

“三十年的职场实践中,我体会到一个真谛:你不需要学会负面的思维,它们会随着各种事件自然到来。但是积极的思维需要专注、努力和规则。”——心理专家 Judith Sills

# 进退各有招 开启工作动力

金融海啸来袭,办公室里总有点人心惶惶的味道,心中默念,“动力!动力!动力!”。其实——找到工作的动力,进和退的招数一样都不能少。

信息时报记者 陈举

外科医生王径最近被工作烦透了,临近元旦放假,病人数量大增;领导安排的行政事务又一件接着一件,他早晨一睁开眼睛就心烦气躁,“做起事真没意思。”

正如心理专家 Judith Sills 说的那样,在我们熟悉了工作环境之后,将面临一个新的问题:回顾工作历程,你能否学着爱上你的工作?不过,很多时候看到的处境是:想都想得出来的工作内容,不够能干的上司,行政琐事,堆积如山的文件……这时候,要“爱上工作”并不是说的那么容易。再加上经济不景气,想换个称心的工作也不易。

“寻找职业的满足感,不一定要更好的工作和更公平的上司。有时候,唯一需要改变的事情,就是工作态度。”而态度在很大程度上取决于你的注意力放在什么地方。比如独立、对社会的贡献、智慧的挑战、深入挖掘的机会等等,都是爱上工作的好理由。但是,在日复一日的工作中,这些理由都被一项项琐事分散了注意力。“如果你想坚持在现在的行业打拼,那么就试着为你的工作而骄傲。如果你爱你的职业,所做的一切都是值得的,甚至是在你筋疲力尽、感到动力不足的时候。”Judith Sills 说。

因此在找寻工作动力时,我们不仅需要积极的思考,也要适时地退而观之。进退两相取,不失为最好方法。

## 进之规则

拿出一张纸,写下每件你喜欢工作的理由。或者坚持每天写下五件工作中积极的事。这个清单对改变工作态度有神奇的作用。你可从下面这些方面来想。

### 1.回忆:对他人的贡献

当工作让你产生抗拒的反感情绪时,先对自己说,“停!”然后回忆一天中做的事,有什么对别人是特别有帮助的。

### 2.同事支持

别忘了工作不只是你一个人的事,同事和老板给的支持、他们做得漂亮的地方,和你的贡献一起为工作创造了价值。

### 3.感谢好领导

如果你工作的地方令你得到许多成长和发展,那么十有八九你有一个有智慧的上司。感谢和学习他成功的管理。

### 4.工作环境

舒适的办公环境令人专注,有的公司甚至允许私人宠物出入。这些让人愉快的设施和福利当然也算爱上工作的理由。

### 5.收入

不必多说,物质的鼓励是最直接的。

## 退之信号

五个你绝不会爱上工作的信号

尽管你想全心投入工作,结果还是差强人意。如果工作中出现下面这五个信号,那么即使再努力想爱上你的工作,也可能化为泡影。

- 1告诉别人你在做什么工作,令你难以启齿。
- 2工作一年多了,你还是感觉挺“对不起”工作的。工作内容早已烂熟于心,但时常有跳脱于工作之外的遗憾,那么也许你就是在自我欺骗。
- 3和同事、上司没有深层次的联系,尽管有能力和别人建立友情,但工作场合的人际关系却感觉不到愉快和放松。
- 4即使是日常熟悉的工作,也经常让你烦躁和焦虑。
- 5收支严重不平衡。



# 金融危机下的健康投资

转眼间农历新年就要到了,可偏偏金融危机来势汹汹地杀到,许多人的年末大采购计划大幅缩水,于是如何精明消费的各类指南纷纷出炉,那究竟哪些钱该花呢?哪些消费投入产出比最划算呢?精明的消费达人知道,有一项投资始终都是收益最稳定、最具可持续性的,那就是对自己和家人的健康投资。

