

如何融化职场“心理冷暴力”

章月娥

之间也发生了一些微妙的变化。很多同事都不怎么和他说话了,有时来上班,推开办公室门的时候,大家还有说有笑。而当他一进门之后,声音却会戛然而止。这样一来,给晓桐造成了很大的心理压力,这份压力并不是由于他不能胜任工作,而是领导和同事的冷淡。

可是,这种恶劣的职场氛围让晓桐的心理负担越来越重,以至工作都越来越难以胜任了。上周经理好不容易给晓桐一份工作,要他收集和整理很多和项目有关的资料,就是因为一直心事重重的,直到经理找他资料的时候,晓桐还完全没有把这份资料整理完。

这几天,晓桐的情绪一落千丈,想到平时上班所遭遇的环境更让他充满了畏惧。他总觉得这些同事非常冷漠无情并蓄意排挤他,所以晓桐的工作热情也降低了不少。在这里还会有前途吗?以后如何面对这些冷漠的同事?他以后到底该怎么办呢?这些恼人的问题越来越让晓桐心灰意冷。

心理分析: 显然,晓桐遭受了职场“心理冷暴力”,所谓职场心理冷暴力一般表现为拒绝交谈、冷漠无情、摆脸色等。

职场中长期饱受漠视等刺激,会使人在心理上压抑、郁闷。而人在情绪低落的时候,身体的消化、免疫、代谢等功能都将受到损害,这种郁郁寡欢的心理最终会给人带来各种各样的躯体疾病和心理障碍。所以晓桐才会在工作时无精打采。

晓桐的直率“得罪”了领导,领导就把他“晾”在一边,事情做好了不表扬、差事办砸了不批评,而且后来还不分配工作,总之就是不理他,让他坐冷板凳;晓桐的认真“得罪”了同事,他就变成了办公室里的空气,不管工作得多么努力,同事们不是对他的成绩置若罔闻,就是视他如异物……在这样的气氛下工作,晓桐感到心灰意冷自然难免。

遭遇冷暴力的员工经常处于有苦说不出的窘境,明明意识到自己被孤立了,但领导或同事并没有直接攻击和训斥你,你想发火,似乎又找不到理由。

如果你质问他们,对方完全可以理直气壮地反问:“我说你犯错了吗?”问题非但没有得到解决,没准还会挑起更大的争端。此时,你的愤怒就像茶壶里煮饺子,心里有数却倒不出来。久而久之,怨气越积越多,就容易让人无法承受。特别对晓桐这样热爱自己工作的员工来说,心理冷暴力更是残酷,而且还会严重消磨他们的归属感。这类员工往往对工作单位有着较强的依赖性,他们把领导、同事当成家人一样,希望得到他们的关注和好感,渴望在家庭之外获得另一份归属感。

但是,这份感情没有互动,他们重视的人却如此地漠视自己,这就像热脸贴了冷屁股。他们会觉得受到了身边最亲近人的伤害,心理落差之大可想而知。

心理处方:

晓桐在遭遇职场心理冷暴力的时候,一定要先从自身找一下原因。70%的问题都是由双方造成的,而且一般情况下不会是一件事情就直接导致结果,而是长期累积产生的结果。

冷暴力虽然可怕,但晓桐大可不必为此整日郁郁寡欢,更不必因此贸然辞职,下面一些做法可能让你豁然开朗。

首先,职场中的冷暴力多是由误会引起的,所以,最积极的办法就是晓桐主动找领导或同事沟通,更不必向同事解释、倾诉,这样才能更好地促进上下级和同事之间的关系。只要他们肯说,哪怕滔滔不绝甚至气愤之极,你都要听着。待他们说完,误会也就随之解除了。如果遇到困难的人,只要看出他们有想说的欲望,你就主动去问,让他们回答。

其次,如果不是误会,领导和同事又不容易沟通,那么晓桐你就主动道歉和作自我批评。俗话说,巴掌不打笑面人,你的行为让领导和同事觉得你认错了并尊重他们,他们也会谅解你。

