



“年底综合征”像一个怪圈令人焦虑

口述: 姝 苓(化名) 记录: 小 雅

我最近手头的事务堆积如山,什么年底总结、业绩考核、新年活动计划等等。每到年底就得做这些千篇一律的事情,闹得人紧张焦虑。我也清楚,诸多的烦躁症状不过是庸人自扰罢了,但一到年底这种情绪就像老伤口遇到阴天,不请自来。

踏入职场七年时间,我从一个拿着产品宣传单四处奔波找买家的推销员做起,好不容易熬到要晋升销售总监的位置。我对这次升职很有信心,连升职感言都写好了,无论是工作经验还是业务能力,我当之无愧。哪知半路杀出个“程咬金”——章蒙(化名)。如果章蒙有实力我也佩服,她的业绩差不说,做个销售报表都得请我帮忙。仅凭着与老总的“裙带关系”,背后给我“穿小鞋”,就明火执仗地和我竞争了起来。

十一月下旬,上司找我谈话,让我来年接任销售部的首席讲师,马上就准备讲课内容的文案。未了他盯着我,加重语气强调道:“大家在同一部门要顾全大局。”凭什么让我顾全大局,谁不知道他极力提拔章蒙是为自己铺路。我气不过,萌发了年后跳槽的想法,大不了从头再来。

刚进十二月,我的微信朋友圈里已经有人开始张罗年底、年初聚会一事,联系同学朋友、预订酒店,忙得不亦乐乎。我真怕了这种聚会,大家坐在一起谈论的无非是老公孩子房子和车,或者谁又高升了,甚至连“红颜知己”也得比一下谁的更年轻漂亮。表面上总结一年的得与失,实则是暗中较着劲地炫耀“我就是比你混得好”。

人就这样,光鲜的时候渴望与众人分享,失意时就想独善其身,我属于后者。聚会又不能缺席,否则显得不合群,也从侧面证实了我混得不如意。就像去年的聚会,一位女同学因离婚心情不好没来参加。席间,大家热议的焦点都在这位女同学身上,一个个用自身的风光优越来证明她活得多么艰辛。想起同学聚会,我就有种被逼入绝境的恐慌。

春节前要走动的“人情账”是我烦乱的另一个原因。目前我和老公已经收到五张红色请柬,其中有一张是再婚的邀请。那天和老公简单盘算了一下包括购物、请家政、封红包等各项开销,老公开玩笑说,“我们扔钱的日子又来了。”不过,我最发愁的是工作中的“人情账”。每到春节前,上司和同事之间的来往叙旧也是颇费脑筋的。请上司吃饭,你不能单独邀请,得有其他同事作陪,证明咱不是“拍马屁”。而且,这些同事还得“选好”,即使素日面和心不合的,也得八面玲珑想周全。因为他们一正一反的话,都关系到你明年的职场前途是否顺风顺水。尽管我内心十分抵触人情投资的重负,但这是必须过的“年关”。

翻开台历,新的一年已经到了,莫名的紧张感袭上心头。再看看文档里需要完成的草稿,下班前开不完的会议,最可怕的是年底总结的文案,年年写,就那么些死套路,也不知道有什么好总结的。忙完了总结,又要写新年计划。晚上熬夜加班,想起自己多年为公司付出的辛劳,到头来却要输给无能之辈,越想越失衡,思绪也跟着慌乱无序,工作进度反倒降低了。

过了年我三十一岁了,结婚有五年了,至今还没要孩子。老公坚决不同意我跳槽,他说我不理智。“跳槽不是一句话那么简单,换个单位就能如你所愿?”婆婆也跟着帮腔,“如果讲师的工作不累,赶紧要个孩子,你俩年龄都不小了。”这一点,婆婆和娘家妈是同盟,尤其是年底团聚,她们更是话里有话地给我听,“我们家现在就缺孩子的笑声,明年争取添一个宝宝,这团圆饭更完美了。”

上个周末看了一个访谈节目,一位京剧名角说,“好的心态胜过任何健身。”我的心态就非常糟,做什么都要超越他人,只有得到很多的名利物质,才能证明我的成功与幸福。可现状呢,身边的朋友升职,要小孩两不误,不如我的都混出模样了,我却好似悬在半空中,始终没有落地的踏实感。这阵日子,身心俱疲的纠缠闹得我烦不胜烦,人也变得特别敏感,看到电视里播放新年促销广告,立马换台,“不就过个年吗,有什么好大肆宣扬的。”我仿佛走进了一个怪圈,越近年根儿心态越拧巴。



专家援助

鱼与熊掌,如何兼得

□如 真(国家二级心理咨询师)

姝苓女士:

您好!您的描述让我眼前出现一位白领丽人,时而在电脑前纤细如飞地敲击键盘,时而抱着文件夹匆匆去开会,下班后换装聚会觥筹交错,谈笑风生,很像电视剧里的画面。

职场中人,年根岁末大抵如此。

看得出,您业务能力很强。七年的职场磨砺,“从一个拿着产品宣传单四处奔波找买家的推销员做起”,“熬到要晋升销售总监的位置”,现做了首席讲师,虽差强人意,但也步入令人羡慕的白(领)骨(干)精(英)阶层,这些都是靠自己努力打拼而来,着实不易。当然,那些“年底总结、业绩考核、新年活动计划”会让您觉得紧张焦虑。

另外,您也具备很好的人际交往能力。因为您的“朋友圈里已经有人开始张罗年底聚会”,还有“年底要走动的‘人情账’”,包括“上司和同事之间的来往叙旧”的人情账。如果不是拥有丰富的人脉,别人聚会便与您不相关,年底的人情账您大可不必操心,回家关上门甩掉鞋,把自己扔进松软的沙发或拥衾床上,逍遥自在即可。

更重要的是,您又具有很强的自省能力。老子说,知人者智自知者明。您最后谈到的是对自己的认识,“我的心态就非常糟,做什么都要超越他人,只有得到很多的名利物质,才能证明我的成功与幸福”。您很清楚自己现在想要的是什么,同时也明白了,同事的话“关乎我明年的职场前途是否顺风顺水,尽管我内心十分抵触人情投资的重负,但这是必须过的‘年关’”。问题是,我们既想享受职场前途带来的果实,又想轻松简单、随心所欲,在现有条件下,如何

做到二者兼得?

