



找记者 上壹点
A10-11

齐鲁晚报

2021年5月2日 星期日

知心事

做自己

□编辑：徐静
美编：陈明丽



【心理课】

职业倦怠期，你有吗？

□蓝草

如今，城市生活节奏加快，职场竞争日益加剧，很多职场人面临巨大压力，很多职场人看不到职业发展的前景，对自己所从事的工作产生了倦怠感。放眼职场，很多人或多或少有这种“职业倦怠症”。盖洛普咨询公司曾经对7500名全职员工进行了一项职业倦怠调查，结果显示，23%的人经常处于“倦怠模式”，约44%的人“有时”会进入倦怠状态。该公司对调查结果分析后认为，造成职业倦怠的最根本原因，是因为员工工作过量，造成情绪耗竭。职业倦怠正在以不同的方式影响着我们职场生涯的发展和生活幸福感。

从十年前进入这间公司企划部，到如今担任企划部主管，小佳在这个岗位上做了十年，对于这个岗位，早已没有了新鲜感，对于工作，感觉越来越倦怠。部门业绩搞不上去，在公司不愿意主动与人沟通，早晨一睁眼，想到要去上班，心情就灰暗。每天工作就是重复琐事、麻木应付、没有成长。自己年过四十，家庭和孩子牵扯了太多的精力，能用到工作上的精力实在有限。年龄的限制，让她的升职难上加难。想找个上升的渠道，怎奈自己年龄、学历和能力与其他同级别的部门主管相比，不占优势。去年单位竞聘副经理，小佳鼓起勇气报名竞聘，虽然竞聘述职的时候表现不错，但民主测评的时候，她却被刷了下来，理由是她的学历不达标、资历不够，而她也自此彻底死了晋升的心。

在自己的岗位上做不出成绩，部门工作不出彩，常常因为业绩不佳被领导诟病，上升渠道又被堵死，焦虑之下小佳有些抑郁了，失败感和自我怀疑感压得她喘不过气来。她不知道，自己留在这家公司，还有什么意义？

作为女人，工作家庭两头挑，疲于奔命的小佳没有时间更新知识结构，没有时间陪伴处于青春期的孩子，她不是没努力过，但是到头来，两头都没搞好，工作没做好，孩子也没管好。她也曾跟领导沟通，想换个部门换个环境，重新开始，但公司里一个萝卜一个坑，没有可让她去的职位。最后经过认真考虑，她决定裸辞。先给自己点时间，歇一歇，放空一下大脑，然后再考虑以后的路该怎么走。

小佳的职业倦怠不是个案。很多职场人都面临这样的职业困境。长期在一个岗位工作，天长日久，对自己所从事的岗位产生倦怠感，但又找不到破局的方法，患上了“职业倦怠症”。

无独有偶，与小佳一样，在一家公司办公室工作的张强，也面临着严重的“职业倦怠”困扰。年过四十的他，3年前从另外一家公司跳槽进这家公司，任办公室主任。说是办公室主任，其实什么都干，帮领导写讲话稿，写公司总结、汇报，负责会务工作安排，上传下达，甚至办公室收发、通知的下达、广告牌的制作等杂事，也是他负责。这份工作做了一段时间，给他的感觉很不好，同事谁都能使唤他，这个办公室主任徒有虚名，钱拿得很少，事还多，除了自己，手下一个兵也没有。这样的工作，让他找不到上班的热情，忙得很空虚，没有一点成就感，自己人到中年，还做着与刚毕业大学生一样的

工作。他觉得自己入错了行，心里总想着要换工作。但考虑到自己房贷款贷在身，轻易下不了辞职的决心，只能当一天和尚撞一天钟，在公司混日子。其实，张强心里明白，就这样混日子，工作做不出成绩，领导看他不爽，自己心里也不舒服，离开是早晚的事情。

“职业倦怠症”又称“职业枯竭症”，它是一种由工作引发的心理枯竭现象，是上班族在工作重压之下体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉，这和肉体的疲倦劳累是不一样的，而是缘自心理的疲乏。综合分析“职业倦怠症”的心理成因，大概与业余生活密度低、自我价值感得不到实现、长时间从事一种工作、工作没有挑战性、创造性、人际关系不和谐等因素有关。

很多人日常工作较为忙碌，留给自己休闲时间很少，工作、家庭两头奔波，每天处在疲于奔命的状态，想培养属于自己的兴趣和爱好、想出去旅行放飞自我，都成了无法实现的梦想。看着周围的朋友生活得潇洒快乐，自己的生活一地鸡毛，内心除了失败就是焦虑。

工作不顺利，业绩搞不上去，老板不看好自己，这些工作中的挫折与不顺心，让个体自我价值感很难得到实现。且长时间从事一种工作，在日复一日重复机械的作业中，难免会产生疲惫、厌倦的心理，在工作中难以提起兴致，只是依仗着惯性来工作。久而久之，就产生了情绪的疲惫和对工作的厌倦感。

在这种情形下，如果职场人际关系不和谐，那更是雪上加霜。职场是人的江湖，职场人际和谐对职业发展十分重要。没有与周围同事直接的联系，独来独往，且不会来事，没有八面玲珑的本事，那么总会有不同程度的人际负面情绪对你形成干扰。而职场人际关系的不和谐，直接影响着职场的发展和自我价值感的实现。

