

偏信“焦虑帖”会降低幸福感

别被焦虑「撞了腰」

花眼 (文员)

焦虑年年有,今年特别多。现在的我,一小时前刚吃完晚饭,现在已经是凌晨零时23分,在宾馆房间里折腾了一个小时,仍无法顺利上网,不得不戴着一副大浓妆,坐在宾馆的大堂里用公用电脑工作。如此状况,还真没法不焦虑。

深呼吸,自我暗示,这是通常应对焦虑的办法。可是,都市压力太大,有时,往往不由自主,即使拼了命地深呼吸,也无济于事。不过,话说回来,“拼了命地深呼吸”,这本身或许也是一种焦虑。

我一直觉得自己是个急性子,为了让自己慢一点,特意去参加瑜伽课程,希望在冥想和吐故纳新中,渐渐学会平和与宁静。然而,我始终还是没法静下心来,或许是缘分没到,即使是老师带着我们打坐,我的脑海中还是会浮现出各种各样的人和事。有时,一节瑜伽课做完,一个项目策划书也已经打好了腹稿,这样的练习显然无法实现我的初衷。再加上,我天生“骨头硬”,拗造型实在难为了这把老骨头,所以后来渐渐有些荒废,即使偶尔去上几节课,也多半是为了欣赏帅哥教练去了。

不过,话虽如此,我还是体会到了深呼吸对放松身体带来的好处,遇到紧张时,我会有意识地提醒自己做几个深呼吸,虽然不能完全放松,但至少“砰砰砰”的心跳会有所放慢了,不会再感到一颗心已经跳到了嗓子眼,马上就要从牙齿缝里蹦出去了。从这个意义上说,半途而废的瑜伽课多少起到了一点作用。

当然,要想对付焦虑,几个深呼吸起不到根本的作用,关键还是要调整心态。

那天下午听说一个故事。某县40岁出头的县委书记很想好好表现一下,某次全市在他们县召开现场会,推广该县的先进做法,县委书记想给市领导一个惊喜,就把大家带到了大草原上,隆重展出该县花1亿元在草原景区上铺设的木栈道。没想到,市长勃然大怒,1亿元的投资居然没向上级汇报,而且还是在—马平川的草原上铺观光道,这不明显是浪费嘛!于是,当着各县一把手的面,把先进推广会开成了一个公开批斗会。半年后,这个县委书记扛不住了,在一次会议上突然精神失常……

这个戏剧性的变化告诉我们一个简单的道理:心态,决定一切。一县之长,尚且在焦虑面前弯了腰,更何况普通人。所以我们一定要放下包袱,轻装前进,免得被焦虑“撞了一下腰”,功名利禄成尘土,只剩下蹉跎岁月不堪回首。

本版整理 施淑洪

欢迎来帖

“QQ等级25级以上的网虫请勿应聘!”近日,在一招聘网站上,某家餐饮公司发布的这则招聘启事引起了数千网友的转发及热议。网友们直呼“太强大!直接给跪了!”“今后再也不敢把QQ挂着了,指不定哪天就成了入职的‘绊脚石’了!”

发布招聘信息的简先生说,QQ等级25级意味着活跃天数为700多天,他之前“不幸”招收过网虫,这些网虫成天想着“网上那点事”,没把心思放在工作上。

招聘方将Q龄设置为求职门槛,是否对应聘者有歧视?职场中的骨灰级网民,对此是否该引以为戒?欢迎来本报《职场方圆》关注Q龄求职门槛。(截稿时间:8月27日上午9时)

来稿请发 E-mail:

zcfy@wxjt.com.cn

电话:52921231

最近,微博上流传的帖子“80后退休前需准备314万元退休金”,吸引不少网友注意,更引起众多80后对未来养老问题的焦虑情绪。

买房焦虑、职场焦虑、婚姻焦虑、生育焦虑……诸如此类的“焦虑帖”在各大网站、论坛中并不鲜见,甚至很多不真实的“焦虑帖”也广泛蔓延。一项网民调查显示:68.8%的受访者认为当下“焦虑帖”泛滥,55.9%认为“焦虑帖”泛滥会降低幸福感。

生活中,真有那么焦虑吗?面对“焦虑帖”,我们该怎么办?

