

七成人职场不快乐

# 教你几招“心理排毒法”

“人在江湖漂，哪有不挨刀”。在职场这个别样江湖里，人们或多或少都遇到过不尽如人意的事，上司的责难、升职加薪总是遥遥无期、同事间的勾心斗角……这一切难免让人觉得不快乐。心理专家认为，如果这种不良情绪是长期的，很有可能对我们的心情就是一种腐蚀，通常表现为内心的抑郁，不利于身心健康。因此，职场人必须学会寻找“快乐因子”，从心开始，提高职场的快乐指数。

## 职场调查

### “工作压力大”成职场不快乐首因

上周，羊城晚报健康周刊、搜狐健康频道联合进行了关于“职场快乐感”的调查，结果显示——

57%的人在职场上“不快乐的时候多”；13.8%的人“感觉十分痛苦”；只有28%的人是“总的来说是快乐的”。

而导致在职场上不快乐的原因中，排在前三位的是“工作压力太大”、“收入低”、“没有发展前途”。调查发现，有超过七成人觉得在职场不快乐，工作压力太大是首因。

当工作一点都不快乐时，身体开始难受报警，情绪深陷困扰。此时，大多数的人都是怎么处理的呢？本次调查显示，43%的人采用的是“忍着，得过且过”；29%“找人倾诉，缓解负面情绪”；25%“准备跳槽”；只有1.16%的人想“找心理医生帮助解决”。

## 测一测

### 您的职场快乐指数有多高？

人的一辈子花在工作上的时间大约有1/3，在职场，你的快乐指数又有多少呢？我们不妨做做下面的小测试。

请仔细回忆过去的一个月中自己的工作状态，然后根据下面的条目来对照是否与自己的情况相符，再对照条目下方的算分标准记录下自己的得分。

1. 手上有做不完的工作，甚至让你觉得根本应付不来。

2. 没有什么兴趣爱好，很久没有与朋友聚会了，因为你总得记挂着工作。

3. 一旦遇到挫折，就很容易气馁、退缩。

4. 想把工作做好，担心他人会不满意自己的工作表现。

5. 觉得领导、同事并不十分欣赏自己。

6. 常常担心自己会陷入经济危机。

7. 经常头疼、胃疼、颈椎疼、后背疼，做了治疗也没有效果。

8. 常常在家人、朋友、同事的相处中控制不住脾气。

9. 晚上很难睡着，心中记挂很多工作问题。

10. 抽出时间稍稍娱乐休闲一下，便会有很强的负罪感。

计分方法：“从来没有”记0分，“偶尔发生”记1分，“经常发生”记2分。计算出分数后，看看你的快乐指数到底有多少？

0~10分：虽然精神压力并不大，但你的生活过于枯燥，工作也就是一份职业而已。

11~15分：工作的压力还能应付，但“快乐工作”就谈不上了。

16分或以上：你的压力偏高，应反省一下，是不是对自己的要求过于苛刻了。

## 如何寻找职场快乐源泉？

只要有工作，压力就会存在。越是专注于工作，压力水平就会越高。心理咨询师胡慎之说，压力大与小，能不能承受，关键在于面对压力时的心态和应对办法。“快乐与否全在你自己，别给自己施加压力。”

胡慎之认为，职场中，保持心情快乐的途径有两条：第一、发现使你快乐的东西并增加它；第二、发现使你不快乐的东西并减少它。

### 1.停止“工作就是一切”的想法

不要让工作占据你人生的全部，因为除了工作，生活中还有很多美好的东西，你的自我形象越多元，就越容易感到快乐。心理学家建议，在工作中遭遇挫折和打击时，需要在别的方面得到恢复。如果成就感只来自工作，当工作上不顺心时，就更容易影响到情绪。和工作保持适当距离，正是为了在工作中更好地感受快乐。

健康的兴趣爱好可以帮你把工作狂的想法赶出脑袋，心理学家表示，很

多人只因为怕没事情做才变成工作狂。所以，培养兴趣爱好可以让你的生活变得更多元、更轻松愉快。

### 2.学会释放压力

遇到工作压力时，可以找友人倾诉，可以通过运动释放压力，可以放上一段喜欢的音乐，让自己沉浸在迷人的咖啡香味中……总之，在忙碌的工作中，给自己留出一点空间，为心情做个SPA。

### 3.降低你的期望值

“付出与收获必须对等”，一旦你有了这样的想法，很可能就会不快乐，

因为你为工作付出了辛勤的汗水，牺牲了时间，你就会期望自己的付出能够获得赏识和回报。然而事实上，在职场，付出与回报并不一定对等，所以，你对公司的期望不要过高，不然，期望越大，失望越大。

### 4.善于从“人生导师”那汲取经验

每个职场人最好都有一个“人生导师”，它可以是一个人、一本书，当你遇到职场上的困惑时，都可以从“导师”那获得解决办法，从而缓解内心的焦虑。



## 如何化解职场困扰？

### 1.升职加薪遥遥无期

想升职、求加薪，当你得不到时肯定会苦闷、抑郁。心理咨询师胡慎之说，为避免这个状况发生，当你向老板提升职加薪的时候，先要掂量一下自己有几斤几两，你拿什么去跟老板提此要求？

如果不是眼高手低，是你应当得到却没有得到，那么就把它当做

生活的一种挫折。有可能你觉得受到不公平对待，不如把内心的怨愤化为一种向上的动力。胡慎之说，很多事情是不可控的，所以，出现这种状况时，就要学会平和地接受事实——职场有时会有不公平。

### 2.与不喜欢的人相处

在职场上，常常会碰到自己厌恶的人，还要和他(她)每天相处，这种情况往往让人不开心。“我很讨厌这个上司”、“我觉得他很烦”之类的情绪会把你的职场生活搅乱。

胡慎之说，持有这种想法的人，显然是不成熟的，说明你没有一定的接纳能力，因为不喜欢这个人，不喜欢这件事，结果就影响自己的情绪。如果你不得不和这样的人一起工作的话，你得调整自己的心态，让自己的情绪不被破坏。

能否愉快地工作，除了你对工作的兴趣外，很大程度上取决于职场人际关系的好坏。人际关系好的人，整天乐哈哈，人人都愿意和他合作。因此，在职场上不宜用“合则来，不合则去”的随意态度来对待人际关系。

### 3.被人穿小鞋

“进入职场，被人穿小鞋”是常

有的事。胡慎之说，只有先把它设为一种正常现象后，你才有可能摆脱怨气，转到面对和解决上来。你可以去澄清、解释，也可以把这理解为一种“意外”。只要你坦然地面对，才能理解这就是存在的状态。其次，换位思考问题看看能否解决。

不过，当你在公司长期受压抑，又没发展的机会时，那就尽早采取第36计，走为上。

### 4.被人告黑状

工作优秀的人，总是冷不防会受到嫉妒心强的人恶意攻击。不过，对付的办法也很简单——先礼后兵，同时还要保护自己。

你会发现，愈是职场的老鸟，愈是对他人的因嫉妒所发动的恶意攻击习以为常，他们一样讨厌这种卑鄙的手段，只不过已经历练得不被这样的事影响自己的情绪。在职场，要与各种你喜欢或不喜欢的人交手，与其说这是一种忍耐，还不如说这是每天都必须经历的游戏。因为被人告状，一定是“羡慕嫉妒恨”，说明对方很关注你，而保护自己最好的办法就是让自己变得强大。

(羊晚)