

如何打破“凭直觉做事”的思维惯性？

□本报记者 张晶

职工困扰：

我发现自己在面对压力和困难时，总是特别容易采用直觉反应，比如在工作中遇到问题时，会立即选择最熟悉的方法解决，而不去考虑其他可能性，结果难免会导致错误的判断或决策。在与人有争议时，也总是坚决坚持自己的观点，忽略他人的看法，导致争论升级，关系变得紧张。我该如何改变这种局面？

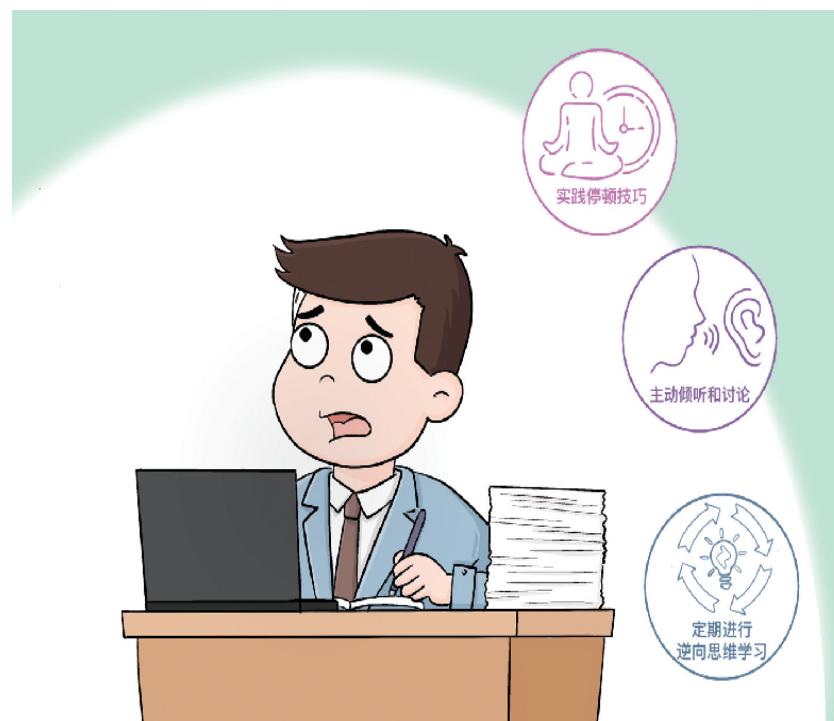
市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

您说的这种倾向，反映了我们在压力和不确定环境中常见的直觉反应。我们的直觉是基于以往的经验和习惯形成的，面对压力时，脑海中最先浮现的往往是那些最熟悉的解决方案和观点。这种模式虽然可以在短期内提供某种程度的安全感，但在复杂问题或人际关系中，它可能会导致误判和冲突。

这种反应与心理防御机制有关。在面对挑战时，人们倾向于依赖熟悉的方式应对，以减少不确定感和焦虑。然而，这样的应对方式往往限制了我们对新方法和不同观点的探索，导致我们在处理问题时变得狭隘，因此，打破这种思维惯性是非常重要的。

专家建议：

想要改变这一状况，需要我们有意



邹怡明 绘图

识地培养反直觉思维的能力。这意味着在面临挑战时，主动暂停并审视自己的第一反应，鼓励自己探索其他可能性，从而提高决策的质量与效果。建议可以尝试以下三种方法，培养反直觉思维。

实践“停顿”技巧。当你感到压力或困惑时，给自己几分钟的时间，暂停一下直觉反应。通过深呼吸和冥想来放松

心情，尝试将注意力集中在问题的不同方面。问自己：“除了我的第一反应，还有哪些其他的解决方案？”“是否有新的视角值得考虑？”这种停顿和反思的习惯能够帮助你理清思路，避免冲动决策。

主动倾听与讨论。在与他人交流时，尤其是出现争议时，刻意放慢反应速度，倾听他人的意见。即使你可能不

同意，也要认真听取对方的观点，并思考其合理性。你可以通过提问来深入了解对方的立场，比如：“你是如何得出这个观点的？”这种倾听的习惯能够帮助你扩大视野，缓解争论带来的紧张关系。

定期进行“逆向思维”练习。在日常生活中，设定时间进行逆向思维练习，即设想你的决策可能导致的最坏结果，并分析其成因。这不仅能帮助你识别潜在的盲点，还能促使你从不同角度重新评估问题。

