

总被“急性子”同事催促 我该如何保持平和心态?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

我最近在做的项目需要和一位急性子同事对接,我都快受不了了,明明进度正常,他却一直催。有时,我已经明确说了什么时候给他,他却还是在微信上疯狂轰炸我。最夸张的是,这周有一天都快半夜了,他居然一连给我打了6个电话催进度。我现在看到他的消息弹出就头疼,被他搞得每天心情都很烦躁。我该怎么办?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

职场中我们难免会和一些急性子的同事打交道,这些同事通常做事风风火火、追求效率,有时也会因此给同事带来很多困扰,令对方烦躁不堪。解决问题前,我们先来了解一下这种行为造成烦躁情绪的原因。

首先,工作中我们都希望专心致志、不被打扰,这时,一通突如其来的电话、几条出其不意的讯息,就会打乱我们原本的工作节奏,让我们思维中断,心情也会受到影响。

其次,如果工作已经规定好具体的交付时间,我们会自觉地按照约定有计划地开展。但如果同事在交付时间之前一催再催,就会给人一种像是“出尔反尔”的感觉,让我们感觉自己不被信任。并且,出乎意料的打扰也会带来一些“未知”的恐惧,让我们不由地担心事情是不是出现了什么变动,这些变动可能会推翻我们



邵怡明 绘图

之前的劳动成果,或是增加新的工作量。

另外,每个人的工作习惯各不相同,我们都有自己做事的节奏和计划,不希望被他人过多干涉。如果同事过于频繁地向我们询问进度,可能感觉自己在被“监督”,丧失了自主性。

最后,这种行为还可能侵犯到了我们的“界限感”。同事在下班时间,甚至是深夜联系催促工作,这显然是一种缺乏界限感的表现,让你觉得自己的私人生活没有被尊重。

专家建议:

如果我们想要改善这种被频繁催

进度的局面,就需要和同事进行沟通。下面的小建议既能让我们调整自己烦躁的情绪,又能帮助我们更好地与同事沟通——

专注行为本身。对催进度感到烦躁是非常正常的心理状态,但我们不要将事情“放大”,不要将催进度的行为上升到为人处世的高度,从而为同事加上一层“滤镜”,影响彼此的人际关系。我们可以尝试去简单解读他的行为,也许这位急性子的同事并不是故意要给我们制造压力,只是在工作上一向表现得比较急切,想要提早完成工作。

明确自身需求。调整心态后,我们就要去明确自己的心理需求,也就是自

己希望改变的是什么,希望通过沟通达成什么样的结果。例如你可以这样思考:其实我并不是要针对这位同事,只是他的工作方式让我有些不适应,给我带来了许多心理压力。我知道自己是一个有安排、有计划的人,总是能按时完成工作,因此我不希望在约定期限之前被打扰,所以我需要和他好好沟通这点,让他不要在规定时间内到来之前催促我。

合理表达需求。明确自身诉求后,我们需要将自己的想法及时传达给对方。在沟通中,我们要尽量避免使用抱怨或是指责的语气,你可以告诉同事,自己明白他对待工作认真严谨,对工作进度非常上心,但自己也是一个有时间观念、具有专业素养的人,能够在规定时间内完成工作,如果出现了什么问题也会及时向他告知,因此他可以放下担忧,不必一直来询问进度。

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.bjzgxj.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

惊蛰吃梨祛春燥

“春雷响,万物长”,我们迎来了二十四节气中的惊蛰。

《月令七十二候集解》云:“二月节,万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰,是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰节气处于乍暖还寒之际,也是全年气温回升较快的节气,日照时数明显增加。但因为冷暖空气交替,气温波动较大,同时早晚温差也大,温暖时“东风好作阳和使”,料峭时“春寒勒住花梢”。惊蛰处于冬春季节交替时期,气温变化幅度较大,也是一个疾病多发的季节。

每到惊蛰时节气温升高迅速,但是雨量增多却很有限,气候显得比较干燥,很容易使人口干舌燥,皮肤干燥,此乃“春燥”。“春燥”,轻则导致头昏、烦闷、胸满、咳嗽、痰多、四肢重滞,重则形成温病,甚至侵害内脏。

梨,味甘汁多,有润肺止咳、滋阴清热功效,惊蛰吃梨对人们如自然甘露,去火怡神。在营养学界,梨有



“天然矿泉水”的赞誉,它多汁、少渣,却含有丰富的葡萄糖、果酸、铁等多种微量元素、膳食纤维以及维生素A、B、C等,具有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能。由于一些细菌开始活动繁殖,惊蛰时节就容易患呼吸道疾病,表现为咳嗽咳痰。

梨既可以生津润肺,又可以止咳

化痰,且含丰富的果酸、铁质、维生素A、维生素C等,特别适合这一季节食用。每天吃一两个梨可缓解干燥。《本草通玄》还记载,吃梨有“生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴”,因而,我国民间素有“惊蛰吃梨”的习俗。梨不仅营养丰富,且口感非常不错,脆嫩多汁,酸甜可口,还具有清热化痰、润肺止咳的功效,它不仅可以直接生食,

还能作为烹饪食材,稍作加工,就能做出令人垂涎的高颜值美味。

儿时,每到惊蛰,母亲都要做贝母雪梨羹。原因很简单,在乍暖还寒的春天里,气候比较干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。母亲还说:惊蛰一到,各种虫子就出来了,多吃点梨,就是与害虫分离……母亲做梨羹时,先将雪梨削皮去核,切成小块,放入锅中,然后加入适量的清水、冰糖和蜂蜜,搅拌均匀,最后放上几颗川贝母,用文火慢慢地熬煮。用白净的瓷器汤匙舀一勺,慢慢放入口中,酥软的梨羹不用和牙齿接触,就会绵软细腻地滑入喉咙中,川贝的清心苦味也被冰糖蜂蜜所遮掩。慢喝,细品,因而我们一家人春季很少生病。

医生说,梨虽然有润肺去燥的功效,但其性质寒凉,不宜一次食用过多,否则反伤脾胃,对于脾胃虚寒或者血糖偏高的人,则不宜食用生梨。

(黎洁)