

年轻职工对岗位晋升“无欲无求”，让企业领导束手无策；既要把工作做好，又想照顾好家庭，成为不少职场人难做的选择题……如何看待职场中的这些现象？近日，记者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。



职场中遇这些困惑 专家为您排解

□潍坊日报社全媒体记者 窦圆娜 通讯员 张云珊

年轻职工对晋升缺少‘热情’，建议给他们时间成长

案例

我市一家企业为鼓励年轻职工，公布了一批包括车间主任、班组长在内的基层领导岗位。让人意想不到的，岗位发布之后，竟然没有人来“揭榜”。“晋升之后每月工资上涨1000元，不再三班倒。晋升条件为平时好好工作，通过选拔考试就可以。晋升条件不算高，薪资待遇也比之前有提高，为啥没有人干？”职工对晋升的“无欲无求”，让该企业的领导百思不得其解。

“按时上下班，让我有种被束缚的感觉，一上班就感到浑身不自在，不如在家舒适。”大学毕业后参加工作时间不久的小李，用“如坐针毡”来形容上班的日子，于是他开始用各种理由请假不去上班。这让小李的父母对此伤透了脑筋，不知道如何将小李“送”到单位去。

分析

针对上述情形，杜宁表示，近几年在对企业开展的一系列职工心理健康关爱项目中，他遇到过不少晋升岗位“无人问津”、毕业生不想上班的情况。

在杜宁看来，一些年轻职工对岗位晋升缺少“热情”是有原因的。一方面可能与他们从小“衣食无忧”的生活环境相关，导致一部分人参加工作后对生存、对家庭等方面的危机意识欠缺，上进心自然就不会表现得那么明显。另一方面，通过与企业的年轻职工座谈沟通，她发现很多年轻人初入职场后，缺乏对社会的正确认知和评估，畏难情绪很明显，他们可能不知道在晋升之路上要干什么，一想到要改变现状，他们就会有种恐惧感。

“现在的一些年轻人看似很自我、很张扬，但在事物的追求或求知方面，他们的内在勇气反倒不足。当他们高估了晋升所需要的付出，同时又对现有物质利益需求并不是很大的时候，自然不愿意‘迈出去’，而选择维持现状。”杜宁表示，还有一部分年轻人对于工作稳定性的意识不高，说白了他们并不怕失业，所以对岗位晋升表现出“无所谓”的态度。

建议

要想提高年轻职工的工作积极性，杜宁表示，可以从企业和家庭两方面入手。对企业而言，在年轻职工的成长塑造上，可以先培养他们的能力，让他们多积累些经验，逐渐增强职工的自信心。如果一上来就设定目标，让年轻职工在“白纸”的状态下竞争，只会让他们对目标敬而远之。同时，要想管理好年轻职工，就要找到年轻职工感兴趣的点。在“90后”“00后”的成长过程中，吸引他们的，很大一部分是兴趣爱好。所以，企业激励年轻职工的良好方，薪资奖励是其中一方面，还要考虑采取一些符合年轻人兴趣爱好的人性化管理举措。在家庭方面，家长要学会放手，把孩子“推”出去，而不是继续做他们生活无忧的“后盾”。

“一个时代有一个时代的特点，从校园到职场，作为职场新人难免会有各种不适应，也会被人贴上一些‘标签’，但在职场摸爬滚打几年后，他们亲身经历了社会的锤炼，积累了一定的社会经验，有了面对失败的勇气，在心智、思想上自然会发生改变，一切也会朝着好的方向发展。”杜宁说，不管年轻人带着怎样的时代气息、特征进入职场，成熟的职场人以及社会都应该对他们多一些理解、宽容和爱护，对于他们身上一些看似格格不入的表现，要多一些包容，而不是“恶意评判”或者“视而不见”，因为对于职场新人而言，从人生的一个台阶迈向另一个台阶，有时来自周边人的理解、支持可能要比自身的努力更重要。“这也是社会责任的要求，毕竟一代人的成长需要几代人的努力”。

多重身份职场人情绪难管理，建议稳定一个角色

案例

“在工作时间，一接到老师打来的电话说孩子在学校里有什么情况，我就会心神不宁，越想静下心来先把工作处理好，越容易出错。”城区一家企业职工王女士表示，目前她的工作基本稳定，但有时家庭事务会严重影响她的工作状态。

“顾家庭还是顾事业”是王女士一直面临的选择题。尤其是工作中有重要项目需要加班时，又遇上家里孩子或者老人有事情，她就会手忙脚乱，经常顾了这边顾不上那边，要舍弃一边又有点不太现实，结果就导致两边的事情都没有办好，还把自己搞得特别累。

王女士说：“职场人要同时兼顾工作和家庭太难了，怕照顾好了家庭搞砸了工作，又怕顾了工作把家庭弄得一团糟。这样的压力下，我的情绪就会变得很不稳定，而情绪不稳定，会影响自己与领导和同事的相处，有时领导理解，让我先把家里的事情处理好再工作，有时遇到领导情绪也不佳，可能会因为一言不合就吵架。”

分析

杜宁在为企业进行职场心理培训时发现，面对工作压力，很多职场人不能很好地管理自己的情绪，尤其是那些既在工作中担任重要职务，又在家庭中承担着“父母”“子女”等多个角色的人，情绪管理会变得更加复杂。

“在家庭关系上出了问题，很少有人能做到从家庭的角色中完全脱离出来全身心投入工作中。很多人表面上把自己‘包装’得很好，但在工作中就会心不在焉、身心不宁。”杜宁说，硬撑是很多职场人的一种常态。

建议

对此，杜宁建议，有多重身份的职场人，要想情绪稳定，最直接的办法就是让一个角色稳定下来，这样在处理另一个角色的事务时，就不会慌乱。工作中，很多人顶着职场人的“外壳”，但实际上心思却在家庭事务的处理上，一心二用，结果可能就不会那么完美。

“人的情绪是变化的，可能上一秒还急躁，下一秒事情出现转机，就没事了。”杜宁表示，职场人要想有稳定的情绪，还要加强自身“内功”的修炼，学会转换角色。

