

每一天都在臨界點 61%的白領有職業困惑

文章網址: http://www.ccw.com.cn/work2/culture/jiankang/htm2005/20050624_09TH7.htm

許多年輕人承受着隨時可能被淘汰的壓力

趙冉是中國網通北京分公司的職員。他的部門有 18 個員工，60%都是二十六七歲的年輕人。他告訴記者：“網絡通信行業每年都在變革，我們公司的名稱和項目運營

商也一直在變，我們的工作經驗增加了，但本來就比較低的薪水卻不升反降，這讓我們有點無所適從。”

而某媒體記者藍芬則承受着隨時被淘汰的壓力。她所在的部門已經裁了一半的員工。“我幾乎沒有什麼私人時間，全部交給工作，沒有什麼朋友，常常找不到人說話。工作太累時，吃東西也沒胃口，晚上睡覺做夢都在采訪、寫稿。”藍芬說。

有調查顯示，二三十歲的年輕人壓力最大。中國科學院心理研究所的心理諮詢師宋國萍說：“大學畢業後沒多長時間就參加工作的年輕人，往往對工作抱很大期望，以為可以從此擺脫大學生活的單調，發揮自己的創造性。但是不久後，當他們發現自己不過是一顆螺絲釘，就容易覺得工作沒有意義和價值，對工作懈怠或頻繁跳槽。”“大學生因為長時間用考試成績作為自己的評價體系，並過分依戀這一體系，一旦離開學校就無所適從。”宋國萍說，“如果放棄虛榮心，接納自己的社會評價，就可以順利地度過這個轉型期”。

宋國萍認為，一些企業做決策時比較短視，容易和員工產生利益沖突，由此給員工帶來很多心理問題。而中國人普遍缺乏較好的情感教育，調節情緒能力較低，更易為壓力所困。

焦慮僅是職業壓力的最初表現，61%的白領有職業困惑

去年，30 歲的劉博士跳槽到一家大型國企做海外項目經理，這是他第一次出國。國慶節時，他回國跳樓自殺。

宋國萍後來得知，這家國企的海外職員一般都不能帶家屬，完不成任務的很快會被辭退，即使業績突出，回國的機會也不多。而劉先生是個內嚮的人，有完美主義傾嚮。“他在出國半個月後就開始變得特別容易發脾氣，特別想成功，沒有什麼業餘時間。他所在的分部有十幾個員工，上班在寫字間，下班在職工公寓，沒有私人空間，同事之間經常激烈爭吵。”

專家介紹，職場心理壓力分 3 個階段，呈現不同的症狀：第一階段是軀體症狀，會產生失眠、焦慮、多疑、胃口差等情況；第二階段就會產生退縮性行為，表現為不願上班、無端請假、不願意參加各類社交活動等；最後一個階段會產生攻擊性行為，比如火氣大、矛盾多、破壞

性強，甚至產生自殘、自虐或者自殺傾向。

上海“嚮陽職業諮詢”近期一份調查顯示：有 61% 的白領承認自己的職業困惑很多，經常感到“心累”，覺得工作沒有意義，僅僅是爲了生存。

“35 歲臨界點”現象蔓延，升職與不升都痛苦

IT 業的職業壓力在各行業中一直處於高位，70% 的人 35 歲後不再從事 IT 行業，於是有了 IT “35 歲臨界點”之說。“35 歲時 IT 從業者常常要面臨一個轉變，他們的工作效率和創新能力開始跟不上新員工，除了少部分能進入管理層的員工，大部分人都要考慮轉行問題。”僱員發展服務公司總經理劉秉林對記者說。

