

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。



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助到你。

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.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

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，养胃的良药方”，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，鲜香成分溢出得越多，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价值，此时的能耗和营养价值比例较佳。

本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com