最后,如果以上办法都无法融化心理冷暴力这块坚冰,那就把自己打造成“一个没心没肺的‘缺心眼’吧,“祸从口出,少说话就少犯错误”,这样想也这样做,你的心里就会舒服很多。

过敏性疾病防治科普教育活动启动

本报讯 为了提高大家对过敏性疾病的认识,日前,“心系女性”和谐家庭建设工程之“家庭小药箱——过敏性疾病防治科普教育”活动在京启动。

来自协和医院变态反应科的副主任王良录副教授在会上指出,过敏性疾病是一个终身性的疾病,它影响的人群往往都是青壮年,给社会带来的影响不光是医疗方面的支出,还有很大的社会成本问题。现在全社会对过敏的实际认识还是有很大误区的。(吴阳)

口服化疗药可延长乳腺癌妇女生存期

本报讯 近日发布的数据显示标准化疗加上希罗达让女性获得更长无癌生存时间。圣安尼奥国际乳腺癌会议 CTRC-AACR 初期数据显示早期乳腺癌妇女在她们化疗方案中加上希罗达可以减少34%的肿瘤复发风险。

由芬兰乳腺癌研究组在芬兰与瑞典展开的一项试验也显示,希罗达组患者不但总生存时间延长,而且减少了肿瘤播散到身体其他部位的风险。

乳腺癌在全球最常见癌症中位居第二,并且在女性最常见癌症中位居第一的癌症,每年全球有110万的女性乳腺癌的新发病例。据悉,希罗达是一种新型的高效口服化疗药物,能显著延长罹患进展期乳腺癌妇女的生存时间,在十年的临床治疗经验中已获得证实。(魏文)

新型抗凝药物可降低急性冠脉综合征复发风险

本报讯 日前在2008年美国心脏协会上公布的一项II期临床研究结果显示,新型口服抗凝药物利伐沙班可使发生过急性冠脉综合征患者死亡、心肌梗死、卒中或严重复发性缺血而需要血管重建的相对危险下降21%;如果不包含严重复发性缺血而需要血管重建者,则相对危险可下降31%。

“冠状动脉是供应心脏血液和营养的主干道,当冠状动脉内的动脉粥样斑块破裂或糜烂引起血栓形成时,就可能引起的心脏急性缺血,从而引发一系列严重的、不断进展的疾病和症状,包括不稳定型心绞痛、心肌梗死和心脏猝死。这组症状就叫做急性冠脉综合征。”北京大学人民医院胡大一教授指出:“尽管现在治疗急性冠脉综合征有很多非常好的手段,但是仍有30%的患者在出院后6个月内再次入院;全球每年死于急性冠脉综合征的患者高达720万人。因此我们依然需要研发更多的治疗手段和药物来应对这种极具威胁性的疾病。”(魏文)



美容整形手术的几点误区

一般来说,美容整形患者存在以下几点常见认识误区:

赶时髦,不了解什么是美容整形手术。美容整形是整形外科的一个分支,是指经过外科手术治疗使原本基本的器官或部位变得更美好,是锦上添花型的艺术创作,常见的美容整形手术包括毛发移植、上下眼睑整形、面部除皱、鼻部整形、乳房整形、腹壁整形、外阴生殖器整形等。

美容整形手术首先是掌握在整形外科医师手中的一门技术,医师不同,其手术的手法和技术也就不同,不同医师技术就会各有特色,而且灵活多变。正因为如此,美容整形手术就不同于商品,它没有统一评价标准,所以并不是国外的就是好,并且不同区域人群其文化习俗不同其审美标准也不一样,医师和患者对手术后效果的评价也就不一致。

