

第一次睡在四面透风的工棚中,刚报到的大学毕业生第二天就想辞职。是单位领导的彻夜长谈,消除了他的焦虑,让他明确了职业发展规划,一步步实现人生目标

# 远离“成功焦虑”,遇见快乐职场

## 阅读提示

当财富、声望和社会地位变得可量化,面对“网红上位”“一夜暴富”故事制造出的成功焦虑,每个人都应该慢一点、静下来,倾听自己内心的声音,聚焦自己的人生目标,不盲目攀比,在适合自己的跑道上,用坚守和成长对抗焦虑,找到属于自己的成功。

本报记者 尹晓燕

据最新发布职场年度报告显示:2020年,有89.3%的职场人表示处于焦虑之中,而职场人焦虑的原因有71.5%源于工作。数字化时代带来信息飞速涌动,当财富、声望和社会地位变得可量化,“网红上位”“一夜暴富”的故事制造出的成功焦虑使“万物皆内卷”,更为普遍的职场焦虑正在扼杀职场人的创造力和热情。

在物质刺激、愿景激励之外,管理者如何增强员工的职场幸福感?面对更多的成功范本,职场中人如何摆脱裹挟,用平和的心态,找到属于自己的成功?

### 不做“工具人”,用成长对抗焦虑

张嵘在一家互联网公司担任数据库管理员,薪资算得上程序员中的上游,足够维系一家三口较高质量的生活。但是半年前,一些互联网大厂开始向他们公司推销云化的解决方案。“之前从不觉得技术更迭对我有什么威胁,但如今企业一旦上了云,我的工作就都被替代掉了,因为基础设施不用再开发和维护了。”张嵘感觉猛然被人从云端打入了谷底,天天晚上失眠:“我突然不知道自己工作多年的意义在哪儿,未来要去去何从?特别迷茫和焦虑。”

清华大学社科学院院长、心理学系主任彭凯平认为,互联网、大数据等技术以及各类

### 编者按

有人说,焦虑是21世纪的底色。在这个变化剧烈又信息超载的时代里,每个人都拼尽全力地努力奔跑。化解焦虑关系到身心健康、生活质量乃至社会和谐。“你幸福吗?”其实这大多无关财富、名声或者是否拼命工作。哈佛大学一项75年的研究表明:与周围人群有更亲密关系的人更幸福。一旦人们的基本物质需求被满足了,财富就帮不上什么忙了。

幸福生活是奋斗来的,但在奋斗的途中,如何对自己有清醒的认知,接受个体之间的差异,张弛有度,更加健康快乐地向前奔跑?政工视界版将推出“远离焦虑,找到更好的自己”系列报道,聚焦“成功焦虑”、中年危机、“鸡娃”迷茫、女性压力以及疫情带来的心理影响,通过来自企业、社会的案例和故事,以心理学家的深度剖析,从不同维度探讨焦虑形成的原因,造成的后果,并支招如何应对。力求揭开焦虑的面纱,成就幸福人生。

应用终端的发展,使得人类社会和人类行为越来越具有“工具特性”,这些“工具特性”加重了数字化时代的人类焦虑。

采访中,多个行业的从业者均表示,过去引以为豪的“铁饭碗”,让自己逐渐失去了面对风雨的抵御力。

今天的职场人身处智能化、大数据化为代表的第四次工业革命时代,这意味着,新经济时代的到来,在科技逐渐取代人力的趋势下,只会重复机械化劳动,安于现状的职场人,已无法满足时代的要求,面临职场淘汰的风险逐渐加大。

因此,面对时代的日新月异带来的职场焦虑,学习能力才是最核心的底气,终身教育能使从业者不惧职场变化。人力资源专家建议,作为一名职场人,除了不断努力外,更重要的是要具有终身学习、不断破圈的能力,以此紧跟时代步伐。

### 感知员工内心,打造快乐职场

有房有车、财务自由、提前退休……记者调查发现,当下的职场人,特别是一些年轻员工对“加班是福报”展现出矛盾心理,既想平衡工作和生活,减少加班时长,又很难放弃加班工资的诱惑。

