

# 在职场中, 如何避免“自动化思维”?

□本报记者 张晶

## 职工困扰:

我的工作比较模式化, 每天都要处理很多繁杂、琐碎的事务。这种类似自动化的工作模式时间久了, 我感到越来越焦虑, 更气人的是, 由于很忙碌, 工作中难免会犯一些错误, 我的神经也因此更加紧绷了, 我该如何调整这种状态?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

你描述的情况在职场中其实并不少见, 大家也时常会因此感到精疲力尽, 这背后其实是自动化思维在作祟。

什么是自动化思维呢? 它是指无意识地、不带意图地、自然而然且不需要努力的思维方式。当琐碎的事情不断“插”进我们的日程表时, 我们很容易误入自动化思维的歧途, 条件反射性地处理任务, 大脑并没有深入思考, 完全被事情推着走。

“应该是这样”“必须是那样”都是常见的自动化思维, 其中直觉性的偏差要么让我们忽略一些重要的新信息, 要么让我们关注负面问题, 产生负面情绪, 例如焦虑、烦躁、不耐烦, 最后做出不合理的选择。例如, 今天同事提交的需求明明不一样了, 但因为急着把事情做完, 你下意识认为应该还是老样子, 做完后才发现需要返工。又例如, 在遇到问题时, 你下意识地责怪别人或埋怨自己, 并因此感到生气或者沮丧, 更没有心情去仔细研究问题的根源了。



邵怡明·绘图

因此, 自动化思维看似“省事”, 其实往往工作效率低下, 容易出错, 会让人感到更加疲惫、焦虑, 也让我们的工作效率越来越低。为了让我们工作变得更顺畅, 避免被事情推着走, 被情绪牵着鼻子走, 我们可以利用正念来帮助自己更富有成效地工作。和自动化思维正好相反, 正念工作意味着你有意识地专注于正在做的事情, 同时管理好你的心理和情绪状态, 并对一切变化保持及时的觉察。在这样的工作状态中, 你可以做以下尝试: 对变化与挑战保持开放和好奇的心态; 理性地做出回应, 而非条件反射式地反应; 觉察自己的想法并不一定就是正确的; 涌现出更多创新的想法。

## 专家建议:

在职场中, 正念工作不仅能够避

免走自动化思维带来的“弯路”, 还可以增强我们的思维能力。具体可以怎样做呢? 下面方法或许可以帮到你。

**有意识地开启正念工作的一天。**在正式开启一天的工作前, 先别急着埋头干活, 而是在心中告诉自己, 今天是正念工作的一天, 当思绪飘到一边时, 要把它随时拉回来。

需要时, 做个“迷你”正念练习。当你发现自己陷入焦虑、无助或者急躁中时, 停下来做短暂的正念练习, 哪怕是两三分钟也行, 例如专注地进行深呼吸或观察桌子上的绿植。在这过程中, 你的神经系统将逐渐恢复平衡, 内心恢复平静, 注意力再次回到当下。

**决定你当下要认真做的一件事。**当你在尝试同一时间处理多项工作时, 大脑很容易进入自动化思维。所以,

事情再多, 也最好按照轻重缓急快速制定一个计划表, 一个时间段只做一件事。

**设定“正念闹钟”。**每隔一小时或两小时设置一个闹钟, 提醒自己觉察情绪和心理, 避免在自动化思维状态下继续工作。每次闹钟响起时, 可以深呼吸一分钟, 然后确认下自己的工作有没有偏离目标, 有的话就把自己拉回到正轨上来。

**接受自己无法改变的事情。**觉察工作中那些我们无法改变的事情, 接纳它, 然后想办法绕过它, 并且专注于我们可以控制的部分, 去达成自己的目标, 放弃用情绪去抵抗它。

**用成长心态去思考工作。**当你受挫的时候, 当你觉得“我不行”“我搞不定”的时候, 请停止对自己才能、天赋的评价, 相信自己有更多可能性, 认真体验自己的成长与蜕变。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
北京市总工会职工服务中心微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgxj.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

