

工作压力大,你会怎么做?

艺人乔任梁的离世,令抑郁症再次成为社会关注的话题。而在众多导致抑郁症发生的因素中,压力成为公众不可忽略的一个元素。在现如今工作节奏越来越快的情况下,不少人纷纷感受到了与日俱增的职场压力。那么,您所面临的职场压力有多大?又会通过什么样的方式进行适当的排解呢? 记者 劳育聪 王婧 实习生 张珂

调查

日前,记者在《宁波晚报》微信公众号上发布了一则问卷调查,共有797人参与。调查结果显示:有76%的人表示在职场上有一定的压力,但尚在抗压范围内;13%的人认为“压力很大,几乎崩溃”,而有11%的人表示“毫无压力,可以轻松上阵”。

那么,这些压力的主要来自职场中的哪些方面?41%的人选择“薪资

近八成受访者表示“工作有压力”

及生活压力”;超过30%的人认为“工作时长及内容”;另有13%的人认为“人际关系”。

而不同的人群排解压力的方式也不同:超过20%的人选择逛街吃零食看剧等;接近30%的人会找人倾诉;10%的受访者会进行运动健身;14%的人士会选择旅游等方式。

而在抑郁症再次成为公众热议的话题时,有八

成左右的受访者表示对抑郁症部分了解,但不清楚具体的细节,只有不到一成的人对抑郁症有完整清晰的认识。接近七成人认为,工作压力过大可能会导致抑郁症。

另外一组数据显示,如果职场给人带来的压力过大导致严重影响生活,39%的人会选择尝试求助心理咨询师;30%的人表示有想过求助心理咨询师但还在犹豫。

“事业停滞不前,我都快憋死了”

际关系。“刚开始那几个礼拜其实感觉还行,会有同事带我入门,但后来逐渐感觉办公室的气氛有些压抑。”她表示,行事的小心翼翼也带给了她另一种压力。

和小郑一样还不适应新环境的还有刚跳槽的秦先生。作为空降的部门经理,他表示目前还在努力适应跟之前完全不同的工作氛围和团队协作风格,“包括上级领导管理方式、和下属之间的配合甚至作息时间上都有较大不同。”秦先生说,“而且新官上任总要做出点什么业绩,我最近真是压力大到几乎每天失眠。”他由衷地希望当工作逐渐步入正轨时,情

况能有所好转。目前,他也在积极通过健身、读书等方式去转移注意力,从而缓解一定的压力。

而一位事业单位工作十几年的杨先生则表示,他仿佛遇到了“中年危机”,压力主要来自于事业停滞不前的状态。“当初跟我一起进单位的很多同事都晋升了,我还在中间混着,工资也没涨。老婆喜欢购物,小孩上各种补习班的学费也一年比一年贵,压力能不大么?”他向记者大吐苦水,“而且我女儿明年要中考,老婆规定家里的氛围都要保持积极,不能说一些负能量的东西,在单位更不能发泄,我觉得我都快憋死了。”

营造和谐氛围缓解员工压力

心理状态,领导经常会找员工们沟通,并协助处理一些棘手的问题。”孙凯丽向记者举了一个例子,“比如说,我们每周会有一个选题会,要求员工们在完成一周工作的基础上再提交新的选题。曾有一个新来的员工对我表示在选题会前压力十分之巨,甚至连做梦都梦到选题,最后我们耐心地协助她找到相应的素材。”

除此以外,公司也有配套的服务体系,专门针对员工在职场上的解压问题。“我们每个月都会不定期地进行聚餐,给员工们适当放松解压。另外,在公司设置一个零食区也是十分必要的,部分员工会通过吃东西暂时放松一

下自己。”孙凯丽表示,建设一个积极阳光的团队也是十分必要的,因为人际关系可能也会导致一些不必要的压力存在。

一家新型电器配件公司的相关负责人告诉记者,由于他们公司员工整体年轻人居多,再加上公司提供的升值空间和福利也十分优越,员工所面临的压力相对较小。“我们公司各部门都分得很细,人际关系还蛮和谐的,像员工如果有什么困难或者心事,部门领导都能看到,及时沟通。”该负责人说,“而且我们公司在员工在团建方面做得也很全面,已经帮助许多员工在宁波安家落户,我相信这也缓解了员工相当一部分生活压力。”

专家

学会自我调节 消除焦虑情绪

浙江万里学院副教授郭鉴在研究企业文化的过程中发现,在职场中面临高压的人群多集中于营销、医生、记者等行业。“以市场营销这个职业为例,由于‘底薪低,提成高’的模式存在,在无形中会给从业者非常大的压力。”他分析说。

他认为,压力主要分为系统性压力与非系统性压力。“所谓系统性压力,指的是进入这个行业的人都需要面对的压力;而非系统性压力则因人而异,更加显得个性化。而目前这种非系统性的压力容易被忽视。”他解释说。

郭鉴说,许多企业都设有团队拓展、游戏、运动会等各种解压活动,这些都是十分有效的。针对非系统性压力,他提出了三点建议。首先,从企业层面来看,应注意“大制度”与“小个人”的平衡,营造轻松和谐的工作环境。其次,有一些职场上压力问题的解决离不开社会组织的推动。“如女性在工作时间遇到哺乳的问题,也可能会招致压力的产生,那么妇联推动哺乳屋的建立就能解决这方面的问题。”最后,个人调节十分重要,一般可以通过运动等方式进行调节,实在无法解决就只能通过专业的团队进行干预。

“事实上,我们碰到的许多案例中,工作压力并不是导致焦虑或心理问题的主要原因,在多数情况下职场中的情况只是一个诱发因素,很可能有更深层次的心理原因。”宁波百合心理咨询所所长吕飞岳说,他曾接受过一个女孩咨询,对方因为工作打不起精神经常频繁跳槽,面临不小的压力。然而在后续了解中,他逐渐发现真正的原因是来自她的家庭。

吕飞岳说:“根据我们的经验,虽然说压力和焦虑是普遍存在在人们生活当中的,但在普通职工当中的大多数都可以通过自我调节或是其他办法缓解,只有不到10%的情况下需要咨询专业人士来获得帮助。一般来说,如果一个人的压力大到严重影响了他的社会功能,如无法学习、工作或人际交流时,是需要在一定程度上接受专业帮助了。”



漫画 章丽珍

受访者

记者也采访到了来自不同单位、处于不同境遇的职员,他们在职场中面临的压力各异,也会有各种不同的对待态度。在采访中,记者发现压力偏大的现象普遍存在于刚来到新环境或者是在职场中停滞不前的人群。

今年8月份刚进外贸公司工作的应届毕业生小郑告诉记者,这一个多月以来她感受到了前所未有的压力。“我现在还在试用期,每天起早贪黑地干,也没有相应的工资和福利来给我安慰。”小郑苦笑着说。

令她感到压力巨大的不仅是工作量与福利不对等,还有职场中复杂的人

企业

近年来,新媒体的发展势头十分迅猛,这背后也意味着从业人员面对的工作压力之大。慈溪市优佳文化传播有限公司是一个集原创内容、活动策划为一体的新媒体公司。公司的策划执行总监孙凯丽告诉记者,从工作量上来说,做采编、线下活动策划的员工压力相对会比较。大。“压力的来源也是多元化的,采编人员的压力主要来自于寻找素材,而策划人员的压力则来源于与客户的沟通与活动的执行。”她分析说。

而从行业来看,有如此的压力也是正常的,尤其在新媒体同质化竞争越来越严重的大环境下。“公司也会关注员工们的