

# “我被排除在核心之外了”

## ——遭遇职场边缘化怎么办



我们对“职场边缘化”这个词并不陌生,从字面意思讲,就是靠边站,围绕在边缘。具体表现就是,职场中因各种原因在组织或公司中处于较边缘地位、容易被忽视或被较少重视的员工群体。而随着越来越多的90后、00后步入职场,“主动职场边缘化”这个词又“火”了起来。

那么,这两种“边缘化”有什么区别呢?如何看待职场边缘化?遭遇职场边缘化该怎么办?11月23日,笔者就上述问题采访了国家二级心理咨询师刘洋,听听她怎么说。

### 被边缘化与主动边缘化

张翼(化名)是某公司企划部一级主管,从公司初创时就与几位主要负责人并肩作战,但最近,她经常在会议上因意见不合与领导发生摩擦,有一次甚至当众吵了起来。考虑到她最近工作状态不佳,领导决定换另一个主管接手她负责的项目。意识到自己已经脱离了核心圈层,张翼心情很低落,焦虑、自责又充满敌意。后来,不管哪个“圈子”她都融入不进去,每天独来独往。不久之后,她选择了离职。

“张翼经历的就是‘职场边缘化’。”刘

洋解释,这是职场冷暴力的重要表现形式之一,个体因个人性格、职场适应能力差、公司不合理制度、初入职场等都有可能被边缘化。

当然,并非所有的职场边缘化都是被动的。笔者在小红书、B站等社交平台搜索“职场边缘化”词条,发现不少网友抱着“不等职场边缘化,自己主动靠边站”的念头选择主动边缘化。

“主动职场边缘化是一种自我保护的策略。当个体发出的声音被忽视、发展机会被剥夺时,他们可能会失去工作动力。”刘洋接着说,主动边缘化意味着个体放弃对外界的期待和追求,不再与人争锋和比较,而是专注于自己的内心和生活。

### 如何看待职场边缘化

亨利·塔菲尔、约翰·特纳等人提出的社会认同理论表明,个体认识到自己属于特定的社会群体,同时也认识到作为群体成员带给他的情感和价值意义。所以,我们会为了被群体接纳,避免被边缘化,尽可能地组织作出贡献,甚至会作出超出角色之外的努力来强化自己在组织里的存在感。

因此,不管是主动边缘还是被动边缘,

变成职场“边缘人”终究不是一件好事。刘洋从个体和组织层面给出了解释。

“被边缘化的个体可能因无法参与到重要项目、决策或培训中而错失提升自己的机会;感受到边缘化的个体往往会失去自信心,对自己的价值和能力产生怀疑,进而导致工作动力下降,产生工作压力。”刘洋接着说,被边缘化的人还会遭遇社交隔离和情感困扰,可能引发孤独感、焦虑和抑郁等负面情绪。如果个体被视为被边缘化的一部分,其声誉和形象可能受到负面影响,甚至影响其在行业中的发展和就业前景。

边缘化对组织也有影响。被边缘化的员工更倾向于寻找更具支持和机会平等的工作环境,这可能导致员工流失率上升,增加组织的人员更替成本。“如果员工主动边缘化,其他员工可能会受到影响,从而也选择疏离组织,导致工作氛围变差。”刘洋补充道。

### 遭遇职场边缘化该怎么办

职场几乎占据了我们的半数时间,是我们满足社会需求的重要场所。那么,该怎么应对职场中的边缘化呢?刘洋

给出了以下几点建议:

从组织层面来说,管理者需要对工作场所中的排斥、孤立等行为保持警惕。应积极营造公平、包容和支持的工作环境,为员工提供平等的发展机会。还可以通过组织团建活动,让员工更容易被团体接纳和认同,也让员工对工作有更多的控制感和价值感。

从工作层面,可以先观察一下导致边缘化的外部环境,综合评估自己的性格特点、工作能力,根据具体情况进行相应调整。比如,如果是职场新人,可以选择多跟同事一起吃饭来融入,增加话题,增进了解;如果是能力问题导致不能胜任,那么利用时间多学习,既可以让自己的内心丰盈起来,又可以提升自己、积蓄力量,为未来做好准备。当然,如果环境恶劣,怎么调整都无效,也许换个环境是个不错的选择。

从自我层面来说,当你正面临被边缘化的挑战时,需要放平心态,接纳和面对自己的负面情绪,把重心回归到自己身上,梳理和思考自己的感受和想法。当自己无法处理情绪压力时,一定要积极寻找外界支持,如家庭成员、亲友、心理专业人士等。