学绘画的徐彬硕士毕业后留在北京一家设计公司,每次交活之前的一周都是昏天黑地连轴转,“真的很辛苦,但我有心理认知,没

有随随便便的成功。我幸运的是把自己的爱好变成了工作,在工作中找到自己擅长的、感兴趣的专业领域,就能提高我的工作积极性,并从中获得更多幸福感。”

“我们对物质财富的渴望非常真实而普遍,但是又不想像父辈那样只知道工作。”90后的徐彬笑称自己是“人间清醒”。他工作之余和朋友组建了一个乐队,偶尔还会被邀去演出。时间长了,有了点名气,不仅释放了工作的压力,还有了额外的收入。

对于一些员工感到职场幸福感低的情况,彭凯平认为这与企业管理者不懂心理学的一些基本理论有关。他说,大家都知道“马斯洛需求层次理论”,但在与员工沟通时,却没真正地运用。人的基本需求满足后,就会有成长需求,比如技能的提升、地位的改变。

已经是项目经理的柳林大学毕业后来到一家建筑类的国企,第一次睡在简易的工棚中,四面透风。“第二天就想辞职”。他回忆到,书记看到他的情绪不对,和他聊了很多,从他的专业聊到未来的职场发展,几年一个台阶,每一个节点应该怎样努力,鼓励他一定能成功。“清晰的发展方向给我带来了坚持下去的力量,我想成为让自己骄傲的人,所以在这些面前,条件的艰苦根本算不上什么,感觉浑身上下充斥着奋斗的幸福。”

## 远离焦虑,找到更好的自己 ①

## G 心路

我个子不高有点胖,一些同事总是给我起外号

# 无法升迁是否跟外号有关?

### 读者来信

您好,我是一名老员工,个子不高,有点胖,一些同事总是给我起玩笑性的外号,在领导和新来的职工面前也叫我外号。我和他们说过多次不要叫,影响不好,可是他们依然如故,这让我在公司难以树立良好形象,我觉得自己职位一直得不到晋升,跟这些外号也有关系。可是大平平时关系也不错,又不好意思翻脸,我该怎么办?

广西 毛晓琛

### 专家心解

毛晓琛您好:

您的心情我非常理解。记得上学的时候,总有一些同学喜欢给别人起外号,也不管对方愿不愿意,还总是当众喊别人的外号。可是进入社会,大家都是成年人,还总是开这种玩笑就有些不妥了。

遇到有人给自己起外号,首先要努力克制自己的情绪,不能发怒,更不能暴怒,不能因为一个外号就引起肢体上的冲突。最好的办法就是置之不理,让自己的肚量大一点,如果能微笑面对他们更好,他们感觉无聊了,也许就很快过去了。

如果你真心不喜欢这个外号,那就直接告诉他们,请他们尊重自己,也尊重他们自己,告诉他们自己的心里感受,不要闷在心里,有时候他们也不知道这样对人造成的伤害。

遇到恶意给自己起外号的人,并且外号特别伤人自尊的话,就不能软弱,要强硬地告诉对方自己不喜欢,并要求对方停止叫外号的这种行为。要是一味地忍让,他们就会觉得你好欺负。

有的时候别人给自己起外号,也要看看那个人是谁,和自己的关系如何。如果是很好的朋友,没有恶意,就是为了更好地拉近两人之间的距离,默认就行了;如果心里不开心,也给对方起一个,只要不对外就好。

随意在公开场合叫自己外号,说明那个人不尊重自己,更不会佩服自己,如果不想惹是生非,影响到自己前途的话,那就把他们给自己的压力化成功力,努力提升自己的能力,改掉缺点,让自己变得优秀,更自信。

此外,对这件事情你也要有正确的对待,不是什么大不了的事情,不必把升迁之类的障碍都归罪于此。外号有好的,当然不好的多一点,不好的外号也是反映出自己的一个缺点,比如你可以通过锻炼减肥,把身材练好,别人自然无法再喊你外号了。希望你能平和而积极,不要让外号变成自己每天的不开心。 王谦修