走自己的路

柳鸿圣 (人力资源)

急躁、浮躁,焦躁,这些形容词用在当今年轻一代的身上,好像蛮贴切的。而就业难,收入低,房价高,缺乏社交,与电脑为友,直接导致年轻一代的焦虑。

记得在上世纪90年代,我在单位接待一位职工妻子来访。事情的缘由,是丈夫瞒着妻子藏了一些私房钱补贴他父母家用,妻子知道了,便哭闹到单位。我们只能劝解,只听那妻子哭诉:孩子即将小学毕业,今后出国留学,没20万元的准备怎么办?我当时一听就有些傻了,按这标准,我也不是一个合格的爸爸。不过我打心眼里就没想过要让孩子出国留学,因为我没那个经济条件。

现在想起这件事,我还真有些“佩服”这位职工妻子的“高瞻远瞩”——看看现在的报纸,

出国留学的广告铺天盖地,狂轰滥炸,好像孩子不出国留学就矮人一等似的,能不让一些人焦虑吗?

一辈子上班赚钱,不吃不喝,积攒下来的人民币勉强能买一套外环线以外的房子,能不让青春躁动的年轻人焦虑吗?为了结婚按揭买房,背一辈子的债,能不让他们焦躁吗?再看看各种各样的“二代”,有房有车,坐享其成,能不浮躁吗?为宝宝请个月嫂,付的工资堪比咱单位的副总;再过两年,为了孩子能够“不输在起跑线”上,又得大把大把地花钱上五花八门的培训班,年轻的父母能不急躁吗?

单位有个同事,孩子刚上小学,想学游泳。打听了一下行情,学会四个泳姿最少得“一只手”——5000元。

一条慢性子的鱼

梅莉 (职员)

我曾经有过10年“双城生活”的经历。当女儿离开我去她爸那里上学后,我度过了一段最不快乐的时光——不仅焦虑,还几乎抑郁。

在小城,我和母亲生活在一起。因为我爱吃鱼,母亲总爱买鱼回来吃。有时候,买两条大鲫鱼,吃一条养一条。那条养着的鲫鱼,只要水龙头不停地滴水,它就能活差不多一个星期,直到它成为我们盘中餐。而母亲也买过另外一些鱼,比如鲳鱼、胖头鱼,这些鱼就养不活。母亲说,有些鱼性子急,起水后跳几下就死了。

母亲的话让我反省,我到底是条什么性子的鱼呢?我认为是条慢性子的鱼,因为我总是比别人慢半拍。

在别人开博客写了几十页、几百页的时候,连我家小人都开博的时候,我才开始“博”;在别人弃博客不顾,日也微博夜也微博的时候,我还不知道@是怎么回事……回顾一下,只有一点还算跟拍,就是6年前一路顺畅地考到了驾照。

这样看来,我该是个心静恬淡、从容冷静的妇人才对。可是不对呀,自从我女儿到她爸爸工

作的城市读书,我一个人因工作滞留小城起,我竟然夜不成寐:怕老公不会照顾,让女儿受凉生病咳嗽;怕婆婆年纪大了健忘,使用煤气不安全;怕老公脾气大,没耐心解答女儿的问题,吼得女儿变得胆小不自信……我就这样牵肠挂肚,愁肠百结,焦虑不已。我以前曾对老公说,今后女儿到哪里上大学,我就到那座城市的大学旁边租间房子。老公笑:你以为她长大了还离不开你啊?人家烦你跟着她呢!我说,不是她离不开我,是我离不开她。没办法,我就是儿女心特重的一个人。

母亲见我如此惶惶,经常安慰我,说船到桥头自然直。她指着盆里养着的那条悠然的鱼说,你要像这条鲫鱼一样,性子放憨一点。是啊,如果一切暂且无法改变,不如坦然接受,做一条慢性子的鱼,等待有一天,重返属于自己的那一方金色池塘。半年后,我辞职,一家团圆。

现代人都有或轻或重的焦虑症,而网上到处泛滥的焦虑贴,未免推波助澜。最好的应对,就是像一首歌里唱的那样:“别人说的话,随便听一听,自己做决定。”

家长的升学焦虑

钟蔚 (职员)

儿子上的是市示范性实验高中。刚入学时,班主任看他中考成绩不错,让他当数学课代表,我们也因此对他寄予了较高的期望。不料强中更有强中手。两年下来,他的成绩在年级中并不出挑。“一模”“二模”后,每天总听他回来说“某某同学被某名牌大学自主招生录取了”。一连数星期被这些消息包围,我不免焦虑起来。

儿子自知实力不够,没去参加任何高校的自主招生,一心一意“裸考”。作为家长,我们不能只考虑自己的心愿,一味要求他考上名牌大学,毕竟孩子的身心健康比成绩更重要。我和老公商量,先把自己的心态调整好,绝对不能在儿子面前流露出焦虑情绪。

