



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线：15169132840  
QQ：874273209  
邮箱：diya3988@163.com

我去年大学毕业,进入职场也就一年时间,不过我已经有四次的辞职经历了,急得爸妈成天数落我,说我眼高手低,对工作没有正确的态度。我不想过多辩解,他们怎能体会到我在职场中的委屈和压抑呢。

就说我第一次辞职的原因吧。坦白说,我一个新人做些不相干的杂事无可厚非,但“前辈”们那种媳妇熬成婆的颐指气使令我很不舒服。帮这个拿快递,给那个打印文件,这些琐事几乎成了我的主要工作。有礼貌的同事会浅浅地冲我一笑,说声谢谢;有的则面无表情,从喉咙里挤出一个“嗯”,再无下文。

有一天下午临近下班,部门经理通知加班,顺便告诉我去订盒饭。从快餐店出来,我的双手提着七八个同事的盒饭、饮料,外加个别人让我捎带的水果,进入公司坐电梯到16层的办公室,我感觉自己不是在上上班,而是来送外卖的。放下袋子,我的手指也被勒出深深的红印,耳边猛然间传来女主管尖利上扬的声调,“亦宁,我要的是咖啡,不是奶茶,连这点事都做不好。”她若是随口一说,我憋在心中的火气也许不会发作,但她黑着一张脸,理直气壮的责备让人太不能接受了,新人也是人,也是有尊严的。我一言不发,把奶茶扔进垃圾桶,以示抗议,拿起包包转身走人。第二天,我递交了辞职报告。

我来不了八面玲珑那一套,奉承上司,讨好同事,更是我的弱项,所以,深不可测的人际关系成了我最大的障碍。我始终绷紧神经小心翼翼做事,但,不知哪里出了差错,我很快就会成为众矢之的。我曾在一家单位做窗口服务,某位老员工可以由着性子对来办事的人说,马上就要下班了,继而,老员工冲着我的窗口,抬手告知,“去那个窗口办理业务吧。”无所谓,我是新人,多做点没什么。然而,这样的事情做多了并非好事,我反倒听见了阴阳怪气的言论。有的说我工作效率低,有的说我装忙出风头,是做给领导看的。至于别人说什么,我向来不在乎,以冷漠无视还击。或许,我特立独行的不合群加快了被排挤的速度,同事们相互邀请去应酬,我是被落单的那个;闲暇时,大家聚在茶水间谈论八卦,我一进去,集体噤声。我到底还是俗人一个,心情大受影响,每天一睁眼,想到令人压抑窒息的工作环境就想掉泪,太不开心了。坚持两个多月,我又毅然决然辞职走人了。

不开心成了我“闪辞”的最佳借口,最后一次辞职的原因是无休止的加班。那段日子经常加班到晚上十点左右,有好几次我都吃过晚饭了,上司一个电话,我立马得随叫随到。我做的数据报表似乎永远难以符合古怪上司的要求,我忍着 he 傲慢的训斥,把报表改了又改,我对工作的激情在重复的过程中逐渐消失殆尽。又一次加完班的晚上,看见上司那张仍然不满意的“苦瓜脸”,我决定辞职,我才24岁,整天纠缠在细枝末节、毫无进展的工作中,简直就是浪费生命。

如今,我已经三个多月没工作了,每天的生活相当颓废,上午起床先刷手机再看电脑,午饭过后接着睡,晚上和朋友们出去玩,时间都在无聊、空虚中一天天浪费掉了。我最害怕看见朋友圈里同学们今天这个晒出差的城市,明天那个感慨工作忙碌并快乐着,个个都跟打了鸡血似的,有用不完的热情。再看看我,没完没了地折腾,辞了职又开始焦虑紧张,最近我想着考研,但我知道这无非另一种逃避现实的借口。我就像一只迷路的羔羊,看不清前面的路该怎么走,找不到如何在职场中生存的能力和方向……

