

给职场心理污染来个大扫除 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/275/2021_2022__E7_BB_99_

[E8_81_8C_E5_9C_BA_E5_c67_275645.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/275/2021_2022__E7_BB_99_E8_81_8C_E5_9C_BA_E5_c67_275645.htm) 人的一生，一大段时间是在床上度过的；还有一大段时间，应该是在工作场所度过的吧。所以办公室的心理污染，在人们面临各种压力的今天，愈来愈成为不可忽视的问题。每天当你走进办公室，不知你是否发现很多因素在影响着每一个人的情绪，进而影响到工作的质量。当人们走进办公室时的情绪是积极的稳定的，就会很快进入工作状态，不仅工作效率高，而且质量好，反之，情绪低落，则工作效率低，质量差。那就让我们来直面办公室心理污染吧。电话污染：她又在“煲电话粥”了
污染程度： 症状：心不在焉，工作时不能聚精会神。

诊疗：找个LILY认真工作的时间，适时地煲一会儿电话粥，也影响影响她，不用多，两三次后她自然就会明白了。或者，安排一下自己的工作进程，选择她打电话的时候离开办公桌干别的事去，来个耳不闻为净。交谈污染：男同事的荤段子
污染程度： 症状：同事关系无法处理得当，久之会感觉心情郁闷，难与人相处。诊疗：讲荤段子的人特别在意讲完后产生的效果，如果听众哄堂大笑就会越讲越起劲，一发不可收拾。同样的，如果每个人都表现出无动于衷的神情，相信他自己也会觉得无趣而草草收场了。人际污染：他怎么看我都不顺眼
污染程度： 症状：长此以往会感到头晕眼花、昏昏沉沉，工作效率低下。诊疗：会笑吗？如果会的话，不论发生什么事，现在开始笑，并一直保持着。

环境污染：太闷了，快受不了了
污染程度： 症

状：心情烦闷，有时会引起莫名的恶心、呕吐，或瞬间的眩晕。诊疗：在办公桌上摆放一些微型植物或者香氛吊饰、干花，如果由于空气不流通而感到烦闷时，可对着这些清新怡人的物品做几下深呼吸，清香的气味有清醒头脑的作用，也会让你不再昏昏欲睡。“在精神不振的时候，闻一下，立刻觉得恍若置身于美丽的大自然中，闭上眼睛，办公室里的乏闷便消失得无影无踪。就算不运动，心情也舒畅了许多，精神也自然焕发起来。”还有就是开窗透气，外来的新鲜空气可能一下子会给你注入精神和活力。可是，会不会有一些怕冷的同事抱怨？“没关系，头脑一凉就清醒多了，跟他讲道理也会更有说服力，而更主要的就是你已经度过了瞌睡危险期。”

零食污染：吃多了也能引起不适 污染程度：

症状：轻则情绪异常，任性又冲动；重则全身骨头酸痛、龋齿、高血压、肥胖症。诊疗：管住自己的嘴巴。要是不能经常去健身，那就更应该控制每天的食糖量。睡觉前千万别吃甜食。实在喜欢吃甜的，那就吃点含糖量少的水果，比如草莓、猕猴桃、西瓜、梨、柑桔……顺便还能抗衰老呢。气味污染 污染程度：

症状：头脑发胀、六神无主，进而造成嗅觉的短暂消失。诊疗：不妨试试香薰吧，最好是香橙味的，因为有研究表明，香橙味能让人感到精神振奋。要提醒的是，火烛小心。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com