

# 职场遇挫后的心理调节

章月娥

## 典型案例：

晓刚是市场采购员，在采购岗位上做了5年，他对工作很上心。每次去采购，他都会做很多市场研究，跟客户的沟通也不错。因为他的努力、细心，赢得了客户和公司领导的信任，三个月前，他终于升为采购部主管。

谁知主管的位置还未坐稳，他就捅了个大篓子。他把公司最大客户的账户信息弄丢了。第二天拿到客户的备份信息后，再次把备份信息弄丢了！这么一来，整个采购部门又要重新整理、审查客户信息，部门所有人都要陪着他加班加点，同事们难免怨声载道，而领导因为这件事情，原来对他的好印象大打折扣，还把他的主管职位暂时撤掉了。

晓刚觉得自己是最倒霉的人，勤勤恳恳工作这么久，对工作也是认真努力，一心想要在工作上做出一番成绩，可是才出一个错，领导、同事就把他彻底打回了原形。他觉得这件事给他带来的最大打击是扫了他的“面子”，让他在同事、熟人面前抬不起头。最近，晓刚工作时总是心不在焉。他现在完全无心工作，领导交代的工作也做得马马虎虎。晓刚觉得自己越来越心灰意冷，生活没一点意思，不知道该怎么调整自己的心态。

## 心理分析：

上班族在工作和生活中遇到挫折和失败

是在所难免的，有时面对的失败和挫折甚至难以承受，这些挫折会在人的心里留下不愉快，情绪上有不良反应是很正常的。挫折是个体在满足需要的活动中，遇到阻碍和干扰，使个体动机不能实现、个人需要不能满足的一种心理感受。

晓刚被撤职后，感到很没“面子”，“尊严”受损。“尊严”，顾名思义是指“可尊敬的身份或地位”，而汉民族的“尊严”是通过“面子”来表达的，“死要面子活受罪”是民间对“面子文化”的一种自嘲与讽刺，“面子情结”是人性的弱点。

对于职场人士来说，摔倒了怎么办？从上万件咨询案例的数据表明，有近30%咨询者跳槽的理由是遇到挫折感觉丢了“面子”只好选择离开。

事实上，要“面子”的心理自古就有之。楚汉相争，一代英雄项羽虽然力能举鼎，但是因为放不下“面子”最终演绎了“霸王别姬”的绝唱。

项羽在“鸿门宴”上碍于各方的“面子”，陶醉在“尊严”之中，最后在瓮中捉鳖的条件下放掉了自己最危险的敌人；项羽自起兵就攻无不克，战无不胜，以弱胜强，绝境逢生是家常便饭，导致其没有任何失败的心理准备。仅垓下之战的一次失败，超强的“面子情结”，使得项羽无法承受偶然战败的事实，只能死守在常胜将军的“神坛”上。他没有勇气去面对和重组往日俯视的部下，脆弱心理素质使其失去了东山再起的信心，留下“纵江东父兄怜而王我，我何面目见之？”的千古之恨！

不同的人对待挫折的态度是不同的，有的人很快就能从挫折中站起来，“忍辱负重”，积极投身工作。而有的人如晓刚一样工作时只想到成功，没有想到失败，一旦遭受挫折就会一蹶不振，陷入苦闷、焦虑情绪之中不能自拔。他们不能进行正确的受挫归因，调整好目标，努力去争取新的机会。

因为“忍辱负重”需要“漫长”的时间成本，需要承受“巨大”压力的心理成本，甚至需要超越人生对“污辱”的忍受极限。如果对待“忍辱负重”没有长期、艰苦的思想准备，是很难到达成功彼岸的。