## 多次的『闪辞』经历使我愈加迷茫

口述：亦宁（化名）  
记录：小雅



## 职场有甘苦 “闪辞”需谨慎

□舒 天  
(国家二级心理咨询师,“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

职业生涯中,辞职无可厚非,良禽择木而栖,人各有志,有不同的职业选择和爱好,当属每个人权利和需求的正常范畴。但与深思熟虑的辞职不同,“闪辞”强调的是个“闪”字,也就是说走就走,一般指入职没多久,甚至连试用期都没满的辞职,多用来形容应届毕业生“只签约不就业”或是“刚上岗即离职”。

像亦宁一年四次辞职,称得上是“闪辞”族一枚。据《就业蓝皮书:2016年中国大学生就业报告》显示:有38%的2015届大学毕业生,在工作半年内离职。虽然凡事不可一概而论,但换位思考:若“闪辞”人对用人单位谈不上贡献可言,怎么好衡量自身的受益和发展呢?

研究显示,准职场人“闪辞”排在前三位的原因是:“薪资福利偏低”、“个人发展空间不够”和“想改变职业和行业”。亦宁的情况,显然不在此列。其流露出来的更多是:对单位氛围的无法认同;环境与自我期待有落差;不看好个人的发展前景;不喜欢自己从事的工作;无法适应职场人际关系等等。一句话:过强的个性和任性使然,亦宁不想为一份不满意的工作勉强自己。

但是,多次闪辞后,内心委屈的亦宁又开始焦虑紧张。她“毅然决然”辞去她口中不受尊重、令人压抑窒息,甚至是浪费生命的工作后,无助迷茫;她对自己的评价是特立独行,不在乎别人说什么,可面对同事的冷落“心情大受影响”;她一边说“我是新人,多做点没什么”,一边抱怨整天纠缠在细枝末节、毫无进展的工作中,受不了无休止的加班;她认为新人也有尊严要受到尊重,却直接将女主管的奶茶扔进垃圾桶转身走人,并立即递交辞职报告,以示其对她责备的抗议。父母数落亦宁眼高手低,对

工作没有正确的态度。如果亦宁作以上反观,会发现,所谓不开心大概是“闪辞”后的说辞或由头,自己给自己找了个台阶下吧。

据媒体调查,“新生代”的高离职一族中,90后是“闪辞”的主力军,他们不愿意拧巴做事,更注重自我感受,看重环境和尊严感。“太有个性”、“不将就”、“高薪酬拼不过我喜欢”、“我能得到什么”等等,成为90后就业的关键词。大部分90后是独生子女,自幼独享全家人“恩宠”,习惯了被安排好生活的方方面面,自我意识、个性意识都比较强。踏入社会后,生长环境陌生了,变异了,原本在家庭、大学里的那种优越感没有了,承受能力差,就会产生人际交往等方面的困扰,困惑和迷茫成了心理上的重压。

另外,很多90后“闪辞”,还因为有引以为傲的大把青春,可张爱玲不是有句名言吗:你年轻么,不要紧,过两年就老了。青春转瞬即逝,职场修行,岂能尽如人意,“不要用尽青春换工作”,总想寻找“更好”而错失了当下的体悟。遵循内心的感受固然重要,可不经风雨怎么见彩虹,成长的过程,更应该是沉淀的过程,是学习适者生存的过程。修习乐观包容的心态,试着把不如意作为如唐僧取经历经九九八十一难的体验,把职场上的阻碍、困难作为人生的历练,职场之路才能越走越开阔。而且,很少有人刚入职就游刃有余,年轻人自带青春叛逆和选择冲动,被贴上“心高气傲”、“眼高手低”、“心浮气躁”的标签不稀奇,但就像煲汤靠的是时间和炙热的熬煮一样,品得出职场甘苦,才会从懵懂走向成熟。最后,奉劝亦宁:未来始于足下,频繁“闪辞”多不利于个人的职业发展,谨慎为之,珍惜眼前路。



