

上班时不与人交流 下班后成交际达人

# 职场自闭症，你中招了吗？



在快节奏的工作环境中，不少职场人士患上了“职场自闭症”，最明显的表现就是在单位沉默寡言，也不怎么与同事交流和沟通，但下班后和朋友在一起，却变成交际达人；还有的人平时看见领导能躲多远就躲多远，哪怕是跟领导搭同一部电梯都浑身不自在，最好是希望领导把自己当成“透明人”。那么，患上“职场自闭症”应该怎么办，记者进行了采访。

## 因自闭而上班不快乐

“又是星期一，一想到接下来还要上五天班，我就有种要去上坟的感觉。”日前，马丽（化名）在自己的微信朋友圈中吐槽。

90后马丽大学毕业后在父母的要求下考进了一家事业单位工作。“因为不喜欢这样的工作氛围，所以我在单位很少说话，除了一些必要的工作要交流外，很少与同事沟通，更谈不上一起出去吃饭了。”一开始同事们去

吃饭还会叫她，但由于她每次都拒绝，久而久之，同事们就不叫她。

“同事们觉得我很孤傲，我也觉得我与这个单位格格不入，更没办法融入他们，所谓道不同不相为谋。”所以，单位所有的业余活动，马丽都以身体不舒服等理由搪塞推托，“我觉得和他们吃饭、K歌真是浪费时间。”

在工作中，因为工作没做好，每每被领导批

评，马丽就会有抵触情绪，总觉得领导是故意看自己不顺眼找茬的，就更觉得自己入错了行，进错了单位。

“上班太影响我的心情了，一踏进单位的大门，我的心情就很沉重。我现在更是看这个单位和单位的人不舒服，所以说很多话的时候会带刺，同事们就更不喜欢我了，我现在只希望快点考上研究生离开这里。”马丽说。

上班的时候，马丽觉



得只要把份内的事情做了，领导和同事们最好别注意到自己，但是下班后，当她和朋友们在一起的时候，她就变成了大家的“开心果”，很能带动气氛。

## 因自闭而无缘升职

1972年出生的唐伟（化名）是一名律师，身高1.8米，仪表堂堂，被很多迷妹称为“男神”。但就是这样一位“男神”至今未婚，在单位也很“高冷”。

“可能因为在国外生活过的原因，所以我很不喜欢国内这种同事之间关系很密切的感觉。”唐伟

说，为客户辩护，他可以有理有据，振振有词，但是与人打交道却是他的弱项。

虽然唐伟在工作中的表现很出色，可是因为平时不爱搭理同事和领导，每次升职都与他无缘，“领导给我的说法是，我没有群众基础。”这让唐

伟对单位更加失望，也越来越封闭自己。

在交流中，唐伟告诉记者，他之所以不善于与人打交道，还有比较深层次的原因，就是自己是在单亲家庭环境中长大的孩子，从小缺乏安全感，所以内心深处很恐惧与人打交道，“这也是为什么我

至今未婚的原因。”

“总觉得律师是与人打交道的”，唐伟本来寄望于当律师能打开自己的心结，没想到进入职场后，不仅没打开，而且还让他有抑郁的倾向，“既然同事们觉得我‘高冷’，那就这样认为吧。”他说，自己也懒得改变了。

