

## ■心理咨询

## 职场中人评价“幼稚”，我该如何改变形象呢？

□本报记者 张晶

## 职工困扰：

我到公司上班一年多了，和同事相处都比较愉快。可是不久前，领导却和我谈话了，说本来想给我安排个大点的项目，但感觉我不够稳重，做事幼稚，担心我没办法协调资源，希望我之后能调整一下自己。这让我很郁闷，也在不断反思，是我平时着装太休闲了？还是说话太随意了？请问我该如何改变职场形象？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

当我们被说“幼稚”时，或多或少都会感觉有些不舒服，因为幼稚大多数时候都和负面评价挂钩，比如不够聪明、不够成熟等。但从心理学的角度来看，幼稚其实是我们人类的自然天性，是我们在面对特定情景下较为常见的正常反应，每个人都有幼稚的一面，在一个新的领域里，也都是从幼稚到成熟的。你刚进入职场一年多，对职场规则、工作模式都处于摸索阶段，存在一些不足，表现得稍微幼稚些，是非常正常且普遍存在的现象，所以完全没必要为此耿耿于怀。

其实，幼稚也不仅只有负面的一面，也有积极的一面。幼稚往往意味着有激情、有强烈的信念，有一颗善于探索的心灵，也就会更有创造力和奋斗精神，如“初生牛犊不怕虎”般的冲劲儿，相信你的领导也是看到了你身上的这些积极的闪光点，才会语重心长地给你提一些意见，你完全没必要把重点放在“幼稚”上，而是应该把重心移到“想给你大一点的项目”上，这其实是领导想



邵怡明 绘图

给你机会，是有意想要培养你。

相对来说，“幼稚”的人，在与人相处中，也比较容易获得好感，因为幼稚有时候也和真诚挂钩，这反而能够让我们更好地处理关系，你和同事的关系比较好，也可以说明这一点。当然，从另一个角度也可以说明，你是一个有能力、能够处理好工作、关系的人，并没有“幼稚”到在工作上给同事造成困扰。

## 专家建议：

领导说你“幼稚”，可能只是觉得你还欠缺一些东西，你只需要在保持自己现有优势的前提下，适当做出一些调整，让自己在工作中，表现得更成熟稳重一些即可，具体可参考以下方式。

**看到不恰当的幼稚行为：**虽然幼稚存在积极的一面，但在职场中，一些幼稚的行为确实会让我们失去一些大展

拳脚的机会，就如你的情况。你也做了一些反思，比如着装、说话，除了这些，我们其实还可以考虑得多一点。首先可以觉察自己的情绪状态：情绪是否时常脱离掌控，容易生气、沮丧等。其次可以审视一下自己工作的独立性：是否比较依赖他人，容易受他人影响，有没有自己的态度等。最后就是明确自己对自我关注度的需求：是否太过注重自我感受，总希望获得他人关注等。

**改变可从外在着装开始：**内在的改变需要时间，而外在改变则相对容易。就如你所言，你平时穿得比较休闲，虽然我们不会因为谁穿得休闲，就觉得谁幼稚，但当我们某个领域还不够熟悉、力量不足时，外在着装就显得格外重要。干练、成熟的着装，一是可以给我们内在力量，提醒我们，自己现在的身份，帮助我们我们从内心深处接纳成长，进

而在工作中保持专业、稳重；二是给他人一种信任感，让他人看到你最积极的状态。所以可以试试先从着装上改变。

**凡事谋定而后动：**有时我们可能会因为想获得认可或体现自我价值，就急于表现自己，比如开会的时候，领导让分享一下经验感受，就很容易快人快语，没想清楚就脱口而出，没看清本质，就去评论或下结论；或者领导给安排工作时，想也不想，就满口承诺，结果做起来，发现一个人很难独立完成，需要再去请示领导，这其实就会给人一种不稳重的感觉。之后再遇事时，尽量不要急着去判断，多听听前辈的经验，给自己留下充足的思考时间，尽量更周全、更到位，尽可能避免小错误，如搞错时间、地址等。

