

“心”
实用心理学

“心”
最新研究

抱怨的人永远是打工的命

小陈是个工程师,他所在公司在业界小有名气,他自己也很喜欢这份工作,但有些事情却让陈很不愉快。比如,因为公司还处在发展初期,管理有点混乱,老板经常会临时做决定、改计划。

最让小陈受不了的,是老板只考虑把客户“拿下”,先收到钱再说,至于有没有能力解决客户的问题,以后再想办法。

在这种环境下,抱怨就成了小陈的习惯。有同事劝过他,可他就是控制不了。直到有一天正在抱怨时,听到老板对他说,“你要是觉得公司不好,明天就不要来了。”

其实老板也是说气话,但小陈受不了这种委屈,就毅然辞职了。辞职后的小陈来到职业咨询公司,向专家询问到:“打工太烦人了,不知道我是否适合创业?”

没想到,专家笑着对他说:“如果改不了抱怨的习惯,你可能真的永远都不适合创业!”

因抱怨引发的跳槽占四成

职场上那些爱抱怨的人,最多的抱怨可能集中在老板如何不好、公司如何不好。他们梦想着,有朝一日自己当上老板,就再也没有这些烦人的问题了。不过,这样的人,如果真的创业,面对更多的压力,他们又该向谁去抱怨呢?

不仅如此,实际上,职业咨询中心的工作人员发现,仅仅因为抱怨而引发的跳槽,几乎占了跳槽人数的四成左右。

抱怨,其实来自于一种失望和急迫的心情。同时,抱怨使人心态消极,失去工作的动力,平时总是应付工作,结果业绩出不来。因为抱怨,很多员工不能承受企业暂时的困境,所以消极对抗上司分配的任务,遇到不满意就跳槽,改弦易辙。对于习惯抱怨的人来说,生活就是一道又一道的墙,处处为难自己,郁闷满胸膛,人生的道路和格局也总是别别扭扭、处处碰壁。

成功的企业家从不抱怨

也许你会说:“难道我要任人欺侮而不吱声吗?难道当一个‘任劳任怨’的傻瓜真的会有出息?我不信。”其实,很多成功的企业家,在他们早年“寄人篱下”的时期,或是艰辛的创业时期,他们的确从不抱怨。并非他们麻木不仁,或者是个“任劳任怨”的傻瓜。实际上,他们没有时间抱怨,他们知道,抱怨不仅耗费能量还于事无补,他们要做的,就是把手头的事情尽可能做好。

如果一个人对自己目前的环境不满意,唯一的办法,就是让自己战胜环境、超越环境。喜欢抱怨的人在这个遵循强者法则的世界中,是根本没有立足之地的。

抱怨是职场通病,抱怨是事业成功大敌。经常抱怨的人会变得消极、不思进取。抱怨不仅没必要,而且很愚蠢,甚至越抱怨越糟糕。只有化解抱怨、改变“抱怨性格”、才能在工作中找回自信和快乐……

(怡荏)



心情不好 喝点酸奶

益生菌有益肠道健康众所周知,荷兰莱顿大学研究发现,益生菌也有益于心理健康。

研究人员让20名受试者连续4周每天服用多种益生菌,另20名受试者则同时服用安慰剂,在试验前后一个月里分别进行问卷调查以评估对抑郁症的敏感程度。结果发现,服用了益生菌的受试者主观感受明显更乐观,悲伤情绪更少。

益生菌普遍存在于酸奶、泡菜、酸菜等食物中,这些“好”细菌向来被认为有益免疫系统健康,试验证明:益生菌能减轻消极情绪,表现出对抗抑郁症的潜力。

研究人员称,目前尚不清楚益生菌改善消极情绪的具体途径,但他们认为是通过增加血液色氨酸水平来达到目的,这种神经化学物质参与情绪的表达,能在肠道血液中发现。

(赵双双)

调查:超七成职场人工作状态受情绪指挥

超过七成的职工工作状态会受到情绪的影响。这是日前浙江宁波市总工会针对一万名职工所做的情绪管理调查报告所显示的结果。调查显示:工作环境、人际关系、身心健康、家庭生活四大因素影响工作情绪。

多数职工:情绪与工作业绩成正比

在宁波市总工会的这份调查中,有一个数据非常具有说服力。在被问及“您工作受到情绪影响吗”时,选择“经常”的所占比例为9.75%;选择“有时”的所占比例为72.08%。调查发现,多数职工认为情绪与工作业绩呈正相关的关系。

