

职场「不高兴」 是什么让你成了

◎ 专家支持
采访: 廖丽娟
朱砂心理咨询师考评员
上海市职业技能鉴定中心
国家二级心理咨询师

叠加的“小烦恼”形成持续应激刺激

每个人都在日常生活中经历着大大小小的事情,有的事件,大到让生活一下子发生剧烈变化,比如亲人的离开、突然失业,这些重大事件往往剧烈冲击着人们,使得人们产生急性应激反应。不过,这样的情况发生的概率毕竟较少。更多时候,我们遇到的是一件件让人有些烦恼压力,但还没糟糕到不可收拾的事情,可是,当这样的事不断叠加,就形成了持续性的刺激。这种持续刺激会产生累积效应,于是,生命体的反应也逐渐由积极应对的报警反应,进入到阻抗阶段。最后生命能量逐渐过度耗竭,随之而来的,往往是生理上的机能障碍,比如持续头痛、肌肉酸痛僵硬,有的人还会出现激素水平紊乱等状况。当身体承受着这些时,人们情感上的体验则主要是抑郁情绪。

廖丽娟指出,这种由于持续累积的慢性应激源引发的抑郁症状有很多种表现形式,包括情绪低落,精神不济,做事情没有动力,有的人会感觉睡眠不好。更有一些人会遭遇偏头痛的困扰,遇事容易有挫折感,引爆无名怒火,看什么都不顺眼等等。“从心理学角度分析,这些状况主要是由于持续累积的慢性压力源导致躯体和心理的应激反应,感受到的情绪主要是低落、没劲。”廖丽娟在日常的咨询工作中发现,这类情况在职场案例占了很大的比例。

角色模糊任务过重是抑郁源头

是什么激发了职场人这种应激式的抑郁情感体验?廖丽娟总结了那么几条:首先是角色冲突或角色模糊。由于工作角色没有清晰界定,有些职场人会经常突然被要求做一些似乎不是自己职责范围之内的工作任务,这容易让人的情绪受到冲击。

第二种比较普遍的应激原则是任务过重。廖丽娟解释说,这里所谓的任务不仅仅来自工作,还来自各种角色的时间分配。“现在不少年

【事件回放】

世界卫生组织最新公布的数据显示,心理疾病的风险正在世界各地上升,其中最常见的焦虑、抑郁正困扰着全球约一亿两千万人。在中国,公众的心理健康问题也不容乐观。有调查显示,我国职业人群中,超过50%人群有不同程度的抑郁、焦虑症状。

(来源:中国之声《全球华语广播网》)



插画 庄晓璐

轻人似乎在把24小时撑足到27小时来用。要完成大量的工作任务;要经营感情;要享受天伦之乐;要和朋友聚会;要运动健身;要跳舞瘦身;要上微博等等……时间被撑足了用,身体来不及调整适应,心理来不及调适澄清,难怪会感觉到压力大。”直接后果是,慢慢进化的身体和心理,面对越来越多、越来越复杂的任务的时候,产生强烈的无助无力,或者说挫败感,而日常生活带来的挫折感,最容易产生的情感体验就是抑郁。

第三种应激源来自人际压力和失调的价值观。对于现代社会的职场人,也许朋友可以自己选择,志趣相投的就多来往,谈不来就少接触,但是,同事关系却是很难自由选择的。有时候,明明和同事之间有着不和谐和的价值观,但在工作中,却还需要很紧密的合作。心理学研究发现,人际交往的时候人们往往在追寻一种舒适区,如果总是突破这个舒适区——总是需要

花很多力气才能处好同事关系的时候,或者花了很大力气也无法改变什么的时候,往往就会让人产生强烈的挫败感和耗竭感。

作努力比简单回避更有用

如何让自己面对压力时更有“弹性”?对此,廖丽娟给出了建议:“面对生活中的压力,直接面对问题——问题指向的应对;减轻压力产生的不适——情绪指向的应对,都是不错的方式。”

问题中心策略就是直接关注问题,哪怕只想出简单的办法去解决问题,也比什么都不干要好。比如,因为经济困难导致压力,那就想办法多赚钱并减少开销;如果感觉自己缺乏管理技巧,就花一些时间去学习和讨教经验,帮助自己增强相应的能力。

情绪中心策略则是着力于减轻伴随问题而来的情绪状态。廖丽娟解释说:“当我们无法改变需要面对应激情境的时候,我们可以改变自己对于此事的感觉和想法。比如,我一大早去杭州出差,当晚就赶回上海,在杭州讲课,站了一天,上了地铁二号线还是站着。既然我无法改变要站着这个事实,我就问自己,怎么可以让自己别那么低落尽量积极一点?结果,我在身体吃得消的情况下,训练站姿,我认真地站着,甚至想办法练习腹肌。”