## G 瞬间



### “缝纫机宝贝”上学啦

陪伴是世界上最长情的告白。三年前,在福建省石狮市一家服装厂的车间里,3岁的聪聪与在缝纫机前忙碌的父母相互陪伴的照片,感动了无数网友。

三年来,在当地政府和社会各界的关爱下,聪聪与许多外来务工人员子女一起,接受了学龄前教育。新学年到来,年满6岁的聪聪被一所公办小学录取。

上图:当时3岁的聪聪望着在一旁忙碌的母亲。

下图:开学前,在福建省石狮市金利莱服装厂,聪聪在削铅笔。

新华社记者 宋为伟 摄

## “新乡贤”提升志愿服务品质

本报讯 浙江省瑞安市锦湖街道结合自身优势提出“新乡贤”志愿服务理念,开展“新乡贤”志愿服务,构建“8+4+N”“新乡贤”志愿服务体系,探索“新乡贤”志愿服务实施路径,推进“新乡贤”志愿服务工作,为社区经济和文化建设做出了贡献。

“8+4+N”“新乡贤”志愿服务体系,即在街道层面8个社区组建8个志愿服务站,成立4个志愿服务团,如新乡贤帮扶团、调解团、艺术团、智囊团,设立新乡贤讲堂、说事、恳谈、协商会等多个志愿者服务活动项目。锦湖街道组建了瑞安市首个“新乡贤”志愿服务站,设在各项志愿服务做到比较好的河滨桥社区。在成熟的基础上,再在其他7个社区组建志愿服务站。“新乡贤”志愿加入服务站,根据自己的特长、优势,每个月选择志愿为社区(合社)做一件事,如平安维稳、文明创建、纠纷处理、垃圾分类、时政宣讲、文艺活动等。服务站采取菜单式志愿服务模式,将志愿服务的内容制作成菜单,由社区居民点单提供服务。自锦湖街道“新乡贤”联谊会成立以来,包括退休人员、经商人员、专家学者、返乡务工人员等在内的“新乡贤”积极投入家乡的各项志愿服务活动,据不完全统计,参加志愿服务活动达800多人次。(林良爽)

## 打造职工健康向上的精神乐园

本报讯 为践行“我为职工办实事”理念,中煤一建四十九处纳林河项目部把实事办到职工心坎上,增强职工的幸福感和获得感,以实际行动交出一份暖心民生“成绩单”。

职工食堂伙食好坏一直是职工讨论最多、关心最多的话题,该项目部通过职工满意度测评,广泛征求职工意见建议,推出质优价廉、荤素搭配的可口的饭菜。同时积极改进供餐用餐方式,对食材制作环境进行了修缮改造,既达到了窗明几净、干净整洁,又实现了食材制作全过程可视化。在宿舍管理上,为职工发放了床上用品,重设职工更衣室,便于各区队职工更换工作服,确保宿舍干净整洁。同时修订了宿舍管理制度,定期召开职工座谈会,建立职工微信群等,线上线下听取职工在宿舍管理上的意见和建议,及时做出整改完善,使温馨“小家”体贴无处不在,让职工感受到“暖”的幸福。该项目部将节假日与文体活动相结合,经常性地开展篮球、羽毛球、乒乓球、拔河、谜语竞猜等职工喜闻乐见的活动,做到每月有活动,使职工健身有场所、活动有场地,为职工提供了思想火花碰撞场所和新技术交流的平台,使职工有了健康向上的精神乐园。(贾士强)

## 修复乡间公路保障群众出行

本报讯 哨拔公路哨街至箐口段是云南省临沧市云县茂兰镇哨街村和拔还河村村民通往哨街最便捷的乡间公路,共涉及800多户农户、3000多名村民,哨街九年一贯制学校900多名师生的通行安全问题。该公路水泥路面铺装期间,由于多方面的因素,没有建设排水沟,没有回填路肩,至今年久失修,路面崎岖不平,导致车辆常在会车时驶出有效路面,造成车辆受损及交通事故,沿线群众对此苦不堪言。

为发挥支部史力行,实干为民的责任担当,中铁十五局四公司云临项目部与哨街村党支部通过技术方案指导,投工投劳等系列举措,为哨拔公路回填路肩、增设排水沟、修复坑洼及巩固边坡,大大提升了路面通行的平稳及安全度,为沿线群众的出行带来了便利与实惠。雨季,道路常因山体滑坡受阻,项目部组织人员,设备清理滑坡路段,保障人民群众出行。该项目部以党史学习教育为契机,用心用情为群众办实事解难题,把党史学习教育成效转化为工作动力,推动党史学习教育取得扎实成效。(刘宝坤)



