

# 在职场上,忌害怕与领导打交道 该如何调整这种心态?

□本报记者 张晶

## 职工困扰:

我是一名职场新人。在如何与领导打交道这件事上,我困惑不已。比如每次工作任务完成后,领导对我说“辛苦了”,我都不知道该怎么回应;还有团建玩游戏时,我总是担心如果赢了领导,会不会让他觉得不舒服或者尴尬。我知道,在职场上跟领导搞好关系很重要,但性格内向的我到底该怎么做呢?

市总工会职工服务中心心理  
咨询师解答:

心理学家罗伯特·霍根发现,约有75%的职场人认为工作中最大的压力主要来自于领导。日常职场中,我们和领导相处的方式有很多种,有人喜欢和领导搞好关系,也有人选择埋头做事,不谈交情。无论如何,我们的日常工作都无法避免与领导接触,怎样才能更好地与领导打交道呢,其实是有一些技巧的,也就是所谓的“向上管理”。

“向上管理”并非一味迎合领导,也不是操控对方按自己意愿行事,而是通过主动沟通、精准表达和有效影响,与上级建立互信协作的关系。其核心是展现你的专业能力和责任担当,让领导认可你的价值,从而获得更多资源支持与成长机会,最终实现高效完成工作目标,推动个人与团队的共同发展。



## 专家建议:

“向上管理”是一项重要的职场技能,我们可以尝试从以下5个方面来培养。

**换位思考。**领导通常事务繁忙、压力较大,很难事无巨细地交代任务。因此,学会站在领导的角度思考问题至关重要。我们不仅要利用有限的沟通时间理解他的核心需求,还要主动了解他的工作重点、压力来源和期望目标。这样既能确保工作方向与团队目标一致,也能避免在不重要的事项上过度消耗领导的精力。

**深入了解。**领导也是普通人,有独

特的性格、偏好和优劣势。观察他的沟通风格(如偏好书面汇报还是口头交流)、决策方式(依赖数据分析还是经验直觉),以及擅长领域(逻辑性强还是创意丰富),能帮助我们更好地配合领导的工作节奏。同时,发挥自身优势与领导互补,比如用你的细致弥补他的宏观思维,能更高效地实现向上管理。

**主动沟通。**有效的向上管理离不开清晰、及时的沟通。除了定期汇报进展,还要学会在关键节点传递重要信息。可以主动向领导说明你的工作风格,并坦诚寻求反馈。即使面对批评,也要保持开放心态,将其视为改进机会。

**建立信任。**通过专业表现和透明沟

通赢得领导的信任。例如,汇报时用简洁的语言和准确的数据,减少他的决策成本;遇到困难时主动说明,而非隐瞒问题。同时,适当寻求领导的建议,如“您觉得这个方案哪里可以优化?”既能展现积极性,也能加深彼此的信任。

**提前准备。**职场中突发任务难以避免,因此要养成预判领导需求的习惯。在接受任务时,提前思考可能的挑战和解决方案;在汇报问题时,尽量带着备选方案而非单纯提问。通过长期积累,领导会逐渐认可你的前瞻性和执行力。

向上管理没有标准答案,需要结合领导的风格和个人特点灵活调整。从今天开始可以尝试这些方法,与领导建立更高效的协作关系,共同成长吧!

## 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

## 高温来袭,清凉饮食让身体健康度夏

□黎洁

生活中,夏天不想吃饭,吃了也不容易消化,体温升高,心跳加快等,这都是人体代谢和生理状况,对夏天高温环境的应激反应。高温来袭,试试这几个小妙招,清凉饮食让身体健康度夏。