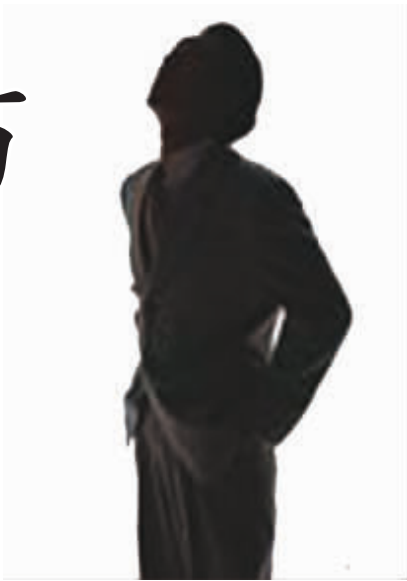
而晓刚恰恰缺少“忍辱负重”的思想准备，凡事从“面子”出发，而与领导、客户、同事等斤斤计较，始终走不出“失败”的心理阴影。

## 心理处方：

首先晓刚要抛弃这种死要“面子”的虚荣心理，认真进行自查自省。事情已然发生，谁都没有回天之力，重要的是要承认事实，可以细细品味“失败乃成功之母”这句话。认真分析、审视自己受挫的过程，多从自身找原因，克服工作中自身存在的问题。

其次，可将心中的苦闷向亲近的人倾诉。要把自己的情绪宣泄出来。向亲近的人倾诉的时候，心中的痛苦也会随着语言的倾吐而扩散出去。

另外，当学会自我安慰。在遭受挫折后，要冷静地看一下周围的人，就会发现其实还有很多入受挫更大、困难更多、处境更差。通过挫折程度比较，将自己的失控情绪逐步转



化为平心静气。找出自己的优势点，强化优势感，从而扩张挫折承受力。这是事物相互转化的辩证法。挫折同样蕴含力量，处理好，也可以激发自己的潜力。

最后，设定并调整可行的阶段目标。如果职场上的挫折干扰了自己原有的工作步骤，就要反思之前所走的路是否正确。比如晓刚，可能就是因为以前太顺利，把目标定得太高，才会导致头头上出现常规的失误。所以一定要重新把现阶段的工作目标定好，努力完成眼前的工作。

总之，不管当前的挫折处理得怎么样，建议晓刚都要调整心态，放松心情，无论得失都能坦然面对。其实，失败中深藏着求生的意愿，成功的契机和超然的心绪。只要学会正确对待挫折失败，才能在以后的工作中少走弯路、少犯错误，能“忍辱负重”的人才能取得更大的成功。

## 职业健康

卫生部新闻宣传中心协办

## “中国2型糖尿病研究项目”启动

本报讯 近日，中华医学会糖尿病学分会与法国赛诺菲-安万特公司联合宣布启动一项大型的科学研究——“中国2型糖尿病研究项目”。该项目包括2型糖尿病基因研究—“中国2型糖尿病易感基因研究”，以及探索综合生活方式强化干预对代谢综合征患者心血管事件预防作用的研究。赛诺菲-安万特公司为该项目提供2000万人民币的资金支持。

中华医学会糖尿病学分会主任委员纪立农教授指出，目前，中国已成为世界第二大糖尿病人口大国，仅次于印度。糖尿病严重威胁我国人民的健康，更导致医疗费用急剧增长，给患者家庭和社会造成了沉重的经济负担。数据显示，全国城市2型糖尿病患者及其并发症的直接医疗成本为187.5亿元，占全国医疗卫生总费用3.94%。研究中国人群糖尿病发病的机制和在此基础上寻找糖尿病的防治方法是中华医学会糖尿病学分会的一项重要工作。

“中国2型糖尿病研究项目”主要负责人，中华医学会糖尿病学分会前任主任委员杨文英教授指出：“由于遗传背景不同，人群中存在对2型糖尿病相对易感的人群，在同等条件下，他们更容易患2型糖尿病。深入探索影响2型糖尿病遗传易感基因，在学术上，能够为认识2型糖尿病的发病机理提供新证据、开拓新思路；在临床上，有助于发现早期糖尿病的高危人群、推动2型糖尿病的早预防、早诊断和个体化治疗。”