忽视美容整形手术风险。美容整形作为一门外科手术,因而具有

外科手术一般风险的同时还具有其独特的手术风险。常见的手术风险有:手术后出血;切口感染;切口裂开;呼吸道感染和肺不张;尿路感染;手术切口瘢痕;手术后不对称。

对称是美学的一项基本原则也是美容整形手术遵循的基本规律,手术后应力求达到两侧基本对称,然而手术中由于各方面因素的影响,要想达到完全对称是不可能的,而且人体本身如左右手、脚等都不是完全对称的。

对美容整形手术效果期望值过高。对美容整形手术不了解的患者往往对手术后效果期望过高,有些患者甚至拿着某某偶像的照片要求手术效果达到此目标,患者盲目追求手术效果,不切合实际;而真正美容整形手术效果应该结合个人自身情况,因人而异。

影响美容整形手术效果的因素很多,患者应该根据自身条件和医师共同设计适合自己的手术方案以达到切合实际的、理想的手术效果。对于过度夸大手术效果,信誓旦旦保证手术效果的美容整形医师,患者不能偏信,患者应该到国家正规美容整形医疗机构进行咨询,对手术有了充分了解后方可接受手术,以避免不必要的损失和伤害。

影响美容整形手术效果的因素很多,患者应该根据自身条件和医师共同设计适合自己的手术方案以达到切合实际的、理想的手术效果。对于过度夸大手术效果,信誓旦旦保证手术效果的美容整形医师,患者不能偏信,患者应该到国家正规美容整形医疗机构进行咨询,对手术有了充分了解后方可接受手术,以避免不必要的损失和伤害。

影响美容整形手术效果的因素很多,患者应该根据自身条件和医师共同设计适合自己的手术方案以达到切合实际的、理想的手术效果。对于过度夸大手术效果,信誓旦旦保证手术效果的美容整形医师,患者不能偏信,患者应该到国家正规美容整形医疗机构进行咨询,对手术有了充分了解后方可接受手术,以避免不必要的损失和伤害。

对美容整形手术后恢复过程不了解。美容整形手术后都要经历手术部位局部和全身性病理生理恢复过程和心理恢复过程。一般美容手术切口部位都要经历:炎症反应,细胞增殖,结缔组织形成,切口收缩,切口的重新塑形几个阶段。

炎症反应在术后数小时即出现,主要是切口部位炎症介质介导的渗出反应,表现为局部红、肿、热、痛,术后24至72小时达高峰以后渐渐消退,正常持续一周左右。切口恢复后期,切口部位成纤维细胞合成分泌的胶原蛋白形成结缔组织,切口愈合,也是后来瘢痕形成的基础。

胶原的合成以1至2周最快,其沉积以3至4周为主,一般来说,瘢痕愈合后3个月后胶原的合成和分解基本达到平衡,此时切口瘢痕颜色紫红,质地较硬较韧,可伴有痒痒症状,6月至数年后胶原分解逐渐超过合成胶原部位重新塑形,表现为瘢痕褪色、萎缩,变得平坦、软化。经过一段时间,患者身体也从手术的创伤中逐渐调整,恢复到正常生理状态。

胶原的合成以1至2周最快,其沉积以3至4周为主,一般来说,瘢痕愈合后3个月后胶原的合成和分解基本达到平衡,此时切口瘢痕颜色紫红,质地较硬较韧,可伴有痒痒症状,6月至数年后胶原分解逐渐超过合成胶原部位重新塑形,表现为瘢痕褪色、萎缩,变得平坦、软化。经过一段时间,患者身体也从手术的创伤中逐渐调整,恢复到正常生理状态。

胶原的合成以1至2周最快,其沉积以3至4周为主,一般来说,瘢痕愈合后3个月后胶原的合成和分解基本达到平衡,此时切口瘢痕颜色紫红,质地较硬较韧,可伴有痒痒症状,6月至数年后胶原分解逐渐超过合成胶原部位重新塑形,表现为瘢痕褪色、萎缩,变得平坦、软化。经过一段时间,患者身体也从手术的创伤中逐渐调整,恢复到正常生理状态。

