

■心理关注

北大网红李雪琴火了!

是什么影响了当代年轻人的

职场心态?

李雪琴火了,火的很另类。这位独具喜剧天赋的北京大学高材生,凭借在短视频魔性喊话明星而“一夜成名”,继而一发不可收拾地登上各大平台、综艺节目,成了当下网红界的一朵奇葩。尽管已是拿着高薪的顶级流量,仍有人质疑她的职业选择:北大毕业放着正经工作不干,跑去当网红,不像话。但李雪琴却不以为意,她选择用行动诠释自己独特的人生价值观。比如她会在微博发表诛心的文字,讽刺那些妄议自己人生的键盘侠。

其实不止是李雪琴,面对上班这件事,当下“离经叛道”的青年人越来越多了,他们以“打工人”“社畜”自居,用不屑和绝望的形式,掀起内心的反抗。

“每个月总有那么30几天不想上班”;

“世上无难事,只要肯放弃”;

“我只想做一条安静的闲鱼”……

一条条扎心的网络语录不禁让人思考,到底是年轻人病了还是这个世界病了?

笔者最近在读一本名为《倦怠:为何我们不想工作》的书,他在书中致力探究当下年轻人“不想上班”的现象,并引用专业调查与缜密数据进行研究。研究的结果让人吃惊,几乎全世界年轻人都或多或少被“丧”所困扰,无论收入高低、城市发达与否,人们似乎对工作越来越挑剔了,情绪也越来越消极。而这背后的根源,却是一种很容易被人所忽略的精神疾病:工作倦怠。

① 工作倦怠是一种职业现象,并非精神疾病

回想一下,你是否也曾因工作重压,而感到身心俱疲,能量被耗尽?根据调查,人们患上工作倦怠的时间近年来越来越短了,有的年轻人可能刚从校园迈入职场一个月后就产生倦怠,恨不得分分钟离职。不是年轻人太娇嫩,那些长期重复着机械、琐碎的工作,同时缺乏对等收入回报的人们,的确更容易产生工作倦怠。

年轻人不是不思进取,他们是真的生病了吗?2019年5月,世卫组织首次把“工作倦怠”纳入《国际疾病

分类第11次修订本》,它被认为是一种由工作引发的心理枯竭。世卫组织将“工作倦怠”定义为:一种由于长期的工作压力没有得到有效管理而产生的一种综合征,并给出了三大症状:感到精力耗竭;与工作产生距离感,对工作产生消极、愤世嫉俗的情绪;职业效能感降低。从世卫组织在官网发布的信息来看,工作倦怠是作为“职业现象”收入了ICD-11当中,它“并没有被列为医疗状况”。因此,工作倦怠属于和健康相关但并不算疾病。

② 不想上班,但并非不想工作

为什么那么多人会在工作中燃尽自我,以至于精力耗竭、消极厌世、效率崩塌,以及为什么年轻人越来越不愿意工作、讨厌上班,希望一劳永逸地“家里躺”。

老一辈家长,大概是最无法理解工作倦怠的一群人。如果孩子抱怨太累,或者不想上班,他们多半会拿出自己当年的奋斗史,要求子女克服困难。但“上班”和“工作”是不同的,我们说“不想上班”,并非“不想工作”。人们“不想上班”的原因通常就两点:一是利益回报:收入低于朋友圈、市场水平或者自我定位;二是精神回报:重复性工作、缺乏



③ 怎样解决工作倦怠?

倦怠并非终身监禁,我们完全可以通过一些心理学的学习,帮助自己转化工作心情,从糟糕的情绪中跳脱出来。《倦怠》一书给了这五条建议:

首先,挖掘长处,建立自信。当你发现,目前的工作和你的天赋并不相匹配,且不能带来更多的收益,那么选择换一份不同的职业,对心理健康会更有帮助。尺有所短,寸有所长。正如让一个文字功底极强但口才一般的人去做销售,不如让他做内容相关的工作更有价值。

其次,认清短板,终生学习。优秀的职场人,几乎都是终生学习者。我们不仅要看清长处,还得了解自己的不足。有些人也许会误认为,现在的工作或工资不值得让自己如此投入到学习中。必须纠正这种观点,因为学习从根本上说,并不是为了工作或者公司,而是为了自己。那些你大脑里掌握的知识与经验,才是你最好的职场武器,没人可以偷走。

第三,挖掘意义,培养兴趣。工作的意义大抵分两点:挣钱和实现自我价值。

有些内容枯燥但其他方面还可以的工作,容易让人陷入两难。这时我们可以尝试重新解构工作,想方法赋予它新的意义,并乐在其中。

一个很暖心的视频曾在网上流传:一个列车乘务员对自己这一眼望到头的工作充满绝望,于是她重新审视自己的工作,最终通过直播列车服务的方式,积累了大量的粉丝与人气,工作也被领导所认可。有时一份工作爱或不爱,只需要换个思维。

第四,学会沟通,保持良好人际。套用《一代宗师》里赵本山的那句台词:江湖不只是打打杀杀,更是人情世故。职场也一样,良好的人际关系,是解救职场问题的良药。工作能力和人际关系,相辅相成,缺一不可。

第五,工作不是人生的全部,放弃不切实际的职业期待。有时一些压力未必来自工作或领导,也可能来自我们自己。人们对工作的焦虑、痛苦,也会源于社交圈的比拼,这时就容易给自己设置一些诸如今年要赚多少万,升到什么岗位的目标。而一旦目标无法达成,倦怠感又偷偷来袭了。不妨选择专注当下,学会从微小成功中收获喜悦与价值。

WPS 新潮实验室 REA

远离沮丧有5招

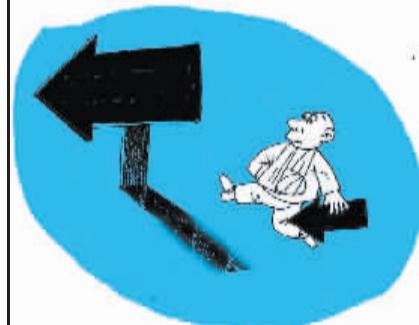
沮丧到底是什么呢?是对前途的悲观失望或绝望,是对困境的无能为力,是对一切努力是否有用的主观否定,以至于感到疲惫不堪,使生活和生命丧失了意义和价值,因而自卑、怯懦、不思进取,什么事也不想做,更没兴趣去做。但是,这不是因为他无能,而是他根本就不相信自己能解决问题。值得注意的是,有的人不是丧失了什么,反而是什么都得到了。可是得到了他想要的一切后,他们不能体会到过程中的快乐和满足,同样会陷入沮丧的陷阱中。

容易感到沮丧的是各种弱型性格,其中,尤以抑郁性格为最突出,这种人像《红楼梦》中的林黛玉,情绪低沉、郁郁寡欢、持灰色人生观,终日愁眉不展,认为花开还要落,不如不开;人聚还要散,不如不聚。他们丧失了体验快乐的能力,怎能不沮丧?那么,怎样从沮丧的情绪中尽快地逃离呢?

1. 停止:学会给自己的沮丧喊“停”。
2. 延迟:现在先不想,等到有时间再去想。
3. 转移:把注意力转移到自己喜欢的某件具体的事情或物品上,例如外出、集邮、绘画。
4. 反驳:用理论去与不合理的信念斗争。
5. 知足常乐:与生活更痛苦的人比一比,看看快乐是否被自己忽视了。

北京回龙观医院 刘克超

漫言漫语



很多时候我们认不清自己,只因我们把自己放在了一个错误的位置。因此,不怕前路坎坷,只怕从一开始就走错了方向。陈英远 文/图