据了解，中华医学会糖尿病学分会在2007年组织的2型糖尿病和代谢综合征患病率调查结果显示，2型糖尿病的患病率增长很快，代谢综合征的患病率也较高。此次启动的中国2型糖尿病研究项目是该调查项目的后续研究。基因研究部分将有12,000名糖尿病患者和非糖尿病个体参与，有望为研制2型糖尿病新的预防和治疗药物提供指导。中华医学会糖尿病学分会主任委员纪立农教授表示：“糖尿病是一个重大的公共健康问题，应该得到全社会的关注。在我国，有社会责任感的制药企业回馈社会，支持学术研究，值得发扬和光大。作为糖尿病领域的著名国际企业，赛诺菲-安万特不仅致力于创新药物的研发，为糖尿病患者提供优质的降糖药物，而且还致力于支持基础研究和疾病预防研究。此次资助是中华医学会糖尿病学分会成立以来得到的来自制药企业的最大一宗资助，将对分会的学术发展起到巨大的推动作用。”（莎莎）

惊蛰是二十四节气中的第三个节气，在3月5、6或7日。蛰是藏的意思，惊蛰意味着“立春”以后，天气开始逐渐转暖，春雷初响，蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫被惊醒了，这时已经进入仲春。但真正使冬眠动物苏醒出土的，并不是隆隆的雷声，而天气变暖、大地回春才是它们“惊而出走”的原因。

每到惊蛰时节，很多人都会觉得咽喉干、痒痛、音哑、嗓子好像有一团火一样直往外冒，这是因为在天气明显变暖的背后，偶尔还会乍暖还寒，再加上气候比较干燥，嗓子“冒火”也成了必然。因此，我国民间素有“惊蛰吃梨”的习俗。

《本草通玄》中说，吃梨有“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”的效果。梨，性寒、味甘，归肺、胃经，不管是生食、蒸熟、榨汁，还是烤熟或是煮水都有清热养阴、利咽生津、润肺、止咳化痰等功效。下面简单介绍一些梨的食用方法：

(1)蒸熟：这是一种传统的食补品，先

## 惊蛰吃梨润肺又健脾

曾子墨

把梨从蒂下三分之一处切下当盖，挖去梨心，掏空梨中间果肉，并切块；再把川贝母细粉（3克左右配1个梨）及适量冰糖放入梨中，再把梨放在蒸锅里，大火蒸45分钟左右，取出后即可食用。这种吃法不仅润肺，还有止咳化痰之功效。周围亲朋如果有嗓子不舒服的话，尽可以放心食用。

(2)榨汁：把生梨去皮、去核，用榨汁机榨汁后取400毫升左右，再与10克冰糖、1枚胖大海一起煮，20分钟后即可服用。常饮此汁可以润肺生津、利咽开音。

(3)煮水：这种方法制作简便，把生梨切片，再与冰糖、银耳一起放入沸水锅中熬

煮，可以起到健脾、润肺、止咳的作用。平时也可以把其当做甜点食用。

此外，枇杷、百合、银耳、莲藕、山药、大枣等食物也有润肺健脾的功效，适合本节气食用。另外，因梨性寒凉，一次不宜食用过多，否则会造成脾胃不适，尤其是脾胃虚寒或是血糖偏高的人，建议不宜食用生梨。

（摘自《黄帝内经二十四节气养生法》中国工人出版社供稿）

## 养生茶座

## 乍暖还寒调理饮食产热量

刚刚立春，天气变化反复，人们易患感冒。在这个初春季节，尤其应注意做好日常膳食调理。

红辣椒：初春气温偏低，易患感冒，辣椒中含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒中含胡椒碱，它们都属于辛辣食品，春天多吃一些，不仅可以增进食欲，还能促进血液循环，使体温升高，提高御寒能力。

新鲜水果和蔬菜：由于寒冷气候使人体氧化产热加强，机体维生素代谢也发生明显变化。如增加摄入维生素A，以增强人体的耐寒能力。增加对维生素C的摄入量，以提高人体对寒冷的适应能力，维生素A主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等食物，维生

