

# 怎样做,才能让赞美发挥更好效果?

□本报记者 张晶

## 职工困扰:

在职场中,我的人缘很一般,了解到夸奖、赞美能够快速拉近和他人的距离后,我很想以此来优化自己的人际关系,但我总是不好意思开口,不知道怎么去夸别人,又害怕说不到点上,反而会让别人觉得我虚伪。为什么别人可以做到那么自然的夸奖,我却不行呢?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

虽然我们大家都知道赞美具有强大的力量,能够让我们的交往氛围变得轻松愉快,也能够让我们在需要帮助的时候,获得支持。但在现实中,我们总是习惯于压抑情感,将自己的情绪和夸赞埋在心里,担心情绪饱满的赞美会不会给别人带来困扰,怀疑别人是否真的需要这样简简单单的夸赞,如果总在夸赞别人,别人会不会误会、别扭?

其实真诚的夸赞无需考虑太多,只要你真诚的赞美,他们就会感受到你的心意。有时候对陌生人的一句赞美,会让他开启活力满满的一天,也会驱散他人心头的阴霾,对亲朋好友的赞美能增进双方的亲密关系,还能将一些鸡毛蒜皮的小矛盾化解。赞美就像激励机制



邵怡明·绘图

中的正向反馈一样,通过不断夸赞来强化行为的出现,推动事情朝向你所赞美的方向发展。

当你不知道从哪些方面来夸奖时,不妨将目光投到我们的生活中。很多日常生活中美好的事物在步履匆匆间被忽视,许多别人释放的善意在日积月累中被错过,许多心意在理所当然中被埋没。只有真正的热爱这个世界,对这个世界报以善意,才能发现美的事物,真诚的对人、对事、对物发出来自内心的感激与赞美。

## 专家建议:

如果想要夸奖他人,又不知道从何处入手,不妨从以下这三个层次来考虑。第一层,夸一个人拥有的东西,例如一个人的外貌、衣着等;第二层,夸一个人的行为,夸他做了什么,导致什么结果,获得了什么能力,这需要比第一层更长时间的观察;第三层,夸一个人的特质,这需要我们从前两层概括出来,由浅入深。这三个层次能帮助我们指明夸奖的具体路径。

另外,夸奖别人的时候要注意以下几点。对于一些表述模糊的赞美,我们通常不会给予关注,认为只是一种客气的说法,可对于一些表述清晰,主体明确的赞美,我们却另眼相看,比如这两种说法:“你今天真漂亮”和“你这条花格裙的纹路很美,不仅搭配你的肤色,还和你今天的配饰呼应,很有气质,你是一个很会穿搭的人!”后者这种抓住具体细节,从细节分析出结论的夸赞会让人觉得更真诚,也会让人印象深刻。

赞美的方式多种多样,掌握正确的方法就会让你的赞美真诚可信。不妨做一个“夸夸人”吧,不要吝啬你的赞美,你的每一个赞美或许像蝴蝶效应一般,会在不经意间发挥远远超出它自身能量的作用。

## 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

# 立冬,扶正固本食为先

□陆明华 时文

立冬时节,民间有立冬补冬的习俗。从中医养生学的角度来看,这确实是进补的好时节。因为进入冬季后,人体新陈代谢减慢,消耗相对减少。冬令进补能够使营养物质转化的能量储存于体内,从而扶正固本,增强抵抗力。

立冬后养生吃什么好呢?立冬后饮食又有什么值得注意的地方呢?冬天气候干燥,滋益阴精是冬季养生的重要内容,最好能多吃白菜、银耳、木耳、枸杞、梨、猕猴桃等补益阴液的食物;辛辣厚味、烧烤油炸食物少吃为妙,平时还要注意多喝水,以免上火。饮食要以温热为主,如食用糯米、羊肉、大枣、桂圆、芝麻、韭菜等,少吃冷饮、海鲜等寒性食物。可多吃些坚果类食物,如核桃仁、榛子、栗子等。

菜品可首选羊肉炖萝卜。它对腰膝酸软、困倦乏力、肾虚阳痿、脾胃虚寒者更为适宜。其次是炒双菇(香菇和平菇),它能补益肠胃,化痰散寒,可增强机体免疫功能,对高血脂患者更为适宜。

除了以上这些,立冬饮食还要注意什么?多吃主食,适当吃点羊肉、鹌鹑和海参。蛋白质、脂肪和碳水化合物被称为产热营养素。所以,冬季我们要适当增加主食和油脂的摄入,保



证优质蛋白质的供应。羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白质及脂肪,产热量多,中医认为有益肾壮阳、温中暖下、补气生血的功能,御寒效果最好。

怕冷与缺少钙和铁有关。人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关。如钙在人体内含量的多少,可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性;血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因,常表现为产热量少、体温低等。因此,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等;含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。

海带、紫菜可促进甲状腺素分泌,产生热量。人体的甲状腺分泌物中有一种叫甲状腺素,它能加速体内很多组织细胞的氧化,增加身体的产热能力,使基础代谢率增强,皮肤血液循环加快,抗冷御寒,而含碘的食物可以促进甲状腺素分泌。含碘丰富的食物是:海带、紫菜、发菜、海蜇、菠菜、大白菜、玉米等。

动物肝脏、胡萝卜可增加抗寒能力。寒冷气候使人体维生素代谢发生明显变化。增加摄入维生素A和维生素C,可增强耐寒能力和对寒冷的适应力,并对血管具有良好的保护作用。

维生素A主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等,维生素C则主要来自新鲜水果和蔬菜。

芝麻、葵花子能提供人体耐寒的必要元素。寒冷天气使人对体内蛋氨酸的需求量增大。蛋氨酸可以通过转移作用,提供一系列适应寒冷所必需的甲基。因此,冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物。如芝麻、葵花子、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。

另外,冬季是匿藏精气的时节。立冬时节,自然界万物凋零,蛰虫伏藏,人体的阳气也顺应自然界变化潜藏于内,养生也要润燥滋阴、收敛阳气。起居方面,“早卧晚起,必待日光”,既保证充足的睡眠,也要注意保暖,睡前可以热水泡脚,促进机体阴阳气的和调。尤其要注意下肢及足部的保暖,睡前可用天麻、肉桂、牛膝等煎汤泡脚。健身运动宜“赶迟不赶早”,选择阳光明媚的天气外出锻炼,适当吸收阳光补充自己的阳气。在向阳的地方,在晨光下进行八段锦、十六段锦、太极拳等运动,以人体感到舒适愉悦为好。立冬之后应注意润燥滋阴、收敛阳气,补肾藏精,从而为明年的身体健康埋下根基。