胶原的合成以1至2周最快,其沉积以3至4周为主,一般来说,瘢痕愈合后3个月后胶原的合成和分解基本达到平衡,此时切口瘢痕颜色紫红,质地较硬较韧,可伴有痒痒症状,6月至数年后胶原分解逐渐超过合成胶原部位重新塑形,表现为瘢痕褪色、萎缩,变得平坦、软化。经过一段时间,患者身体也从手术的创伤中逐渐调整,恢复到正常生理状态。



12月20日23点,

也就是农历冬至的时子,东阿阿胶股份有限公司按照古代阿胶生产习惯,举办了九朝贡胶开炼仪式。

九朝贡胶是过去东阿县专门用来进贡朝廷的阿胶传统名贵品种,需要当地县官监督,在冬至这天子时取东阿阿胶并里的驴皮和桑木炭等古方炼制,这项传统工艺已中断百余年。图为东阿阿胶职工正在冬至子时取阿胶至阴之水。 吴廷华摄

辽宁省公安机关全面开展“公安民警进万家”活动

新华社沈阳12月27日电(记者于力)辽宁省公安厅近日在全省全面开展“公安民警进万家”活动,构建和谐警民关系。

据了解,今年6月,辽宁本溪市公安局开展了“公安民警进万家”活动,全市近4000名民警对23165户联系对象进行帮扶,为1226户协调解决就业问题,协调相关部门为1700个家庭解决生活实际困难,与1793名“两劳释解”人员结成对子,从而化解各种矛盾976起。全市刑释、治安案件下降52%和63%,303个社区(村)实现“零发案”,人民群众的满意率达到96%以上。

(上接第1版)

宋滨喜从来没有为自己的事情求过别人,可是为了辖区的群众,他不惜用个人关系。在哈路大小区13栋楼的妇女李某有轻微的智力障碍,一直没有工作。丈夫去世后,留下她和一个智残的孩子,生活极其困难。宋滨喜把这一情况记在了心里,多次找辖区单位沟通协调,最后给李某找了一份月收入600元的清扫员工作,解决母子俩的基本生活问题。社区党委书记王秀云说:“宋滨喜总是把群众当作自己的亲人来对待,把群众的事当成自己的事来办。13年来,他为群众做了多少好事,没有人能说清楚,可大家都知道,宋滨喜真心装着社区的群众。”

“不能让警徽有半点污染”

宋滨喜父亲去世很早,是母亲一手把他们兄弟姊妹5个拉扯大的。所以,他非常孝顺母亲,婚后一直和母亲住在一起。老人身体不好,每月都花去不少医药费,家里日子过得并不宽裕,可是他从不利用工作之便做权钱交易。他常说:“作为一名人民警察,所作所为要对得起头顶的警徽,不能让它有半点污染。”宋滨喜工作的辖区属于哈尔滨师范大学附属小学的学区,这是一所教学质量非常好的名校,很多家长为了孩子上学,千方百计想要把户口落到这里来。然而,当他们想尽办法托熟人找到宋滨喜时,他给出的答案只有一个:不符合条件的,坚决不行。

2000年的一天,宋滨喜的一位老同学来

到派出所,想让宋滨喜帮忙找找关系,把户口不在学区内的儿子办到师大附小上学。宋滨喜耐心跟他解释政策,告诉他违反原则和政策的不能帮忙。后来,这个老同学厚着脸皮,将户口材料和装有5000元的信封丢在宋滨喜桌上转身就走。宋滨喜急了,他一把将老同学扭住,连材料带钱一起推出了门。这位同学实在没有办法,只好在学区内买了一套住房落了户口,才得以让孩子进了师大附小上学。