以上策略不仅可以逐渐改变对直觉反应的依赖，也能培养你更灵活、更全面的思维方式，为你在面对压力和困难时，提供更有效的应对策略。

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

深秋时节，一定要提防这三类胃肠疾病

□陆明华

深秋时节（我国大部分地区的主要时段为10月—11月）是气温变化最频繁的时段，早晚气温低，中午气温高，冷空气活动最为活跃，即使相邻几天之间，温差也常常大得惊人。若不注意日常保养，一些疾病便会乘虚而入，胃肠病就是其中之一。

生活中，胃肠道疾病有很多种，从表面看症状大致一样，如不经诊断乱治，可能会越治越重。医生提醒，深秋时节一定要注意肠胃健康，一定要提防这三类胃肠疾病。

溃疡病

节律性、周期性上腹痛消化性溃疡，主要指胃和十二指肠溃疡。溃疡病的表现是上腹痛，并有一定节律性和周期性。如胃溃疡患者的上腹痛通常在进食后1小时出现，约餐后4小时缓解，呈现进食→舒适→疼痛→舒适的节律；十二指肠溃疡患者的上腹痛常在饥饿时出现，称之为“饥饿痛”，疼痛在进食后缓解，下次进食前又出现，呈现疼痛→进食→舒适→疼痛的节律。

溃疡病的其他症状还包括反酸、胃胀、嗳气、恶心、呕吐等，严重的还会出现消化道出血和穿孔，长期的胃溃疡还可能发生癌变。合理饮食是防治溃疡病的基础，溃疡病患者在饮



食上应做到定时定量，少食多餐。宜食松软易消化的食物，避免食用辛辣、刺激性、油炸或坚硬、难消化的食物。

有这种情况的患者一定要正规用药，症状的改善不等于溃疡的愈合，溃疡病患者不能因疼痛缓解而停药，以免导致病情反复。精神压力、心情郁闷也会诱发或加重溃疡病。另外，多进行户外活动，保持心情舒畅。

胃动力障碍型功能性消化不良

反酸、嗳气、食欲不振等功能性消化不良是多因素参与的疾病，如胃肠道运动不协调、心理因素和环境因素等。功能性消化不良主要表现为一

系列非特异性症状，如慢性间歇性上腹痛、早饱、餐后饱胀、嗳气、反酸、食欲不振等，胃镜检查无明显病变或仅有轻度胃炎表现。

对症治疗和日常保健，以饱胀、嗳气、食欲不振为主要表现的胃动力障碍型功能性消化不良者，可用一些促动力药物。以反酸、烧心为主要表现的，则要联合应用促动力药物、制酸剂和抑酸剂进行治疗。焦虑、抑郁状态较明显者，适当应用一些抗焦虑或抗抑郁的药物能有效改善不适症状。

肠易激综合征

腹痛、腹泻、便秘等肠易激综合征在气候变化或肠道感染性疾病高发的秋季最多见，以腹痛、腹部不适及大便习惯改变为主要特征，且久治不愈。肠易激综合征的患者以中青年居多，一般来说，肠易激综合征没有固定的治疗方式。

对患者而言，除了配合医生进行药物治疗外，注意生活调养非常重要。生活调养包括：改变不良生活方式；不要过分紧张焦虑，保持心情舒畅；饮食结构合理，多喝水；少吃西瓜、冷饮、油炸食品及隔夜食品等容易引起腹泻的食物；适当进食一些健脾食品，如山药、红枣等。

多数肠易激综合征易被当成结肠炎误诊误治，其实，区分这两种疾病的方法很简单，有经验的医生通过咨询患者有无脓血便就可知晓，另一种方式是通过肠镜检查。

腹痛、腹泻、恶心、呕吐，急性胃肠炎主要由食物中毒或其他因素引起，如因进食含有病原菌及有毒素的食物，如吃不洁熟食、馊食等，也可因贪食冷饮或暴饮暴食致胃肠功能紊乱引起。急性胃肠炎主要表现为腹痛、腹泻、恶心和呕吐等，腹泻每日3—5次甚至数十次不等，大便多呈水样，深黄色或带绿色，恶臭，可伴有发热，严重时可导致休克。

在胃肠炎多发的秋季，注意日常保养非常重要，如不吃不洁食物、不饮酒、不暴饮暴食、不吃生冷食物、腹部不受凉、不服用会损伤胃肠黏膜的药物等，均能避免或减少急性胃肠炎的发生。

急性胃肠炎期身体虚弱，吃些滋补品补一补，这是许多患者要走出的误区，胃肠炎期胃部黏膜充血，宜清淡饮食，待病情好转后，逐步恢复普通饮食。

本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com