



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的职场生涯的发展和幸福。

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，无奈自己年龄、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。但考虑到自己房贷车贷在身，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，而是源自心理的疲乏。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，留给自己的休闲时间很少，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，没有多余的力气去解决这个问题。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。