□张代弟

# 甲状腺疾病,我该拿你怎么办

“我的体检报告显示有甲状腺结节怎么办?”“甲状腺激素不正常,是不是因为我压力太大了?”近日,“#为什么甲状腺癌爱盯上年轻人?”的话题登上热搜榜,引发了广泛关注。随着健康意识的提高,越来越多人因为体检发现了甲状腺结节而前往医院就诊。

那么,什么是甲减与甲亢?为什么甲状腺异常的人越来越多?体检报告上出现甲状腺结节该怎么办?有甲状腺结节需要手术吗?11月21日,西安医学院第二附属医院超声科杨恒丽副主任医师就这些问题给出了回答。

### 甲亢,怕热 甲减,怕冷

甲状腺位于“喉结”下方2-3厘米处,形似蝴蝶,又像两个“盾牌”,主要分泌甲状腺激素,是一个内分泌器官,与全身代谢有关。

甲状腺病变如果引起相应甲状腺激素分泌异常,则会影响到全身代谢产生影响。杨恒丽医师介绍,甲亢指甲状腺激素分泌亢进,从而引起全身代谢增加,会出现心慌、出汗、饮食和排便次数增多及体重减轻等代谢旺盛症状,严重者会引起失眠、心脏功能改变等。甲减指甲状腺激素分泌降低,从而引起全身代谢降低的一系列症候群,常见有怕冷、虚胖、颜面浮肿、乏力、表情淡漠等。

### 这些人群更容易被“盯”上

“追剧、打游戏……白天上班很忙,只有晚上属于自己。”熬夜已成为很多年轻人的日常,但甲状腺可能真的“熬”不住。

甲状腺疾病更容易“找上”平时工作压力大、长期熬夜、长期忧思虑虑的人。相较于男性,女性更容易得甲状腺结节,发病比例为1:3.83。

杨恒丽医师表示,由于甲状腺是一个内分泌器官,其功能和病变受外界因素影响较多,例如熬夜、工作压力大、环境辐射、情绪波动及生活作息不规律等,加之环境、社会节奏的改变,这些不良影响因素在年轻人中比较多见。

### 遇到甲状腺结节莫慌,定期复查即可

定期体检如今已成为一种健康生活方式,而在不少人的体检报告上,都出现了“甲状腺结节”这个看起来不太友好的词汇。那么,一旦检出有甲状腺结节,应该做些什么呢?

杨恒丽医师说,甲状腺结节分良性结节和恶性结节,是甲状腺内的新生物,对甲状腺激素的分泌无影响或引起甲亢或甲减,需要具体情况具体分析。患者一般多无明显症状,多在超声体检时被发现。

面对“甲状腺结节,吃药可以消除吗?需要手术吗?会癌变吗?”的问题,杨恒丽医师表示:“甲状腺结节吃药不容易消除,但许多甲状腺结节都是良性的,不需要手术治疗,只要定期进行甲状腺彩超检查,动态追踪观察结节大小和形态变化就可以了。良性结节有一定的癌变率,但甲状腺癌恶性度较低,定期复查发现不良病灶及早实施手术切除,预后还是不错的。只有极少数的甲状腺癌会发生淋巴结及全身转移,确诊后,发现问题及早治疗,一般是不会出现严重后果的。”

出现哪些症状需要去检查?杨恒丽医师提醒:如果颈部出现包块、小结节,或颈部疼痛、发热、咽痛,或出现代谢亢进或减退的一系列相关症候群,最好及时前往医院,需要做甲状腺彩超、化验甲状腺功能及血常规等检查。

### 合理饮食,调适心情很重要

近年来,甲状腺疾病发病率不断升高,但由于引发甲状腺功能失调的原因并非只有甲状腺本身,其核心还在于保护好免疫系统。

杨恒丽医师说:“甲状腺患者饮食平时应多摄入高热量高蛋白的食物,多食各种新鲜水果和蔬菜,补充维生素,从而增强抵抗力。少食含碘较高的食物如海带、紫菜及虾米等。饮食以清淡为主,避免辛辣刺激及油腻的食物。”

对于甲状腺疾病的预防,杨恒丽医师建议:规律作息,心情放松,适度锻炼身体;合理饮食,多吃各种蔬菜、水果及坚果,饮食清淡,避免辛辣刺激及高碘、高油、高糖饮食。除此之外定期体检必不可少,如果发现自己出现颈部甲状腺区增大或出现包块、体重减轻等症状,应尽快前往医院就诊。