一家县域企业连续13年派职工援藏,从江南福地到雪域高原,将“沙家浜精神”和“老西藏精神”融为一体

# “在高原最稀缺的是氧气,最宝贵的是精神”

本报记者 王伟 本报通讯员 沈伟民 周文华

8月25日,雪域高原拉萨,天刚亮,气温只有11℃。来自“江南福地”常熟的陈峰准时起床,简单梳洗,吃过降压药,便骑上电动自行车从国网拉萨供电公司大院内的宿舍,赶往3公里外的营销基地,投入拉萨供电所属4个县公司的营改改造老旧电表及物资需求的梳理工作中。

陈峰是国网常熟市供电公司的援藏干部。自2008年以来,该公司作为县域小公司,始终将援藏工作作为一项大事业,派出干部持续不断地支援西藏,为西藏特别是拉萨地区的电力发展做出了贡献。

常熟是块红色土地。1939年12月,新四军江南人民抗日义勇军西撤时,在这里的阳澄湖畔留下的36名伤病员,组建了江南抗日义勇军东路指挥部特务连。他们克服重重困难,边战斗边壮大,胜利保存“芦荡火种”,铸就了“沙家浜精神”。

在奔赴西藏后的日日夜夜里,常熟市供电公司的7位援藏干部传承“沙家浜精神”,千方百计克服困难,用行动交出了一份出色答卷,使“沙家浜精神”与“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”的“老西藏精神”融为一体,在雪域高原激情绽放。

2016年10月的一天,林周最低气温降到0℃以下,王洪君从常熟到林周供电担任运检部主任已近5个月。按照林周供电公司建立第一份电子化设备台账的计划,他赶往最北部的唐古乡搜集设备资料,驱车4小时才赶到唐古,而后顺着线路一根根杆塔,一台台变压器摸排……

让他没想到的是,当地没有手机信号,此前每天给家里发微信或与正上小学三年级的女儿视频通话无法进行,但为了节省路上的来回时间,他在唐古住了两夜,连续干了3天,完成任务方回到县城,终于联系上家里,急得团团转的家人才放下心来。

2016年12月赴藏担任国网江苏电力拉

萨新一轮农网升级改造工程建设专项帮扶组组长、拉萨市供电公司副总经理的陆斌,遇到的困难和挑战更大。

一到拉萨,他就感觉十分不适,除了头痛、心跳加快外,血压迅速升高,每天晚上不管多累、多困就是睡不着。同为医生的岳父母在电话中严肃地对他说:“这么高的血压不适合继续留在西藏!”

然而,陆斌清楚,身为共产党员,肩负组织重托,遇到困难不能轻易退缩,需要千方百计克服。于是,他每天服降压药、每晚服安定,以此保障血压和睡眠不出问题。

与此同时,他带领帮扶组全身心投入工程的设计修改、物资组织、现场施工、竣工验收之中。经过一年半艰苦奋斗,涉及拉萨7县(区)、总投资近12亿元、最高超过海拔5000米的拉萨新一轮农网升级改造工程的顺利完工,拉萨农村由此告别缺电之苦,农网供电可靠率由95%提升至98%,综合电压合格率由92%提升至95%以上。

一个县域小公司何以在13年内有这么

多优秀干部职工争先恐后地参加援藏,并有如此突出表现?

“干部援藏期间,我们注重从政治上、生活上给予关心关爱,同时提供强力后盾,并及时报道他们的工作动态和事迹;他们完成援藏任务回到公司后,工作上充分信任,同时大力表彰宣传,给予应得的荣誉并优先提拔。”该公司纪委书记、工会主席钱建兵说。

2020年5月陈峰赴藏时,距儿子高考只有两个月,为此他有些担忧。该公司工会在其子高考成绩公布后,专门邀请相关专家辅导志愿填报,孩子最终被心仪的学校录取。

今年4月起,该公司挑选担当意识强、业务水平高、有援藏意愿的90后员工分批赴藏,开展为期两周的学习交流,下沉到拉萨供电相关部门、班组,接受沉浸式教育,收获满满。

“在高原最稀缺的是氧气,最宝贵的是精神”。首批赴藏接受教育的该公司配电站中心员工龚许帆在学习心得中写道:“我更应该提高自身的专业能力、管理水平,才有资格接住同事们传下的援藏接力棒。”