

深读·观察

“这两年我一直考虑一个问题,如果没有老婆孩子,我会找个没人的地方,一个人安静地呆着。”在一个QQ群里,田斌经常这样对好友说。

“我们处在一个人人自认为是弱势群体时代,大家都没有安全感,焦虑烦躁。”清华大学心理学系主任彭凯平教授说。

5月8日,在中央和国家局级干部培训班上,彭凯平给30多名局级干部讲“国民心理研究”。课堂上,在自认为是否幸福的举手表决中,只有两名干部举手表示对生活很满意。

这让彭凯平不敢再问有多少人对生活不满意,“如果课堂上的30多名局级干部多数不幸福,老百姓情何以堪?”

与彭凯平的认识相吻合,近日,智联招聘联合北京大学社会调查研究中心推出“2012年度中国职场人平衡指数调研报告”。报告推出了“平衡指数”的概念,在0-100之间,分值越高表示平衡程度越高,分值越低则说明工作压力越大,越烦恼。

报告显示,全国28个主要城市白领平均平衡指数为48.22,普遍“比较烦”。“最不烦”的城市是宁波,平衡指数也仅为51.11;“最烦”的城市是武汉,平衡指数为46.6;济南平衡指数为46.96,在28个城市中排名倒数第二;青岛稍好一些,平衡指数为48.30,排名第13。

高强度工作换来的收入却让自己沦为“房奴”、“车奴”、“卡奴”、“孩奴”;越来越多的人在孤独和烦恼的纠结中走向抑郁;自嘲为“屌丝”的群体,隐含的是对各种社会问题的不满和对主流价值观的反抗;而“屌丝”们眼里的“高富帅”,在某些时候也摆脱不了“屌丝”的宿命感……

现实的一切都能在朱德庸的《我们都有病》中得到艺术的映射,只是很多人在会心一笑的时候并没有意识到,自己也病了。

如果刚才 走慢一点就好了

4月25日,欧冠半决赛在西班牙巴塞罗那上演,主队巴萨对阵切尔西。第49分钟,巴萨获得点球机会,罚球的梅西重重地将球击中了横梁。

田斌是巴萨的死忠球迷,那一刻他愣在自己家的沙发上,“上班累得要死,看个球心里堵得要死,我恨不得把遥控器砸到电视上。”

在一家IT公司工作的田斌是“2012年度中国职场人平衡指数调研报告”中比较典型的调查对象。这份报告主要以城市白领为调查对象,总结出工作任务重、人际关系欠佳、角色模糊和冲突、职业发展焦虑等六大压力源。

田斌属于这份报告中每周工作时间超过67.7247个小时,甚至超过77个小时的类型。

田斌自认为是“工作狂”,每天早上7点出门,在拥挤的道路上呼吸近一个小时的恶劣空气,听收音机得知到处都在拥堵的路况,一大早心情就莫名焦躁……

从8点到下午6点,他是调查报告里在公司时间超过10小时的群体,这还要建立在晚上不加班的基础上。报告显示,在全国范围内,有65.8%的人即使回家后还要继续为公司工作:最近三个月,被调查者中近2/3(65.8%)的人回家后继续工作,平均的继续工作时间是0.28小时。

只有在晚上11点以后,田斌躺在床上才能享受一下并不真实的“慢生活”。睡觉之前的一个小时里,他喜欢玩手机上的飞行棋,程序总会在他快要到达营地的时候把棋子撞回去,这时他总是想:如果刚才走慢一点就好了。

他也经常想:生活中能走慢点就好了。但工作好像永远都没有尽头,而工资却永远都是尽头,“我很想中500万大奖,那样就可以走遍全世界,不用工作。”

前几天甄嬛体流行,田斌也模仿过段子与同事一笑。“方才查阅了本公司所有工资数额,数据极是复杂,吾皇必是最高。我等劳

累,数字却极可怜。私心想着若是工资贴近民意,定可增加员工肾上腺素,对公司民众必是极好的。”

岂料这个段子被人传给了公司经理,他被经理叫过去“承受恩泽”。田斌因为被同事出卖而伤心,复杂的人际关系,也是田斌最大的烦恼来源之一。

抵抗工作 对生活的“殖民化”

