

# 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，加上之前遇到过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作风，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



邹怡明 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

拉进我们的人际关系，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.bjzgxl.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，变化无常且难以防范的特点，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，等运动开始后可以酌量减衣。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。