众所周知，婚姻的围城有审美疲劳，工作其实也一样，长期在同一领域，做着重复的工作，每天都接收到的是相同的信息，难免会失去对工作的热情。应对职业倦怠症，我们更需要在日常工作和生活中多加注意，调节自己的心理状态及生活方式，保持积极乐观的生活态度。

在日常工作中，不管工作多忙，不要让自己成为工作狂人。学会忙里偷闲放松自己，同时也要学会自我欣赏，给自己多一些信心。遭遇挫折时，给自己制定一个突破自我的目标，并向着这个目标努力奋进。每当完成一个小目标，可以给自己一些奖励。当然，更重要的是要保持职场的成长性。职业倦怠很多情况下是一种“能力恐慌”，要提升个人能力，就要不断地充实自我，适时进修充电，多掌握一些职业技能，增强个人职场竞争实力：让自己的能力与所任职的岗位匹配。

工作是为了更好地生活，生活不仅仅只有工作。当我们发现自己患上了“职业倦怠症”，要沉着冷静应对，千万不要像小佳和刘强一样，一辞了之或者在职场混日子。因为换个工作，你也许还会遇到“职业倦怠”。不如端正心态，好好调适自己的职场和生活，克服“职业倦怠症”带来的困扰，轻装前行，在职场活出属于自己的精彩。

【X光机】

抱怨，并不是毫无营养

□丛非从

每个人常对这个世界和他人有很多不满，除非你是开悟者，能完全臣服于当下。对这些不满，通常有几种处理方式：压抑、改变和抱怨。不过并不是所有人都会选择抱怨这条路，因为他们觉得：抱怨是不好的，抱怨没有用。我不这么觉得，我觉得抱怨还是有用的，不仅有情绪价值，还有实用价值。

阻碍我们做一件事的，除了能力，还有能量。有时候我们之所以没有思路，没有动力，是因为心里有淤堵在消耗着我们，没有多余的力量去解决这个问题。典型的表现就是：人在愤怒中，智商会变低。而通过抱怨，负面情绪被疏导了，人的内心通畅了。这时候，人的能量就会慢慢恢复。你的理性回来了，思路也会开拓起来，动力也就大了。所以，抱怨的好处就是：通过恢复能量，获得解决问题的动力。

很多时候通过抱怨，说着说着思路也变得清晰了。即使不解决这个问题，你做别的事情时也变得神清气爽。这是因为，抱怨不仅在帮助你解决当下这个问题，还在帮你恢复能量，解决你生活中的问题。

那抱怨伤害别人吗？抱怨是种负能量，这毋庸置疑。但“没人喜欢负能量”，这是真的吗？负能量会伤害别人吗？说这话的人自己多半是不喜欢负能量的。他们自己不抱怨，也不喜欢听别人抱怨。这种人其实无法理解世界上还有另外几种人的存在：有的人能接受抱怨，有的人喜欢抱怨。

每个人的内心，都有一个容器，用来装负面的情绪。如果你的生活开心一点、满意一点，这个容器就可以清空一些。如果你懂得倾诉、抱怨，其实就是在倾倒，你的容器也会清空一些。但如果对世界和他人的不满被压抑了回去，这个容器就会越堆越满。如果你在倾听别人的抱怨，容器也会变得满一些，这时如果你自动把别人的抱怨、不如意，识别为自己不够好，那这个容器就会迅速被装满。

所以，自己的情绪容器已经装满且不会清空的人，就装不下别人的倾诉，从而，也就不喜欢被抱怨，这种人就会被他人的抱怨所伤害到。

而一个有能力清空自己容器的人，他的情绪是流动的。我们每个人在状态好的时候，其实都可以接受抱怨，甚至可以安慰对方：好啦，别这么想啦，这种人不值得；也会给他解释：也许他不是这样呢？能清空自己容器的人，他一面收纳别人的负面情绪，一面过滤消化，有的可以变成养分滋养自己，有的则变成垃圾排泄出去。就像我们对空气的呼吸一样，留下氧气的部分滋养自己，排出氮气、二氧化碳等部分。

抱怨，并不是毫无营养，因为抱怨里有连接。好朋友跟我吐槽他对象怎么样，我会觉得满足了我八卦的心思，满足了我在分享他秘密的心思。如果一个人跟我的交流里只有“伟光正”，我会觉得跟他没有太多连接。

抱怨里有渴望。如果一个人在抱怨我，我会觉得他在依赖我，希望跟我更近。如果他在抱怨别人，我会觉得他希望我给他出主意，让我帮帮他。我会感觉到自己被需要了。

怎样能清空自己的情绪容器呢？很简单，诉说。能清空自己情绪容器的人，其实本身就是爱抱怨的人。一个爱抱怨的人，之所以能够持续抱怨，是因为他在抱怨中可以得到关注，得到安慰，得到疏解，得到对方的妥协，得到建议，得到很多。虽然他不是每次都能得到，但他就是比从不抱怨的人得到的多。

而爱抱怨的人，也不会觉得抱怨是多大的事。他会觉得抱怨很日常，是常态。而从不抱怨的人则会放大这一部分，别人的一点点抱怨，在他心里就会产生波澜，甚至有龙卷风那么大。

一个愿意听你抱怨的人，愿意给你分析的人，愿意接纳你抱怨的人，愿意和你互相抱怨的人，这多好啊！

抱怨，是个小事，不是洪水猛兽。不要让自己的想象，把它变得那么可怕。