

“心理缺氧”白领的通病



【典型案例】

晓雅大学学的是计算机专业，现在一家 IT 公司工作。由于公司业务一直非常多，晓雅加班也成了常事。一个星期下来，晓雅总是觉得自己累得不行，不仅是身体劳累，心里的厌倦感也与日俱增。

其实晓雅今年才 26 岁，是人生精力最旺盛的阶段。可晓雅最近真是感觉自己整个人都透支了。做 IT 这一行的，工作压力真是太大了。每天十多个钟头的工作量，让人脑力与体力都严重透支。

让人心烦的是，除了工作压力大，办公室的关系还挺复杂的，有很多人搞派系，勾心斗角，每次晓雅的部门取得一点点小成绩，就会有好多人来抢功劳，让人很不省心和窝火。还有更糟糕的是公司领导是个偏执狂，一到要加班的时候，就非得要当天就把某个业务完成不可，完全不把员工的私生活当回事。因此，晓雅连和朋友逛街脑袋里想的也是没完成的工作。

【心理分析】

晓雅的情形属于严重“心理缺氧”。

职场“心理缺氧”是大部分职场人都会遇到的问题，只不过有轻重和时间长短之分。“缺氧”的原因很多，有对工作本身的厌倦也有对工作环境的厌倦。

某网站近期做了“你的职场是否缺氧”的调查，九成白领自认“职场缺氧”。“缺氧”症状，厌职排第一位，“感觉透支，身心疲惫”排在了第二位，有趣的是，女性的厌职情绪要远远高于男性，大约相差 10%。

最“缺氧”城市是上海，其次是深圳和广州。最“缺氧”行业是 IT 业，其次是金融业和建筑行业。“行业工作压力使个人脑力与体力透支”成为评判行业“缺氧”的最重要因素；“行业工作导致作息时间不正常，没有休息”

是第二大行业“缺氧”因素；位列第三的是“行业技术变化太快，知识更新迅速”。“公司搞派系，相互勾心斗角”、“缓慢的办事效率”和“老板个人独断专行或是个偏执狂”这三大因素依次是公司“缺氧”的重要点。

【心理处方】

再一帆风顺的人生，也不会事事如愿，总会有令人紧张、感到压力的时候。更何况人生在世，难免会遇上一些困难、挫折和打击。尤其像晓雅在最容易让人“缺氧”的IT业工作，遇到一些对自己的情绪有负面影响的事件时，如果不会进行心理调节，或者情绪反应过度，那就很可能因此患上焦虑、抑郁等心理疾病。

在生活和工作中，既然总免不了心理压力的困扰，那为什么不积极面对呢？任何情绪压抑和低落都可能加重心理负担。只有适时减压、正确调节，才能保持良好的心境。及时找出造成自己心绪不宁的原因，不要一直纠缠于使自己心烦的事情，哪怕是改变一下室内陈设和现有的生活方式，这些对于提高自我心理调节能力都是有益的。

“缺氧”心理，既有对工作本身的厌倦，也有对工作环境的厌倦。为了保持工作激情，晓雅最好能适当转换一下工作环境，多与同事或业务联系人进行沟通和交流。此外，对自己的职业生涯要有规划，对自己的生活也要有规划，定期给自己安排个小假期放松一下，多做一些户外运动，这样才能缓解“缺氧”的心理问题。

比如晓雅每天去公司的路上，这一个多小时，就可在头脑中给一天的工作做个计划，这样，工作时间虽紧张，仍然可以有条不紊，还能空出时间经常去郊外散散步、吹吹风，让心情变得舒畅起来。

晓雅还可利用机会旅游，抛开一切烦恼给自己彻底放假。特别值得重视的是，沟通是解决“心理缺氧”的良方，晓雅应学会找人倾诉，朋友包括网友、家人都是很好的倾诉对象，在某种程度上都可成为你的心理医生。另外，晓雅要学会宽容和大度，不要苛求他人，把自己的紧张情绪带给别人，这样会让别人对你产生排斥。

面对高压，女性情绪转移的渠道少，更应学会自我调整，学会自己缓释压力，合理安排工作与生活。比如多交一些朋友，多开展一些小范围的聚会，逛逛街、散散步，多培养一些兴趣爱好，让自己的工作压力可以在生活中得到释放。

来源：中国NLP学院