根据调查结果,不少地区的白领员工,首先在职业发展上普遍看不到前途;其次是不知道自己的角色定位;第三项则是不知如何处理复杂的人际关系。

具体到田斌身上,他并不谋求更高的发展,但在处理人际关系上,这个性格耿直的人,实在是不知道如何“拐弯抹角”。

比如部门聚会的时候,别人敬酒都会先说在领导的指导下工作如何如何好,而他则有什么说什么:“上次那个策划方案,我觉得如果按照我最初的设计,会更好。”

酒场登时安静了,只有田斌拼了命干了一杯酒,躺在沙发上呼呼大睡。等他被叫醒时已经散场,领导带着人唱歌去了,一个铁哥们跟他说:“你傻啊你!”

智联招聘资深人力资源专家把冉对上述报告进行分析时说,职场人感受到的压力,实际上是“被工作殖民化了的生活”。工作原本应该是生活的一部分,但现在,很多人的生活都围绕着工作转。

即使是作为专门分析职场人工作生活状态的专家,把冉也有同样的感受:她不喜欢和同事当面说话,即使是坐在身边的同事,她也要通过MSN来交流。如果没有了网络?把冉不敢想象这样的生活。没有手机?要知道,把冉洗澡都把手机放在一边,哪怕不响,心里也安稳很多。

田斌回忆起自己曾经因为一个策划方案连续加班一周,放弃了和爱人外出度假的打算;回老家看父母的念头常年存在,却总是因工作忙而脱不开身;当工作占据了他生活二分之一的的时间以后,剩下的时间,他除了躺在沙发上走神,就是躺在床上睡觉。他发现,除了工作,自己居然没有太多可以回忆的生活,“我曾以为工作是为了更好地享受生活,但是实际上,工作已经是我生活的全部了。”

“每个职场人的内心世界中都有一个调试器,不断将个人内心世界调整平衡。”把冉说,当过劳死、抑郁症自杀等极端事件越来越多时,多数职场人正在通过对环境的不断适应转化更多的正能量。

选择积极的事儿, 积极的人

“人与人之间的能量传递是明显的,特别是负能量,因此选择积极的事儿、积极的人、积极的心态是实现内心平衡的重要基础。”把冉说,这是抵制抑郁症等病症、减少烦恼的自我治疗方法。

但要真正做到这一点,何其难也。

3月18日,新浪微博网友“走饭”的一条微博引来网友的唏嘘感叹。这个患有抑郁症的姑娘之前一天自杀。她通过皮皮时光机发布的最后一条微博说:“我有抑郁症,所以就去死一死,没什么重要的原因,大家不必在意我的离开。拜拜啦。”

“微博是她唯一的倾诉平台。”旅美华裔学者杰夫曾经分析“走饭”的微博,“其实之前的所有微博都是她的呼救信号,但始终没有人关注到她。”

田斌从头到尾看了“走饭”的全部微博,像“我想紧紧抓住你的手,而不是我的鼠标”,“我寂寞得如同一个坏掉的马桶”。“看完后心里像是堵了一面墙,她的文字非常优美,但却有极强的杀伤力。”田斌说。

“走饭”的另一条微博让田斌印象极其深刻:“我是不是失踪了,为什么你们都不在身边?”因为田斌有时候也会找不到自己。

■最近,智联招聘联合北京大学社会调查研究中心,推出“2012年度中国职场人平衡指数调研报告”。报告显示,全国28个主要城市白领平均平衡指数为48.22,普遍“比较烦”。随即,这一指数被媒体解读为“烦恼指数”。

■清华大学心理学系主任彭凯平教授最近的一次授课,面对的是中央和国家各部委的一些局级干部。课堂上,在自认为是否幸福的举手表决中,只有两个人对生活很满意。“如果课堂上的30多名局级干部多数不幸福,老百姓情何以堪?”

