



沟通并不是竞赛,不存在“赢”或者“输”——

如何保持有效的沟通

我们每天都需要与人交流,但进行有效的沟通并非是一件易事。现实中沟通有时经常充满误解,你觉得自己明明说得很清楚,对方的理解却南辕北辙。有时仅仅为了说清楚一件事,你耗费了几个小时的时间和精力。有时一对非常相爱的伴侣会因为沟通不畅让彼此都受伤,消磨了双方的感情。面对以上这些情形,与其纠结于对方是个难以沟通的人,不如想想可能是哪些错误的沟通方式对关系或者工作造成了阻碍。

人们常犯的一个错误是不由自主地猜想他人。不要说出“我以为你是这么想的”;“我以为你同意了”这样的话。无论是进行一场谈话,做了一个发言,或者发出一个短信或邮件,只要你在传达信息,你就需要确认对方是否已

清楚地知道了你所说的信息,是否需要提出问题,他对你的意见是认同还是反对。即便你觉得你“十分显然”地听出了对方的暗示,你也应该再一次提出直接的问题,寻求一个确切的答案。只有这样,才会是最小的概率让你们双方可能留有遗憾。

学会清楚、坚定地表达自己的观点,或者直截了当地“唱反调”,是一项必备的技能。在文化环境里,我们常被教育要“温和”“圆融”,但在工作和与人交往的过程中,你需要直接地表达自己的意见,尤其是当你持有负面意见时,不要因为害怕冲突,而去维护虚假的“和平”。最直接的表达不仅能够节省大量时间、提高沟通效率,更能避免将可能的小错误发展为大错误。但不要误把“直接的”表达当作是“攻击性的”

表达。不要把你自己的情绪带入讨论。“直接”和“攻击”是非常不同的两种表达意见的方式。直接的表达,需要建立在你考虑了事情的各个方面、尊重并分析对方的想法后,明确自己的需求和想法,再将它们清晰地说出来,它是具有建设性和洞察力的。而攻击,则是不考虑客观状况、双方想法和需求的情况下,一味地进行反对。在工作和生活中沟通时,我们需要就事件本身进行讨论,而不是用情绪裹挟自己和对方。越是针对重要的事情沟通时,越要确保你做出的是冷静的回应,而不是情绪化的反应。不要因为自己生活中的沮丧情绪就对同事或下属大吼大叫,也不要因为心情不好,就在没有仔细看邮件或微信的情况下,进行迅速而敷衍的回复。任何时候,你的表达和回应

都应该是冷静的,这是对对方和自己负责的表现。

无论是工作还是生活中,在涉及到他人的私人生活和信息时,你都要十分注意边界。有的人很爱分享与自己的亲密关系和过往经历,可以毫无保留地把自己和前任们的故事讲给他人听,但这并不代表对方愿意有同样的暴露(也不代表对方就能很舒服地接受你的自我暴露)。有时候,你以为自己是“热心肠”,但也许只是问一句“你有男朋友吗?”,就已经构成了对他人的冒犯。在侵犯私人边界上还有一种情况,就是随意地谈论关于他人的事情。你不应该用他人的八卦作为自己的谈资,特别是在未经证实、未经当事人同意的情况下,就向另外的人讲述当事人私人的故事。

沟通并不是竞赛,不存在“赢”或者“输”。无论你们是同一个团队的成员,还是合作伙伴,或者朋友和爱人,你们在沟通时的目标都是一致的——以效率最高的方式使对方明白自己的信息,表达出各自的观点。因此,即便你们在进行一场非常激烈的争论,你所提出的每个意见都应该是基于讨论本身的,而不是为了“赢得”这场辩论赛。没有人会是永远正确的,何况他人的意见会给你非常大的帮助。当对方提出负面意见时,永远记得不要急着纠正对方,不要误以为你的目的只是说服对方,让对方接受你的观点。当你发现是自己错了时,要勇于承认。承认错误不是示弱,不是说明你比别人差,相反,这是一种成熟的表现。

心理科 吴羽

与美沙酮维持治疗相关的问题

最近有患者家人来美沙酮维持治疗门诊,咨询美沙酮的相关问题。本人对他们所提到的疑问进行了汇总和归纳,对此作一些解答,主要有以下几点:

1. 什么是美沙酮,美沙酮的作用,为什么选择美沙酮作为维持治疗药物?