于是,在考前这段“艰难”的日子里,我们力求做好后勤工作,还跟儿子表态:爸妈不在意你考上哪所大学,只要你尽力就行了。儿子的心态也不错,每天做作业不晚于22:30,重视提高效率,也不去跟旁人比较成绩。有时还会在课余打打篮球,放松放松。他甚至还说:高考不是人生的终点站。听到他这样说,我也比较欣慰。

“三模”时,儿子取得了488分,排名进入年级前12%。家长会上,老师把学校去年考入各高校的比例罗列出来,供家长和学生填报志愿时参考:哪些大学录取线是前10%,哪些大学是前25%……回

家后,我们把去各高校咨询的资料也一起拿出来给儿子,最终的决定权交予他自己。儿子独立填报了志愿,我们充分尊重他的意见。

高考两天,儿子自己去考场,我们在家做饭。儿子说考试那两天中午不必午睡,免得脑子昏昏沉沉的,我们也不干涉,一切由他自己决定;每次考后也不去问他考得怎么样。儿子跟我们也有默契,大家都不谈。

公布成绩当天,恰好是儿子18周岁的生日。晚上8时快到了,我好害怕啊——今天就要见分晓了。高考后,我的焦虑重回心头,已经郁积十多天了,在此时达到了顶点。我不敢去网上查,便在厨房间擦洗灶台,排遣紧张情绪;还是老公勇敢,自告奋勇去查。20:05,他冲进厨房,亲了我一下,让我猜。我见情势不错,便说:“490分?”他说太低;我再猜495分,低;500,低;505,低;最后还是他公布了答案:507分。这时我情不自禁地哭了起来!不会吧,考得那么好?老师说过,大多数学生在高考后保持模拟考成绩,10%发挥失常,只有5%超常发挥。难道儿子就是这5%里的?!直到第二天,EMS送来了大红的成绩通知单,我才彻底放心。最终儿子考上了上海交通大学。

面对焦虑,把它看淡了,调整好心态,积极应对,说不定就会收到意想不到的惊喜。



插图 镜任

写到这里,别说年轻人焦虑,我也焦虑了……

不过以我的人生观,就是不要被其左右。中国有句老话,叫做看菜吃饭,你老看别人碗里的,这饭能吃好吗?

夸大焦虑,渲染烦恼,好高骛远,只能徒生烦恼。你一个80后的人,已经考虑到退休以后的生活,是不是背负得太多了些,累不累?人生规划,是一步一个脚印走出来的。有理想,有抱负,就先把手头的事情做好。

人生如马拉松赛跑。你不是职业运动员,跑不了42公里,慢慢走、慢慢跑也可以。

什么是快乐,快乐没有定义,就是走自己该走的路,做自己该做的、想做的事,这才是最重要的。

微博论坛日前又有新看点,说是80后退休前需准备314万元退休金。

必须如此吗?我有疑问。我有一个朋友,孩子刚出生时就跟我说,要存够50万才够孩子长大出国使用,压力太大了,得拼命赚钱才行。不久前孩子庆祝10岁生日,我问她50万存够了没有?她瞪了我一眼说,50万那都是老黄历了,哪里够啊?现在至少得100万。我猜想,等她的孩子20岁时,200万也未必够了——物价上涨太快,出国费用指数也节节攀升,尤其是像我朋友,非发达国家不去的。

314万的数字到底是怎么算的?科学吗?合理吗?你知道未来的通胀指数是多少?你知道未来的平均工资是多少?你知道未来的医疗保险和养老保险是多少?这些因素都算进去了吗?算得对吗?而且,有了这些钱,真的就能高枕无忧了吗?生活无常,遇到自然灾害怎么办?遇到战争怎么办?得了重症怎么办?遇到意外事故怎么办?通胀到月均工资100万怎么办……考虑了这些骇人的因素,314万元还够吗?

何必,非要给自己套上沉重的枷锁,让未知的养老问题困扰眼前的生活。

如今我们的社会保障虽然还不完善,但毕竟从无到有建立起来了。譬如说,医保推行之前的人生了重病,全部是自己掏钱,老百姓好不容易攒了点钱准备奔小康的,一场病就给折腾回去了。如今有了医保,病人只须承担部分款项,减轻了不少负担。这比以前有了很大进步。

已经成长起来的80、90后们,未来的社会是你们的,安全的有保障的社保体系,也将由你们构建,完全没有必要杞人忧天。拿目前的收入,来衡量未来的支出;拿目前的待完善的社会保障,来描黑未来的蓝图;拿老年的所有不利因素,来恐吓年轻的岁月……多可笑的事啊。

再问一句,存多少钱才够安度晚年,你说的能算吗?

【下期预告】
下班沉默

存多少钱养老,你说不算

木铃 (公务员)