素C主要来自新鲜水果和蔬菜等食物。

鸡汤：虽然鸡汤不是治疗感冒的药物，但是它能缓解感冒的症状以及改善人体的免疫机能。这是因为鸡汤能够有效地抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生，有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙的疼痛感，咳嗽的次数也会相对减少。

韭菜：含有大量维生素A、B、C和钙、磷、铁等，甘而补中。切碎煮粥食，可助阳暖下，补中通经。凡虚寒、腰酸腿冷者食用甚佳。

海带：从中医角度来说，海水性属阴冷寒凉，生长于此的海带本身就具有极强的抗寒能力。海带是人类摄取钙、铁的宝库，可提高机体的御寒能力。此外，海带含碘丰富，而碘能促进甲状腺素分泌，产生热量。（刘江林）

## 给自助按摩者的3个提醒

1.如何快速准确地找到穴位

从按压穴位时的感觉判断，如果按压到正确穴位，往往会感觉到特别酸疼；也可利用身体标志来找穴位，如眉毛、乳头、脚踝、肘部等都是用来辨别穴位的常见标志。如印堂穴在两眉毛正中间，膻中穴则在两乳房中间的凹陷处。

2.正确理解中医里的“寸”

按摩常提到“同身寸法”，这里的“寸”和传统长度单位“寸”不是一个概念。它是以自己的手指为对应：大拇指指尖关节的宽度为一

寸（1指宽）；食指、中指、无名指相并拢，其横宽面为二寸（三指宽）；食指、中指、无名指相并拢，其横宽面为三寸（四指宽）。

3.不宜按摩穴位的情况

空腹、饱食、醉酒及剧烈运动后不宜过于用力按摩；

3.1 严禁在骨折和关节脱位处、皮肤破损处进行按摩；

3.2 妇女月经期及妊娠期不宜按摩；

3.3 对高血压、贫血以及体质虚弱的人也不宜进行按摩。（魏文）

## 公立医院改革应强调公益性

郭文斌

2月23日，卫生部等五部委联合发布《关于公立医院改革试点的指导意见》，选定16个城市作为国家联系指导的公立医院改革试点地区，将逐步取消药品加成，增设药事服务费。

现在公立医院改革了，将要回归至名符其实，要将公益性放在首位，因为公布的指导意见，第一条便是“坚持公立医院的公益性质”。这无疑足令人振奋的，不过，公立医院改革能否让老百姓看得起病，这才是看其有无公益性质的唯一标准。

公立医院如何重新回归公益性？我们不太关心，我们只关心是否已经回归到公益性质。我们只看结果，那就是看病便宜起来，虽然我们并没有奢望各地的公立医院都能够像

神木医院那样，免费看病，但看病费用低却是很希望看到的。

取消了药品加成，是个利好消息，这意味着我们在医院买药会少付钱。但东墙倒了，却是用西墙来补，药品加成倒是取消了，却来了一个药事服务费。药事服务费是个什么费？据说，药事服务费，主要补偿医务人员劳务价值，是指患者享受医生诊断和药品调剂等服务所交的费用。名称不重要，收费才重要，如何收费？收取多少费用？这才是我们关心的。当初的药品加成，不知道是谁规定的。凭什么收了我们这么多年？收了也就收了，反正人家也不会再给你什么理由。但如今要收药事服务费了，总得给个理由吧，总得有个程序吧。

难道取消药品加成就是收取药事服务费的理由吗？

许多网友认为，药事服务费并不能解决目前药价虚高导致的看病贵问题，患者需要掏的钱并没减少，不过就是换了个名目。更有专家认为，药事服务费是变相“以药养医”，说法尽管不同，但指向却是一致的，患者看病的费用还是不少，如果患者看病的费用没少，还说什么回归公益性质？