除 IT 行業外，很多其他行業的職業人都認爲，如果到了 35 歲還沒有獲得升遷的機會，這輩子就很難出頭了。

博士畢業 3 年的陳原最近幾次在車上痛哭失聲。使她變得極端焦慮的原因，是即將到來的一次競聘。

陳原工作的研究所目前正在改製，要競爭上崗。陳原的研究方嚮比較偏，如果競聘中沒有勝出並獲得項目帶頭人的資格，她就不得不放棄自己的專業加入別人的課題組，甚至有下崗的危險。這使在單位一直活得比較邊緣的陳小姐不得不面對即將到來的職業危機：“這次拿出來競聘的只有 12 個職位，報名的其余 30 多人都比我資格老。我知道肯定贏不了，可又不甘心學了十幾年的東西就這麼廢了，真是絕望啊。我每天惟一高興的事就是睡覺，可以什麼都不想。”

而很多 35 歲左右，已順利升入中層的人，也正處在職業敏感期。中科院心理所對不同職業群體壓力水平的統計顯示，中層管理人員的壓力排在第一位。

某知名通信公司雲南分公司的行政助理王小姐最近被升爲分公司經理。“升職之後，工作的性質、壓力立刻不一樣了。以前我只負責財務、倉庫管理等工作。現在我除了這些工作，還要對手下的 8 個員工負責，並經常跟其他分公司經理交流，撰寫周報、月報、年報，參加電話會議。這些工作中，管人是最難的，如何在同事中樹立威信，實現身份轉換，是我最近一直在想的問題。”

北京某公司的項目主管高先生則告訴記者：“做到中層以後，壓力明顯增加了，我們業績不好就會明顯影響收入。私企的老板對中層管理人員十分殘酷，我們一個大區經理因爲業績出色被調到北京片區做項目，半年後因爲沒有做成功就被降爲底層員工。”

家庭支持系統亮紅燈，家庭成員間的心理疏導沒有了

宋國萍在前述劉博士所在的國企派駐海外的六七十名正副職首席代表中做了一次心理調查。調查發現，這些海外職員的離婚率非常高，壓力排名居首位的也不是工作壓力，而是缺乏親

密感受、缺乏朋友，長期感到壓抑。

“外企的工作常常要出差，沒有家人、朋友的陪伴就會感到孤單，這種情形下極容易導致婚外戀等情感出軌的事情發生。”僱員發展服務公司總經理劉秉權對記者說，此外，一些員工爲了完成工作量每天要工作很長時間，工作強度也很大，爲了放鬆自己，下班後會到酒吧喝酒而不是回家，或者即使回家也不和家人說話，還有些單身員工因此難以找到伴侶。

“現在社會上出現了北漂族、南漂族，家庭成員間的心理疏導沒有了，很容易觸發心理問題。”宋國萍說。

專家認爲，家庭是給人提供精神支持的場所，但目前國人的家庭系統正處在應激狀態，僅 10 年間離婚率已增高 1 倍。職業心理諮詢專家張道龍認爲，如果找不出緩解這一問題的方法，處在社會文化碰撞中的中國人就會失去家庭支持這一強大的心理源泉。

哪些職業易爆發心理危機

職業心理諮詢師竇吉認爲，銷售員、教師、市場調查員、媒體從業者等與人接觸較多的職業，以及民航業、銀行、警察、煤礦、醫護人員等意外事故高發的職業，容易成爲職業心理危機的高發區。因爲這類人群的工作可變因素較多。

例如，民航業是職業壓力極高的行業。飛行員、空中交通管制員、機務人員、空中警察、安檢人員等直接關係到飛行安全；空中乘務員、地面服務人員等直接面對旅客的服務人員，要承擔細致的服務工作，還要處理危急情況下的各種突發事件。

中國民航管理幹部學院工程管理系副主任範衛東，曾做過 5 年“空管”。他介紹，空管的工作是高度緊張的，往往兩三個小時就得換班，在崗時每一分鐘都不能走神，因爲同時要調配很多架飛機。這使得他們下班之後精神仍處於高度緊張狀態，“做夢都常常夢見飛機相撞”。

IATA(國際航空運輸協會)的統計資料表明：80%以上的空難是人爲差錯造成的。心理學研究發現，80%的人爲差錯又是因爲個人問題造成工作狀態下降而導致的。(中國青年報)