

英雄榜

提起工作,我们永远没有放假开心。其实,职场就是你小日子的一部分。怎样才能把职场生活过得更快乐呢?每周一关注我们的职场版吧!你的办公室有什么趣事、你的同事最近在谈论什么热门话题?都请关注我们的新浪微博@818小生活,将你的职场生活与我们分享。



特约  
主持  
李治

微博昵称@栗子面,清华本科,美国海归,多年海外500强工作经历,现为互动营销顾问、畅销书作家,出版《别告诉我你懂PPT》《不懂项目管理,还敢拼职场》《让营销更性感》。

下班高峰挤在地铁里,听边上两个美女对话,甲说:“唉,我一回家就不想动,也不想说话,累得往沙发上一坐,连饭都不想吃。”乙说:“你没孩子真幸福,像我这样还得天天发愁孩子吃什么,还得辅导他功课。我也想回家就不说话,可是不行呀。”

听着她们这么说,我想起了当下的时髦词:下班沉默症。有调查表明,八成人都或多或少地表现出下班就不爱说话的所谓下班沉默症。最初只局限于上班狂用嘴的行业,如老师、警察、医生,这咱还能理解,毕竟话说多了缺氧,累得慌,但最近

这病可有蔓延的架势,连技术性的工作,如程序员、设计师、工程师都被传染了。有人认为因为工作压力大,人身心疲惫,难以兴奋,有人认为是长时间疲劳,使一些人形成了排斥情感交流的惯性。但要说,是大家没有注重生活和工作的平衡。

的确,上班挣钱才能养家糊口,这事最重要,上有老下有少,中间有房贷。但必须意识到工作不是生活的全部,而且工作是为了更好地生活。正如投资的原则,钱不能放在一个篮子里,我们的精力和快乐也不应该仅仅装在工作这一个篮子里,

否则,一旦工作不顺心,你就会觉得天都塌了下来。而如果由于你的沉默,忽视了和家人的沟通,那么当有一天家庭亮起红灯,最终影响的也将是你的工作。岂不是得不偿失?

假如你感觉已经或多或少地得了下班沉默症,建议你今天下班,就订一个安静的餐厅,约上爱人或三五好友,对他们说说你的快乐和烦恼,也告诉他们,尽管沉默,但你依旧爱他们,也让他们的爱洗去你的疲惫。

有一天你会从工作岗位退休,但还有一个地方,你永远无法退休,这便是家。

# 下了班,为什么我们越来越沉默



最近,“下班沉默症”这个词越来越多地出现在我们的视线之中,上班时滔滔不绝,下了班却对家人爱搭不理,不想说话,许多人大呼有同感的时候,却无力挣扎,越陷越深。下了班,我们到底为什么越来越不爱说话了?

现代快报记者 唐蕾

## 下班沉默症

### 症状:

生活中,常有一些人在上班时侃侃而谈,回到家却疲惫懒言;聚会应酬时笑容满面,面对亲友时却麻木冷淡。这些上下班时间判若两人的群体,被称为“下班沉默症”患者,对正常的情感交流避之不及,甚至拒绝亲友的抚慰,进入了交际怪圈。

### 病因:

1. 工作压力让人身心疲惫,难以兴奋。
2. 长时间疲劳,使一些人形成了排斥情感交流的惯性。
3. 人们总是习惯性地对陌生人客气,忽略亲友感受。
4. 工作和交通环境太嘈杂,导致人们迫切寻求安静空间。



## 上班如猛虎,下班如病猫 对不起,我不可自拔地沉默了

“面对同事的时候谈笑风生、侃侃而谈,下班回家后却沉默寡言、总摆着一张‘扑克脸’;工作时激情飞扬,下班回家后却像泄了气的皮球一样;应酬时能和客户称兄道弟、把酒言欢,下班回家后却对家人冷冰冰。”

怎么样?你是不是在日常生活中也出现了这位网友所说的状况,经常呈现出“上班猛如虎、下班病如猫”的状况?下班后,和朋

友家人相处时,总是提不起兴趣,说话字数还不如发微博说得多,比起一起聊天、看电视,更喜欢一个人在房间里发呆,觉得什么都索然无味……

不好意思,郑重地通知你一声,你可能已经是“下班沉默症”患者了。

这种病看起来没什么大不了的,不痛不痒,却常常伤人于无形,让关心你的人不知所措,久而

久之便很容易升级成家庭矛盾。而且这种病往往越陷越深,很难控制,很多时候我们其实已经体会到了“病情”严重,但是却无力改变。

网友“晓\_H-xx”就无限忧伤地表示:有时候明明知道自己陷在一种无力感中,什么“下班沉默症”,什么“慢性毒药”,我都知道,我都认为很有理,但总是不知如何挣脱,只能像陷入沼泽,越陷越深。

## 我们常常犯一个错误 习惯性地对陌生人客气,忽略亲友感受

为什么下班回到家,从紧张的环境中来到一个轻松舒适的空间里,反而不爱说话了?

