

## “4不法则”助你成为职场达人

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑：

《劳动者赞歌》里唱道：“劳动创造了世界，劳动者最光荣……”每天清晨，走在上班路上，看到身边形色匆匆的人群，走进不同的楼宇、站点上班，感觉大家都为了理想而忙碌，那种感觉特别好。我也想成为一名职场中的优秀人才，请问该怎么做？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

高尔基说，“劳动是世界上一切欢乐和美好事情的源泉。”工作本身其实能给我们带来许多好处。

首先，它能让我们的工作时间更加规律和健康。当我们按照计划，有条不紊地完成一天的劳作时，会觉得这一天过得满足而充实；其次，我们通过劳动会逐渐发掘出自己独特的长处与能力。这样机会来临时，我们才能充分展示自己的才能；再者，不论是为客户提供服务，还是团队中的相互协作，都能为我们带来成就感。而且了解自己工作所创造的价值后，我们也会更加快乐和信心满满。

## 专家建议：

如何在职场中成为一个优秀的人？下面分享给大家一个“4不法则”。具体内容如下：

“不沉默”。这里的沉默不是指性格沉默寡言，而是指“员工沉默”，即员工了解团队运行中潜在的问题，并有能力根据自己的知识或经验提出建



邵怡明/绘图

议，却因为某种原因选择保持沉默的现象。比如开会时领导问其他人还有没有想法，自己虽有想法却不愿开口。

不愿开口的原因可能是害怕冲突，可能是觉得不会受重视，也可能是对团队缺乏归属感、认同感。这些都无可厚非，但如果长期保持沉默，则会降低个人对工作环境的满意度、质疑自己的重要性，导致工作投入度变低，形成“心理罢工”。这并不利于员工与组织的成长与发展。所以在职场上我们不妨积极建言献策，不做职场沉默者。

“不失信”。优秀的劳动者不仅体现在行为态度上，还体现在人际交往方面。当然，这并不是说一定要成为一个八面玲珑的社交达人，而是尽力让自己成为一个靠谱的伙伴，比如：养成闭环的工作思维。当接手一项工作任务时，

不管做得怎么样，都应该在约定的时间内给对方一个反馈；如果周期较长，则可以阶段性地反馈。不推卸责任。当别人指出自己的工作有哪些失误时不急于辩解，而是耐心等对方说完，之后有则改之无则加勉，用行动来证明自己勇于承担责任。保持情绪稳定。定期察觉、记录自己的情绪，以便更好地掌控情绪，这样就不至于让自己整天充满负能量，影响他人，也影响自己，使自己变得消极、颓废，无心工作。

“不拖延”。在职场里，“拖延”对很多人来说都不陌生，联系客服？下次再说。制定计划？明天开始。执行任务？还有时间。于是总喜欢等到临近最后期限才开始行动。若想成为一名优秀的职场人，我们需要打败拖延，从一些具体的小事做起，只要开始行动，就会有

所改变。

“不敷衍”。不知道大家有没有听过一个寓言故事？有个老木匠准备离职退休，老板很舍不得，问他能不能帮忙再建一座房子。老木匠答应了，但很容易看得出他对最后一件作品并不上心——选料敷衍、工艺马虎，最后建出了一幢粗制滥造的房子。房子建好后，老板却把钥匙递给他，说：“这是你的房子，我送给你的礼物。”老木匠顿时目瞪口呆，羞愧万分，他以为自己敷衍的是工作，其实敷衍的是他自己。职场上又何尝不是如此，有句话叫做“态度决定一切”，如果用差不多的态度敷衍工作，就可能得到一段差不多的人生；但如果用精益求精的态度对待工作，就有可能成就卓越人生。

将“4不法则”贯穿到我们的日常工作中，相信假以时日，我们一定可以在职场光彩夺目。

## 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

## ■ 养生之道

## 撑“大”的胃 教你科学“缩”回去

春节是合家团圆的日子，亲戚朋友会相互串门拜年，还有各种聚会，中国传统交往通常都离不开餐桌，但在餐桌上，气氛和情绪一上来，推杯换盏、畅聊叙旧间不知不觉就会暴饮暴食，再加上如果饭菜重油重盐，消化道负担过重，极易引起多种疾病，带来健康隐患。

胃被撑大就是其中之一，也就是医学上说的胃容积扩大。研究表明，胃容积扩大可能与慢性疾病的发病风险增加有关。肥胖者的胃容积比正常体重的人更大。此外，胃容积扩大可能会导致肥胖的发生，增加代谢综合征和糖尿病的风险。

那么，被撑大的胃，还能缩回去吗？答案是能。我们可以通过一下几个方面呵护我们的胃。

首先，可以通过控制饮食量来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。可以通过减少餐次的大小或者增加餐次的次数来控制饮食量。例如，可以将三餐改为五餐，每餐减少一些食物的摄入量。此



外，避免一次性大量进食，可以尽可能地让胃保持在正常容积范围内。建议在进食时慢慢咀嚼食物，让食物充分混合唾液，这样可以减少食物的体积，使胃容积减小。选择健康的食物，避免高热量、高脂肪、高糖分的食物，这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含膳食纤维的食物，例如水果、蔬菜、全麦面包等，这些食物可以增加饱腹感，减少饮食量。

值得注意的是，调整饮食习

惯也是缩小胃容积的重要措施之一。少吃夜宵，不吃过于油腻的食物，避免过度饮酒等不良饮食习惯，因为这些习惯容易导致胃扩张和肥胖。

其次，增加运动量尤其是规律性运动，也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动，例如快走、慢跑、游泳等。

说到这里，可能有人会疑问，这消耗大不是更容易饿，吃得更多了吗？运动帮助减少撑大的胃，原因有以下几点：1.适量的运动可以帮助加速身体的新陈代谢，促进脂肪燃烧，减少身体脂肪堆积，最终达到能量消耗减少从而减轻胃部的负担，缩小胃容积。2.运动可以刺激肠道蠕动，促进食物在肠道中的消化和吸收，减少食物在胃内停留的时间，从而减少胃的膨胀感，使胃部容量逐渐恢复正常大小。3.运动可以帮助减少压力和焦虑，促进身体放松，从而减少暴饮暴

食的行为，避免过度进食导致胃部容量增大。

那么，运动后饿可以加餐吗？运动后可以科学加餐，保持健康的饮食计划，执行上述控制饮食原则。运动后加餐，计入上述的五次进食的一餐中，每次适量进食，不要过度饱胀，且进食时尽量慢咀嚼，充分咀嚼食物，让胃部有足够的时间来消化食物，同时也可以让身体更好地感受到饱胀感，达到缩小胃的目标。

总之，通过控制饮食量、质量和运动量来减少胃的负担，从而缩小胃容积是缩小撑大的胃的有效方法。同时，调整饮食习惯也可以帮助控制胃扩张和肥胖的风险。需要注意的是，这些措施需要长期坚持才能取得效果，同时也需要根据个人情况进行调整。如果有需要，建议咨询医生或营养师的建议。

(李永进)