

工作中遇到分歧 如何与同事进行有效沟通?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

我和同事共同承担了某个项目,我认为方案A更吸引人,而且可以长期受益,应该选择方案A;但我的同事却认为方案A执行难度太高,成本也不低,相比而言方案B的性价比更高,应该选择方案B。这时我该选择“正面刚”,还是选择回避呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

这是一个比较困难的选择,如果选择“正面刚”,则会让人觉得听不进别人的意见;如果选择“回避”,则不能让问题得到很好的解决。除此以外,单纯的选择“正面刚”或“回避”,还容易导致以下后果:使人受到强烈、持续的消极情绪侵扰,尤其是愤怒、失望、厌恶等;在消极情绪的推动下,容易做出不理智的行为,例如:争吵、摔门等;潜移默化下,我们可能还会对对方产生不够客观的负面评价,从而破坏彼此之间的关系,使团队合作难以高效进行。

专家建议:

如此看来,不管是“正面刚”还是“回避”行为,都算不上是应对分歧的良策。那该怎么面对工作中的分歧呢?可以尝试以下方法。

先别急着想“听谁的”。如果一遇



到分歧就开始着急,甚至进入“他的想法不对,我要纠正他”的战斗状态,那就容易造成非赢即输的零和博弈,从而伤害与同事之间的关系。所以碰到意见不一致的时候,先别急着判断谁对谁错、谁优谁劣,不妨怀着好奇、开放的心态去听听对方为什么这么想、对方有哪些顾虑,或者对方掌握了哪些信息,对方是否真正理解自己的想法、观点等。这样,我们才能更清楚地认识到导致分歧产生的原因是什么。

不含敌意地想象。这是指在沟通过程中遇到冲突或分歧时,不把对方看作

是敌人,认为对方糟糕透了,简直难以沟通;也不把自己当“坏人”,认为一旦反驳他人的意见,他人就会受到伤害,或对自己产生厌恶。事实上,如果我们能从积极的角度去看待分歧,认为分歧是正常的、能够给彼此提供更多的视角,或者认为别人愿意倾听自己的想法,自己只是实事求是地提出建议,并不会冒犯别人,那我们就能以更加平和的心态面对冲突、解决冲突,同时还不伤和气。

以接纳性语言表达主张。以接纳性语言来表达自己的主张能够降低对话

的火药味,更容易令人信服。接纳性语言包含但不限于以下内容:

强调双方的共识。例如:“你说性价比比这点,我也觉得很重视。”

表达自己的认可。例如:“我明白你的顾虑,这样确实会……”

柔和地说出主张。例如:“不过综合来看,我觉得……”

通过这样的表达,即使最终有些问题仍然无法得到解决,接纳性语言也能够为我们创造更多互相理解的空间,为求同存异打下良好的基础。

职场遇到分歧时,我们的重点不是为了争对错、争高下,使对方完全认同我们的观点,而是学会利用分歧、利用沟通,更好地达成我们的共同目的,合作才能双赢。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“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

小暑“三要”百病不缠

□ 钟竹意

今年7月6日进入小暑节气。

《说文解字》里对于暑的解释只有一个字——热。暑既是热的意思,小暑当然意指小热,表示湿热未达到最高。民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。节气歌谣曰“小暑不算热,大暑三伏天。”这时正是人体阳气最旺盛之际,出汗多,消耗大,再加之劳累,更应注重养生之道。

要保护肠胃。骄阳似火,气温不断飙升的三伏天里,饮食宜清淡。饮食清淡并不是只能吃素,而是要做到荤素搭配。夏季是消化道疾病的多发季节,在饮食调养上要改变饮食不节、饮食不洁、饮食偏嗜的不良习惯。饮食应以适量为宜。过饥,则摄食不足,而致气血不足,引起形体倦怠消瘦,正气虚弱,抵抗力降低,继发其他病症;过饱,会超过脾胃的消化、吸收和运化功能,导致饮食阻滞,出现脘腹胀满、厌食、吐泻等伤食脾胃之病。

夏季饮食不洁是引起腹泻、痢疾等多种胃肠道疾病的元凶。若进食腐败变质的有毒食物,还可导致食物中毒,引起腹痛、吐泻,重者出现昏迷或死亡。

饮食偏嗜有过寒过热之偏、五味



之偏。饮食偏嗜不但会导致营养不良,而且还能伤及脾胃以及其他脏腑。多食生冷寒凉,可损伤脾胃阳气,因寒湿内生发生腹痛泄泻;偏食辛温燥热,可使胃肠积热,出现口渴、腹满胀痛、便秘。五味之偏是说人的精神气血都由五味滋生,五味对应五脏,如酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾。若长期嗜好某种食物,就会使脏腑机能偏盛偏衰,久而久之可损伤内脏而发生疾病。

起居要讲究。小暑,因为天气原因人的血压会增加,起床时血压是较为平均的,但是起床过快,便会导致头部血压锐减从而导致身体受损。因

而在起床时不要着急坐起来,最好在醒来后能够活动一下四肢,不需要时间太长,半分钟即可,然后慢慢起身,在床上坐半分钟,让大脑有个适应血压降低的时间,避免出现脑血管破裂等危险病症。

小暑虽然不甚炎热,但却是中暑的高发时期,而喝水尤其是喝温盐水能够帮助人们滋润身体,避免因为缺乏水分而导致中暑的情况出现,并且多喝水,还可以帮助人们避免动脉粥样硬化等危险的病症。当然,除了白开水以及温盐水之外,小暑还可以多喝茶,这样可以更好地对抗炎热,保护身体健康。

小暑时节天气带着几分闷热,很多人的睡眠质量下降,往往会出现精力不足、头晕等情况,而保持适当的午睡能够帮助人们补充精力,减少身体上以及精神上的疲劳感。适当的午睡还可以帮助人们控制血压,让心率变慢,避免小暑气温过高,因为心率过快而导致的危险。此外,午睡还可以帮助人们有效预防冠心病等心脏疾病,因此小暑一定

要养成午睡的好习惯。

另外,“夏天无病三分虚”,暑夏天热,人体本就出汗多、消耗大,容易元气耗伤、津液丢失,可多做一些和缓的运动,如散步、瑜伽等,避免再大量运动而过度发汗。

情绪要舒缓。《灵枢·百病始生》曰:“喜怒不节则伤脏”。这是因为人体的情志活动与内脏有密切关系。尤其是夏季,炎热的天气容易让人心烦意乱。中医有“心动则五脏六腑皆摇”之说,意思是心神受损必涉及其他脏腑。因此,小暑养生主张一个“平”字,即不管天气如何炎热,要保持一颗平和的心。

小暑由于天气的原因,人们往往会变得心烦意乱、脾气暴躁,而在这种情况下,要知道,在这种情况下会加速血液上涌,使得脑部血管难以承受,从而诱发脑血管疾病。

在小暑可以吃一些清心的食物,经常做一做减压运动,这样便可以帮助我们很好舒缓情绪,保护身体的健康,减少脑血管疾病出现的几率。