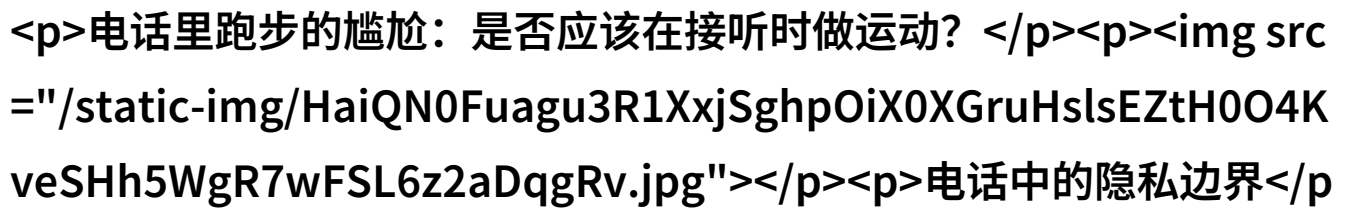


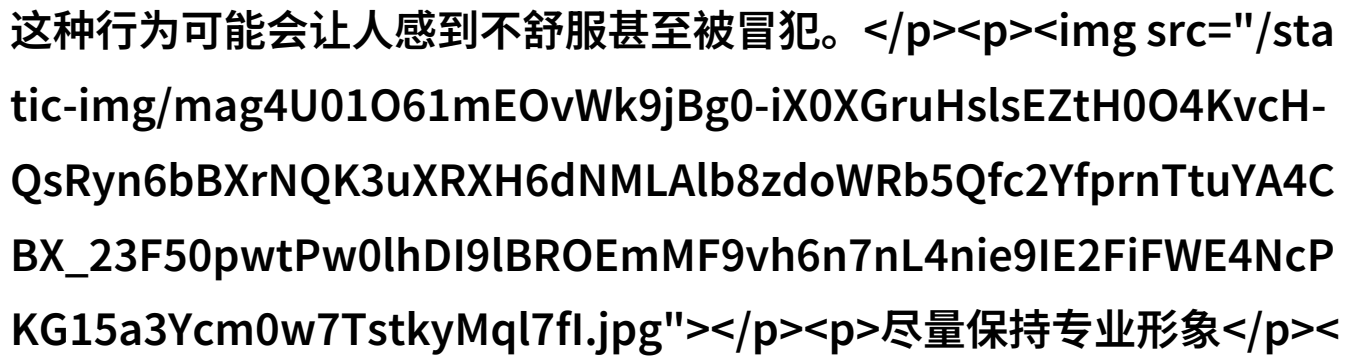
# 电话里跑步的尴尬是否应该在接听时做运

电话里跑步的尴尬：是否应该在接听时做运动？



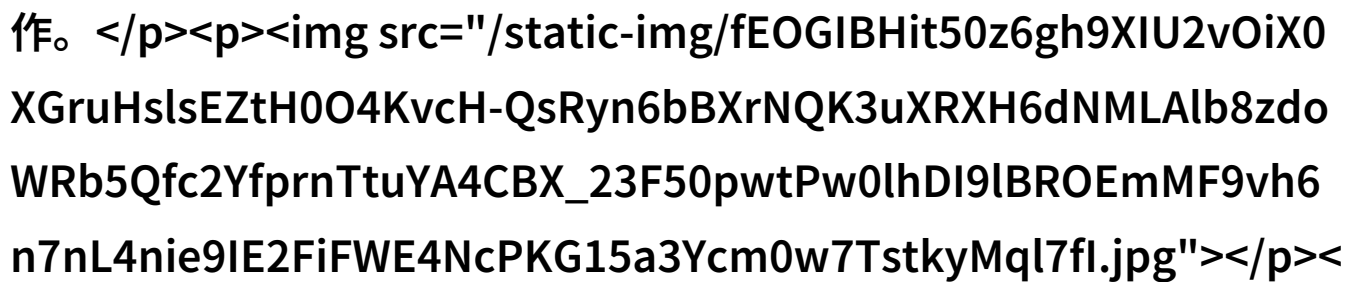
电话中的隐私边界

当你正准备接听一个重要电话，突然手机振动，你不由自主地就开始了简单的伸展或轻微的跳跃。这样的行为看似无害，但实际上却可能打破了与对方之间那薄如纸张的隐私边界。在紧张或敏感的情况下，这种行为可能会让人感到不舒服甚至被冒犯。



