

# 怎样克服“惧上”症?

谈到和上司沟通,很多下属都面露难色,尽管上司对自己也算不错,而且彼此并无大的冲突,尽管心理上也明白沟通的重要性,但是一旦工作起来,仍会自觉不自觉地减少与上司沟通的机会,或者减少沟通的内容。我们姑且把这种不愿甚至害怕和上司沟通的状况称为“惧上”症,心理咨询师在咨询中就曾经遇到过一位有严重“惧上”症的王女士。

王女士做事认真细致,和同事、下属关系都很融洽,可是她不愿意和上司主动交流。她说其实挺欣赏自己上司的,认为他敬业、有才华、对下属负责,但她不知为什么一见上司就底气不足,对和上司沟通的事能躲就躲。有

一次,因为没有听清楚上司的意思,导致上司交给她的工作被耽搁了,上司事后问她:为什么你不过来再问一声?她说:怕你太忙。上司很生气,我忙我的,你怕什么?

时间长了,王女士一和上司沟通就紧张,出现脸红、心跳、说话不利索的状态。大家都认为王女士怕上司,她自己也这么认为。上司看见她这样,也就很少和她单独沟通。一次晋升的机会来临了,王女士很想拥有这个机会,但又犹豫了,因为升职后的工作会面临比较复杂的关系,需要经常和上司保持沟通。她觉得自己天生怕领导,问心理咨询师怎样才能克服心理障碍。

通过咨询发现,王小



姐心理障碍来自于一些错误的沟通观念,此外也给了她一些沟通技巧方面的建议。

要抛弃“不宜与上司过多接触”的观念。

王女士认为,和上司

走得太近,别人会有看法,而且和上司说得太多,言多必失。这种认识和观念用在她的工作环境中并不合适。合理的沟通观念应该是:和上司沟通是工作中的重要职责,你需要从

中了解上司意图,获得上司支持,把握自己未来的工作方向,在计划上统一协调,避免向不同的方向用力,影响整体工作效果。

不要怕在上司那里“碰钉子”。

通过咨询,发现王女士并不是天生“怕”上司,而是有一次向上司请示时,上司的言语比较严厉,让她受不了,后来她就越逃避和上司的接触。沟通中不能得到上司良好的反馈,的确是很影响积极性的。但是,经过调查发现,很多上司并不是真的要“折磨”下属,只是没有意识到自己的做法对下属的影响。所以当上司反馈不佳时,你首先需要做个判断,是否有可能让上司意识到他的问题所在。然

用改进沟通技能的方法增强自信。

沟通是一种重要的技能,不断地提高自己的沟通能力,比如在沟通内容上,要坚持使自己观点清晰、重要内容有理有据,而且能够被理解;在沟通方式上,采用上司容易接受的沟通频率、语言风格、态度、情绪,刚开始的时候最好更多地采用面对面沟通的方式,熟悉之后可以采用电话、电子邮件的方式。

(冰糖心理工作室)

## ◎小妙招——

### 5种污渍清洗法

生活中难免会将污渍沾到衣服上,小编分享5种污渍清洗小妙招。

#### 1. 咖啡渍

准备物品:鸡蛋、雪碧、牙刷

打开一颗鸡蛋,用牙刷沾蛋黄刷衣服上的咖啡渍,再将雪碧倒在蛋黄渍上,搓洗数次,再放在清水里冲洗,反复数次,直至污渍淡化。

#### 2. 茶渍

准备物品:柠檬

将柠檬切片,滴柠檬汁在衣服污渍上,使用柠檬皮开始搓洗,3~5分钟后,再放在清水里冲洗,反复数次,直至污渍淡化。

#### 3. 酱油

准备物品:雪碧

将雪碧倒在衣服污渍上,搓洗数次后再用清水洗净,然后用小苏打或洗衣皂清洗掉雪碧。

#### 4. 油渍

准备物品:洗洁精

将洗洁精挤到衣服污渍处,搓洗数次,再到清水里冲洗。

#### 5. 圆珠笔渍

准备物品:卸妆油、牙刷

将卸妆油倒在衣服污渍上,使用牙刷刷洗,再用清水洗净,反复数次,直至污渍淡化。

### 冬季如何清除车窗雾气?

冬季,昼夜温差大,车子挡风玻璃起雾是驾驶员的一大困扰。如果不及时清除玻璃上的雾气,会增加行车风险。那么,怎样清除挡风玻璃上的雾气呢?