## 健康投资要“少花钱多办事”

虽说健康话题越来越热,可是大家的健康状况却越来越差,糖尿病、冠心病等老年病在青年人身上屡见不鲜。健康是“1”,财富是“0”的道理谁都知道,可认真对待健康的人却不多。年景好的时候不觉得,金融危机一来立刻显出好身体重要了。如果不看病、不吃药,不用买高级补品,这能“节省”多少钱呀。所以,对健康的投入不能省,而且完全可以“少花钱多办事”。熬夜,不运动,每天胡吃海塞,是现代人的主要原因。早点睡觉,在自家小区的院子里跑步,每天下班提前一站下车,步行回家,既可以健身,还可以节省交通费。至于吃,营养学家早就说过,现代人得病不是因为吃得不好,而是吃得太好。可是吃得好容易,要吃得“不那么好”还要营养充足就难了。健康杂志上都说饮食要清淡,清粥小菜是养生之道。

## 健康餐单牛奶必不可少

此外,专家还建议平日要多吃新鲜蔬菜



和水果,多吃高蛋白低脂肪的食品。其中,牛奶就是一个健康好选择!

牛奶的营养价值众人皆知。牛奶富含蛋白质,而且钙磷比例恰到好处,可以更好地促进人体对钙的吸收,保持骨骼强健。此外,牛奶和奶制品干酪中含有的共轭亚油酸(CLA)、钙,以及维生素 A、维生素 B 2、维生素 D 等营养成分都能增加人体抵抗力,是健康体魄的有力保证。

因此,健康菜单上一定要有牛奶,而且它价廉物美,符合节俭持家的大潮流。为了饮用方便,平时多买几箱牛奶放在家里和办公室,早、晚和下午都可以喝上一盒。至于牛奶的安全,大可以放心,通过政府各相关部门和乳品企业的努力,近日新加坡等国家对中国牛奶进口禁令的相继解除就是最好的证明。精明手巧的女士们,如果用牛奶在家自制面膜,还能节省一笔化妆品费用呢!

## 周三心理要点

# 新年决心 + 意志力 = 目标成功

同时别忘了专业的支援

新年总会让人期盼一个新的开始,于是下定决心:今年一定要改掉那个坏习惯。不过找意志力很像找遥控器——当你最需要的时候,怎么都找不到。华盛顿大学的研究还发现,下了新年决心的人,能坚持两个月的只有一半。

坚持并不容易,但是有些方法可以增强意志力,坚定决心,并最终达到你的目的。可能你正在努力减肥、戒烟、健身、争取晋升、又或是还债,增强意志力是改变行为中非常重要的一部分。

## 五心要助长意志力

### 要事第一

不要企图在一个早上完成下面所有的事:调整财务状况、争取晋升、同时减肥。每个目标都需要制定一个可行的计划,而意志力要求更多的精力,别自己搞得太累。一段时间内专注一个目标。

### 慢慢开始

无论目标是什么,不要幻想一蹴而就。如果你想戒咖啡,将清晨的一杯咖啡换成一杯水,从这开始,而不是一再地发誓:以后再也不喝咖啡!为每一个小成就而喝彩,能助你培养意志力。

### 后援团

让朋友、家人、同事来帮忙,详细地告诉他们能做什么。例如,如果你的信用卡欠款暴涨,让朋友知道你在节省开支;找一个与你目标相关的支援团或组织,参加他们的集会,你能得到有价值的忠告、谅解和信息。

### 改变环境

换个环境,减少诱惑,也是增强意志力的好办法。想要形成习惯?在办公室内放一套训练服提醒自己回家路上去健身。戒烟?避免酒吧或饭店之类会点燃吸烟欲望的场合。

### 不只是意志力

达成决心不只需要意志力,如果你正在戒烟,或想换一种更有意义的生活方式,别忘了寻求专业的建议和支援,找到有针对性的支持和帮助。以戒烟来说,如果没有帮助,只有 5% 的烟民能成功戒烟,但同时寻求药物治疗和心理咨询时,比例上升至 30%。

信息时报记者 陈举

如果您有任何关于心理健康的问题,请发信至 xinli@xxsb.com,或编辑短信“YJG# 短信内容”至 106573023420,我们将请专家解答。