这样时间一长,找宋滨喜办出格事的人就越来越少了。

不过,宋滨喜也有破例的时候。社区内的耿大爷再婚后想把女方的户口迁来。耿大爷不知听谁说的,现在不花钱办不成事。于是,就将200元钱装进一个信封,夹在户口材料里一起交给了宋滨喜。宋滨喜发现后,让大爷把钱拿回去,老人说什么也不肯。望着靠低保生活的耿大爷期盼的目光,为了让老人安心,宋滨喜将材料和钱一起接了过来。过了一段时间,宋滨喜亲自将办好的户口给老人送上门,当耿大爷高兴地翻开户口簿时,那个“信封”原封未动从里边掉了出来。

“宋滨喜是个有原则的、正直的好警察。他管的辖区有名校,有好幼儿园,但他从没有利用工作之便帮亲戚朋友走过这些单位的‘后门’;他给辖区群众办了许多好事,但他从没有收过一次礼,吃过一次请,正是他的这种无私的品格决定了他关键时刻能够挺身而出,临危不惧。”曾经给宋滨喜当过教导员的刘小力说。

警支队在全市范围内开展交警大走访活动,每名交警走访10名司机,普及交通法规知识,征求交通管制意见,同时还要求各交警大队开展回访事故当事人活动,解决事故遗留问题,对事故处理满意度进行调查。大连市有3万多名群众被公安机关纳入帮扶视线,大连市公安局已同群众结成对子1.7万多对,在社会上产生了良好的辐射效果,温暖行动初见成效。

辽宁省公安厅党委要求全省公安机关在推进“公安民警进万家”过程中要做到“四真”:要确保真抓,各级公安机关领导干部特

“五大镇山”旅游发展论坛举行

本报讯 由“五镇”所在地政府与中国旅游出版社联合主办、北京观视汉艺传媒文化有限公司承办的“五大镇山旅游发展论坛暨《中国五镇》画册首发式”,近日在北京举行。

据了解,“五镇”是中国五大镇山的简称(东镇沂山位于山东临朐县、西镇吴山位于陕西宝鸡市陈仓区、南镇会稽山位于浙江绍兴市、北镇医巫闾山位于辽宁北镇市、中镇霍山位于山西霍州市)。“五镇”历史上与“五岳”齐名,一起被誉为中华十大名山,其显赫尊贵的历史地位和以神话传说、神仙文化为特色的丰厚文化底蕴,使之在中华文明史上享有崇高的地位。但是,由于历史发展过程中的诸多原因,“五镇”其往昔的辉煌逐渐被尘封,甚至鲜为人知。

在以“串联打造五镇品牌,携手创造五镇未来”为主题的五大镇山旅游发展论坛上,参会人员主要围绕如何整合开发“五镇”旅游资源,提升“五镇”知名度,塑造“五镇”品牌,在



12月27日,“集结号”草原旅游蒸汽火车驶过内蒙古克什克腾旗经棚—嘎拉德斯太段的司马义特大桥。当日,由内蒙古集通铁路集团与克什克腾旗共同举办的第二届蒸汽火车旅游节在经棚火车站拉开帷幕。 新华社记者张领摄

抚顺“的哥”为救人连闯8次红灯 交警人性执法赢得市民喝彩

本报讯(记者郑耀辉 通讯员李伟)近日,抚顺一位名叫老海的出租车司机为了救人连闯8次红灯为抢救人赢得了宝贵时间。这件事在当地社会各界引起了强烈的反响,当然人们在同情病人,赞叹“的哥”“义举”的同时,议论更多的是老海为救病人连闯8次红灯到底该不该处罚?

