



【倾诉】 六轮面试得到的工作不到两年就想辞

有人说职场人最悲惨的莫过于加班,如果说还有比这更悲惨的,那就是天天加班,如果还要惨上加惨,那就是每天免费加班。读者H说这正是自己当下生活的真实写照——加班是逼不得已的自愿行为,因为工作量确实很大,自己刚上手效率不高,而同时同事也都在加班。更让H郁闷的是,班是加了不少,但工作却因此没有多少起色,工资还是那么低,上司从不因为你勤奋而夸奖你,你一直在付出却总得不到回报。“当初这份工作是经过一轮笔试六轮面试得到的,刚拿到实习名额时我发誓一定要好好珍惜。没想到转正后不到两年就想辞职了。都说婚姻有7年之痒,那工作呢?”

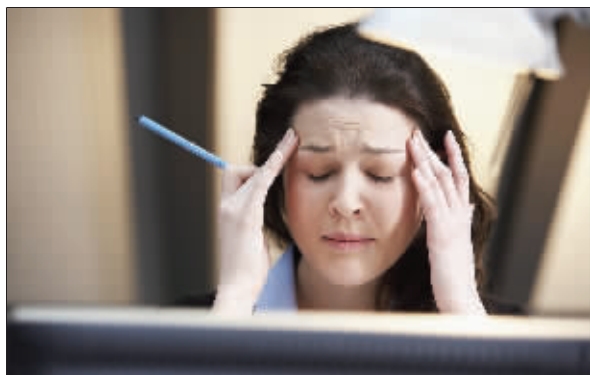
大忙人,你的职业倦怠期提前到来了吗? 稳度职场N年之痒,还得靠自己

【分析】 你对自己的期望值过高吗?

南京鼓楼医院医学心理科杨海龙医生:H所面临的正是职业倦怠。职业倦怠是一种由工作引发的心理枯竭,是上班族在重压之下所体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉。这和肉体的疲乏不一样,它的累源自心理,是由一些慢性压力,如缺乏奖赏、工作无安全感等积累而来。之所以这样,整体而言有内外两部分原因。内,主要是性格因素,比如这个人做事急于求成,对本身及工作期望值都过大。而一旦这种期望长期不能实现,他就消极评价自己,同时伴有工作能力体验和成就体验的下降,认为工作不但不能发挥自身才能,还是枯燥繁琐的。外,主要是工作本身的压力。介于内外之间的,就是人对工作环境,包括人际关系的适应。

【疑问】 工作多久容易倦怠?

这存在很大个体差异。但近些年,这个时间在提前——前几年,通常工作两三年后出现倦怠,但现在白领压力大,一些人甚至半年就面临此困



资料图片

境。一般教师、医生、护士以及IT、广告、媒体等竞争性行业的员工容易出现倦怠。

饭要天天吃,为什么不会产生厌倦?

人的行为背后都存在着一种动力,心理学称之为动机。动机的产生和人的需求、兴趣关系密切。当这种动机消失时,被它所推动的行为就会终止。所以,当人对工作没有兴趣或工作压制了人的内在需求时,人就会对不得不从事的工作产生倦怠。吃饭满足的是人最基本的需求,“活下去”这就是吃饭的动机所在,所以即便天天都做这件事人也不会倦怠。

【应对】 稳度职场N年之痒,还得靠自己

A. 不管你是在工作后前几年出现倦怠,一旦发现症状,先告诉自己“这是职业倦怠,很多人都会有,我不是唯一的受害者。这有助于减轻你的烦躁”。

B. 学会接受自己、欣赏自己。调整急功近利的心态,对年轻人来说,奋斗确实是生活的主旋律,但生命中最基本的一些需要也不能忽略,如朋友聚会、业余爱好、跟家人的沟通。

C. 不要让负面情绪积累太多。压力大时转移你的注意

力,如向朋友倾诉。
D. 过于忙碌也会让你产生倦怠,所以请为注意力选对方向,如把所有待办之事按紧急而重要、重要但不紧急、紧急但不重要、不重要也不紧急这四种情况进行划分,依次执行。

E. 上面是你能够改变的。但现实中,你也明白很多事情都是身不由己的,所以你也必须把自己纳入能改变的那一部分,尽量让自己去适应环境,而不是一直抱怨工作和生活。你要相信自己的能力,就像电影《21克》中的一句台词那样:上帝不会给你解除痛苦,但他会给你担当痛苦的力量。

快报记者 李鑫芳

互动中

无论您对本版有任何建议,或者您有疾病方面的困惑,欢迎发送短信与我们联系。江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271、江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。我们收到您的短信后,将邀请相关领域专家为您及时解答。

心理测试

看看你适合做哪一行?

题目:真幸运!今天你与好友参加某个娱乐综合性节目,你胜出并可进入十秒礼品任搬的环节而且各样礼品价值都一样。眼前一大堆东西很想搬,你首先会冲向那一类呢?