美沙酮为阿片类受体激动剂,药效与吗啡类似,具有镇静、镇痛作用的一种麻醉药品,对治疗海洛因依赖脱毒和替代维持治疗效果明显。目前全球大都选用美沙酮作为首选治疗海洛因成瘾药物,这也是世界卫生组织推荐使用的。美沙酮的特点:口服方便,吸收好,给药30分钟后起效,抑制海洛因成瘾者戒断症状的作用时间长,可达36-48小时,重复给药有效,耐受性及成瘾发生慢,戒断症状较轻。

2. 美沙酮对身体有何副作用,是否有依赖?

本药主要在肝脏代谢,由尿排出。主要副作用有:便秘、低血压,性功能减退等,刚开始服药的患者有可能有眩晕、恶心、嗜睡等症状,随着治疗的继续,症状逐渐缓解至消失。长期服药有依赖,但安全性高。

3. 是否可以断续服药?

不可以,正常每天服一次药即可。也可以间隔日服药,门诊就有几位这样的服药患者,事实证明可行。

4. 长期服美沙酮是否会出现情绪不稳,发脾气,头痛、乏力、心慌、大汗及忧郁等症状?

正常有规律的服药病人不会有以上异常症状,以上症状会在海洛因成瘾者的戒断症状中出现。

5. 服美沙酮的女病人是否可以怀孕生育?

没有严重躯体疾病的可以怀孕生育,但是一般不建议。一定要生育的,婴幼儿不要进行母乳喂养。曾有一例服药女病人生育一子,目前未发现明显异常。

6. 是否存在一边服药一边偷吸海洛因的情况?

存在而且多见。主要与个人自律性有关。

7. 新入组的病人需要什么手续?是否收费?

需到本门诊领取美沙酮维持治疗申请表,填好后到相关部门盖章后即可。对新病人需要作一些必要的功能检查,排除禁忌症且尿吗啡测定为阳性方可入组治疗。服药一次收费十元。

门诊 周达飞

老年痴呆科普系列讲座 10) 危险的无目的地徘徊

约10个痴呆患者中有6个可能会出现徘徊症状。患有老年痴呆症的患者可能不记得他或她自己的名字或家庭地址,甚至会在自己熟悉的地方迷失方向。痴呆患者出现徘徊症状是很危险的。

谁有出现徘徊症状的风险?任何有记忆障碍且能够正常行走的人都有可能出现徘徊症状。即使在痴呆的早期阶段,也可能出现方向迷失或方向感异常等症状。提前警惕这种类似情况的出现非常重要。应注意以下警示性症状:1.常规的散步或驾驶返回时间比平常要晚;2.忘记如何去熟悉的地方;3.常谈到应履行以前的责任,如再回去“上班”;4.尝试或替“回家”,即使自己在家;5.焦躁不安,来回踱步或走动;6.对浴室、卧室或餐厅这样的熟悉场所难以定位;7.询问过去朋友和家人在哪里;8.好像在做一些琐事,但其实没有做任何事情(例如在没有种植任何东西的情况下翻动盆和泥土);9.在拥挤的地方,如商场或餐馆,感到紧张或焦虑。

即便您是最尽心的照料者,老年痴呆症患者徘徊和走失也可能发生。可使用以下方法来避免徘徊和走失:1.开展日常活动:制定每日的常规行程和活动计划;2.找出一天内最可能发生徘徊和走失的时间段:对此时间段的活动进行规划,活动和锻炼可以减少焦虑、烦躁和不安;3.如果患者感到被遗弃或迷失方向,记得安抚他,不要纠正他,可以对他说“今晚我们住在这里,我们很安全,我会和你在一起的。晚上休息一下,我们可以在早上回家”;4.确保满足患者的所有基本需求:是否要去洗手间,他是渴了还是饿了等;5.避免去人多杂乱的地方,常可能会导致患者迷失方向:如商场、杂货店或其他拥挤场所;6.把锁放在视线之外;7.安装当门或窗户打开时发出信号的设备:可以像在门上放置门铃一样简单,也可以像安装电子家庭报警器,便于患者走出时被及时发现;8.进行监督:不要让痴呆患者在新的环境中无人监管,切勿将患者锁在家中,或将其单独留在汽车里等地方;9.将车钥匙放在视线之外:如果患者不再开