回头看看,是什么让我们“越近年根儿心态越拧巴”而且身心俱疲?不妨先举一个老例子来看看。从前,一大早有人抬着棺材走过,路人甲自认晦气,几天都郁郁不乐;路人乙暗喜升官发财的兆头来了,眼睛一亮;路人丙则叹生命无常,回家买一棺材备好。事相同,心各异,结果相去甚远。可知引起烦恼的不是事情本身,而是我们对事情的态度,亦即我们如何去看待那些事情。您说的年终总结、新年计划,岁岁年年花相似,若以您多年摸爬滚打的职场经验,按“死套路”去玩玩填字游戏,是否会感觉轻松很多?做同一件事,若带着厌倦与无奈,会让人如同背负一块巨石,要额外消耗更多精力。而当鱼和熊掌无法兼得时的冲突纠结,本身就劳神费心,即使不做任何事,也会搅得人七荤八素地心累,何况到头来还“必须”做。对于您说的“必须过的‘年关’”,是否可以这样看?年底聚会可以畅怀叙旧、释放压力,也是消除隔阂、融洽感情的良机,等等。用不同的心态,换个角度去诠释那些事情,一定会有不同的感受。

年底忙,确实是事实。除了对事情的看法能引起紧张焦虑情绪外,解决问题的能力水平也会影响情绪。面对同一只老虎,林妹妹和武二郎的焦虑程度大不一样。您说“这种情绪就像老伤口遇到阴天”,既是老伤口,可以给伤口一些关爱,阴天之前做好多种准备,包括学习一些放松技巧。

怀一份好心态,握数条妙计策,忙,并快乐着。祝新年快乐!

如真

书香碟影

在行走中获得心灵的宁静

●好书分享:《往西宁静的方向》
●分享人:瑞雪,女,43岁,医生

在阅读《往西宁静的方向》这本书前,我知道陈坤早已出版了《突然就走到了西藏》一书。我承认,我内心对于偶像影星是有偏见的,总觉得,他(她)们写不出深刻的东西,不过是无病呻吟借名气给自己贴金罢了。

这本《往西宁静的方向》是在一次阅读中无意发现的,主编费勇,学者。作者陈坤,慕容雪村,春晓。这本书源自陈坤发起的“行走的力量”公益项目,地点青海西宁。数千名志愿者跟随陈坤一路向西行走十公里,全程禁语。这本书,记录了陈坤和志愿者的故事和感悟。费勇说,“一旦行走,走在异乡的大地或山河之间,你会发现,你在自己城市的那点悲欢,在此地,完全没有了意义。当然,别人的悲欢,在你眼里,也没有了意义。所以,走吧,在走的过程中,在眼睛的跨界里,你会发现一个悲欢之外的广阔天地。”这句话一下子击中了我的心扉,彼时,我正因为没有应聘上高级职称而自怨自艾,沮丧烦恼,内心的郁闷无处化解。

一口气读完此书,我迫不及待地想要开始属于自己的行走。周末一早,我便背上双肩包,穿上旅游鞋,带足水,按照事先设计好的线路开始了行走。在行走的过程中,我把注意力集中在双脚上,去体会每一步的感觉。慢慢地,我的心变得越来越宁静。这一次,我行走两个小时。那以后,每天晚饭后,我都会独自行走一个小时,周末则是三个小时。在行走中,我觉得内心越来越有力量,越来越宁静,看问题的角度也越来越宽广。终于有一天,我释然了,职称并不代表什么,我的能力不需要职称来肯定,每月增加的那几百元钱也算不了什么。通过行走,我开始重新关注自己的身体感受,关注内心的需要,变得更加平和健康。

《往西宁静的方向》现在每天都在我的枕边,睡前翻一翻,那些充满了正能量的语言总能让我充满力量 and 希望,相信明天会更好。

心灵驿站

爱做菜的男人有智慧

□马健文(广东省爱家心理研究所所长)

我们身边,女人大多是做家务的主力,但不少男人,如音乐教父李宗盛,航天之父钱学森,影帝梁朝伟等,在工作之余也会帮妻子做饭。从心理学角度讲,这些爱做菜的男人往往比较有智慧。

首先,肯进厨房的男人能理解配偶的需要,同时让子女感受到父亲对家的爱,为家庭和谐奠定基础。比如钱学森就觉得做菜能减轻妻子的负担,可见他处理家庭事务同样有智慧。其次,要煮出美食,需要嗅觉、视觉、味觉、触觉甚至听觉等感官协调并用,可改善大脑功能,延缓大脑衰老。第三,做家务是一种很好的放松方式。演员言承旭就曾坦言,做菜是他减轻疲劳的好办法。第四,走进厨房能抛开心中琐事,让人更加热爱、享受生活。

但男人的手不如女人巧,我见过一些妻子在丈夫做菜时指指点点,甚至横加指责,这样会打击男人的积极性,也许因此会越来越懒。所以,若家里有个爱做菜的男人,女人们也该有些智慧,千万不要在一旁唠叨。多点赞美,自己也少承担些家务,何乐而不为?