## 他不是你的儿子 你如何把他带大

□蒋硕 (国家二级心理咨询师,婚姻咨询师、赛林纳心理咨询中心创办人)

日剧《贤者之爱》热播时,玖玖成了朋友圈里的热点,因为她就像剧中女主人一样,拥有一位年轻得几乎“不是一代人”的“小老公”。不过,玖玖与“小老公”之间并没有“从出生开始调教”的夸张剧情,两人因工作结缘,一个迷恋青春活力,一个倾慕成熟之美,就这么一起生活了近五年。说起这段关系,玖玖既得意又忧虑,得意的是丰沛的情感滋养和社交圈里微妙的优越感,忧虑的是“他不肯长大”。

说起来,“小老公”也是名校出身,专业成绩一流,认识玖玖时初入职场,玖玖不想让他再走金字塔底到塔尖的漫长奋斗之路,便投入资金人脉,帮他注册工作室、招募团队,还介绍了一批优质客户给他,只盼他在业界一鸣惊人。谁料“小老公”高开低走,一年年做下来,资源渐渐荒废,收入只够勉强养活自己。玖玖先是以为他经验不足,不断传授心得、殷切鼓励,后来发现他有点懒,便反复督促劝诫,再后来,惊觉他对这份事业毫无兴趣,根本无意创造效益承担责任,不由得失望恼怒,屡屡斥责,这下,“小老公”躲远了……“真是个孩子啊”,玖玖的忧虑由此而生。身为经济与人格都独立的“大女人”,玖玖倒不担心年老色衰被嫌弃,只怕肉身吸引渐渐消退,精神又无法产生共鸣,两人成不了灵魂伴侣,只能等待关系完结,又觉不舍。

不得不说,玖玖追求的,确实是亲密关系的最高境界——精神的共鸣、人格的相谐、灵魂的交融。很多人大概以为这是痴人说梦,其实只是体验层次不同。玖玖在自己的成长中付出了巨大努力,才得以不受一般条件限制,期待灵魂层的实现。但,在关系中,这不是一个自我,而是两个自我的实现过程,“小老公”得跟玖玖旗鼓相当才行。

“我不知道该怎么带他成长了。”玖玖说。

“为什么要‘带’呢?”  
这个“带孩子”、“带队伍”的“带”字,道出了玖玖亲密关系中的症结:她从未将伴侣放在与自己平等的位置上。看看玖玖对“小老公”做的一切:赐予(资金、人脉、事业机会)、传授(经验)、鼓励、督促、斥责……一切都是“由上而下”的。玖玖扮演着一个家长、上司、人生导师的角色,“小老公”不但要按玖玖的规划推进人生,还要承受玖玖的评估与奖惩(玖玖的态度就是奖惩),这是一个被动的过程。原本有着优秀素质、有着无数种发展可能的年轻人,在这个单一而强硬的过程中受到了抑制,失去了主动成长的内驱力,耽搁了这些年。玖玖一直没有意识到,“小老公”再小,也不是儿子(即使对儿子,玖玖的这些做法也未必恰当),一个被俯视的、不能独立成长的灵魂,怎么会成为理想的灵魂伴侣呢?

其实,不只玖玖,很多人都把伴侣(包括年龄相当的伴侣)当成孩子、后辈或财富,努力提携炫耀,男女角色换过来也一样。这样豢养或塑造一个人,或许会带来某种满足,但永远无法抵达两人呼应相长的理想境界。

当然,一切还有改变的机会。玖玖的伴侣可能不仅仅是“小老公”这么简单。玖玖只关注他是否在按自己规划的轨迹成长,忽略了他没有呈现在自己面前的愿望、能力与秘密。不妨去关注他,容许他成为他想成为的人,那时,再看两个平等的灵魂,是否能真正亲密交融。