

上班 这点事

# 强颜欢笑也可能是抑郁

## 上班族当心“非典型性抑郁”

### 锻炼、冥想都是自我治疗方式

□记者 罗湘波

竞争大、压力大，上班族的职场生涯并不轻松。这些年来，上班族跑心理医院的人越来越多，其中抑郁症的患病比例更是逐年增加。抑郁症有的人说是“心理感冒”，因为它像感冒一样常见。昨天，宁波心理咨询治疗中心心理咨询科负责人张子霖告诉记者，职场抑郁症需要尽早进行心理干预，锻炼身体、冥想法等都是简单有效的自我治疗方式。

### 复杂的人际关系让他睡不着觉

王先生是一家外资企业的副总，在职8年里他全身心打拼事业，从一名底层业务员做到了公司副总，当初的“小王”已经成为“王总”。本以为做到梦寐以求的职位，可以享受工作和生活，可职场复杂的人际关系让他烦恼不断。

王先生手下一个部门经理是老板的亲信，虽然业务能力差，但能把老板哄得服服帖帖。平时做业绩，部门经理完不成了需要王先生帮他，还把功劳都说成

他自己的。为这事王先生和他闹起矛盾，这事被其他副总看笑话，老板却对王先生起了戒心，削减了他手中的权利，还差点把他“下放”。

这事成了王先生的一个心结，为此常常心情低落。更糟糕的是，最近晚上睡不着觉，常感到身体不舒服，去医院查查也没什么毛病。最后，工作常不在状态的王先生只好到心理咨询治疗中心，接受抑郁症心理诊疗。

### 微笑也可能是抑郁

抑郁症离我们很远吗？记者询问了周围一些上班族，七成以上的人会说情绪常出现“抑郁”。

事实上，仅宁波心理咨询治疗中心职场抑郁的患病比例在逐年增加。张子霖说，情绪低落、兴趣缺乏、乐趣丧失、动力缺乏……这些都是抑郁症的征兆。而在职场环境中，抑郁症有了不一样的征兆或表现，常见的有三种类型。

“微笑型”抑郁。这类患者虽有抑郁的主观体验，但在旁人面前却总是有说有笑，旁人很难察觉到他是“强颜欢笑”。

“勤勉型”抑郁。典型的抑郁症患者往往做事提不起精神、不愿动、工作效率低，而有些患者却表现为“工作狂”。他们全身心投入工作，终日忙忙碌碌，最怕“闲下来”。

“隐匿型”抑郁。以躯体不适为主，抑郁情绪却不明显。这类患者多辗转于内、外科求治，做了许多不必要的检查，有些被误诊。

张子霖说，不管是什么类型的抑郁症，对人的身体、情绪和精神影响都有着重大影响，面对抑郁一定要调整自己的状态，避免让自己沉浸在不良的情绪之中。

### 运动、交际，都可自我治疗

抑郁症，属于一种心理疾病，轻则让人不高兴、紧张，影响工作状态，严重的还会出现妄想、躁狂和产生自杀念头。心理专家表示，得了抑郁症还是需要尽早进行专业的心理干预和治疗。

“在平时工作生活中，通过一些简单的改变，也能调节、改善抑郁症状。”张子霖为有抑郁症状的读者支了一些简单而有效的自我治疗方法。

坚持锻炼。特别是早晨的锻炼，它可以充分调动人体潜能活化身体细胞，当身体放松了，内心也慢慢会放松下来，情绪自然就会有一定的缓解。

外出交际。把自己关在家里，逃避与人接触，是抑郁的常见表现，而这是需要改变的地方。改变这种恶性循环的前提必须强迫自己走出去，多接触朋友，参加社会活动或出去旅游，尽管开始内心会很痛苦，但是只要坚持一段时间后，负面的情绪感受就会被外

部环境慢慢消融，自信心就会重拾起来。

冥想法。只需在内心中确定一个自己的愿景图，它可以是任何一种主题，可以是一片风景，可以是一段记忆，可以是一个憧憬。以自身感到平静、放松或是愉悦为准，然后在大脑中去想象实现，越是能集中投入情感在这个愿景图上，效果就越好，这个练习要持续重复去做。