此外,解决情绪问题,还可以通过使用一些放松技术,帮助躯体保持在一种相对良好的状态里——比如改善睡眠问题。

心理学的研究发现,在面对由于压力产生的抑郁等情绪时,通过转移甚至否认等方式回避问题,往往导致人们更低落更无助。“当感觉难过的时候,回避面对的策略会使得情绪更低落更焦虑。”廖丽娟说,“我们可以逛一会街,吃顿美食,还可以运动一下,但是不要让这些变成主要的应对策略,暂时转移回避以后,我们还是要回到问题处理方面,或回到情绪调适上面。通常,这样会让我们更健康更积极,情绪也就更平和理性。”



第29届上海之春国际音乐节

29th Shanghai Spring International Music Festival

主办: 上海市文化广播影视管理局 上海市文学艺术界联合会 上海文化广播影视集团 承办: 上海音乐家协会 上海音乐学院 上海广播电视台

第29届上海之春国际音乐节将于2012年4月28日—5月18日隆重举行,来自中国、美国、法国、葡萄牙、俄罗斯、亚美尼亚、苏格兰、日本、古巴、波兰、特立尼达和多巴哥等十多个国家的表演团体和艺术家将向上海市民奉献40台精彩纷呈的音乐舞蹈演出,另有“节中节”管乐艺术节、3项专业赛事以及覆盖全市各区县的大中小型音乐舞蹈群文活动。

本届音乐节秉承传统,追求创新,以“更富原创性、更具艺术性、更有国际性、更加多样性、更多参与性”为目标,使音乐节成为推动原创作品、推介优秀作品、扶持优秀人才的舞台;成为满足广大市民精神文化需求、让广大市民共享艺术欢乐的舞台;成为促进上海与国内外交流合作、推动上海国际文化大都市建设的平台。

参演类:

- | | | |
|-------------|-------------------------------------|-----------|
| 4月28日 | 第29届上海之春国际音乐节开幕式音乐会 | 上海大剧院 |
| 4月29日晚 | 梅耶交响管乐作品专场音乐会 | 东方艺术中心 |
| 4月30日、5月1日 | 歌舞《相约春天》 | 上海人民大舞台 |
| 5月3日 | 海上新梦VI民族器乐原创作品音乐会 | 上海音乐厅 |
| 5月4日 | 第14届柴可夫斯基国际音乐比赛获奖者全球巡演上海站音乐会 | 上海大剧院 |
| 5月4日 | “未来音乐家系列音乐会”之二 | 上海音乐厅 |
| 5月5日 | 中国小肖邦——叶子钢琴独奏音乐会 | 上海城市剧院 |
| 5月5日 | “海纳百川 东方畅想”上海爱乐乐团原创作品交响音乐会 | 东方艺术中心音乐厅 |
| 5月4、5日 | 古巴国家芭蕾舞团《天鹅湖》 | 大宁剧院 |
| 5月3、4、5日 | 《霓》青年编舞家史磊当代舞作品专场 | 中国福利会少年宫 |
| 5月5、6日 | 原创音乐剧《蓝耳》 | 上海大剧院大剧场 |
| 5月7日 | 春天的律动——“2012上海之春”上海音乐学院民乐新人新作专场音乐会 | 上海音乐厅 |
| 5月9日 | 琴键飞舞——上音钢琴专业国际、国内获奖师生音乐会 | 东方艺术中心音乐厅 |
| 5月10日 | 华夏礼赞音乐史诗 | 上海文化广场 |
| 5月10日 | 海上新梦VI《远山近海》——金复载作品音乐会 | 上海音乐厅 |
| 5月11日 | 解静娴钢琴奏曲专场音乐会 | 上海音乐厅 |
| 5月11日 | 《浩声风华》上海民族乐团2012—2013演出季开幕音乐会 | 上海大剧院 |
| 5月11日 | 葡萄牙Quorum舞团“命运之舞” | 东方艺术中心歌剧院 |
| 5月12日 | 人性的证明——橘洋的肖斯塔科维奇 | 上海音乐厅 |
| 5月14日 | “中国记忆”陕北二人台音乐会 | 上海音乐厅 |
| 5月15日 | 法国斯特拉斯堡打击乐团建国50周年庆典音乐会之二 | 上海音乐厅 |
| 5月16日 | 金钟回响——上海音乐学院第八届“中国音乐金钟奖”小提琴比赛获奖者音乐会 | 上海音乐厅 |
| 5月16日 | 夏夜交响乐作品音乐会《红土音诗》 | 贺绿汀音乐厅 |
| 5月17日 | 海上新乐——上海音乐学院合唱新作品音乐会 | 贺绿汀音乐厅 |
| 5月16、17、18日 | 新媒体舞蹈诗《极境》 | 上海戏剧学院剧院 |
| 5月17、18日 | 原创海派舞剧《周璇》 | 上海城市剧院 |
| 5月17日 | 世界著名俄罗斯新西伯利亚交响乐团音乐会 | 东方艺术中心音乐厅 |
| 5月18日 | 《舞之魅》 | 东方艺术中心 |
| 5月18日 | 闭幕式演出——俄罗斯音乐剧《基度山恩仇记》 | 上海文化广场 |

