

上班 这点事

一小时不说话,写写字插插花 下班后“安静释放”可减压

这种方式更适合内向性格人群

□记者 罗湘波 文/摄

“压力山大”的职场人士,似乎总是在不停地寻找新鲜的解压方式。和“发泄式”、“大吼大叫式”不同的是,最近宁波的职场开始流行一些“安静释放”压力的方式,如止语书写、学插花茶艺等。

然而,并不是所有人都适合“安静释放”压力。心理专家认为,压力释放因人而异,“安静释放”更适合内向性格及长期有工作压力的人群。



一些白领在晚上进行“止语书写”。

一小时不说话只写字

工作任务重,职场人际防腹黑,长期处于职场压力中的小尧,上周找到了一个解压的方法——止语书写。

“我是在网上看到这个活动的,感觉有意思,平时的工作生活太喧嚣了,想给自己一个安静的环境。”小尧说,这活动主要还是练练字,比较特别的是,活动一个多小时里参加者都不能说一句话。带着点好奇的小尧,在活动当天晚上写了不知道几张字。在一个多小时的活动中,大家都约定不能说一句话,只做写字一件事情。小尧说:“周围都是不认识的上

班族,不用在意写得好坏,更不需要和人交流,只要听着轻音乐全身心地写字就好。”

以前,小尧压力大的时候基本就做个低头族,在工作之余的碎片时间里不停刷社交网络,用大量的信息充实自己,让自己暂时不想工作中的烦恼。

另外一名参加活动的上班族说:“以前解压喜欢去唱歌、喝酒,虽然精神上释放了压力,但整个人很累不说,对身体还不好。这种安静的解压方式,对现在的人来说是很健康的一种。”

下班后静心学插花或茶艺

在江北外滩附近,一家人力资源公司开办兴趣班,为员工缓解压力。

小雷,是这家人力资源公司的老员工。她说,相比其他行业,这一行的压力本身就很大。像小雷这样的员工,日常工作是为8至10家企业做人力资源服务,需要管理外包员工1500人左右,差不多是普通公司人力资源专员工作量的数倍。

说起工作压力,小雷吐槽了一大堆:24小时不能关机,必须随时随到;凌晨一两点常常有客户需要到工厂去处理一些工伤方面小事故;周末即便不是常有事,但还是得处于随时待命中,想出个宁波都时时牵挂;更糟糕的是,客户公司态度好心里好受些,

但抱怨总是多过鼓励,气话听多了也得做好服务。

小雷的一个同事,常常因为工作压力太大,将情绪带到家里,家庭关系都受到影响了。这家人力资源公司老板想了个办法给员工减压:公司出资开兴趣班,员工可以自愿报名参加。

让老板也没想到的是,去年兴趣班一办,71名员工中超过半数人参加。一周一次,每次下班后举行2个小时,自愿参加插花和茶艺班。

“这两种活动都需要参加的人能静下心来,对员工来说能起到很好的减压作用。”公司符经理也是学员中的一名,现在静心插花几乎成了她最重要的解压方式。

“安静释放”更适合内向性格人群

时下兴起的“安静释放”会比“宣泄式”解压更有效吗?宁波心理咨询治疗中心临床心理治疗组负责人张子霁认为,选择解压方式因人而异,相对来说“安静释放”更适合内向性格人群。

从缓解压力方式来说,“止语书写”、“插花茶艺”都属于“静态释放”解压方式。这种静态方式适合内向性格人群,并且长期处于一种压力下,可以随着时

间慢慢释放。

如果是外向性格或瞬时压力过大的人群使用“静态释放”方式,有时候强迫自己几个小时不说话反而会形成另外一种压力。上班族在遇到短期、剧烈的压力时,唱歌、暴走等“宣泄式”解压反而效果会比较明显。

求职时 大声说出你的能力

□记者 罗湘波
通讯员 王琼璐 文/摄

近日,江东区人力资源和社会保障局给大学生组织了就业指导培训班。课程讲师发现,一些未就业大学生普遍存在一个问题,就是不能在面试时候说出自己到底有什么能力。

“你学的是汉语言文学专业,来我们心理咨询公司面试,专业不对口啊,我们想招个心理学专业的。”“面试官”姜敏芬说。

“我对心理学一直很感兴趣,希望多跟人沟通,有机会的话想尝试这个岗位。”“求职”的小许说。

这是一场模拟面试环节。结束后,“面试官”姜敏芬对学员模拟面试暴露的不足进行分析,如求职者需要留意面试官的面部微表情,同时注意自己面部微表情,切忌表现局促、紧张等情绪;位置尽量坐到椅子二分之一或三分之一,不要身子全靠进椅背;自我介绍前期也要有简单的准备,说出自己会干什么事情。

课程讲师说的面试中暗藏着的许多细节问题,让学员认真做起笔记来。一名应届生说:“这些小细节平时不会注意,其中有好几个就是求职时常犯的毛病,以后要多注意了。”

课堂上,一名求职失败三个月的应届生问:“我和周围找工作难的同学,求职薪水要求不高,专业水平不是很差,为什么三个多月还是找不到工作?”

课程讲师、一公司人力资源部高级经理李雪梅分析说,未就业毕业生常存在的问题是,你的能力是不是企业所需要的。从通用范围来说,求职者应该告诉企业具备良好的学习能力、解决问题能力、沟通和分析能力,以及娴熟的办公软件操作能力等。

江东区人力社保局就业管理服务处处长谢拯说,大学生就业有地域、专业、技能等不同因素的限制,而“无业可就”与“有业不就”并存的现象说明,未就业大学生还得进一步转变就业观念。



模拟求职场景。