整理感受。有时候当沉浸在自己的消极感受中，虽然在认识层面上有时也认为自己的想法或情绪是不合理的，但是自己仍是无力摆脱。要想真正转变这种认识方法之一，就是把自己的感受整理在一个专门的笔记本上，无论是多么荒唐或者在你认为是可笑的，你所要做的就只是完整地把它整理在笔记本上，不要急于去分析它。你可以在锻炼或者身心状态有所缓解之后再去看它，在平静的时候观看可能会带来非常不一样的感受。



严勇杰 绘

# 接待得了外宾，具备一定的行政能力

## 全能型前台月薪可达5000元

□记者 罗湘波

应届生最容易上手的岗位是什么？“前台”这个岗位肯定是其中之一。每年有很多应届生，特别是女大学生选择前台工作。然而，因为工作简单、工资低，前台工作也同时被认为“没前景”。

近日，记者从宁波人力资源机构和市场了解到，“前台”这个岗位行情与以往有很大不同，一些公司开始为前台开出不错的薪水和晋升渠道，专职前台月薪也可以达到5000元。

### 毕业生图轻松选前台

上周，记者跑了两场招聘会，都遇到了想找前台工作的女大学生。

小林要从浙江工商职业技术学院毕业，找工作问题也越来越紧。来跑招聘会，她的目标是找份前台工作。选择跟设计专业不搭边的前台，小林说了理由：前台工作很轻松，虽然工资低但竞争人少，先解决找工作难题。

很多人选择这份工作就是图个轻松。一名鄞州某上市公司集团总部的台前告诉记者，她的工作是为来客指路、接电话，还包括为总部出差人员订票、上下班打卡等，在公司差不多就是“勤杂工”的代名词，好在没什么工作压

力，还蛮喜欢做前台的。

虽然很多女大学生喜欢做前台，但前台工作轻松，工作的代替性很强，2000元左右的低工资问题也成了这个岗位的“硬伤”。

### “全能前台”月薪涨到5000元

近日，一名不愿透露姓名的人力资源经理告诉记者，南部商务区某上市公司下属的贸易公司从宁波一家五星级酒店挖人做专职前台，年收入在6万元以上。

现在，前台工资能达到5000元是真的吗？这已成为岗位行情价了吗？

记者从人力资源服务机构、企业了解到，前台月薪基本是在2000元至3000元之间，但也有有的企业因自身需要为前台开出4000元至5000元的薪水。

如办公地点在江东区世纪东方的家公司，招前台，要求本科学历，基本月薪税前3500左右，每月加300元中餐补贴，加150元交通及通信补贴，另外年终还能拿绩效奖金。

记者综合这些高薪前台发现，5000元左右高薪招的基本属于“全能前台”。职业要求也比普通前台要高上不少：如，通常要求165cm—170cm左右身高，形象气质好；英语口语能跟外宾有简单的交流；需要应变、沟通能力，具

备一定的行政能力。

### 可以往行政岗位等方向发展

前台，其实未必是很多求职者、公司认为的可有可无岗位。

网名为“海平面”的人力资源从业者告诉记者，现在宁波一些大型公司逐步重视前台岗位，一名好的前台代表着公司给客户第一印象，优秀的专职前台并不好招。

一名优秀前台需要会的办公能力并不比一般员工少。如总机电话接听转接，收发传真、快递、信件；接待来访客人，并通报相关部门；管理维修打印机、传真机、复印机等；酒店、机票预定；安排会议室；名片印制；办公环境监督与维护；打印、复印文件和管理各种表格文件；协助人力资源部门进行员工考勤和外出登记；将各种手续、手册整理归档；更新和管理员工通信地址和电话号码等联系方式；协助组织公司活动；接待外宾；一些临时性工作等。

在职业前景方面，“全能”前台也区别于“杂工式”前台的没有晋升空间。“海平面”说，优秀前台可以有很好的职业发展前景，可以向行政、人力资源、财务或商务等职业岗位发展。一些想做前台、行政类岗位的应届毕业生，也可以尝试去挑战高薪前台岗位。