



认识和管理压力

缩小现实与目标的差距

国家二级心理咨询师、潍坊坤宁心理健康教育研究中心主任杜宁表示,缓解职场压力,要从认识压力开始。

首先不要过度排斥压力。压力体验是人类社会发展的必然产物,也是必要因素,是人类改变和进步的原动力。其次,适度的压力可以帮助职场人有利提升工作绩效。

“职场人还要学会管理压力。如果感到有压力了,特别是有身体或是情绪方面的不良反应了,可以学几个调节情绪和身体感受的方法,比如呼吸调节法、冥想放松法,或是通过运动、娱乐、旅游等方式进行调节,缓解压力带来的疲惫或是不适感,做到张弛有度。”杜宁表示,再就是要学会有效地倾诉,如果自己的压力感受比较明显,可以找心理咨询师倾诉,专业的倾听和建议能帮助职场人士缓解和放松压力。

对于职场人而言,要善于构建自己的社会支持系统,比如生活中的知心朋友、可以协助自己事业发展的伙伴、良好的上下级关系以及和谐的家庭成员关系等,这些都将成为个人的社会支持系统,既可以帮助职场人减轻压力,还可以解决这些压力所带来的影响。

同时,杜宁提醒,有的人对自己的心理健康感受比较低,不太容易发现自己的健康状况,那么就要定期体检,而且是身心双检,既要关注身体健康,也要关注心理健康,定期了解自己的身心健康状况,以便于及时调整。

“很多人对压力管理有一个错误的认知,其实要管理的不是压力,而是现实与目标之间的差距。给我们带来压力的往往不是目标或是理想本身,而是它与现实之间的差距,也就是还没有实现的部分,那么对这个部分的有效管理和控制,才是我们管理压力的着力点。”杜宁表示,如何才能缩小这个差距呢?一是提升自己,包括能力、资源等一切可以提升的部分。二是适当降低目标或是理想的高度,要把目标制定得合理可期,是可以通过自身努力达到的,而不是高高在上、遥不可及的。三是对于目标的管理一定要具体化、阶段化,目标要明确具体,行动才有方法,目标要分阶段实现,而不是一揽子”下来既宽泛又空洞,那样只会造成目标无法实现,导致自己变得更加焦虑,压力更大。

“企业每年都招新人,我们这些老员工总担心会被淘汰。”“我即将进入35岁的职场‘门槛’,特别担心技能落后”……职场人要面对各种各样的压力和挑战,如何更好地缓解压力、调整心态?记者日前采访了国家二级心理咨询师、潍坊坤宁心理健康教育研究中心主任杜宁。

@职场人 学会在压力中“自救”

□潍坊日报社全媒体记者 窦圆娜

年龄焦虑

即将进入35岁“门槛”,担心退休养老问题

“我现在真真切切感受到了35岁是职场的一道坎。”今年34岁的赵女士在城区一家私企工作,谈及职场的焦虑和压力,她第一句就是感叹年龄。

“今年是我大学毕业的第11年,这期间结婚生娃,在家当了五六年的全职妈妈,后来孩子大了,我又开始工作,曾换过两家公司,所以缴纳社保的时间只有不到4年,等到了退休年龄,退休金估计也不会太高。”赵女士说,虽然离退休还早,但一想到以后,她就感觉“压力山大”,“马上就35岁了,在职场中,这是个比较尴尬的年龄,想到退休养老问题,我就很

焦虑”。

赵女士表示,在职场中,35岁有太多限制,比如大部分公务员岗位的招聘年龄限制在35岁以下,很多企业招聘也将年龄限制在35岁以下。“前几年我的大学同学有不少考编的,其中有一位在34岁时考上了公务员,我们都很为他高兴。”赵女士表示,她从30岁之后也参加过几次考试,但成绩都不是很理想,眼瞅着就要到公务员的年龄“门槛”了,她心里愈发着急。

“像我这个年龄段的职场人一般都是上有老下有小的,各方面压力都很大,在做好目前工作的同时,我也想再拼一下,再参加公务员考试,尝试多种机会。”赵女士说。

技能焦虑

担心被取代,通过考证来“傍身”

在城区一家企业工作的刘先生负责宣传工作,随着工作年数的增加,他并没有感到游刃有余,反而担心自己会被新人或是新的科技手段取代,为此,他开始了考证之路。

“多一个证,也就多一项技能,今后如果工作真的有所变动,也能多一个选择。”刘先生坦言,他的工作压力是在工作价值和人工智能双重冲击下产生的,“我在企业里算是老员工了,这些年工作岗位虽然有调整,但基本上都是围绕企业宣传这方面,有时要考虑我的工作能给企业带来多少效益,我的工作价值体现在哪里,答案经常是‘迷

茫’的”。

也正是因为这种“迷茫”,刘先生经常会担心自己的“饭碗”不能长久,尤其是前段时间,AI写作生成器的报道,更加深了他的危机感。

“我现在正是上有老下有小的阶段,目前的工资福利待遇养家是没有问题,只是如果现在不增加一些技能,怕以后工作有变动,找不到新的出路。”刘先生说,他研究了很多“考证养家”的途径,最终将目标放在了司法考试上,“书已经买了,也开始学了,就是不知道结果会怎样,先试试再说吧,这也是为了以后有更好的发展,我要将压力转化为动力”。

创业压力

实际收入达不到预期,只能咬牙前行

奎文区的王辉两年前从企业辞职后自主创业,公司目前有了相对稳定的客户和业务,团队成员也逐渐稳定下来,但作为初次创业者,他的压力经常是从每个月初贯穿到月末。

“主要还是预期与实际的收入差距有些大。”王辉表示,每月的上半月他要给员工发工资、交保险,下半月要还自己的信用卡、房贷、车贷,每个月看似有不少活,但公司的费用和自己的开支一扣除,基本上没剩多少,赚的钱总是没有预期的那样多。而且他从事广告设计行业,很多业务需要先垫付资金,这就导致常有“明明感觉接了不少活,但账上资金却捉襟见肘”的情况发生。

王辉说,他每次一算账就会感到压力特别大,尤其是晚上,经常因为着急而心烦意

乱,进而导致睡眠不好甚至是失眠。“创业第一年的时候,因为公司人员少,开支也小,业务量虽不及现在多,但我的压力没这么大,后来随着业务量的增加,我们增加了人员,换了新的办公场所,开支一下子多了起来,压力也随之增大。”王辉说,当年他之所以辞职,主要是因为单位的工作节奏比较快,他身体出现了一些小毛病,为了换个环境,他选择了自主创业,想着自己干能自由轻松些,没想到不仅没轻松,压力反而比以前当员工的时候更大了。

“上班的时候还能选择辞职,现在自己创业,就没有退路可言了,压力再大,再焦虑也要咬着牙坚持往前走。”王辉笑着说,甩手掌柜没当成,反而需要更加卖力工作了,“如果心里实在排解不开了,我会找朋友倾诉一下,心里能舒服一些”。