□郭雪婷

# 90后牙齿还不如老年人? 牙齿那些事 你纠结的问题有答案了



“牙疼不是病,疼起来真要命。”现在的90后无辣不欢,冷酸酸甜不忌,串串、烧烤、冰淇淋、冒菜……想吃啥吃啥。25岁的王慧芝长智齿导致牙龈发炎,疼得整夜睡不着;33岁的刘颖吃饭时总会有食物残渣塞牙,去医院以为只是简单修补,没想到医生说是龋齿,也有可能需要做根管治疗……关于牙齿那些事,本报记者11月14日采访了曾就职于中国人民解放军第三十五医院口腔科,现就职于孙晓平口腔医院副主任医师刘鑫,解读日常生活中常见牙齿问题的困惑。

### 智齿为什么会容易发炎

一般情况下,如果智齿萌出位置正常,不会发生炎症,但如果智齿萌出过程中位置发生偏斜,牙齿冠部分被牙龈组织覆盖,牙龈与牙冠之间形成盲袋,造成食物及细菌极易嵌塞于盲袋内,同时当身体抵抗力下降,局部细菌毒力增强,局部软组织发生炎症反应,就可引起智齿冠周炎。刘鑫称,部分智齿由于人类进化下颌骨缩短,使智齿没有足够空间萌出,导致位置偏斜或完全埋在骨里导致智齿阻生。

那么,拔除智齿会诱发其他的牙科疾病吗,比如邻牙松动等?

刘鑫表示,拔除智齿并不会诱发其他牙齿疾病,每颗牙齿占据一个牙槽窝,相邻牙槽窝之间有牙槽骨隔开。有患者反映,拔除智齿后邻牙会出现松动。原因有两个:一是智齿的存在已经造成了邻牙的远中牙槽窝吸收,邻牙已经有松动,但是由于智齿顶住了邻牙,患者以为邻牙不松动;另一种情况就是智齿拔除后邻牙会出现生理性的向后移动,短期内有的患者会感觉到轻度的松动,但是随着拔牙窝骨改建的完成与稳定,邻牙松动的情况就会消失。

智齿其实是第三磨牙。之所以叫智齿,是因为这颗牙齿的萌出年龄比较迟,通常都是十八周岁以后再萌出,而这个时候人的心智发展比较成熟了,所以称为“智慧牙”,简称智齿。智齿并非人人都长,且个数因人而异。

### 有些90后牙齿还不如老年人吗

“刘医生,我看网上很多视频有说90后的牙齿不如老年人,您能说一下这个原因吗?”记者问道。

“现代大部分年轻人缺乏口腔健康习惯、口腔保健意识;其次,食物高糖、精细也会加剧蛀牙问题,还有不良生活习惯,熬夜、喝奶茶、嚼槟榔、没有掌握正确的刷牙方法,这些都会导致口腔问题与日俱增且越来越年轻化。”刘鑫说,在他们医院,每天都能看到20多岁的年轻人满口龋齿,只能花大几千做根管治疗;不到30岁有牙周炎、牙龈萎缩,决定洗牙时已为时已晚;还有的90后已经出现牙齿松动,没办法保留,只能做种植牙手术。

种植牙手术。

另外,网上流传,拔除智齿后会降低智力及记忆力下降的问题,刘鑫笑着说:“智齿与智力及记忆力之间是毫无关系的。拔除智齿时大多使用局部麻醉,麻醉时间持续很短,完全不会影响到脑神经,所以拔除智齿后不会导致智力及记忆力下降。”

### 如何能保持一口健康的好牙

具有良好的饮食习惯和口腔健康习惯,才能保持拥有一口健康的好牙。刘鑫称,首先,少糖少酸,高糖分的甜食及碳酸饮料很容易引发龋齿,残留甜食在口腔中发酵产酸、滋生细菌。碳酸饮料会在半小时内让我们的口腔形成适宜菌斑滋生的酸性环境,而且其中的气泡会直接腐蚀掉牙齿表面的珐琅质,形成缺口;其次,应保证至少早晚两次刷牙,并掌握正确的刷牙方法,保证刷牙的效果,且晚上刷牙后不再进食,保证口腔清洁;最后,应定期到专业的口腔医疗机构检查牙齿,做到预防为主,治疗为辅。

刘鑫建议,大家要定期进行牙周检查和护理,比如刷牙可以对附着在牙齿上的牙结石和菌斑进行深度清洁,口腔卫生好的人可以半年至一年一次。日常刷牙很难清除牙缝间的残渣,使用牙线能够清除牙缝和牙龈内的残渣,降低龋齿风险。

之所以造成现在90后缺牙如此普遍,主要是因为不重视口腔健康所致,为自己还年轻,牙齿不会就这么容易出问题。其实不论中老年人还是90后,要有足够的口腔保健意识才能更好保护牙齿,用得也更久。 □本报记者 刘诗萌