对于上述调查数据,在某事业单位工作的阿艳觉得比较可信,她觉得自己的工作状态就与情绪好坏密不可分,“心情好的时候,工作起来特别带劲,碰上心情差的情况,觉得做什么都没意思,有时候还特别容易出差错。”

频繁加班易影响工作状态

很多职场人都有着类似的经历:一次夫妻争吵、一场与同事间的小摩擦都会不同程度地让心情变得灰暗,甚至在工作中造成不可挽回的错误。那么,影响工作情绪的主要因素是什么呢?宁波市总工会的调查显示:有61.6%的调查对象选择了“工作环境”;选择“人际关系”的所占比例为61.27%;选择“身心健康”的所占比例为38.43%;选择“家庭生活”的所占比例为33.14%。

另外,调查显示,频繁的加班尤其是周末加班,也严重影响职工的工作情绪。张师傅是一家国有企业的司机,双休日经常接到任务接送领导。虽然张师傅不得不服从单位安排,但加班时的心情却不那么开心,“心里有些小埋怨,碰上堵车时特别容易着急,还会同别人发生口角。”

(东方)



●省总工会保障工作部
●南方日报社
●广州博曼心理研究与
应用中心

什么才是“理想的工作”

■张建心(国家二级心理咨询师、职业健康心理专家)

曾遇到一位女性来访者,30出头的年纪,一坐下来就对我大吐苦水。

她说,她从事会计工作已经8年了,但这份工作她一点都不喜欢,每天和各种报表打交道,经验是有了,但没有成就感也没有乐趣,感觉在虚度光阴,所以特别苦恼。

我问她:“那你觉得心底里最理想的工作是什么呢?”

她说:“我觉得我喜欢做老师,喜欢写作,但是这些我都没有经验。而且我年纪也不小了,我不确定自己是不是还有换工作的勇气。”

这位来访者可能说出了许多职场人的心声。他们在进入职场时,或许因为机遇太好不忍错过,可能因为专业对口太难得,于是行动先于思考地选择了现在的职业,却在许多年后,发现唯独与最初的理想南辕北辙。

那么,什么才是真正意义上“理想的工作”?怎样判断自己从事的工作是

否理想呢?或许下面几个标准可以帮助你做参照:

1.符合你的性格与生活节奏

人们在找工作时总是先考虑是否能够胜任,然后一厢情愿地让自己的性格去适应这份工作。其实,性格和一个人的自我认同感直接相关,很大程度上影响职业匹配。在做出职业选择之前,可以尝试用MBTI职业性格测试进行自测,它会帮助你判断你的人格类型和你可能合适的职业,结果具备一定的参考价值。

除了性格因素,你还要弄清楚自己想要的生活节奏。如果你喜欢弹性的工作安排,却去了一个朝九晚五的公司,条条框框的束缚可能会让你充满焦虑;相反,如果你渴望稳定与规律的作息,却加入了一个创业型的公司,无休止的加班大概也会让你十分痛苦。

2.对个人成长有益,成就感显著

你选择的工作至少能够让你坚信这是一份不虚度年华,并且能够得到快

速成长的工作。你总是能怀着极大的渴望去完成每一件事,并甘愿为之倾注精力,当任务达成时你会感到无比愉悦和欣慰,这就是我们所说的“成就感”。

成就感因人而异,有人觉得大学生自主创业开养猪场是不求上进,但在年轻的创业者看来,将自己精心饲养的无公害猪肉送上餐桌,让人们吃上放心肉,他们会倍感自豪,其中收获的成就是旁人无法体会的。从这一层面来讲,“卖猪肉”对他们而言亦是理想的工作。

3.人际关系和谐融洽

和优秀的人一起工作,并建立一个稳固的关系,是理想工作的首选。假如与你共事的人你全然不能欣赏,甚至心有芥蒂,那么很可能这份工作对你来说并不是十分理想。如果身处一个好的团队,彼此之间能够有效沟通,求同存异,相互信任与支持,它会令你感觉一起完成的每件事都充满了希望和活力,相应地,从工作中获得的成就感也会成倍提升。



如果您对本文有不同观点或读后感想,欢迎来信:service@bmind.com.cn