

让生活失去色彩的,不是伤痛,而是内心世界的困惑;
让脸上失去笑容的,不是磨难,而是禁闭心灵的缄默;
没有谁的心灵,永远一尘不染,战胜自我,永保健康;
沟通——消除隔膜;交流——敞开心扉;真诚——融化壁垒;
健康人生,从“心”开始……

《心灵家园》,每周六与您见面。
也许你正承受伤痛,也许你正遭遇困惑,也许你正迷失了人生的方向,甚至忘记了回家的路……
请拨打“心灵热线”:**15807287588**,我们愿与您一起,寻找心灵的家园。

职场新人莫做“草莓族”

真实故事

●专家支持:汶音心理咨询中心国家二级心理咨询师 杨漪
采 写:记者 宁静

上班两个月,就叹“太委屈”

小韩是应届毕业生,眼看其他同学都在忙着找工作,幸运的她两个月前已被一家公司聘为行政职员。在一次同学聚餐上,就在大伙儿羡慕她的好运时,她却诉苦说,新工作很不如意,也许马上就要重新加入求职大军了。

原来,小韩一进公司就表现得很积极,分内事分外事都抢着做。凭她的判断,这样做应该很快就能博得上司和同事的好感。可奇怪的是,上司似乎看不到她的勤快,一碰到问题就“小题大做”,同事这时候也是“冷眼旁观”,没人帮她说句话。前两天,小韩整理一份材料,结果出了两个错别字,上司当场发作,好好训了她一顿。她委屈极了,回到座位上大哭了一场。她不明白,之前自己的工作都完成得不错,这回就这么点小问题至于上纲上线吗。“领导这么苛刻,明摆着是针对我,讨厌我。我何苦自讨没趣,不如早点辞职算了。”

连换 4 份工,自认怀才不遇

新人也就罢了,一些已经在职场混迹了几年的人,同样也是很脆弱。

25 岁的周涛被朋友们戏称为“跳跳龙”。他 2008 年大学毕业后,先后换了 4 份工作。一开始,外型帅气的他被朋友介绍到一家公司做公关。但每天要应酬客户,即使对方蛮不讲理也要笑脸迎人,这让他很不满,“整天受窝囊气,这种事让前台小妹来做还差不多。”半年后,他就辞职了,换到一家保险公司从事销售。可正逢订单量下滑,连干几个月也没赚到多少钱,他认为这行没前途,很快便心灰意冷。正在这时,一家建材公司招他担任储备干部。可一

段时间后,周涛郁闷地发现,公司每天安排的都是普通的行政工作,并没有升自己成为管理干部的意向,“再不走就是浪费时间。”他再次炒了公司“鱿鱼”。接下来一份房地产公司的工作也没干长。

虽然工作换了不少,但周涛却发现越来越搞不清自己想干什么,“我有实力有想法,不比其他人差,可就是找不到满意的工作。”之前的几份工作,要么压力大,容易产生倦怠;要么太轻松,没什么发展空间;要么就是老板“不识货”……无奈之下,他只能感慨自己怀才不遇。目前,他打算在家好好休息一阵子,顺便想想未来的出路。

细细分析

眼下大量应届毕业生涌入职场。可好不容易获得一份工作后,这些职场新人发现,他们面临的问题才刚刚开始:冷漠的同事、不欣赏自己的上司、枯燥乏味的工作……这些都让新人们难以接受,有人委屈得掉眼泪,也有人干脆潇洒地一走了之。汶音心理咨询中心国家二级心理咨询师杨漪告诉记者,这些高学历,心理承受力差的职场新人有一个特殊的名号,那就是“职场草莓族”。

光鲜脆弱“草莓族”

杨漪介绍,草莓族一词来源于台湾,最早被食品从业者拿来形容 15 岁以下的消费者,以草莓来形容这个族群的天真、好奇。后来取其光鲜亮丽、甜中带酸的生涩、在温室中长大及一捏就破的特性,开始以“草莓族”来称呼 1980 年后出生的新鲜人。因为他们和草莓一样,表面上疙疙瘩瘩挺有个性,相处拿捏时要十分小心,他们抗压性低(承受催逼、压力的能力低)、受挫性低(承受挫折、打击的能力低)、稳定度低、学历高但操作能力差,重视外表、物质与享乐、个人权益优先于群体权益。只要在工作中受一点委屈,或者别的工作更好玩、薪水更高,就会见异思迁,缺乏敬业精神。

去年,陈小姐所在公司招聘了一名年轻会计。这名会计毕业于中南财经大学,穿着打扮、谈吐举止都不错,面试时给人的印象很好。

正式录用后,大家才发现这名会计平时经常磨洋工,到了工

作最忙碌的月末,同事都在办公室加班到深夜,惟独她经常找借口早早回家。为此,领导批评了她,要求她改变工作态度。

遭到领导批评,这名会计整整两天没上班。同事以为她病了,打电话一问。对方轻描淡写地说:“我不做了。”同事追问,要辞职怎么不提前通知。这名会计竟说:“我都不来上班了,你们总知道这个意思吧!”陈小姐和朋友聊起这名在工作最忙的时候突然离职的会计,这才知道此人大学毕业后一年间,已经换了 6 份工作,全是为这类琐碎小事而主动离职的。

类似的“草莓族”常常能为自己的所作所为找出合理的借口,而且也从不会亏待自己,即使赋闲在家,没有收入,也要打扮得漂漂亮亮的。任何时候,彰显个性和品位,是草莓族非常显著的特点之一,当然这一切少不了父母的支援,“啃老”在他们眼里也因此成为理所当然的事。



他们缘何成了“草莓族”?