## 因自闭与领导乘电梯都难受

易华（化名）来自农村，现在是一家企业策划部的工作人员，他从小就不善言辞，性格比较内向，“第一次任职演讲的时候，面对五位领导，我虽然拿着讲稿，但是只念了一段话，就

念不下去了。”他回忆说，当时他就这样尴尬地低着头，领导问他为什么不念了，他也涨红着脸说不出来。不得已，他没念完就出来了。

从那次以后，他就更

加没有自信了，在工作中也从来“不麻烦”同事们，总是和领导、同事们保持着距离。“尤其是在单位电梯里遇到领导的时候，我都恨不得找个地缝钻进去，感觉呼吸都困

难。”部门聚餐的时候，大家讨论的话题，他也总是插不进去话，“我总觉得我和他们不是一路的。”易华苦闷地说，也因为如此，自己在工作中遇到困难，也没有人愿意帮他。

### ●专家说法

在采访中，记者发现在职场中，“不合群”的职场人士越来越多。他们



## 封闭主要源于社交焦虑

有一个共同的特点就是特立独行，在单位没有归属感，总觉得自己与身边的同事格格不入。

宁波蓝泓心理健康咨询中心主任周敏明分析表示，这些表现就是职场自闭症的表现。而这类现象产生的原因大致可分为两种，一种是职场正常的功能受到了损害，导致主动行为避让；二是源于社交焦虑，这种原因较为常见。主动行为避让是

职场人自我保护的表现，相对比较正常；社交焦虑则主要是源于本身的自卑或忧郁心理。

面对这种职场瓶颈，宁波泰英德管理顾问有限公司创始人葛海平表示，遇到这类情况，不妨及时向资深职场人取经，或许会受到启发。另外，向擅长职场咨询的专家寻求帮助，重新进行职场规划也是不错的选择。

除此之外，周敏明建议，患有职场自闭症的人，要加强有氧运动，要到大自然中去，和大自然接触，不要把自己封闭在自己的世界内。同时，建议可以适当和自己喜欢、

能交流的人多交流，就算没办法面对面交流，也可以通过微信等渐进的方式进行交流，在交流中，不良情绪容易得到缓解。

周敏明还表示，职场中人应该做到基本交往，同事之间不需要推心置腹，但是比如吃饭这类事情，人家叫你，要尽量和大家一起去，不要故意拒绝，当自己心情不错的时候，也可以邀约别人。就算不爱说话，也可以用微笑代替，微笑有时候是最好的催化剂。在与同事协作的过程中，也应该尽量配合，如此慢慢就能把关系理顺了。

记者 王婧

## 种牙也可以“精确制导”

越来越多的宁波消费者采用3D制作的义齿

现在，大家对口腔健康越来越重视，各种专业牙科医院遍地开花。宁波的口腔技术发展到了什么地步？定制式义齿的制作流程和卫生状况如何？昨天，市市场监管局医疗器械处在公众开放日组织市市民监督员，对我市主要定制式义齿的生产厂家和口腔医院进行了走访。

目前，数字化义齿加工和数字化3D种植导航模板已面世，口腔数字化3D打印设备技术已在宁波应用。江北口腔医院的副院长钱

健康越来越重视，各种专业牙科医院遍地开花。宁波的口腔技术发展到了什么地步？定制式义齿的制作流程和卫生状况如何？昨天，市市场监管局医疗器械处在公众开放日组织市市民监督员，对我市主要定制式义齿的生产厂家和口腔医院进行了走访。

钱医生表示：“这套数字化3D种植导航模板，可以事先在电脑上详细设计手术方案，而且可以模拟术后的效果。最主要的是像汽车导航一样，通过系统告诉医生，在哪里钻孔，用哪个钻头以及钻孔的深度。最大限度避免神经受损，大大减少出血量，减少病人的痛苦，提高手术效率。”钱医生说，这套系统最大的好处在于，通过数字化的扫描和输入，能够根据不同病人制定一套完整的坐标体系，医生只要按照系统提示就可以顺利完成种植牙的手术，对于个人技术的依赖可以大大减少，更加有利于手术的规范化。如果这套系统得到了大规模的推广，可以有效地降低成本，让更多的缺牙患者受益。通过这套全新的数字化系统，之前需要5天左右完成的种植牙手术，现在最快半个小时就可以完成，患者术后恢复也大大加快。

市市场监管局医疗器械处的负责人向记者表示，宁波所有正规的定制式义齿生产企业都建立了完备的数据库。从原料的采购，到产品的去向，以及各种许可证和备案都一一对应，所以宁波正规企业生产的每一颗定制式义齿都可以做到全追溯。

近两年来，宁波对定制式义齿所进行的专项检查显示，合格率为100%。

记者 毛雷君



工人正在制作传统的合金定制义齿。

记者 毛雷君 摄

漫画 章丽珍