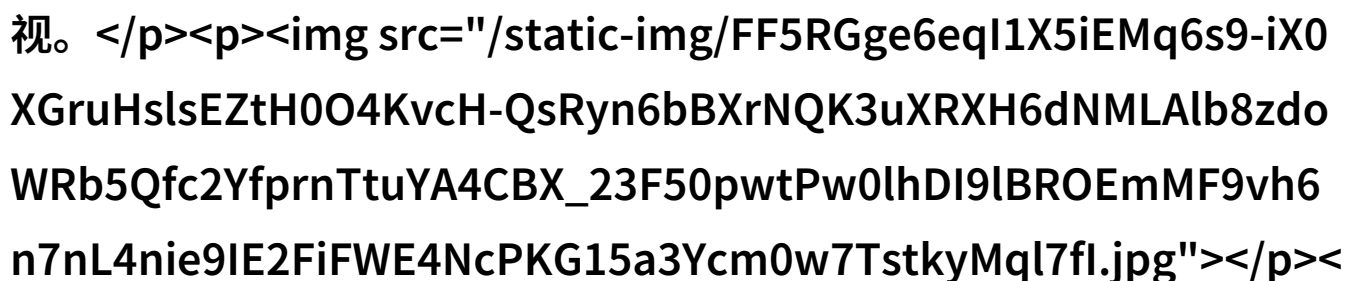
尽量保持专业形象

在工作场合尤其如此，无论是客户还是同事，尽量保持专业形象对于建立良好的人际关系至关重要。如果故意在接电话时做运动，那么即使是在私下也可能给人留下不好的第一印象，从而影响到未来的沟通和合作。



对方的心理感受

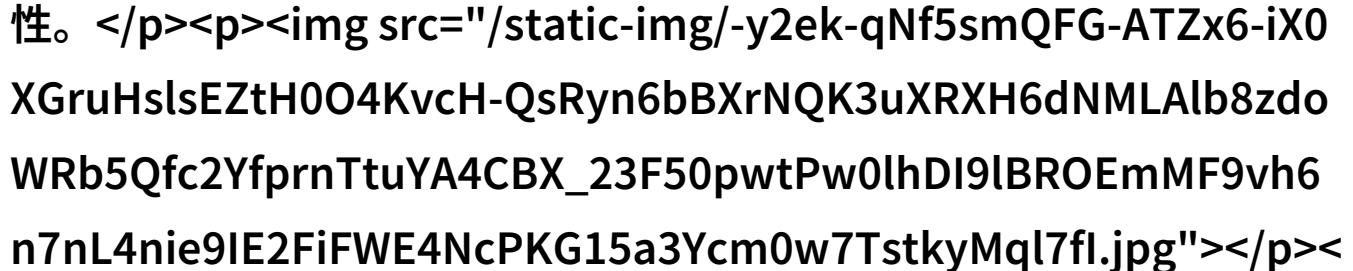
想一想，如果你正在进行高强度运动，而你的朋友或者家人突然想要跟你说话，你会如何反应？他们很有可能会因为你的忽视而感到困惑、生气甚至是不快。而且，他们没有任何理由知道你正在做什么，也许他们会误解你的行为，认为你对这次通话并不重视。



实际操作上的困难

当我们习惯于将日常活动融入生活中时，

我们往往忘记了这些活动对他人的潜在影响。例如，当手脚都忙着控制健身器械的时候，确保能够清晰地传达自己的声音和情绪变得异常困难。这本身就是一种挑战，更别提要维持正常交流所需要的一致性和流畅性。



安全问题考虑

如果是在户外环境中进行体育锻炼，比如跑步或骑自行车，并且同时要处理手机通话，那么安全问题便成为了首要考虑。在紧急情况下，即使是短暂的分心，都可能导致事故发生，因此建议避免这样的事情发生。

技术进步解决方案

现代科技为我们的生活带来了许多便利，如蓝牙耳机、智能手表等，可以帮助我们更好地平衡工作和个人时间，同时减少因运动引起的问题。通过使用这些工具，我们可以专注于一次次通信，而不会因为其他事情而分心，使得整个过程更加自然、有效且不会给他人带来不必要的尴尬。

[下载本文pdf文件](/pdf/501394-电话里跑步的尴尬是否应该在接听时做运动.pdf)