为什么 80 后的年轻人身上会散发出如此强烈的“草莓”气息?

杨漪分析,这些职场新人人们之所以是“草莓族”,有一定的社会根源。他们基本上都是独生子女,从小备受长辈们的照顾和疼爱,堪称“集三千宠爱于一身”。这也导致他们养成了以自我为中心,经不起一点点批评和挫折,不愿意承担过错,不愿意面对自己的不足、对自己期望值过

“草莓族”的职场决胜兵法

杨漪认为,这些年轻人不适应环境,都是因为期望值过高,把上司、工作或者工作环境,想像得过于美好造成的。须知,公司招人是为了用人,用人的目的是利用人来将公司的利益最大化,在公司跟在家里最大的区别就是,人是用的,不是宠的;家里人是你爱的,可以一次又一次的原谅你,但老板会一次两次失望就炒掉你;家里给你钱,是因为爱你,公司给你钱,是为了要你帮公司挣更多的钱。所以固守草莓态度的员工在职场里生存是很困难的。

那么如何从一颗脆弱的“草莓”蜕变为一棵强壮的“参天大树”?杨漪建议草莓族们,一定要调整心态,对工作、老板、公司“去理想化”,当务之急是让自己在工作中能独当一面。而要独当一面,必须有一技之长:做技术的,要有绝技傍身,做业

“草莓族”宣言

我是“草莓”,请你们也别做“榴莲”

23 岁的小梅刚工作一年,很不幸,她也被冠上“草莓族”的称号,不过,小梅倒能理性地看待:“任何人都成长的过程,我们这一代,从小就生活在舒适的环境里,基本没受过什么委屈,初入职场,个人的自由主义必然会与职场规则发生冲突,最重要的是,要积极

□话说经典

注意力是一种能量

人们要想感到真正的快乐,就必须把全部注意力集中在一件事情上。

本诺瓦在电话里已经跟姐姐讲了 5 分钟。讲着讲着,姐姐那边有点事,要他稍等。本诺瓦刚好坐在电脑面前,他就忍不住利用这点时间收邮件。当他挂上电话时,他感到一种隐隐约约的不满足:他觉得自己既没有真正听姐姐说话,也没有认真看邮件……到底怎么回事?

在芝加哥,心理学家米哈伊·奇凯岑特米哈伊对此进行了多年试验。每天,他都会随机地打断一些正在专心致志工作的人,问他们正在做什么,想什么,感觉到什么。有什么重要发现呢?结果是:一旦人们的注意力不被外部活动占满,种种悲观的想法就会乘虚而入!所以,人们会尽力让脑子被“占满”,他们要一边讲电话一边读邮件,一边吃晚饭一边看电视,一边给孩子洗澡一边听收音机……

但这项研究还有另一个发现:人们要想感到真正的快乐,就必须把全部注意力集中在一件事情上。比如,专心地谈话,仔细地品味食物,聚精会神地看电影。也就是说,只有当我们不把注意力分散在多个任务上时,我们才会享受到真正的快乐。

注意力是一种能量。它可以改变它所触及的事物。这个道理,宠物和孩子比成人更明白。孩子和宠物来找成人,不仅是向他们索取食物、温暖或者钱,更多的时候他们是要吸引成人的注意力。在成人注意到他们的时候,他们就会懒洋洋地享受这种注意,如同躺在阳光下一样。对于成人来说,充满激情的爱也是这样:当情侣充满爱意地凝视对方时,他们就给对方注入了世上最强的能量……

注意力是至关重要的,最好的证据就是广告和电视,为了吸引人们的注意力,它们不惜巨资。它们似乎一直在尖叫:“看着我!看着我!”……可惜,我们一直没有充分意识到自己身上的这笔财富。只需凭借注意力,我们就能改变每一个时刻,每一种关系,就像炼金术士把铅变成金。最伟大的心理治疗师就是帮助他人实现巨大转变的人,而这都源自他们的一个共同特质——拥有对他人的非凡注意力。他们能排空自己的所有想法,将全部注意力集中在咨询者身上。弗洛伊德、卡尔·罗杰斯、米尔顿·埃里克森、弗朗索瓦丝·多尔托都是这样的人。咨询者常常这样说起他们:“他看着我,目光深邃,似乎穿过了我的身体。”即使我们没有他们那样的才能,但我们至少可以像他们一样心无旁骛,将所有注意力贯注在现在这一刻,贯注在一件事、一个人身上。不再一边接电话,一边读邮件,这也许就是一个好的开始。

慕木