## 健康杂谈

28个省份30%政府办基层医疗卫生机构完成基本药物制度的实施任务

## 我国基本药物制度实施顺利

本报讯（实习生许梦醒）2月26日，卫生部药政司司长郑宏通报了我国基本药物制度实施进展情况。截至2010年2月底，28个省份完成30%政府办基层医疗卫生机构实施基本药物制度的任务，基本药物制度实施工作进展顺利。

基本药物制度启动后，各地强化组织领导，成立了由卫生、发改、财政、监察、人保、食药等部门组成的省级协调机构，配备专门力量研究落实。目前，全国31个省份均已确定实施基本药物制度的地区。这些地区覆盖1020个县（县级市、市辖区），占全国总数（2859个）的35.7%，涉及政府办基层医疗卫生机构1.8万元，占全国总数（4.65万元）的38.7%。27个省份启动完成了基本药物招标采购工作，确定了基本药物品种、品规。启动招标采购的地区招标价格平均降幅25%~

50%。

28个省份通过召开现场会或电视电话会、下发文件等形式，明确2010年2月底前全面落实任务，推进了基层医疗卫生机构全面配合使用基本药物、零差率销售。江苏、云南、辽宁、湖南等部分地区出台了基层医疗卫生机构实施基本药物制度经费补偿政策，运用多种补偿方式，真正落实当地财政补助资金。

为保证基本药物制度全面持续推进，郑宏司长强调，卫生等有关部门在日后工作中将进一步加强组织领导和部门协作，督促各项政策按时、按要求落实；建立长效财政补偿机制，加快基层医疗卫生机构实施国家基本药物制度和综合改革以奖代补专项资金落实；支持各地实施基本药物制度的宣传、培训、监测与评估，加强基层医务人员合理使用基本药物培训，营造良好社会舆论氛围。

徐镜人：

## 加强自主创新 振兴民族医药

本报记者 姬薇

温家宝总理在政府工作报告中提出的“医药卫生事业改革发展关系人民身体健康和家庭幸福，我们要克服一切困难，把这个世界性难题解决好……扶持和促进中医药、民族医药事业发展”，在出席十一届全国人大三次会议的全国人大代表中产生强烈共鸣。

连续两届当选全国人大代表、江苏扬子江药业集团董事长徐镜人代表提出，制药企业应加强自主创新，强化质量管理，抓好节能减排，履行社会责任，以实际行动，振兴民族医药，推进我国医药卫生体制改革，让更多老百姓从医改中切实受益。

我国是仿制药大国，90%以上的企业都以生产仿制药为主，企业竞争也十分激烈。面对国际金融危机的冲击，徐镜人指出，振兴民族医药工业，首先要加快转变发展方式，加强自主创新，提高科技含量，多出专利药，对患者有益的好药。去年“两会”期间，胡总书记参加江苏团讨论时听取了徐镜人董事长的发言，对扬子江引进高端人才，创新研发，尽快步入国际市场，做大做强民族医药工业寄予厚望。

当前制药行业的一组数据显得尤为刺眼：占GDP总量约3%的制药行业却“产出”了全国污染总量的6%。徐镜人表示，我们要大力发展低碳经济，杜绝高能耗、高排放、高污染，不能以牺牲环境为代价换来规模上的快速上升。近年来，扬子江药业陆续投入1.2亿元资金，加大环保设施的建设，建立起生产

制造过程的环境检测和评估体系，确保污染物达标排放。企业强化员工的低碳意识，并致力技术创新，优化工艺流程，提高工作效率，让低碳制造深入车间生产的每一个细节。

药品质量是关系人命的大事，振兴民族医药工业，做好药品质量管理非常关键。徐镜人介绍，扬子江集团采用高于、严于、细于国家药典标准的企业内控质量标准，同时向国际标准看齐。目前已有25个品种的质量标准达到美、英、日、欧盟等发达国家的药典标准。企业拥有符合FDA、GMP规范的生产环境，有责任心强、专业技能高的质量监督队伍，有全方位的质量监控网络、现代化的生产厂房、装备和仪器，有严格细致的质量管理体系，确保了扬子江产品在市场上的抽检合格率一直达100%。

