



职场保健

“报纸上的事全不信,网络上的事全部信”
“自家的事不全知道,别人的事全部知道”……

职场一族
如何远离心理亚健康

核心提示

“报纸上的事全不信,网络上的事全部信”“自家的事不全知道,别人的事全部知道”……这些职场灰色心理你有吗?据国内某大城市的统计数据显示,“工作强度大、社会期待高、疏导渠道少”的职场一族存在心理亚健康问题的,比例超过60%。

近日,心理学专家就“职场一族心理亚健康”话题分析了权贵心理、贬他心理、妒忌心理等常见的灰色心理,提出应培养“六心”,即责任心、进取心、自尊心、内省心、快乐心、感恩心。

1 克服妒忌心理,常怀“审美情怀”

【症状】

在工作中,当同事完成工作的质量和效率高于自己时,不少人易产生“妒忌他人”的心理。这样不仅会破坏同事之间和睦的关系,更会给工作带来负面的影响。如果职场一族产生了这种心理,不仅无法通过自省发现自己的不足之处,并向身边有能力的人学习以改进自己,而且可能降低团队

的工作质量与效率。

【药方】

保证自己具有“审美情怀”和“智慧相处”的心理可以有效避免对他人产生妒忌的想法。职场一族应以审美的眼光看待自己的岗位以及他人的付出,如此对于他人便会多一分理解。此外,多换位思考,将心比心,学会赞美别人,可以保持良好的人际关系。

2 克服“划圈子”心理,要懂“得失互化”

【症状】

在职场中,总会有三两个关系比较亲近的人,但若是因此就人为地划定圈子,对于同事间相处并不是一件好事。此外,“划定圈子”心理还有一种表现是痛恨别人划圈子,但自己也想进圈子。这样就让同事之间相处很难,导致工作无法更好地完成,不利于整个队伍的团结。

【药方】

职场一族要有“平常之心”以及“得失互化”的心理。保证自己以平和而常态的目光、思维、态度去与人相处,而非划定一个又一个圈子,大家都能平常对待,和睦相处。另外,要懂得“舍得”的哲理,失即是得,得即是失,如此就能够避免“划定圈子”的心理。

3 克服以权为贵心理,保持“欲理合一”

【症状】

很多人在职场中会关注权力与级别的问题,这就造成职场一族很可能产生一种以权为贵的心理。当遇到权力比自己大,级别比自己高的人时,便会有奉承的心理,这样就使得贪腐有了滋生的温床。同时,当自己的权力增大,级别提高后,很容易产生强烈的自我膨胀,这对于工作和生活都是一种负面心理。

【药方】

职场一族应当培养自己“欲理合一”以及“仰望崇高”的心理。使自己

的欲望在合理的渠道上行走,保证不会因为欲望的膨胀而失去了对于价值观的是非判断力。同时,对于崇高产生了仰望心理也可以保证以大道理说服小道理,以大情怀疏导小心眼,以大气象点拨小算盘。

4 克服贪念,明确“责任底线”

【症状】

职场一族如果不能及时抑制自己“贪得无厌”的心理,极有可能产生贪腐行为。无论是对于手中的公共资源“贪小便宜”还是利用职务之便来向自己大开“绿灯”都表明心中有贪婪的存在。如何管好这种心理,对于保证职场一族心理健康具有极为重要的意义。

【药方】

职场一族如果能建立“坚守善良”与“责任管理”的心理,对于克服“贪得无厌”有积极的作用。善良是高尚,也是底线,要把违背善良的行为拒之千里。并且,要有责任感,对自己、对家人、对公众的责任都要管理好,都要负责。只有明确了自己的善良与责任的底线,才能有效避免贪念心理的产生。

相关链接 吃对维生素 心理更健康

除了心理上的调节,维生素对情绪和心理健康也有重要的影响。维生素摄入量不足,容易引发各类心理疾病。

- 1.维生素B1:有活化大脑功能,安定精神的作用。若摄取不足则会导致情绪不安、难以舒缓压力。
2.维生素B6:有强化、安定神经的作用。若摄取不足则会影响体内蛋白质代谢,导致情绪不稳定。
3.维生素B12:有增进脑部和神经健康,提高注意力和记忆力的作用。若摄取不足则会导致注意力和记忆力减退。

的作用。若摄取不足则会导致注意力和记忆力减退。

4.维生素C:有舒缓压力的作用。若摄取不足则情绪焦虑不安,舒缓压力能力差。

5.维生素E:有解决忧郁和心情烦躁的作用,对女性作用明显。若摄取不足则易烦躁,不利于新陈代谢,不利于美容。

(据《深圳特区报》)



