

# 工作时总被同事的临时请求打断，我该如何摆脱“忙而低效”的状态？

□本报记者 张晶

## 职工困扰：

我发现自己每天的工作都好混乱，总是被一些不相关的事情打扰，一会儿刚入职的新员工发来消息问问题，一会儿资深同事过来要各种资料，不知不觉一下午过去了，自己好像干了很多活，但计划内的工作却没有一点进展，这令我十分焦虑，我该如何摆脱“忙而低效”的状态？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

帮助同事是团队合作的一部分，也有助于我们建立良好的职场关系。但如果没有边界感，一味接受所有请求，就容易让自己陷入低效和疲惫的循环。而我们之所以会经常遇到这类烦恼，可能有以下三个原因。

**缺少工作规划。**对工作没有清晰的优先级意识，所以让其他临时事务有机会不断插入，最终导致我们的核心任务被一再拖延，进而陷入“忙而低效”的状态，出现忙得脚不沾地，工作进度却迟迟无法推进的现象。

**不懂适当拒绝。**在职场中，我们常常觉得帮助同事是自己的责任，甚至会害怕拒绝会影响人际关系。但如果事事都答应，不仅会增加自己的工作负担，还可能让自己感到疲惫甚至委屈，久而久之形成恶性循环。

**专注力受损。**我们都知道工作需要专注，每一次被打断，都需要花费一段时间来重新找回状态。如果频繁被打断，不仅拉长我们任务完成的时间，还



可能让我们工作完成的质量受损，出现“越忙越乱、越乱越累”的状态。

## 专家建议：

团队协作和个人高效并不矛盾，关键在于学会合理维护自己的工作节奏，设定清晰的边界，这样既能保证自己的工作推进，又能在适当的时候给予他人支持，形成更健康的职场互动。我们可以尝试通过以下几种方式来改变。

**检查职场边界，明确优先级。**我们的职场边界感往往是随着时间、经历和职业发展而变化的，需要及时检查、重新设定。我们可以通过以下几个问题来定期评估和调整它：哪些边界是我一定要坚持，不能妥协的？哪些边界是灵活的，某些情况下我愿意妥协？坚持自己的边界，让我感觉更好了吗？当我为此拒绝他人的要求时，会感觉

很糟糕吗？我在哪些情况下容易放弃自己的边界……通过回答这些问题，我们可以更全面地了解自己的职场边界感，并找到适合自己的方法来保持清晰的职场边界。

**练习克制“负罪感”，学会拒绝。**维护自己的职场边界需要我们关注自己的内心需求，学会在自我关怀的基础上，再去满足他人需求。如果你发现自己可能因为坚持自己的边界而拒绝别人时，感到内疚、不安或焦虑。那么，不妨给自己一些思考的时间，问问自己的感受：这件事真的非我不可吗？如果答应，会影响我当天的核心工作吗？我能否提供替代方案……有时候，拒绝不一定意味着完全拒绝，而是可以用“延迟响应”或“提供指引”的方式，比如：“我现在正在处理紧急任务，下午三点后可以再聊。”或者“这个问题可以先看看公

司资料库，里面有详细解答。”

设定“专注时间”，减少干扰。为了避免频繁被打断，我们可以在工作中设定固定的“专注时间”，比如每天上午9:00至11:00是处理核心任务的时间，在这段时间内可以关闭消息通知，或在工作聊天软件设定“忙碌中，稍后回复”的状态，亦或在工位上放一个标识，示意自己正在专注工作。还可以记录“干扰点”，优化工作方式。例如，你可以在一周内记录自己被打断的次数和原因，分析这些干扰是否有规律。比如，是否有特定的同事总是在同一时间找你？是否有一些重复性的问题可以通过整理常见问题或文档来解决？找到“干扰点”后，你就可以主动优化沟通方式，减少低效的时间消耗。

学会设定边界、优化专注时间，并合理安排任务，不仅可以提高我们的工作效率，还能让我们在团队合作中更加游刃有余，实现高效与协作的平衡。

## 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

# 夏季来临，请别忽视肠道疾病的求救信号

□黎洁

夏季悄然来临，气温一下子升高不少，总有一些人禁不住吃冷饮。因为天气变热，有市民一下子吃了好几个冰淇淋，结果突然面色苍白冒冷汗，还开始抽搐、痉挛、胃剧痛无比，被送医院后诊断为急性胃炎。进入夏季，急性胃炎的患者不断增多，日常生活中，别忽视肠道疾病的求救信号。

## 肠道疾病，肠道4大求救信号

**便秘信号。**中医说，排便只要不爽，就谓之“秘”。西医说，不管大便是干还是稀，只要超过48小时不排，就算便秘。短期便秘是肠道健康亮起红灯的警讯，长期便秘则是肠道健康的无形杀手，会引起腹胀、口臭、食欲减退、易怒等中毒症状。久而久之，还会使身体发胖，皮肤老化，引起贫血、肛裂、痔疮、直肠溃疡等诸多疾病。

**腹泻信号。**一提到腹泻，大家都会浮现出一天冲进厕所好几次的情景。但实际上，腹泻几乎与排便的次数无关。即使一天只排便一次，如果大便

呈泥状或水状，就是腹泻；一天上五六次厕所，但如果是有形状的大便，就不能称为腹泻。急性腹泻起病急骤，每天排便可达10次以上，粪便量多而稀薄，排便时常伴腹鸣、肠绞痛或里急后重。慢性腹泻时间长，有的可达两个月以上，使人消瘦、低烧，严重的人体脱水，引起电解质紊乱，甚至会危及生命。

**大便异常信号。**排便异常是指排便不适和身体不适，近期有明显的排便次数的改变，排便颜色的改变及排便形状的改变。排便时喷射状排便，或便后滴出鲜血，血与粪便不混合，出血量不等，伴有肛门异物，可能是痔疮；发病急骤，伴有腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状，便血量不多，常与粪便相混，则可能是细菌性痢疾。

**排便信号。**其实，屁并不是单一气体，而是多种气体的混合物：含有氢、二氧化碳、硫化氢、吲哚、挥发性粪臭素等。高蛋白的饮食在腐败时会产生大量硫化氢（臭鸡蛋的味道），



所以有特殊臭味。一般吃得越香（肉类、油炸食品）放屁也越臭。如果吃粗米淡饭臭味就小些。如果屁多，且经常有臭味，则说明蛋白质饮食吃得过多了，肠胃负担太重了。

## 肠道疾病要严防“病从口入”

肠道传染疾病的传播途径主要是

“病从口入”，以及人与人之间的接触传染。这个时候很容易引起肠道传染疾病。预防肠道疾病，最重要的措施就是切断传播途径，防止“病从口入”，要增强自我防病意识。

首先，注意食品卫生，严防“病从口入”。不喝生水，不吃腐败变质食物，尤其注意不要生食或半生食海产品、水产品。食物（包括肉、鱼、蔬菜等）要彻底煮熟、煮透。剩余食品、隔餐食品要冰箱保藏，彻底再加热后食用。

其次，讲究个人卫生，养成良好习惯。饭前便后及处理生的食物（鱼、虾、蟹、贝类等水产品）后要用肥皂流水反复洗手。居家生熟食品要分开；冰箱要定期清洗，保持洁净。保持室内外环境清洁，消灭苍蝇、蟑螂。

另外，注意生活规律，提高机体免疫力。合理调整饮食，膳食尽量均衡营养，根据气候及时增减衣服。

本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com