

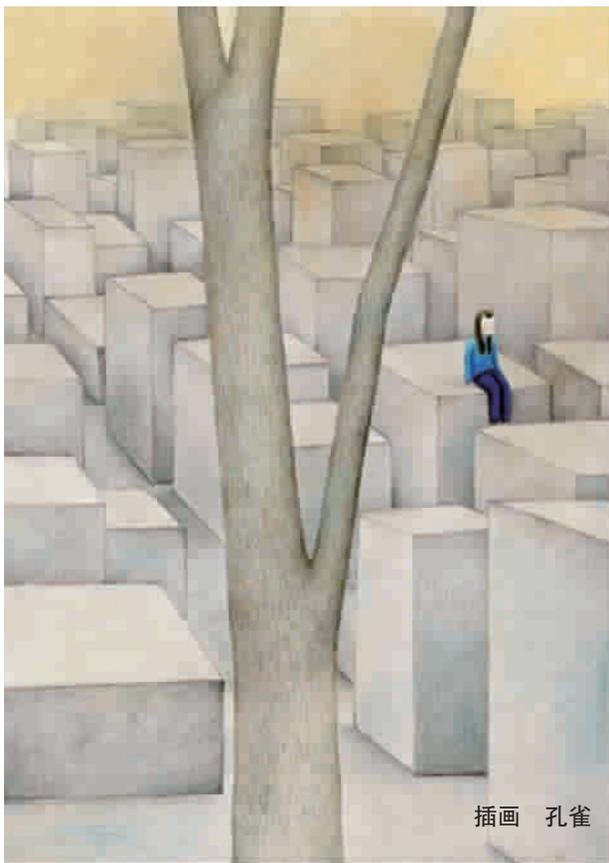
## 专家调查档案

上班时侃侃而谈，下班后沉默寡言，无心关注生活的细节，对生活失去热情。你的身边也有这样的亲人或者朋友吗？近日，一项针对“下班沉默症”的调查显示，八成受访者感到自己不同程度上有这样的状况。是什么造成了都市人在办公室和家中截然不同的状态？我们又该如何应对？

## 【事件回放】

有媒体对2750人进行的一项调查显示，83.1%的受访者坦言自己不同程度上有“下班沉默症”。其中，34.7%的人明确认为自己有，48.4%的人认为自己“有一些”。“工作以外我喜欢发呆，或是观察儿子的一举一动。”刘沛辰是一家网站的文字编辑，平日里和同事们有说有笑，对待工作认真，但他会尽量避免下班后的同事聚会等活动，回到家也是“惜字如金”。刘沛辰表示，他的同事和朋友中也有一部分和他有类似的情况，尤其在白领中较为多见。

(来源:《海口晚报》)



插画 孔雀

专家支持:刘勇  
采访:朱砂

复旦大学社会学系督导

上海杨浦区复馨社工师事务所总干事

# 下班后「惜字如金」，伤人又伤己

## A “疲惫”让他不想说话

有调查显示，近60%的人认为下班沉默的原因是工作压力太大，让人感到疲惫，希望得到宁静的休息空间。现代人对于成功的追求越来越强烈，加上物质要求不断提升，自我价值与经济地位相关联，让人们越来越强烈地去追逐经济利益。为了提高工作所带来的经济利益，人们不得不不断提高工作的效率和做事的频率，花最少的时间做更多的事情。很多人只想着尽力扮演好自己的职业角色，而很少关

注自己的情绪和心理，随之而来的就是巨大的压力和焦虑情绪，并且两者之间会相互影响，不断激化对方，最终造成负面情绪加剧。

还有一些人，由于与他人交流太多，而出现了厌恶情绪，甚至出现排斥与他人的情感交流。刘勇身边就有这样的朋友，每天上班就是忙于开会、讨论、电话、和客户沟通，午餐时间常常用于弥补上午的未尽事务和准备下午的工作，下班后常常还要加

班，等回到家，整个人犹如一根放松下的弦，再也提不起精神来。刘勇发现，“我的这位朋友以前还比较喜欢走走亲戚，和朋友出去聚会、游玩，可是现在常常抱着抵触的情绪。对他来说，上班消耗了太多的脑力和精力，下班后只想着能得到休息，以便明天能有精力去应对工作、生活上的各类问题。对他来说，家庭、朋友等可以用来舒缓、调节情绪的途径完全变成了一种负担。”

## B “勾心斗角”的工作环境让他不敢说话

在个案咨询中，不少职场人士向刘勇说出了自己的为难。在和同事聊天或私下交谈中，无意中说了对上司或领导的意见或不满后，结果被同事打了小报告。更有人故意先说一些针对领导或上司的不满，引诱当事人发表意见，然后将当事人的言论或断章

取义或添油加醋地去向领导告状，以此来打击当事人。

于是，“病从口入祸从口出”，成了很多职场人的黄金法则。一句不经意之间流露出来的话，很可能成为竞争对手陷害自己的杀手锏。因此三缄其口、三思而行、沉默是金就成为保护自

己的基本方法。久而久之，某些人成了惊弓之鸟，工作中出于自我保护的行为慢慢成为一种生活习惯，能不说的话就不说，能不发表的观点就不发表。有的人还会利用网络的方式，用虚拟的身份在网络中和其他人进行交流。