(资料图片)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健丽宝

修护发膜、防晒护肤、消除疤痕……

蜂蜜的八大美容妙用

厨房中有很多美容法宝,例如吃剩下或过期的蜂蜜,就是护肤的全能高手。近日,美国《赫芬顿邮报》发表文章,美容专家达娜·奥弗博士告诉你蜂蜜有哪些妙用。

1.修护发膜。蜂蜜可以让秀发恢复亮泽,防止分叉。具体配方是:1茶匙蜂蜜+1杯水+2勺醋,有条件的还可以加几滴精油。洗发后,用其在头皮和发丝上按摩一会儿,再用清水洗净即可。

2.滋润护肤。传说埃及艳后的护肤秘诀就是用牛奶和蜂蜜洗澡。奶制品中的α-羟基酸可以软化死皮,而蜂蜜中的酶可以让皮肤更柔嫩。在洗澡水中加入一袋牛奶和几勺蜂蜜混匀即可。

3.防晒护肤。自古就有用蜂蜜缓解晒伤的秘方。当皮肤被晒得通红的时候,不妨抹上一层薄薄的蜂蜜,会感到清凉舒缓,防晒的效果更好。

4.抗皱保湿。蜂蜜堪称“天然保湿剂”。将牛油果或黄油捣碎,加入几勺蜂蜜,制成保湿乳,其抗皱效果也很好。

5.去死皮。将蜂蜜、红糖、橄榄油和柠檬汁混合,制成磨砂膏,用其按摩脸部,既无化学刺激,还能去死皮,使皮肤更光滑,尤其适合敏感皮肤。

6.防止唇干裂。将蜂蜜、红糖、橄榄油混合,涂抹按摩唇部就能拯救容易干裂的嘴唇。

7.消除疤痕。蜂蜜可以加速疤痕消退。睡前在疤痕上抹一些纯蜂蜜,然后用绷带包扎好,次日清晨洗净即可。

8.祛痘。蜂蜜具有抗菌属性,可清洁皮肤内的杂质,具有较好的“战痘”功效。洗净脸后将蜂蜜涂在痘痘上即可。(据中新网)

健康行

锻炼前喝西瓜汁 可避免肌肉酸痛

很多人都有过这样的经历,锻炼后感到肌肉酸痛,全身不适。近日,美国《医学日报》报道,西班牙一项最新研究发现,锻炼前喝西瓜汁可避免上述症状的产生。

西班牙卡塔赫纳理工大学的研究人员让7名运动员喝半升西瓜汁或其他水果饮料,随后再进行11分钟的锻炼,包括高强度的骑车登踏锻炼。结果显示,喝西瓜汁的运动员在第二天没有出现任何不适,而其余人则出现了不同程度的肌肉酸痛。研究人员解释,引起肌肉酸痛的主要原因是运动产生的乳酸,而西瓜中富含的L-瓜氨酸具有抗氧化性,能快速消除乳酸。

(据搜狐网健康频道)

2014年《洛阳晚报》大征订开始啦

20年风雨同舟 20万订户相伴

洛阳晚报 咱家的报

1800元大礼包送咱家

现在订晚报 精美礼品多

洛报集团携手 洛阳湖滨果汁 倾情回报20万订户

选文化套餐 更赠1800元大礼包

送健康

- 送河南六建集团医院价值168元健康体检卡
送洛阳协和医院价值310元健康特检卡
送洛阳拜尔口腔价值120元超声波洗牙卡
送王幼亨口腔诊所价值70元全口腔检测卡

送旅游

- 送价值180元西泰山门票3张(凭2014年订报发票和增值服务手册到新闻旅行社领取)
送价值165元青要山门票3张
送王城公园动物园门票五折优惠卡(价值22.5元)
送神州牡丹园门票五折优惠卡(价值75元)
送龙隐花溪漂流门票五二折优惠卡(价值270元)
送亚龙湾游乐园门票八折优惠卡(价值60元)

送文化

- 送横店电影城五折电影票4张(价值100元)
送价值200元的洛报小记者培训卡
送新华书店九折购书卡

送时尚

- 送阳光贝贝价值50元摄影卡
送今世福、金鑫优惠卡,黄金铂金每克优惠15元
送雅香楼食品八五折优惠卡

注:以上均限市区全年订户

赠送价值1800元大礼包 赠送价值20元精美雨伞1把,精美两轮手提袋1个,价值10.8元原生态1.98升湖滨果汁2桶。



(以实物为准)

读者 定价:96元 晚报定价:168元 套餐价:226元

南方周末 定价:156元 晚报定价:168元 套餐价:258元

求医问药 定价:66元 晚报定价:168元 套餐价:190元

特别关注 定价:60元 晚报定价:168元 套餐价:198元

益寿文摘 定价:118.8元 晚报定价:168元 套餐价:236元

快乐阅读 定价:60元 晚报定价:168元 套餐价:188元

订文化套餐:送价值10.8元原生态1.98升湖滨果汁1桶+1800元大礼包

24小时征订咨询热线:66778866 《洛阳晚报》全年定价168元

★创刊20年,洛阳平面媒体发行量第一,影响力第一
★中国10大地市晚报、中国都市报最具品牌价值10强