车,请将车钥匙拿走——痴呆患者的徘徊和走失可能不仅限于徒步行走,患者可能会忘记他或她不能再开车,如果患者仍能够驾驶,可以考虑使用GPS设备来帮助定位。

当痴呆患者迷路或走失后,家庭成员和照料者所受到的压力将非常大。因此应事先有一个计划,使我们知道在紧急情况下应该怎么办。1.列一个可以寻求帮助的人名单:有电话号码时更容易访问;2.如果邻居、朋友和家人发现患者在徘徊,要及时打电话联系;3.将患者最新的特写照片和更新后的医疗信息及时送到警察手上;4.了解你家周围的环境:指出家附近的危险区域,如水域、楼梯井、隧道、巴士站和交通繁忙的道路等;5.患者是左利手还是右利手,患者徘徊的方向常与主力手有关,徘徊通常跟随主导的方向;6.提供患者可能会徘徊地方的列表:这可能包括过去的工作的地方,以前家里的地址或常去的餐馆等;7.提供患者身份证件;8.如果患者确实走失,在附近地区搜索不应超过15分钟,打电话给“110”,并向警方报告。

五台山医院记忆门诊

谢林珠 主任医师 周一全天、周二下午、周六上午
秦素萍 副主任医师 周五下午、周日上午

如何让普通人赋能

——观电影《蜘蛛侠:英雄归来》有感

所以一定要为我们的“青涩少年”赋予其他的能力。

“赋能”这个词在今年很流行,大概是符合互联网的公司代表着现代企业精神。什么是赋能?顾名思义,拆文解字,赋能就是为谁或某个主体赋予某种能力和能量。不禁想起了年轻时看过的动画片:我是希瑞,请赐予我力量吧。在现代企业中,企业和员工的关系发生了改变。员工在企业工作不是仅仅以工资为目标,而更加看重的是在这家企业中个人能否积极的成长。使自己的能力不断提高也许正是许多青年人更加看重企业的方面。换个角度来说,对于现代企业来说,能否让自己的员工成长,让他

们的能力更加卓越的发展才是真正的管理之道。那么,问题来了,如何让普通人赋能?电影给出了以下五点启示:

生物赋能。作为一位英雄,拥有超强的外显能力总是必须的。首先彼得在被放射性感染的蜘蛛咬伤后便获得了超人的能力。也就是说一次偶然的机遇让彼得的基因发生了改变,然后他出现了异常的生物性状,他获得了吐丝、攀岩等等绝技。所以他可以快如闪电的行动从而轻松的逃避别人的追捕,也可以将对方粘住不能动弹。当然即使有了能力,不加以训练,也不能做到收发自如。彼得在实践中反复运用,才使能力与自身协调起来运用自如。类似的

故事几乎发生在所有的英雄题材电影中。

科技赋能。彼得第一次被赋能后,对付一般的小贼是轻松的,但是遇到大的强盗依然显得无能为力。他需要拥有能保护自己的铠甲,需要给对手精确定位的能力,需要完整的信息通信系统。而这一切需要科学技术为他服务。片中钢铁侠的斯塔克军火公司正是这样的科技服务企业,他为彼得量身定做充满了大量科技元素的蜘蛛服,几乎满足了战斗所需的全部要求,而且服装损坏可以及时返修。因为科技元素的加入,彼得能力得到了飞跃。作为一个生物体,会受到生理结果的限制,在科技发达的现代生活,过分强调生物体本身的强大是不现实的。而唯有科技可以做到无限制的选择,将科技和生物体结合起来才能有更强的能力。(未完待续)

心理科 周朝煦

心理导刊 481期
省扬州五台山医院 主
扬州晚报 办