#### 用毛巾擦

用毛巾擦拭挡风玻璃上的雾气,效果立竿见影,但持续时间不长,很容易反复起雾。

需要注意的是,这会导致注意力不集中,增加发生事故的可能。

#### 开窗通风

如果车内雾气不大,我们可以将两侧的车窗打开一条缝隙,这样车内外空气形成对流,温差减小,雾气就会慢慢消失。

这招在雨雪天气、高速路上、雾气较大时谨慎使用。

#### 空调系统除雾

对于多数车主来说,使用空调除雾不失为一个良方。那么,该用冷风还是暖风呢?冷风除雾,见效快,但容

易反复,而且车内也会比较冷;暖风除雾,等待雾气消退的时间比较长,但除雾效果也更为持久。

#### 防雾剂

防雾剂是一种含有亲水基团的低分子量的分散剂,涂布在透明物体表面会形成一个涂层,涂层中的亲水基团能吸附空气中的水分,在透明物体表面润湿、扩散形成水膜,使透过物体的光线不会产生散射,避免结雾现象的发生。(据《生活报》)

### 怎样增加花盆透气性?

市面上的花盆种类繁多,有陶盆、泥瓦盆、塑料盆、瓷盆、釉盆、紫砂盆、木盆等。其中泥瓦盆最难看,但排水透气性最好,最适合养花。陶盆颜值稍好些,排水透气性也不错。瓷盆、釉盆很漂亮,但是排水透气性很差。那么,如何兼顾花盆的美观和透气性?有没有办法让瓷盆釉盆塑料盆如同泥瓦盆一样透气渗水?答案是有。

增加瓷盆釉盆塑料盆的透气性,需要改良

一下盆土。种花时,先在盆底铺一层碎石子做排水层,上面铺一张和盆底一样大小的塑料纱网,再铺一层粗砂。然后用一张硬纸片围成一个圆筒,直径比花盆口径小2厘米左右,高度比花盆略高。将圆筒放入花盆,圆筒外围填入粗砂,像围墙一样将盆土和花草围起来,种植完花草后拔出圆筒。这样,盆土外围和盆底的石子粗砂就会形成良好的排水透气层,效果不亚于泥瓦盆。

当然,如果觉得操作繁琐,或者粗砂不易收集,也可以用瓷盆釉盆做套盆,即里面用陶盆或泥瓦盆种花,外面套一个瓷盆或釉盆,以兼顾透气和美观。

另外,有些耐水湿的植物,如旱伞草,可以直接用塑料盆、瓷盆、釉盆栽种,不加排水透气层也可。

小李  
花吧

## ◎主妇手册——

### 香煎无骨鸡腿

#### 用料:

鸡腿1只,盐3克,料酒10克,蚝油10克,胡椒粉少许,生抽15克,白糖5克,葱、姜、洋葱丁适量。

#### 做法:

1. 鸡腿去掉大块的鸡油,去骨。
2. 用刀在鸡腿的肉厚处轻轻排剁,加调料和香料放入冰箱腌制一夜。
3. 油烧热,将鸡腿煎5分钟左右,至表面金黄。
4. 翻面再煎5分钟左右,至鸡腿熟了。
5. 改刀后装盘。

文/多 姐

巴彦淖尔市五原县地处河套平原,黄河至北点就在这里,据记载,东汉末年名将吕布就是九原郡五原县人。五原是中国向日葵之乡,综合日照时长、土壤、灌溉、海拔等优势,五原的向日葵品质超凡,个头大、颗粒饱满、营养物质丰富,畅销国际国内市场。

## 美食兔画——

NO.73【瓜子】

想啥来啥工作室作品