尤其是爱人出差的时候,田斌回到家后煮方便面喂饱自己,半躺在沙发上看电视,一两个小时从混沌状态中醒来,想不起自己干了什么。

他缺少可以掏心窝子沟通的朋友。很多同学毕业后依靠各种资源很快成了各个实权部门的牛人,聚会的时候,话语权普遍都在他们手里。对于田斌,他们的兴趣仅在于:“你还在那个公司?收入提高了吗?”田斌骨子里非常反感这种人,于是聚会也不愿意去了。

间或有个空闲的周末,他宁可宅在家里,放弃了以前打篮球和游泳的爱好,原因是不想见到人。最开始他以为这是清高,后来发现这其实是一种孤独,当他习惯了这种孤独时,它又带来了“我是不是被社会抛弃了”的烦恼。

因为无处倾诉,这种烦恼像是他的脚气从一个脚指头传到另一个脚指头。当烦恼的病毒随着血液最终侵入心里,他甚至开始讨厌见到熟悉的人,于是越发将自己孤立起来。

“走饭”离开后,她的微博粉丝仍在增长。很多人在反思,为什么我们没有人给她一个她想要的胳膊,让她睡一下懒觉,那样“走饭”就不会离开吧?

“屌丝”流行 自嘲但不自暴自弃

互联网给人们带来了便利,也改变着人们的思想、情绪和生活方式。越来越多“宅男”“宅女”的出现,实际上是一种不好的信号。

前述报告显示,都市白领阶层用于学习充电、体育锻炼、家务劳动、在家休闲娱乐、外出休闲娱乐、网购、逛街购物这7项主要活动的时间总和一周才20.493小时,占一周168小时的12.2%。

另外一个数据是:7项主要活动中,所用时间最多的是在家休闲娱乐,一周为8.025小时。与此形成对比的是外出休闲娱乐时间仅2.385小时。

越来越多的人更喜欢宅在家里,而不愿外出,网络因此成了这个群体的生存必需品,任何事情都离不开网络,一个电话半分钟就可以解决的问题,他们宁可通过MSN、QQ聊上半小时。

“这实际上是不愿意与真人见面,甚至是电话沟通的极端表现。”把冉说,日益发达的网络世界给这些职场白领提供了逃离现实世界的理由和借口,而心理素质较弱的人,很容易在这种隔绝的世界中走向缄默。

田斌在网上无所不看,感觉压抑时,也会找一些有乐子的段子看看。“五一”期间,他偶然走进百度“D8”(李毅吧),本意是寻找乐子,但最后却从中自我诊断是一枚标准的“屌丝”。“屌丝”,这个始自对李毅球迷恶搞的称谓,如今成了最热的网络词汇,充满了自嘲和无奈。

在清华大学心理学系主任彭凯平看来,“屌丝”的最标准特点是矮穷丑,其对立面是高富帅。“屌丝”有着两层意思,一是蕴含着无奈与自嘲的意味,另一方面,则是奋斗的群体对不公平现实的抗争和叛逆。“现在无论哪一个群体,都有一个共同的感觉,那就是自己是弱势群体。每个人都感觉社会分配和财富分配不公平,自己的付出远远超出所得。”

5月8日,彭凯平被邀请讲课,面对的是中央和国家各部委的局级干部,那堂课的主要内容是讲国民心理状况。这说明,在类似田斌这样的“宅人”还没有意识到自己病了时,国家已经将如何缓解国民的焦躁情绪当成了高级干部必须学习的议题。

对于国内心理干预的落后,在没有心理咨询师帮忙的前提下,彭凯平希望每个人都能有一种豁达的心态,认清自己的定位,哪怕像“屌丝”一样,虽然是建立在自嘲基础上的自我安慰,但至少能起到一些作用。

吊诡的是,自从把自己定位为“屌丝”后,随着周围越来越多的人自称为“屌丝青年”,甚至连自己的经理也在酒桌上自称“屌丝中年”时,田斌说,自己的心态居然慢慢有了积极的变化。

身为“屌丝”的起源点,李毅在接受媒体采访时说,“别把自己当一回事,才能把心态放平,内心才会变得强大”,“当你的梦想搁浅时,一定要告诉自己不能放弃。可以自嘲,但不要自暴自弃。”

(应采访对象要求,田斌为化名)

“烦恼指数”, 一点不矫情

职场人“烦恼”背后是一种真实的社会情绪,
需要个人学会减压,也需要改善民生福祉

本报记者 张子森

