

我很努力却收效甚微 怎样才能让自己的勤奋更有效?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

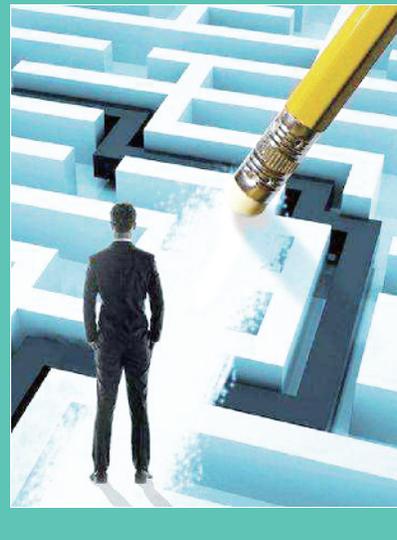
我是一名渴望成长的中层管理者,我们单位计划在年底提拔一位中层管理者晋升到高级管理层,我很想争取。我的业务能力不错,但管理能力是我的一块短板,为了抓住晋升机会,我开始有意识地提高自己的管理能力,假期的大部分时间,我都用在了学习上,就这样坚持了小半年,然而,我的管理水平却没什么提高,感觉我的努力都白费了,我甚至开始怀疑自己不是搞管理的这块料。我真的很着急,该怎么努力才能提升自己这方面的能力呢?

北京市职工服务中心心理咨询师解答:

勤奋付出后却没有得到回报,您开始质疑自己的能力,但您优秀的业务水平就说明了您的能力没有问题。可为何看不到收获呢?一方面学习本身就是一个量变引起质变的过程,它不像减肥,可以看着数据在一天天变化;另一方面,也许您的勤奋“含金量”并不高。

其实,生活中很多人有着与您一样的烦恼。明知道去图书馆也是玩手机,但还是要去;明知道写笔记不会去温习,但还是要写……我们把这种对事情进展毫无帮助,对一个人成长的作用也微乎其微的勤奋称作是“假勤奋”。

从心理学的角度来看,“假勤奋”有很多作用:勤奋是一种防御手段,用来应对焦虑。学习一段时间后,你的潜意识中会有一个“小人”(超我)出现,责问你为何没有明显



进步,这会让您感到很羞愧、内疚。为了消除这种不良感受,您便会说:我经常加班,休假也在学习,这时,这份“勤奋”就用来为自己开脱罪责了。另外,勤奋还可以让放弃变得合理化。学习某些东西,坚持了一段时间发现并没有提升时,就为自己的放弃找到了理由。

专家建议:

那有效的究竟勤奋是什么呢?爱因斯坦说:在天才和勤奋之间,我毫不迟疑地选择勤奋,它几乎是世界上一切成就的催生婆;他又说:学习知识要善于思考、思考、再思考;他还说:情感和愿望是人类一切努力和创造背后的动力。我想借他这三句话,建立一个关于勤奋的公式:有效的勤奋=努力+思考+热爱(目标)。

所以,根据勤奋公式,除了努力外,我们需要引发自己的热爱。积极心理学奠基人米哈里·契克森米哈赖

写了一本书《心流》,通过大量案例研究发现,很多取得卓越成绩的专家学者,并不觉得做一件事情的时候,是自己在勉强坚持努力,而是干起来就根本停不下来。

除了热爱,还有充分的思考。思考的价值就是转化,把知识转化成可操作的能力。而思考的基础需要拥有大量的背景知识,所以,想提升自己某方面的能力,首先需要学习相关知识,增强知识储备。

其次,善于归纳总结。在实际工作中,您可以将遇到的管理问题和看到过的成功案例进行归纳,总结出自己的内在逻辑。这时你会发现,管理是有迹可循的。

渐渐地,你会发现事情并没有想象中的那么难,只是自己勤奋的方式不对而已。真正有价值的学习,需要把知识内化成自我能力的一部分,在这种基础上的勤奋才能让我们出现“士别三日当刮目相看”的效果。

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
http://www.bjzgx.org.cn
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