## 食少倦怠,粥当主食

暑热会减弱食欲及肠胃的消化功能,这主要是由于高温环境作用于人体后,通过神经传导将高温刺激传导给体温调节中枢,对摄食中枢产生抑制性的影响,从而导致摄食量的减少。

高温对肠胃消化功能的影响,主要表现在:肠胃运动减弱,胃液中游离盐酸减少,胃排空加速。

粥类食品易于消化,既能帮助补充因大量出汗所消耗的水分,还能快速补充血糖和能量,是消暑的最佳主食。在做粥时,加入豆类(如绿豆、黑豆)、杂粮(如薏米、燕麦)、果蔬(如西瓜皮、苦瓜)、药材(如荷叶、金银花、莲子)等,能加强粥的保健效果,使维生素和微量元素的补充同步进行。如银耳粥能生津润燥、滋阴养肺,有助于治疗高血压和慢性支气管炎;豆浆粥和皮蛋淡菜粥可提高血管硬化、高血压的治疗效果;蚕豆粥能辅助治疗水肿和慢性肾炎;荷叶粥能



解暑热、止渴解毒、清胃润肠,可治嗓子痛;莲子粥对腹泻、失眠、遗精等均有一定的食疗效果;赤豆粥有补肾、消水肿、治脚气的功能;冬瓜粥有利水消肿、止渴生津,能降低血压。

## 寒湿伤胃,冷饮不要低于10度

冷饮的温度不要低于10°C。饮料过热会增加出汗,但太冷又对正在受热的机体是一种强烈的不良刺激。但是许多人喜欢在餐前或餐后大量进食冰冻水果或啤酒等冷饮,不仅影响了正常进餐量,还会损伤胃肠黏膜、影响消化功能。

冷饮以少量多次饮用为好,这样能减少机体缺水,减少直肠温度的升高,避免大量饮水而加重心脏和肾脏

的负担。

冰饮是暑热帮凶。冷饮通过肠胃的速度远快于常温食物,往往越喝越渴。冷饮、啤酒等都是披着“冰衣”的“火球”,所含的高热量往往成为好身材的克星和暑热的帮凶。

## 生津补耗,汤茶饮料宜“热”喝

夏天大量的流汗会造成血容量不足,使血压下降,从而增加中暑的危险。大量流汗还会引起盐分(氯化钠)大量丧失,使血液中形成胃酸所必需的氯离子储备量减少,从而影响胃液中盐酸的生成,不利于铁和钙的吸收。所以,要及时补充水分和盐。

汤茶饮料是个不错的选择。汤类含有大量的水分和钠、钾、镁等有机盐。而茶水具有生津提神的作用,能减轻疲劳等。

因此汤类、饮料及茶类夏季以多饮为宜。在进餐前先喝点饮料或汤,能够解除因饮水中枢的兴奋而引起的摄食中枢的抑制,菜汤能够促进消化液的分泌,有助于促进食欲。温热的茶饮能通过舒张汗腺将体表温度降低1~2°C,消暑效果远优于冷茶。

汤、茶里面少加糖。绿豆汤、海带汤、紫菜汤等“食物汤类”是最佳

选择。应限食肉汤、骨汤等,因其脂肪含量高,不仅不能解暑,还会因为增加热量摄入而“越喝越热”。

饮料包括含盐饮料和不含盐饮料,前者如盐开水、盐汽水及盐茶,含盐浓度均以0.1%~0.2%为宜,后者可选用白开水、柠檬酸水,或由酸梅糖浆、陈皮糖浆、山楂糖浆等配成的饮料。后者具有饮用可口、止渴、加速热适应等优点。清淡的绿茶和花果茶不仅能够利尿除热、消脂通便,还具有养颜美容、舒缓疲劳的特殊功效,老少皆宜。

## 降湿祛痰,低脂肪优质蛋白多点点

在高温环境下,人体新陈代谢率增加,加上天气炎热,人们出汗多,而每100毫升汗液中含氮20~70毫克,如果饮食再跟不上,极有可能会引起负氮平衡,出现腰酸背痛、头昏目眩等症。因此,蛋、奶、鱼虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量应适量增加。脂肪的量以进食者乐于接受为宜,适量脂肪可增加菜肴香味、促进食欲,但过高的脂肪反而会引起厌食。

本版邮箱:

zhoumolvyou@126.com