



职场不可有的7个“小心眼”



身处职场环境中，难免被各种不良情绪所影响，但有一种不良情绪却是来自自身，那就是没有视野和胸怀的小心眼。现实生活中，上司会有小心眼，下属会有小心眼，初入职场的人会有小心眼，那些大战职场的高手们也会有小心眼。这些小心眼不利于我们在职场生存，下面，让我们一起来看看职场小心眼的7种表现，以防自己在职场中有这些表现，为自己营造良好的职场环境。

1. 忍耐力极差。这样的小心眼表现为受不了半点委屈或者批评，只能接受表扬和肯定，没有任何心理空间接受“挫折感”，稍被上司或者同事埋怨和职责就马上不高兴和不愉快，并把这种情绪带到工作中。

2. 没有助推心。这样的小心眼表现为不能乐观接受同伴的进步，或者职业的升迁，妒忌心极强，更不会主动帮助周围的人一起进步，分享成长的喜悦，而且容易横生枝节，妨碍他人。

3. 宽容心不够。对同事或者团队伙伴的任何过失或者不当之处耿耿于怀。不能放下心里的小障碍轻松工作，容易造成工作上的人为矛盾和摩擦。

4. 太过精明。整天计算个人得失，只求回报大于付出，太把个人利益放在首位，

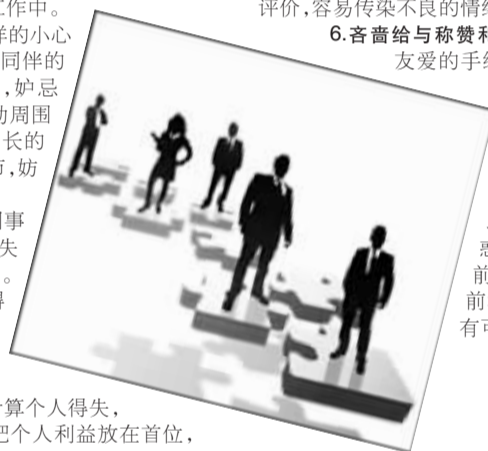
容易在工作中斤斤计较而丧失发展良机。

5. 没有开诚布公的心态。这样的小心眼习惯不在公开场合发表自己的意见，反而在私底下满腹牢骚，甚至散布不负责任的信息和评价，容易传染不良的情绪给同事。

6. 吝啬给与称赞和鼓励。不愿意伸出友爱的手给需要帮助的人，更吝啬给与语言和行动的支持，从心底里害怕旁人的竞争能力加强。

7. 见小利忘大义。受不了物质的诱惑，倒在了小利面前。不仅影响事业的前程，也让自己的名誉有可能受到影响。

(据爱美网)



调查显示，患精神疾病的人数已超过心血管病，跃居我国疾病患者的首位，约占20%。据专家预测，21世纪初，精神病所占比例将增加到25%。

目前，中国的抑郁症患者已经超过2600万，且有62.9%的患者在出现抑郁症状后从未就医。在我国自杀和自杀未遂的人群中，抑郁患者占50%~70%。更加触目惊心的是：中国每年有28万人自杀死亡，200万人自杀未遂。

据了解，当今社会节奏越来越快，上班族工作压力日益增加的今天，许多病也随之而至。高血压、心脏病甚至癌症都存在年轻化的趋势。归根结底，压力成了最大的祸害。就此，专家为大家介绍了压力与健康的问题。

林惠群：工作压力与癌症高发息息相关

有数据显示，我国癌症的发病率不仅越来越高，而且呈现出年轻化的趋势，到底是什么原因导致的呢？广东省人民医院肿瘤中心党总支副书记林惠群表示，癌症的高发可能与生存环境和工作压力有关，生存环境里的致癌因素多，加上现代人长期工作压力大、生活作息不规律，容易导致精神紧张、劳累过度，使人体抵抗力下降，便有可能诱发癌症。

胡兆霆：上班族压力大或致心脏问题

年轻上班族，尤其是女性如果出现胸闷、胸痛甚至气短，很可能是心脏神经官能症在作怪。

南方医科大学第三附属医院胡兆霆表示，心脏神经官能症多由于焦虑、紧张、情绪激动、精神创伤、过度劳累等因素，以致患者稍有活动或少许劳累即产生过度的心血管反应而导致此病。

上班族的减压窍门

1. 转移和发泄压力

当肩膀压着沉重的重物，不妨把重物先卸下，原地休息，放松地想想让自己轻松、开心的事情，大可以做个愉快的白日



梦。心理专家实验后表示，适当思维放空做白日梦或是发呆能起到让大脑休息的作用，从而减轻心理疲劳。平时在办公室凝望窗外几分钟，让思绪绕地球飞一圈，心情也随之变好。

做运动则可以帮助发泄压力，痛快地出一场淋漓大汗，你会感到心情变得轻松踏实，烦躁的情绪消失不少。

2. 乐观面对压力，感激压力

我有压力，你有压力，他也有压力，许多人有压力也好好活着，所以要记着有压力的你并不是孤单一人。在压力下，同样有人能活出精彩，你也有机会成为其中一员。压力不是洪水猛兽，压力是欺善怕恶的纸老虎。觉得工作压力太大，但是工作

总有完成的一天，相信所有的烦恼和困难都有解决的时候。

压力还能变成动力。想想现在的自己，从求学到求职，成长的每一步都混着血汗，随处可见压力折磨的痕迹，但也正是压力让我们成为了为明天和理想而奋斗的自己。没有压力，或许现在的自己是另一个模样。当我们尽情享受生活乐趣的时候，都应该对当初让我们曾经头疼不已的压力心存一份感激。

3. 改变自己的思维方式

思考一下大脑中有什么念头和想法导致自己变得紧张，尝试去改变对这些东西的态度，甚至不要去关注这些念头。思考问题的方式、自己的价值期待和自我暗示常常决定了自己的情绪和感觉，也关系着自己是否能很好地控制压力。尝试让自己放松，尝试去减少外界的因素对自己情绪的影响。规划好自己的生活、事先处理好自己的经济问题和人际关系都可以减少紧急情况的发生。

4. 美食减压饱口福

成为一个吃货还能减压呢。香蕉和柠檬是减压的首选食物。香蕉能帮助大脑制造化学成分血清素，它是一种可以让大脑产生平安和快乐感的物质，含有的生物碱成分可以减轻焦虑、振奋精神和提高信心。柠檬能活跃思维，增强记忆，使人精神饱满。

全谷类食物能帮助避免身体产生疲倦感；茉莉茶味道清香宜人，可缓解紧张情绪，使精神安定，安抚焦虑；薄荷散发出来的清凉感可以直窜鼻腔，让人精神一振。

(新华)