本版邮箱:zhoumolvyou@126.com

■ 健康提示

健康生活方式 有助降低慢性肾病风险

澳大利亚格里菲斯大学和瑞典卡罗琳医学院研究人员进行的一项新研究发现,多吃蔬菜、勤运动、戒烟等健康生活方式有助于降低患慢性肾病的风险。

据格里菲斯大学发布的新闻公报介绍,全球每年有数百万人因慢性肾病引起的并发症而早亡。澳、瑞两国研究人员系统评估了超过100篇已发表的论文,以找出可能导致肾病的生活习惯。

在分析了16个国家和地区超过250万人的数据后,他们发现,多吃蔬菜、增加钾的摄入量、多运动、适度饮酒、减少食盐摄入量和戒烟,可以将慢性肾病风险降低14%至22%。

相关论文发表在新一期《美国肾病学会杂志》月刊上。论文第一作者、格里菲斯大学的杰伊蒙·凯利说,生活方式可能很大程度影响患肾病的风险,医生可以据此更好地做出临床决策,普通民众也可以相应调整生活方式,防止肾脏损伤。

研究人员强调,这些生活方式建议适用于有患病风险的健康人群,已患肾病的人应当听从医嘱,以免给肾脏带来不必要的压力。

(郭阳)

秋冬是脑血管病的高发季节 需引起重视

秋冬是脑血管病的高发季节。专家提示,脑血管病不仅可能引起偏瘫、失语、吞咽困难等功能损害,也会增加患者罹患认知障碍和痴呆的风险,需引起重视。

国际知名学术期刊《英国医学杂志》近日在线发表首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军等专家牵头撰写的脑健康系列文章。其中题为《通过预防脑血管病预防痴呆——痴呆预防的新曙光》的文章提出,血管因素参与了认知障碍和痴呆的病理生理过程,为通过预防脑血管病来预防痴呆带来了希望。

王拥军介绍,近期一些研究表明,许多血管危险因素和不良生活方式是卒中和痴呆共同的危险因素。脑血管病的发生可能导致认知功能下降或痴呆。但是,与脑血管病引起的偏瘫、失语、吞咽困难等症状相比,其引发的认知障碍和痴呆风险容易被医生和患者忽视。

他介绍,神经血管功能障碍可引起早期血管性和神经退行性认知损伤。糖尿病、中年高血压、中年肥胖、缺乏体力活动和吸烟等危险因素与血管性痴呆和阿尔茨海默症都有关。但是,目前通过生活方式干预来预防或减缓认知功能减退的高级别研究证据仍不足,也缺乏能改善脑血管病后认知障碍的药物。

(新华)

(林苗苗、佚名)

■ 健康·前沿

人均预期寿命77.3岁:

我国主要健康指标居中高收入国家前列

根据国家卫健委发布的统计公报,2019年我国居民人均预期寿命达到77.3岁,比2015年提高0.96岁,主要健康指标总体上居于中高收入国家前列。人均预期寿命的延长见证了“十三五”时期我国医疗卫生体系的不断提升。

人均预期寿命,指某年某地区新出生的婴儿预期存活平均年数。它是衡量一个国家或地区现阶段经济社会发展水平和医疗卫生服务水平的综合指标。新中国成立之前,我国人均预期寿命只有35岁,不到现在的一半。

孕产妇死亡率和婴儿死亡率是影

响人均预期寿命的重要因素。“十三五”期间,国家启动实施了妇幼健康保障工程,2016-2019年,中央下达预算内投资100.5亿元,支持594个妇幼保健机构建设,投资规模较“十二五”时期明显提高,项目地区妇幼保健机构基础设施明显改善,服务能力显著提升,形象面貌焕然一新。

特别是这一时期,我国通过健康扶贫攻坚行动,使贫困地区妇女儿童的健康得到了优先保障。目前,新生儿疾病筛查、农村妇女“两癌”筛查等重大项目已覆盖所有贫困地区,对患病贫困妇女儿童的救治保障力度不

断加强。

全民医疗保障是人均预期寿命提高的另一重要因素。“十三五”期间,我国基本医疗保险参保覆盖率稳定在95%以上。截至2019年底,我国参保人数超过13.5亿人。2020年,人均财政补助标准已达到550元以上,个人缴费280元,基本实现看病就医有制度保障。

2016年,我国发布了《“健康中国2030”规划纲要》,提出了健康中国建设的目标和任务,我国卫生健康工作理念、服务方式从“以治病为中心”转向“以人民健康为中心”。