结束采访时，徐镜人信心满怀地表示，扬子江药业的发展得益于各级政府的关心支持，得益于党和国家领导人的关怀和激励。前年两会期间，胡锦涛总书记曾嘱托我们要加快自主创新，把科研搞上去，走出自己的路子来。今年两会胡总书记又叮嘱我们要加强人才队伍建设，加快提升科技创新能力，加大市场开拓力度，力争更好更快地发展。扬子江人一直遵循总书记的嘱托，今后自己还将继续以科技创新为动力，以产业报国为己任，构筑人才高地，不断开发拥有自主知识产权的新药，为老百姓提供优质价廉的药品，同时积极走出国门，让民族医药在世界舞台大放异彩，造福人类健康。

## 谨防“随身听”成听力隐形杀手

陈静

小刘最近总是感觉耳鸣，起初他并未在意，以为就是最近工作太忙，饮食不规律，于是他自己吃了一些去火的中药。但耳鸣并没有减轻反而加重了，尤其是在夜深人静时耳鸣得更厉害，有时甚至影响睡眠。小刘在家人的劝说下来到了医院的耳鼻喉科就诊，经过详细的检查，医生告诉小刘，他的听力在某些频率已经出现了永久性损失。小刘很奇怪，自己的年龄并不大怎么会出听力损失呢。

在医生的提醒下小刘想起自己半年前买了个MP3，由于自己上下班要坐将近2个小时的地铁，小刘觉得这时间浪费了很可惜，于是他每次上下班都会将MP3带在耳朵上，有时听听英语，有时听听自己喜欢歌曲，有了这个MP3路上的时间也显得不那么漫长了。可医生告诉小刘在嘈杂的地铁列车中听MP3这个习惯非常不好，可能正是这个习惯造成了他的听力损失和耳鸣。

我们生活的环境中充满了噪声，尤其在嘈杂的地铁车厢或喧闹的街道上。这些噪声多以低频声为主。低频噪声会掩盖高频声音，使其清晰度变差。大家都有体会，在嘈杂的餐馆中，要使同伴听清你的谈话就要提高嗓门。小刘在地铁车厢中听MP3，由于地铁在运行过程中会发出较大的噪声，为了能够听清MP3中发出的声音，小刘在不知不觉中将音量调的非常大，久而久之这过大的音量就对耳朵造成了伤害。如果这时我们没有意识到这种伤害仍然继续，那么就有可能造成永久的听力损失，进而发展成耳聋。

随着科技的发展，移动视、听设备已经成为广大青少年朋友不可缺少的娱乐工具，地铁上、公共汽车上随处可见带着耳机的青年朋友。其中有些人就像小刘一样将音量调得很大，这样做即影响他人又会对自己造成伤害。随声听要在安静的环境中使用，以免让他成为听力的隐形杀手。

（作者为首都医科大学附属北京同仁医院北京市耳鼻咽喉科研究所研究实习生）

## 保健常识

地点，随群随散，殊不知，此举暗藏诸多祸端。

人们一般以为“耳屎”就是耳内的垃圾，其实它有一个非常有意境的学名叫“耵聍”。耵聍是外耳道叮聍腺分泌的一种淡黄色的黏稠液体，富含许多大家意想不到的成分：如氨基酸、脂肪酸、溶菌酶、免疫球蛋白等。耵聍可保护外耳道上皮，防止皮肤干裂，发挥抑菌和杀菌的生理功效；还可阻挡灰尘、小飞虫等进入外耳道，保护鼓膜。

耳内耵聍多少因人而异，一般情况下，耵聍会在说话、吃饭、打呵欠时，随下颌运动，借助耳道皮肤上汗毛的推动作用，缓慢地从耳道内向耳道口移动，干燥成痂，自动排出。因此，常挖耳朵可以说是多此一举，更确切地说，常挖耳朵是一种不良习惯，可能诱发多种耳疾的疾病。（作者为首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科 夏寅）