选项:A.名牌服饰。B.家用电器。C.虽小但贵重的饰品,如钻饰、金表等。

答案分析:

选择A.传播界应该最适合

的了!扮靓是你最大的嗜好,若能成为公众人物,就可以有理由贪靓。

选择B.安定、平稳的工作最适合你,注重家庭生活的你。虽然工作有点闷,但看在钱的份上,继续熬吧。

选择C.对于交际手腕高明、面面俱圆的你,从商、顾问或公关的工作最能令你一展所长,继续成就非凡。

心灵探秘

手机幻听是“心理过敏”

手机幻听症被视为当今社会最新的类似流感的时髦现象之一,而且被认为是都市白领的一种普遍现象。其实,手机幻听只是一种现象,还不至于成为病症。具体说来,“手机幻听”一般有下列表现:1.担心手机会响,每半小时看一次手机;2.手机无来电,却能“听”到手机铃声;3.无论手机放在哪里,都觉得手机在响铃或振动;4.手机来电时异常紧张,甚至心跳加速。

严格地说,如果这些表现齐全,才有可能称为是手机幻听症;如果只有其中一两项,则只是手机幻听现象而已,即“手机过敏”。所谓手机过敏只是一种心理障碍或心理过敏,是对手机及其铃声、振动和短信等的过度反应。

上述手机幻听的几种表现是频繁使用和严重依赖手机造成的,而依赖手机则又源自职业环境和工作压力。例如,销售、咨询、媒体等从业人员频繁使用通讯工具,铃声或短信一来,就得紧张工作。他们长期处于待机听命状态,强烈的心理暗示有时就

诱发“幻听”。

对待手机幻听的最好方法首先就是藐视它。因为,正如人对很多物质甚至食物都会产生生理上的过敏一样,在精神上也会对许多不良刺激产生过敏,如失恋、失业等。而对手机的依赖所产生的过敏(幻听)只是其中最轻的一种。其二,人们对过敏的最好方法是远离或避开过敏原。对手机过敏,最好的方法也是远离它避开它,比如把手机锁起来,或者不用。这就会脱离过敏原。其三,如果因工作需要随时接收和发出信息,可采用第二个办法替代。如通过电子邮件、传真、固定电话,甚至写信、托人捎信等通讯方式。最后,最好的摆脱手机幻听的做法就是彻底改变生活方式和工作方式,提倡过慢生活。这就能消除最根本的致病原——巨大的工作压力。少干点活少做点事少给自己定一些目标,把时间多留一些给吃饭、睡觉、散步、会友、陪亲人、喝茶和思考,压力一减轻,自然就会减少幻觉和手机幻听。

FACE SCULPTURE
安全·自然·自信

轰动全球的中国版“河莉秀”韩彩铃领衔主演/
中国十大知名整形医院/
大理白族自治州大理市大理学院, 国内医学整形“李鑫芳”的杰出代表/
中美整形美容技术交流协会机构中医学术研究基地!

JIANGSU SIRRIIM PLASTIC AND AESTHETIC HOSPITAL
江苏施尔美® 整形美容医院

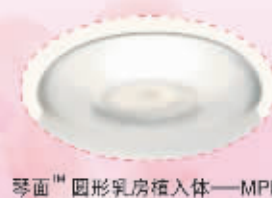
立坐卧跃 天生一对
Made for you

动静皆有型 浑然如天生

世界奢侈品牌美国妙桃大师系列 琴面™ 乳房伴侣植入体独家上市

⑤ 大优势,当然更美更安全!

- 形态娇美: 施尔美独特的分层式动感隆胸术,充盈乳房,乳沟毕现。
- 手感逼真: 妙桃大师系列假体特有的“深海记忆凝胶”,柔软适度宛若天生。
- 动感自然: 妙桃琴面™ 技术,尊享波动的美妙时刻,动静皆有型。
- 安全健康: 妙桃琴面™ 运用人类目前安全级别最高的医用级硅凝胶材料。
- 轻松恢复: 施尔美特色肿胀麻醉术,手术时间短,无痛创口小,当然恢复快。



琴面™ 圆形乳房植入体—MPP



《妙桃保鲜卡》, 凭借独有档案编号, 终生保鲜美丽。

- 中华医学会“第十次全国整形外科学术会议”唯一指定协办
- 美国曼托(妙桃)乳房植入体江苏唯一指定使用单位
- 2009年度曼托(国际)Frank Gerow大奖“中国唯一获奖单位

经典项目|面形修改 五官整形 面部除皱 隆乳美胸 吸脂减肥 OPT美白祛斑 激光绝毛 水养嫩肤 美白针 牙齿美容 祛痘祛疤 妇科整形等百余种

美丽专线:025-84488400 4006900188 www.jssem.com 地址:南京市龙蟠中路215号 QQ:1091616828