很多网友表示不解,“我觉得自己有下班激动症,一回到家就激动地说个不停,十分开心,真不能理解那些不爱说话的人”。

但是,下班沉默症患者也有话说,他们的沉默并不是没有原因。

网友“L19\_Zjer的拾荒者”说:“每天戴着面具好累啊,只有下了班回到家,见到朋友见到家人,才能摘下那伪装的面具,可惜那时候已经得了下班沉默症,已经不会再说任何话。”

白天去上班就必须精神抖擞,全副武装,用坚强、勤奋、勇敢一切美德伪装自己,差点忘记了自己就是个胆小、懒散又怕苦怕累的家伙,在亲人朋友面前,终于

可以不再伪装,重新做自己,不用说不想说的话,也不要假装热情,于是他们选择了沉默。

网友“要努力的沙琪玛”则指出:“下班沉默症,只有同行才会理解的累,跟别人再怎么说是白说。”

很多时候,虽然下班了,身体松弛下来了,思想的弦却还紧绷着,一时难以调节过来,有时我们整个人还处在一种莫名的焦躁和紧张的状态中,可能还在为一个工作中的难题苦苦思索,此时如果被强行打断思路,你会感到莫名的烦躁,甚至愤怒;有时甚至是家人的一些鼓励,也让你觉得索然无味。毕竟每个人情绪不可能完全同步,即便是回到温馨的家庭,也需要一个预热的过程。

还有些人则表示,男女在交流这件事情上,本来就存在差异。

网友“eagleyhj”就在微博中写道:“每天男的话多还是女的话多?都以为是女的,其实研究发现,男性平均每天说话28000个字,女性每天说22000个字,但是在下班时,男性的28000个字基本上就用完了,而女性的22000个字才开始用。男性压力大时患‘下班沉默症’,女性压力大时,患‘下班唠叨症’。”

其实不仅有性别差异,还有性格原因,有些人愿意以爆发的形式发泄情绪,有的人则喜欢在安静的氛围中独自消化。下班沉默症也好,下班唠叨症也罢,每个人都有自己释放压力的方式,但是在释放时,千万不要忽视了对方的感受。

我们常常犯一个错误:总是习惯性地对陌生人客气,忽略亲友感受。

## 给下班沉默症患者开一剂良方 “听话”或者选择一个“树洞”

其实,对于下班沉默症并不需要过分紧张,如果本身就是沉默安静的人,那么下了班不愿意说话也是情有可原,安静地看看书、看看电影,听听音乐本身都是很美好的事。

而对于那些上班就要说很多话的职业来说,下了班不想说话也没什么错。“拼命讲了4节课的减数分裂,舌头累瘫了,它现在只想平躺着沉沉睡去。”看到这样的发言,你还能指责这个沉默的人吗?

但是,这些都不是你拒绝家人关心的理由,要知道你在外面辛苦应酬的目的,就是为了让自己和家人生活得更幸福,所以千万不要本末倒置,不要用“冷暴力”让他们不知所措。

网友“小盼向日葵之歌”就发表感言:“回家就倒下了,如果不是爸妈一直不断问我吃什么,给我买好吃的,不嫌弃我的爱搭不理和我聊天,估计今儿晚上又是一个郁闷夜。爸妈真的是最在意的自己,所以不能患上下班沉默症。”

如果确实不想说话,有的网友建议你你可以更“听话”,做个耐心的倾听者,即便你说得很少,这也能让他们得到安慰。也不要把自己一个人关在房间里听音乐、看电影了,叫上他们一起吧,欢乐的情绪是可以互相传染的。也不要总是一个人硬扛了,把工作中的压力、焦躁对家人倾吐,或许他们给不了你什么建议,却能成为你最忠实的“树洞”,让你卸下包袱,更轻松地去应对焦躁的明天。

## 七嘴八舌

@orangeHC:我得了下班沉默症,友情大概也就是在一次的沉默中淡去的吧。昏黄的路灯好像也在嘲笑我的沉默。

@歪脖子孤独老树:每回遇到工作压力大时,我就会呈现一种下班沉默症的病态。平时我面对先生的口吃,是抱着一种认为他很好玩很可爱的心态的,等到下班沉默症来临,我就变得无法再容忍,而那时他就被我弄得更加口吃了。我不想说话也不想听到他说话,他只能察言观色尽量做到别激怒我。

@间歇性忧郁症患者\_歆晴:宁愿一直玩手机也不愿开口说话……原来这叫下班沉默症……有药吗?

@梅love茗:最近有点下班沉默症,小朋友昨晚很郑重其事地对我说,我跟你不是好朋友了……