

# 如何在职场中建立高质量人际关系?

□本报记者 张晶

## 职工困扰:

作为一名参加工作不久的职场新人,我的困扰之一便是如何与同事搞好关系。特别是临近春节这段时间,看着大家一起聚会,互送礼物,却没有叫我参加,我心里很不是滋味。其实,平时大家表面上对我也不错,但只是点头之交。我很困惑,怎样才能建立高质量的人际关系呢?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

职场人际关系常常让我们觉得忽远忽近,难以把握,这是因为职场关系与普通的人际关系不同,存在“一低一高”的特点。低亲密度:在以工作为主的职场,虽然大家每天都见面,却很少有机会展现除了工作以外的面貌,自然了解他人的机会也就少了。所以,和领导同事的关系不如家人朋友那么亲密,是一件很正常的事。高合作度:一项复杂的工作任务需要多人协作才能完成,这就要求在情感上亲密度不高的我们,在合作上却保持高效。“对事不对人”由此成为了职场上一条重要的人际关系准则。

尽管如此,我们仍然需要经营好职场人际关系。卡耐基曾经说过,“一个人的成功,15%靠专业知识,85%靠人际关系和处世技巧。”在职场中,良好的人际关系能让我们得到如下收获:

更加了解自己。和不同的人共事,我们能够反观自己的思维、个性和品质。尽管可能暴露出从前没发现的小缺



邵怡明 绘图

点,但是有压力也有动力,可以让我们有机会更深入地了解自我、完善自我。

实现自我价值。在共同合作中,我们可以充分发挥出自己的能力和优势,正好也能借助合作伙伴的力量弥补自身短板,从而取得单凭自己无法达到的工作成果,提高工作效率。

建立情感联结。完成项目时,一起奋战的伙伴最能理解其中的辛酸苦辣,也最先与我们分享成功的喜悦。这些深厚的情感联结会在无形中减少工作压力,让我们对工作更满意,不容易出现职业倦怠。

## 专家建议:

好的职场人际关系可以助力更高质量的职业生涯。那么,我们具体该怎么做呢?

首先,梳理现有朋友圈。我们不妨按照如下标准重新审视自己当前的职

场人际关系,在每个类别下写下你能想到的所有认识的人:

拥护者:谁会赞美我?

情感支持者:谁会为我提供积极的推动力?

反馈者:谁会针对我的表现给出真诚的反馈,并督促我改进?

元老:谁能帮我了解公司或团队的各种细节?

导师:谁能帮助我全面思考人际和职业生涯?

连接者:谁拥有广泛而深厚的人际网络,并且愿意介绍我认识别人?

权力者:谁有足够的影响力来推动方案实施落地?

一旦确定了包含以上一个或多个特点的关键人物,我们可以更加清晰地认识自己在职场中的位置和角色,从而更好地利用这些关系来促进自己的成长和发展。

其次,主动保持联系。想要让职场人际关系发挥作用并持续扩大,我们还需要主动与这些关键人物保持日常联系。我们可以在一轮工作结束后,找到共同话题,主动发起闲聊,也可以分享成功与失败,或者向比我们经验丰富的人提出在工作上的困难和疑虑,寻求他们的建议。在这个过程中,我们还可以展示出自己的才华和野心,获得他人的认可,自然能吸引更多志同道合的伙伴与我们交往。

最后,要真诚沟通。在职场中,有效沟通是打造和维护人际关系的重要途径。我们可以通过“句句有回应,事事有回音”,做到与同事、领导和客户保持良好的沟通,了解他们的需求和想法。同时,也要在细节上注意沟通技巧的运用,如善于倾听、夸赞他人、多说客套话、使用肢体语言等,让对方觉得我们是一个工作靠谱、性格温和的人,以此提升沟通效果。

## 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

# 年关饭局多,别让应酬伤了健康

□陆明华

年终岁尾时节,按照民间礼尚往来的习俗,春节前后各种请吃和吃请的应酬交际成了一些人的生活常态。许多人忙着赶酒席,各种宴会都要参加,推不开的饭局、酒局,常常让人们的胃饱受折磨。因此,千万不要在应酬饭局中胡吃海喝伤了身体。

## 反常饮食节奏 造成健康隐患

过年之前,不少市民朋友忙着参与应酬活动,吃饭喝酒、打牌唱歌、奔波熬夜是难免的。很多人应酬过多,又不善于科学饮食、适当娱乐、合理作息,而是暴饮暴食、过量饮酒、睡眠不足,生活不规律。春节前后反常的饮食节奏,使消化器官处于异常状态,毛病自然产生。

在临床上,肠胃病、酒精中毒、胰腺炎、上消化道出血、消化道异物之类的病人增多,还会诱发痛风、心脑血管疾病和糖尿病,而带病上阵者更使病情加重。比如患病率较低的胰腺炎会在这时出现,就是因为用于消化食物的胰汁需求量陡增,导致本不起眼的胰腺负荷过大,也可能是喝酒导致胰胆管开口处充血,引发胰汁流出不畅所致。



春节前应酬多,过量饮酒会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤。不仅如此,饮酒的社会危害也非常突出,酒后开车容易造成交通事故、治安事故等。另外天气回暖,病毒传播速度快,春节假期后成了各种传染性疾病的高发期和复发期。

## 巧妙应对饭局 呵护肠胃健康

面对众多宴请,这对于肠胃来说,绝对是一场空前的考验。既然应酬推不掉就要注意饮食保健,一定要科学地安排个人饮食,千万不可暴饮暴食,

免得吃出病来。因此,在饭局上要注意以下几个方面。

## 多吃素食 少吃荤菜

健康的饮食标准是低盐、低脂、低热量,但美味的食物刚好相反。吃大餐时一定要多吃素菜少吃肉,餐后多吃些水果,以平衡人体酸碱度。吃得过饱,会造成胃肠的不适,如消化不良“拉肚子”,打嗝腹胀“反酸水”,甚至引发消化系统疾病的发生。

总体上,应酬多的人在餐桌上对鸡鸭鱼肉等动物性食物要适可而止,避免过量。过多的蛋白质身体也无法受用,各种代谢物只能通过肾脏排泄,自然增加肾脏的负担。

## 先喝汤 不能不吃主食

正餐开始后,科学的进餐顺序是先喝汤,然后吃青菜、主食、肉,餐后半小时再吃水果。因为餐前喝汤有利清肠,便于吸收营养。

面对丰盛的酒席,一些人有不吃主食的习惯,或者不知不觉已酒足菜

饱。但在饭局上,一定要吃主食,这样不至于因粮食摄入量不足而动用蛋白质充当能量。主食包括米、面等,主动减少肉类,多吃主食、粗粮,如玉米、红薯、荞麦馒头、小米粥等。

## 莫空腹喝酒 适当补充维生素

常言说,无酒不成席。为保护胃肠和肝脏,在喝酒前可以喝点酸奶,吃点糕点或米饭等食物,千万不能空腹喝酒,因为腹中没有食物,酒水在肠胃里被快速吸收,醉酒也快。

饭局应酬饮食杂乱,容易使人上火、便秘,多吃些水果既可以补充一些维生素,如维B、维C,起到很好的清热、解毒、润肠功效,还能调节改善人体的代谢机能,预防各种疾病,增进身体健康。

喝完酒后要吃点稀饭,喝一杯温开水,补充水分。

第二天醒来多喝果汁或温开水,以平衡血糖,恢复体内水分含量。应酬过后的早餐也最好吃易消化的食物,如粥、柔软的面包等。