

如何与新同事快速建立起职场默契?

□本报记者 张晶

职工困扰:

我们团队来新人了,一方面我很开心,因为团队力量越来越大,我的工作会相对轻松一些;另一方面,我又有点担心,害怕与新人的默契不够,这个新人需要和我对接的工作有不少,加上之前遇到对接比较难的新同事,导致有点心理阴影……到底该怎样做,才能与新同事快速建立起默契呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

职场招新是常有的事,而且,新同事的加入给团队注入了新鲜血液,好处多多——可以提高积极性,面对新同事,我们可能会更有求胜心和进取心,不断提升自己的工作能力和技能水平,更加积极地投入到工作中。能够激活创造力,新成员所带来的全新视角和工作风格,有助于我们打破原有的思维定式,进一步拓展视野,探索更多可能性等。

新同事存在不同的工作方式、沟通方式,可能彼此都需要一段时间磨合和适应,才能够建立起更好的默契。所以你的担忧确实是正常的。

专家建议:

面对新同事,我们如何才能迅速和对方产生职场默契呢?有以下几点建



邵怡明 绘图

议供参考。

做好回答问题的心理准备。新同事“初来乍到”,肯定会有许多的疑问,我们需要做好回答这些问题的心理准备,甚至留出一些时间,主动询问对方是否有不清楚的地方。保持耐心和友善,这不仅是帮助新同事,也是在帮助我们自己。

主动邀约同事一起午餐。“饭搭子”是现代职场友谊的代名词。吃饭时的闲谈是一种非常重要的非正式沟通,能够

拉近我们的人际关系,培养心理默契。

主动担任新同事的“饭搭子”无疑可以帮助新同事在心理上更快融入团队。

分享自己的新人经验。新同事可能因为不熟悉工作而出现错误。如果能够友好地分享自己当初的新人经验,例如自己当初也出现过同样的错误,最后是如何解决的,这能帮助新同事缓解紧张心情,快速熟悉工作。

面对面沟通工作任务。在和新同事沟通工作任务时,除了发邮件、线上交

流,最好也同时进行一次面对面的线下沟通。在面对面时,我们更容易自由地发问和表达建议,避免了因为沟通不足而导致合作不顺。

欣赏和赞美对方的优点。无论是在工作中还是私下的交流中,我们都注意去挖掘和发现新同事的优点,并且大方、具体地称赞对方。这么做不仅有利于我们自己去学习对方的优点,也能够让新同事更快速地在新的环境中建立信心。

总之,当团队迎来新鲜血液时,我们不妨主动一点,放下焦虑,用更开阔的视野去看待竞争和变化,从中找到成长和进步的机会,一起创造更加美好的未来。

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.bjzgxfl.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

春风送暖虽好,但要注意防“风”

□陆明华

“碧玉妆成一树高,万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀。”阳春三月,桃李缤纷,阳气生发,万物复苏,正是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。在春天,春季气温乍暖还寒,变化无常且难以防备的特点,还要识破春风“乍暖”的假象,做好防风准备。

中医理论认为,风为六淫之首,虽然风邪一年四季都有,但以春季为主,风邪是主要的致病因素,它可以引起众多的疾病发生。若稍不注意,人体便被风邪入侵。人体一旦遭受风寒,不仅容易伤风感冒,而且还会加重原有疾病。

现代医学也很重视风与健康的关系,因为气流的变化可影响人的呼吸、能量消耗、新陈代谢和精神状态。适度的气流使空气清洁、新鲜,对健康有利,反之气流反常则有害人体健康。因此,春季防“风”需注意以下三个方面。

一要是注意天气变化,不可骤减衣物。

春季气温渐渐回升,但早晚温差大,很多人一看白天有20℃,就急着脱去厚重的衣物。早早穿上了轻薄的春装,这样很容易因寒冷而损伤自身阳气,使风邪乘虚而入。正确的做法是:要根据气温变化及时增减衣物,



不要着急换上春装,稍微捂一下,待气温较为稳定后,再逐渐卸去冬装。与此同时,室外风太大时,尽量待在室内减少外出。日常出行应重视后脑的防风工作。后脑是风邪最容易入侵的地方,上了年纪或是阳气不足的人被邪风吹了后脑轻则伤风,重则中风丧失行动能力。平时出门一定要戴好帽子围好围巾,做好头部保暖工作。日常居家,提倡室内白天开窗通风,让空气自然流通,但夜间一定要关好门窗,莫让虚邪贼风侵入。

二要加强身体运动,增强免疫力。

中医认为,“正气存内,邪不可

干,邪之所凑,其气必虚”。风邪常趁人体正气亏虚时伤人,因此运动是防风最积极有效的方法。科学而适量的运动,有助于提升体内阳气,有效抵御风邪侵袭。

户外运动时注意选择背风的地方,不要站在风口锻炼,以防阴风侵袭;不要太早外出,最好等太阳出来,再出门运动;在运动前穿上棉质运动服并进行热身活动,等运动开始后酌量减衣。控制运动强度,避免大汗淋漓;如果出汗过多,可以换上透气性较好的衣服,避免皮

肤在冷风中暴露太多,打乱体内的热量均衡,运动结束后,要及时擦汗穿衣。

三要饮食有节,多食温辛、少食生冷。

春天是自然界推陈出新、生命萌发的季节,此时阳气萌动,地气上腾,万物复苏。中医认为“肝应春”,即肝应春生之阳气,而主升发,性喜条达。中医认为,酸性收敛,入肝经,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,春季饮食应少吃酸性食物,多吃辛甘发散之品,如香菜、韭菜、洋葱、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等。可食用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材和食品,如白芍、枸杞、生姜、葱等。护肝养脾可选择大枣、山药等味甘养脾之品做成大枣粥、山药粥食用。其中,生姜是破风邪补阳气的好食材。

另外,需提醒的是,饮食要少吃生冷、冷饮、甜腻厚味、辛辣食物。生冷与冷饮容易使脾阳受损,进而造成运化不利,甜腻厚味食物易使人体痰湿内生,阻碍阳气运行,辛辣食物易使人亢奋,进而易耗散阳气。