# 学会读懂心脏发出的“求救信号”

## ——西安交大二附院心血管专家为您支招如何预防心梗



近年来,年轻人急性心肌梗死的发病率上升。发病急、猝死率高,是青壮年心肌梗死者的显著特点。急性心梗呈现年轻化趋势与年轻人的工作和生活特点密切相关,年轻人经常性熬夜加班加点工作,导致身体处于过劳状态,易引发冠状动脉痉挛和缺血;部分年轻人缺乏体育锻炼,身体新陈代谢变慢,血液流速下降,脂肪过多容易堆积在身体里,进而引发三高慢性慢病;不少年轻人心肌梗死病例发生于暴饮暴食之后,人在进食大量含高脂肪高热量的食物后,血脂浓度突然升高,导致血管稠度增加,血小板聚集性增高,在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓,引起急性心肌梗死;年轻人因压力大而长期吸烟和大量饮酒,可诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加,从而导致急性心肌梗死的发生。

记者:心梗发作前的先兆症状有哪些?

蒋伟:心梗作为一种严重的心脏疾病,通常或多或少都会有一些先兆发生,例如突发的左上腹部疼痛,类似于胃痛的疼痛,可能伴有恶心、呕吐、出汗、头晕等症状;突然的胸闷气短,胸口有一种压迫感,身体感到乏力,正在进行的无法继续;不明原因的左颌疼痛、牙痛、咽喉不适等,也可以伴有冷汗、心慌、呼吸急促等;不明原因的左肩颈部、左胳膊的疼痛等。需要注意的是,这些先兆并非都会发生,有些人的症状非常不典型,并且持续时间也不长,但是

出现这些情况时,要引起足够的警惕。

记者:心梗发作时的典型症状是什么?

蒋伟:心梗发作时的典型症状为胸骨后或心前区剧烈的压榨性疼痛,疼痛可放射到左肩、左臂、左腹部、左侧肩背部、左上肢,甚至口腔和头部,症状通常持续15-20分钟以上。同时,常伴有大汗淋漓、烦躁不安、呕吐等症状。

蒋伟:心梗发作时的典型症状为胸骨后或心前区剧烈的压榨性疼痛,疼痛可放射到左肩、左臂、左腹部、左侧肩背部、左上肢,甚至口腔和头部,症状通常持续15-20分钟以上。同时,常伴有大汗淋漓、烦躁不安、呕吐等症状。

记者:在日常生活中突发心梗,该如何自救?

蒋伟:要学会读懂心脏发出的“求救信号”,急性心梗最佳的救治时间是120分钟,一旦出现上述典型症状,要第一时间拨打“120”急救电话;务必保持情绪平稳稳定,松开紧身衣物,立即就地平卧休息,禁止活动;在等待救护车期间,如果家里有制氧机,可以给予吸氧。需要特别提醒的是,发生急性心梗时不建议自行服用任何药物,某些药物(如硝酸甘油)可能因服用不当而加重病情,更不能自己开车去医院。

记者:年轻人应该如何预防急性心梗?

蒋伟:年轻人要真正远离心梗,除了重视先兆症状外,最主要的措施就是改变不良生活方式,养成健康生活习惯,这样才能从源头上预防心梗。建议大家合理膳食,多吃蔬菜、水果和粗粮,避免暴饮暴食,注意少量多餐;坚持规律运动,根据自己的身体状况,选择合适的运动方式,比如跑步、骑车、游泳等有氧运动;戒烟戒酒,尽可能减少烟酒的

摄入,同时避免二手烟的危害;改善心态,年轻人工作压力大,需要合理的调节精神压力,适当放松,减少熬夜和过度疲劳,保持心理平衡。

□本报记者 董欣

今年“双11”,健康消费市场再次迎来新高潮。从多个电商平台发布的数据来看,以中医保健品类为例,“天猫健康”产品成交量同比增长120%，“京东健康”销售额同比增长3.5倍。

这股强劲的购买力主要归功于年轻人掀起的养生热潮。国家统计局等部门发起的《中国美好生活大调查》显示,旅游、数码产品和保健养生位列消费18-35岁年轻人消费榜单前三名。据新华网发布的《Z世代营养消费趋势报告》统计,18-35岁年轻人占健康养生消费人群的83.7%。

当前的年轻人逐渐取代中老年人,养生需求越来越旺盛。

### 年轻群体中刮起了“养生风”

当前,养生群体年轻化的趋势日渐明显。记者观察到,新浪微博“年轻人是最懂省钱养生”的话题阅读量超1亿,抖音“年轻人养生”“当年轻人开始养生”等话题播放量超过3000万次,在年轻人聚集的小红书平台,可搜索到1045万篇养生笔记……