祝贺类:

- | | | |
|--------|---------------------|--------|
| 4月28日 | 《玫瑰与蝴蝶》音乐会 | 上海音乐厅 |
| 4月29日 | 维也纳钢琴三重奏 | 上海城市剧院 |
| 4月29日 | 《我将永远爱你》 | 上海文化广场 |
| 5月3、4日 | 舞剧《粉墨春秋》 | 上海城市剧院 |
| 5月5日 | 美国的前瞻管乐团上海音乐学院室内音乐会 | 贺绿汀音乐厅 |
| 5月8日 | 中外钢琴专场音乐会 | 上海音乐厅 |
| 5月8日 | 西班牙爵士、卡撒莎音乐会 | 大宁剧院 |

2012年中日邦交正常化40周年纪念音乐会

- | | | |
|-------|--------------------------|-------------|
| 5月13日 | 密歇根大学男声合唱团 | 上海东方艺术中心音乐厅 |
| 5月14日 | 法国斯特拉斯堡打击乐团建国50周年庆典音乐会之一 | 贺绿汀音乐厅 |
| 5月15日 | 苏格兰弦乐交响乐团音乐会 | 大宁剧院 |

赛事类:

- | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|
| 5月5、12、13日 | 第29届上海之春国际音乐节首届声乐大赛 | 上海音乐厅、贺绿汀音乐厅 |
| 5月10—12日 | 第29届上海之春国际音乐节二胡邀请赛 | 贺绿汀音乐厅 |
| 5月10—12日 | 2012华东六省一市专业舞蹈比赛决赛 | 人民大舞台 |
| 5月13日 | 2012华东六省一市专业舞蹈比赛颁奖晚会暨精品剧目展演 | 上海大剧院 |

管乐艺术节:

- | | | |
|-----------|---------------------|--------------|
| 4月29日 | 开幕式、行进表演 | 世博水门码头 |
| 4月29日 | 中外管乐团浦江大巡游 | 精开大桥-外滩-十六铺道 |
| 4月29日 | 梅耶交响管乐作品专场音乐会 | 上海东方艺术中心 |
| 4月30日 | 管乐进社区 | 市南地区 |
| 5月1日 | 庆“五一”中外管乐市民广场音乐会 | 黄兴公园、延吉街道 |
| 4月29—5月1日 | 管乐展演 | 南京东路淮海路路口 |
| 5月1日 | 展演颁奖仪式暨管乐研讨会 | 复旦正大学育馆 |
| 5月2日 | 走进长三角 | 江阴、昆山等地 |
| 4月29—30日 | 中国第六届非职业优秀(交响)管乐团展演 | 沪东工人文化宫剧院 |
| 4月29—30日 | 行进管乐表演晚会 | 复旦正大学育馆 |
| 5月1日 | 闭幕晚会 | 复旦正大学育馆 |

群文类:

- | | | |
|------------|-------------------------------|-----------------|
| 4月27日 | 2012年“上海之春”国际音乐节群文开幕式活动 | 城市剧院 |
| 4月28—5月3日 | ——上海方百花系列歌舞剧《花韵悠长》 | 全市16个文化广场 |
| 4月29—5月1日 | 上海市庆祝五一国际劳动节广场活动 | 上海世博公园 |
| 4月30日、5月1日 | 2012新娱乐·上海草莓音乐节 | 东方艺术中心歌剧院 |
| 4月1—5月30日 | “上海·爱乐”——沪港童谣童声合唱音乐会 | 市南地区、各区县标志性文化广场 |
| 5月中旬 | 上海青年原创舞台艺术作品展演 | 上海市群艺馆 |
| 5月6—10日 | 上海市少年儿童歌舞剧展演活动 | 上海市少年宫 |
| 5月19—20日 | 2012年“上海之春”新人新作展评展演活动 | 上海市群艺馆 |
| 4月初—5月底 | “群星奖”音乐舞蹈类节目选拔活动 | 上海市群艺馆 |
| 5月中旬 | 上海青年文艺巡演活动 | 市南地区、各区县标志性文化广场 |
| 5月17日 | 2012上海·浦东春之声音乐盛典 | 陆家嘴金融城中央绿地 |
| 5月17日 | 第29届上海之春国际音乐节群文展演闭幕活动——相约嘉定新城 | 嘉定区嘉定新城影视城广场 |