# 饭前先喝点汤是个不错的养胃良方

□王娟娟

饭前喝汤容易产生饱腹感, 因此不少肥胖者常常会在饭前喝汤, 这样可以放慢吃饭的速度, 不至于吃得过多。除了这个因素之外, 饭前先喝少量的汤可以温暖胃部, 激活胃液分泌, 从而有助于增强消化功能。因此, 常言道“饭前先喝汤, 养胃的良方”, 这话是有科学道理的。从口腔、咽喉、食管到胃, 犹如一条通道, 是食物必经之路。吃饭前, 先喝几口汤, 等于给这段消化道加点儿“润滑剂”, 使食物能顺利下咽, 防止干硬食物刺激消化道黏膜。

若饭前不喝汤, 则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴感, 这时喝水会冲淡胃液, 反而影响对食物的吸收和消化。

汤可以是鸡汤、牛筋汤、猪蹄汤、鱼汤、肉皮汤、羊蹄汤、牛肉汤、排骨汤等。汤是非常重要的, 不同的汤可以起到不同的抗病防疾效果。

**1、鸡汤抗感冒。**鸡汤, 特别是母鸡汤中的特殊养分, 可加快咽喉部及支气管膜的血液循环, 增强黏液分泌, 及时清除呼吸道病毒, 缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。煲制鸡汤时, 可以



放一些海带、香菇等。

**2、排骨汤抗衰老。**排骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环, 50~59岁是人体微循环由盛到衰的转折期, 骨骼老化速度快, 多喝骨头汤可收到药物难以达到的功效。

**3、鱼汤防哮喘。**鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸, 它具有抗炎作用, 可以治疗呼吸道炎症, 预防哮喘发作, 对儿童哮喘病最为有效。

另外, 急性病人要喝鱼汤, 慢性病人不仅要喝鱼汤, 也要喝牛肉汤; 癌症病人不仅要喝鱼汤和牛肉汤, 而且要喝

牛筋汤; 糖尿病和血黏稠的病人不仅要喝鱼汤和牛肉汤, 还要吃肉皮冻等。

人们要想健康, 就一定要先喝汤后吃饭。但需要注意的一点是, 饭前喝汤并不是说喝得多就好, 要因人而异, 一般午餐和晚餐前以半碗汤为宜, 而早餐前可适当多些, 因经过一夜睡眠后, 人体水分损失较多。喝汤时间以饭前20分钟左右为好, 吃饭时也可缓慢少量进汤。

总之, 喝汤以胃部舒适为度, 饭前饭后切忌“狂饮”, 亦不可过多增加胃的负担。

最后, 我们还要知道怎么熬汤最科学合理。

**1、熬汤用陈年瓦罐熬制效果最佳。**熬汤时, 瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给里面的原料, 而相对平衡的环境温度, 有利于水分子与食物的相互渗透, 这种相互渗透的时间维持得越长, 鲜香成分溢得出越多, 熬出的汤的滋味就越鲜醇, 原料的质地就越酥烂。

**2、火候要适当。**熬汤的要诀是: 旺火烧沸, 小火慢煨。这样才能把原料内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可

能地溶解出来, 使熬出的汤更加鲜醇味美。只有文火才能使营养物质溶出得更多, 而且汤色清澈, 味道浓醇。

**3、配水要合理。**水温的变化, 用量的多少, 对汤的营养和风味有着直接的影响。用水量一般是熬汤的主要食品重量的3倍, 而且要使食品与冷水共同受热。熬汤不宜用热水, 如果一开始就往锅里倒热水或者开水, 肉的表面突然受到高温, 外层蛋白质就会马上凝固, 使里层蛋白质不能充分溶解到汤里。此外, 如果在熬汤的过程中往锅里加凉水, 蛋白质也不能充分溶解到汤里, 汤的味道就不够鲜美, 而且汤色也不够清澈。

**4、熬汤时不宜先放盐。**因为盐具有渗透作用, 会使原料中的水分排出, 蛋白质凝固, 鲜味不足。

**5、熬制时间不要过长。**长时间加热能破坏煲类菜肴中的维生素; 加热1~1.5小时, 就可获得比较理想的营养峰值, 此时的能耗和营养价值比例较佳。

本版邮箱:  
[zhoumolvyou@126.com](mailto:zhoumolvyou@126.com)