“我已经很久没喝过碳酸饮料了,每天早上到办公室都会煮一壶红枣桂圆茶。”27岁的洪女士就职于西安某高校,她说自己除了很注重饮食健康外,定期还会按摩、药浴,每月用于养生健康的费用超过2000元。她还结识了很多有同样消费需求的年轻人,他们经常在群里分享保健、养生方面的心得。

11月18日,记者在长安区大学城随机采访了10名大学生,其中8人表示对养生有兴趣。大二学生小郑告诉记者:“女生宿舍里不少人都有泡脚桶、按摩仪等产品。胶原蛋白软糖、深海鱼油、枸杞原浆、辅酶等保健品也很常见。”

“改善睡眠、皮肤管理、增强免疫力类的保健品是最受欢迎的,购买这类产品的大多数都是30多岁的年轻人,他们最喜欢的是进口产品。”西安桥梓口某医药连锁超市李女士告诉记者。

### “新奇”成为养生关键词

熬夜水、中药咖啡、0卡0糖、草本饮品、健身APP……从这些关键词不难看出年轻人的养生理念很新潮。

“每天睡前都会打开‘蜗牛睡眠’APP,监测睡眠,早上起来用小米手环监测运动,如果有些数据不达标,系统就会通知我。”29岁的私企员工孙先生认为,各类健康科技产品和APP让他清楚了解自己的热量消耗、呼吸心率、深度睡眠时间等数据,从而进行有针对性地干预、调理。

在年轻人的养生浪潮中,除了科技产品,最受追捧的就是各种功能性零食和饮品。

“我的包里每天都装着黑芝麻丸、胶原蛋白软糖、酵素果冻,空闲的时候可以随吃、随养,很方便,味道也很好。”洪女士告诉记者,她还在网上买过仙草石斛咖啡、黑芝麻拿铁等中药咖啡,新奇的保健食品、饮品她都喜欢尝试。

采访中记者也发现,不少年轻人养生都具有“对冲式”特点,即一面推崇养生,一面重复不健康的行为。

“尽管知道熬夜、喝酒、抽烟不健康,但一时半会也没办法改变,只能希望‘进补’来抵消一些危害。”在私企工作的韩先生看法具有一定代表性,反映的是年轻人无力改变现状,又极力追求健康,只能寄希望于这种“对冲式”的养生。

### 养生不可过度依赖“保健品”

“我从视频剪辑工作,白天奔波,晚上剪辑,这是工作常态。有朋友总在分享养生经验,自己不用点保健品心里都不踏实。”就职于文化传媒公司的吴先生的看法具有一定典型性。年轻人面对高强度工作和学习压力,健康意识觉醒,消费观念转变,为照顾好自己,他们求助于养生。

年轻人在网络时代有了共情的渠道,“996打工人”“脆皮年轻人”等话题在媒体平台反复传播,情绪聚合之下很多年轻人就此“入圈”,助推养生潮流。

时下,年轻人推崇的新式养生到底努力自救还是焦虑盲从?“年轻人热衷养生反映了他们对身心健康的积极追求,但背后其实也存在一种追随大众行为的‘羊群心理’。健康焦虑很容易通过反复传递而不断放大,因此他们可能会主动模仿他人的养生行为,获取心理安慰。”国家二级心理咨询师苗苗认为,有些人感觉吃了一点保健品身体状况立刻获得明显改善,更像是心理暗示作用的结果。

“新型的养生保健产品可以尝试,但不可过度依赖。很多‘保健品’实际上并没有‘卫食健字’,本质就是普通食品,要警惕借科普之名制造健康焦虑。”医学博士贾东燕表示,尽可能科学安排工作和休息,均衡饮食、加强锻炼,同时合理舒缓压力和排解焦虑,这才是最适合年轻人的养生之道。 □本报记者 胡睿琳

### 专家介绍



蒋伟,男,医学博士,西安交大二附院心血管内科副主任医师。

从事心血管内科临床、科研、教学工作10余年,擅长腔内影像学指导下的冠心病、心梗精准介入治疗,常见快速性心律失常的导管射频消融治疗,完成西北首例脉冲电消融治疗阵发性房颤手术,具有丰富的临床经验。

目前,任陕西省医师协会心电学专委会常务委员,陕西省医师协会心血管分会委员,中国医师协会中西医结合医师分会心衰专委会青年委员。主持省基金1项,参与多项国家自然科学基金研究项目和临床研究,发表学术论文SCI文章10余篇。