事发当晚7时30分,正在抚顺市顺城区长春街道做丈夫的罗德里,突然昏倒在地上。同事发现后急忙给他的妻子李静芳打电话,随即上街寻找出租车。正在附近等活的司机老海,听说是救人,急忙将车开到街道办事处,和李静芳一起将处在危急状态下的罗德里抬上出租车。

此时罗德里出现呕吐状况。“司机师傅,求求你把车开快点,去抚顺矿务局总医院。我丈夫已经快不行了,救救我的丈夫吧!”李静芳眼含热泪向司机求助。

老海打开双闪灯,鸣着喇叭加速行驶。首先经过第一个路口就是新城东路附近十字路口,此时信号灯显示是红灯。老海没有停车直接闯了过去奔向下一个路口。随后,又经过8个直行路口,这些路口在经过时都显示红灯,老海全是违章闯过。到达医院后,老海又帮助李静芳将罗德里迅速抬到急诊室,为医院抢救病人赢得了时间,使病人脱离了生命危险。

“这次我得被罚款1600元,还得扣掉24分。但是我担心的是,驾照是不是得被吊销?”老海很担心。

在抚顺市交警支队电子警察大队,副大队长张涤认真倾听了老海的叙述,还不断询问老海当时驾车的危急状况。老海因救助危难病人而闯红灯的行为,是件严重的违章行为。事件发生后,支队长刘欣、副支队长王森等领导了解了事件的全过程,表示对于这件事应该作为特殊的交通事故来处理,作为执法者要以人为本。

最近,交警支队经研究决定对老海免于处罚。人们对抚顺市交警部门所体现出的人性执法行为纷纷竖起了大拇指。

全国企业职工质量演讲赛落幕

本报讯 12月22日-23日,在国家质检总局的大力支持和兖州煤业股份公司的协助下,中国质量协会成功举办了主题为“质量的努力”的全国企业职工质量演讲赛。来自全国20多个行业、地区的66支代表队欢聚北京。经过紧张的角逐,来自青岛港有限公司、鞍山钢铁公司、厦门航空公司的4位选手最终获得本次比赛的一等奖,其他15位选手分获二等奖、三等奖。

参赛的选手们都为此次演讲赛做了精心的准备。演讲内容有超生活,表现方式更是丰富多彩。有的企业为参赛选手特别成立

了智囊团,来自企业质量、技术、宣传等方面的人才帮助选手精心组织演讲素材,多数选手为演讲专门制作了录像和幻灯片,图文并茂地展示企业质量管理的过程、方法和效果,使得整个比赛高潮迭起,精彩不断。此次大赛更是得到了军工、钢铁等装备制造企业的积极参与。

两天的比赛紧张激烈,赛场内不时传出热烈的掌声和会心的欢笑。此次演讲赛为展示企业的优秀质量管理实践提供了舞台,也很好地促进了企业之间的交流借鉴。(肖文)

河北三市联手打造无障碍旅游

本报讯(记者王贵元 通讯员李永利)为开发京东旅游环线,打造无障碍旅游,近日,河北省的唐山、承德、秦皇岛三市旅游主管部门共聚唐山,就区域旅游合作进行协商,共同签署了《冀东三市(唐承秦)区域旅游合作协议》。

按照协议精神,三市将实施区域旅游资源整合,重点加强历史文化、草原、山地、海滨休闲等旅游产品的对接,共同策划,设计5-7日游的“京东旅游环线”,打造环京津、环渤海区域的旅游强势品牌。在此基础上,积极联合京、津两市,联手建设京津冀唐秦泰华北五市7-9日游线路。

根据协议,三市将建立统一的京东旅游环线标识系统,旅游咨询服务系统。统一使用“京东旅游环线”品牌,联合建设“冀东三市”旅游门户网站,共同编制区域旅游宣传品,共同组织开展宣传促销活动,并相互支持和参与对方的旅游节庆活动。三市将致力于最大限度开放市场,打造绿色旅游通道;鼓励区域内有实力的旅游企业依法异地经营,并享受同城待遇;打破地域界限,组建和发展跨地区、跨行业的大型旅游企业和企业集团;支持跨地区的旅游线路运营,旅游车船互通。三市将统一旅游行业管理和质量监督规范标准,对交通、安全和重大投诉等问题采取协调一致的合作立场,并做好相互间旅游投诉和突发事件的应急处理工作。