时间后，你就会发现自律、高效的职场生活其实离你并不遥远。

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

小雪养生，饮食起居别忘了“温和保”

小雪节气为二十四节气中的第廿个，《群芳谱》云：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”各地西北风盛行，气温逐渐降到0℃以下并降雪，但大地尚未过于寒冷且雪量不大，此时阴气下降，阳气上升，而致阴阳不交，万物失去生机，天地闭塞而转入严冬。因而小雪时节千万别忘了“温和保”。

饮食宜温补——“秋冬养阴，无扰乎阳”。小雪节气既不适宜吃生冷食物，也不适宜进食过于燥热的食物，因室内有空调或暖气，空气较干燥，可引起口鼻干燥、大便干燥、口干口苦、面部痤疮等症状，故应多喝些由萝卜、白菜、豆腐等食材做成的热汤，既可暖身，又有润肺清热、养阴生津等作用。

小雪节气后，气温明显走低，此时可多吃一些保护心脑血管的食物，如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。人们在寒冷天气时，食欲往往会增加，对于体寒者，宜适



当吃一些温补食品，如羊肉、牛肉、狗肉等；对于容易上火的人，日常饮食应以清淡为原则，可多食些鸭肉、大白菜、萝卜、莲藕、香蕉、梨和苹果等，其中，萝卜是当季食物，有清火、降气、消食的作用，非常适合这个节气里食用。

小雪节气多喝水也可防内热产生，缓解口干咽燥、便秘、皮肤干燥等不适。蜂蜜水可润燥解毒，白萝卜水能清热利尿，梨水可以润肺止咳。另外，多喝水可以促进新陈代谢，缩短粪便

在肠道停留的时间。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水，而且清晨饮水还能降低血液黏度，预防心脑血管疾病。一般情况下，如果没有大量出汗等原因影响，每人每天应该排掉1.4~1.5升的尿液，按膀胱可储存0.2~0.3升的容量计算的话，每天小便5~7次才表示喝足了水。而有一些特殊人群，如上班族、饮酒者、高血压患者、感冒患者、便秘患者以及肥胖者等，需水量更大，更要时刻提醒自己喝水。

起居宜保暖——小雪节气后应当早睡晚起，以保证充足的睡眠。中医认为“头为诸阳之会”，即头部是所有阳经汇聚的地方，所以，外出时要穿戴帽子、围巾，以保护阳气。

寒冷可以导致呼吸道功能降低，是引起感冒、肺炎、哮喘、慢性支气管炎等呼吸道疾病的重要因素。所以，应根据气候适时增减衣物，在温暖的

室内不要捂得太严，以温暖不出汗为好；到气温较低的地方要及时添加衣服，避免一冷一热。此外，还要特别注意脚部保暖，经常用温热水泡脚，按摩和刺激双脚穴位，以祛除寒邪，促进血液循环。

另外，考虑到寒气除伤阳外，另有凝滞、收引的特性，会令体温降低、血行不畅、气机阻滞、筋脉收缩等，因此以运动助力气血行畅也是必须的。因为运动可以促进人体气血流通，提高人体的抗寒防病能力。建议可根据自身的年龄、健康状况选择适合自己的运动方式，如慢跑、爬楼梯、快步走等都是不错的运动项目。运动时要注意衣服不用穿得过多，身热、微汗、脚上产生热感、胸中充满暖意就可以了。而开展运动的时间，可以选择日照充足的时候。

(黎洁)