幼稚与成熟没有绝对的界限，两者也没有好坏之分，但职场上需要成熟稳重的人，也是不争的事实，所以从此刻开始，尝试做一个稳重的职场人吧。

## 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.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

## 大雪养生御寒把握好这几大原则

□陆明华

12月7是二十四节气中的大雪节气。大雪节气标志着寒冷进一步加强，此后，空气愈发干燥，频繁出现降雪天气，要注意保持室内温暖，穿着足够的衣物。从中医养生的角度出发，大雪节气正是进补养生调养的大好时机，养生保健把握几大原则，健康度过冬季。

## 养宜适度

综合调养要适度。有人认为“冬藏”应该把“补”当作养，于是饮食强调营养，食必进补；起居一味强调安逸，静养惟一；此外，还以补益药物为辅助。虽说食补、药补、静养都在养生范畴之中，但用之太过反而会影响健康。正如有些人食补太过则会出现营养过剩，过分静养贪逸不劳则会出现动静失调，若药补太过则会发生阴阳的偏盛偏衰，使机体新陈代谢产生失调而事与愿违。

另外，大雪节气，要做到神志内收，使自我处于一种蛰伏的状态。俗话说“冬不藏精，春必病温”，肾为先天之本，



肾中所藏的精气是维持生命和健康的原始物质，故此时应节欲保精，减少消耗。也不要让身体直接接触寒冷之气，否则在冬季没有“养藏”，就容易伤及肾气，到了来年的春天，可能会出现筋骨萎软、肌肉无力、四肢不温等症状。

## 早睡早起多保暖

“早睡迟起防风寒，出门不忘戴围巾。”大雪节气的特点是干燥，空气湿度很低。此外，衣服要随着温度的降低而增加，宜保暖贴身，不使皮肤

开泄出汗，保护阳气免受侵夺。夜晚的温度会更低，夜卧时要多加衣被，使四肢暖和、气血流畅，这样则可以避免许多疾病的发生，如感冒、支气管炎、支气管哮喘、脑血栓形成等。白天可以常开门窗通风换气，清洁室内空气，健脑提神。

日常外出时，还应注意头与脚的保暖。因为头为诸阳之汇，而寒从脚起，这两个部位保暖好了，身体才能真正暖和，少生疾病。保暖的重中之重是头部，出门戴顶帽子对心脑血管疾病的人来说尤为重要。另外，围上一条温暖的围巾也能起到保暖作用。

在此基础上，大雪时节，万物潜藏，养生也要顺应自然规律，在“藏”字上下功夫。起居调养宜早睡早起，并要收敛神气，保持肺气肃。早晚温差悬殊，老年人要谨慎起居，适当运动，增强对气候变化的适应能力。在保障充足睡眠的情况下，大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养，以保证正常新陈代谢。冬季一般每日补水应不少于2000-3000毫升。

## 养心情适当运动

冬天寒冷，有可能让人变得忧郁，改善心情可多吃些“开心食物”，如香蕉及燕麦等谷物。香蕉所含有的泛酸等成分，能减轻心理压力；燕麦等谷物中含有丰富的碳水化合物和B族维生素，可维护神经系统稳定，增加能量代谢，对抗压力、抗抑郁也有帮助。另外，运动和休息要相得益彰，古人云：“动静皆应，然后真气从容，神不外耗，长生久视之道也。”冬天散步健走则是舒缓身心的上佳选择。

对于老年朋友来说，秋毫无损的锻炼，才是咱们追求的理想状态。散步健走不同于跑跳，大步流星，在冷风中也能让人感觉温暖。

走起来的时候，身体要挺直，两臂自然摆动，脚步以脚跟先接触地面，平稳转至脚掌，这样才能真正发挥出健走的优势。不仅锻炼了身体，还不会对膝盖、肌肉造成过多负担，且散步健走后的拉伸也不可少，这样次日就能神清气爽，远离腿脚僵硬。