## C “下班沉默”伤人又伤己

马斯洛的需求层次说中将人的社交需求放在第三层次。当生存需求和安全需求得到满足后，个体就会出现对爱、情感和归属的需求，他渴望朋友、爱人、团体中同事之间的良好关系。除了接受爱以外，个体还有给予爱的需求，包括家长对子女的爱，对他人的同情等等。人是群体性的动物，需要与他人建立关系来获得支持，一个缺乏社交

需求的人会因为感受不到身边人的关怀，而对自己活在这世界上的价值感到彷徨。

繁忙的工作往往会让人们忽略了家庭的重要性，忽略了家庭角色对于自我角色的期望，而一味地按照自己的想法和需求选择生活的方式，没有很好地考虑家人的感受。刘勇分析说，下班沉默的人中有一部分会通过网络、

短信等方式与他人交流，另一部分则自我封闭，不与他人沟通。前一类型的人会因为忽略家庭的沟通与亲情的建立而造成对于家人的伤害，后一类型的人则会因为自恋的行为让自己和家人受到更大的损伤。两类人都可能因为忽略了现实生活而对生活失去热情，由于缺乏现实的情感交流而引发某些心理的问题。

## D 离开办公室时提醒自己转换角色

恼都留在办公室里。回到家时要注意自己作为家庭成员的角色。网络和短信等现代电子工具的沟通并不能代替现实生活中的交流。主动与家人沟通，经常陪家人一起看电视、聊天，每年安排时间和家人一同外出游玩，营造一个美好的家庭生活环境。

如今的都市人，在工作生活中，的确都会面临不小的压力，参

与一些压力管理和情绪控制的课程或查阅相关资料，寻找一些适合自己的缓解压力的方法，有助于帮助压力下的人们轻松面对工作与生活。此外，繁忙的工作是否挤压掉了曾经的兴趣爱好？拾回自己的兴趣爱好，找一些志同道合的朋友，经常搞一些活动，也可以关注一下社区内组织的活动，融入其中既可以丰富自己的生活，又可以

和社区中的邻居建立好关系。

从企业的角度，刘勇提醒说，企业的领导人应该从以人为本关怀的角度，关注员工的身心健康，建设良好的员工社交平台，支持员工之间建立和谐的人际关系，经常组织开展一些集体活动，最好是能吸纳员工的家人一同参与的活动，既能增加员工彼此间的交流，又能够促进家庭的和睦。



## 用力过猛

◎ 罗西

硬汉其实很容易硬伤，比如体育运动员出身的邵兵，一味撑着强硬的架子，如同濮存昕一直端着朗诵诗歌的架子一样可笑，万分辛苦，还未必讨好。

有型的胡军则不同，张弛有致，能屈能伸。他很清醒、自然，不会摆着硬汉的架势，一条路走到黑，他的柔情也一样天地可鉴，人神共赏。有次，摄影师条件反射地要求他肢体与表情摆得“再硬一点”，胡军幽默地说，“别硬了，再硬就折了。”众笑，在理。

硬而不冷，酷而不假，他真，诚恳，大方。他的硬朗接近晴朗，他之所以为硬汉而且那么有女人缘，是身上那种“大哥式的关怀”气质，更有可读性与应用价值，盔甲只用于舞台，而生活或许只需要那颗钢做的袖扣，足矣！

朋友从美国回来，天天有人请客吃大餐，轮到我请他的时候，他由衷地赞美：“今天吃得最清淡，最安静，最舒服！”他发现，国内的很多同胞口味很重，声音很高，动作很大……换句话说，就是处处“用力过猛”，如果太惜墨太温和，就很容易沉寂而无人知晓与理会，当今这个热闹的世界，最怕冷场。

有次陪同事去见某重要大客户，他也是用力过度，太在乎、太重视这样的见面，结果，一开口便是：“刘先生您好，请问贵姓？”

几年前，央视主持人朱军，想对某访谈嘉宾表达十二分敬意与友善，字斟句酌地把对方父亲尊为“家父”，仿佛很书面、典雅，但是显然用错了词，贻笑大方，是“用力过猛”的主持版典型案例。

日本的一位餐饮业巨擘总结的成功之道是：在其连锁店中提供给顾客的，永远是17厘米厚的汉堡、4摄氏度的可乐。据他的研究人员发现，这是令客人感觉最佳的“适度口感”。当然，也可以选择把汉堡做成20厘米厚，把可乐加热到100度——但它们并不意味着最佳口感。

在浮躁的当下名利世界，我们很容易“焦虑与焦急”，殚精竭虑，争先恐后，斩钉截铁，破釜沉舟，鞠躬尽瘁……我们似乎太激动了，而忘记感动，“激动”比“感动”用力；只挑战凌厉的



闪电，而看不到绚丽的彩虹。与其做绝对的荆棘，不如做相对带刺而芳菲的玫瑰，后者更温润感人；大象从不羡慕好斗的恐龙，“无常”比“吉祥”用力，大象却吉祥微笑到最后……适度是美，何尝不是人生大智慧？

西藏那曲直銷批發零售 品價首選

### 冬虫夏草

南京东路7里天香楼605室 • 南京市雄英大酒店  
中山北路联谷大厦一楼 • 扬州市金院酒店一楼  
T:021-60456127 www.2222.cn