

职场“小白”如何与焦虑和解？

□ 全媒体记者 余依萍 实习生 葛蓝天 文/图

人的一生，就是在不同的阶段，扮演着不同的社会角色。

又到一年毕业季，离开象牙塔，步入社会成为职场中的新人，许多应届毕业生都会面临着因角色转换而感到彷徨不安、不知所措，甚至产生焦虑情绪。

国家三级心理咨询师、“亲青帮”工作室副主任贾春梅表示，适当的焦虑情绪是一种动力，可以促进自我提升，但不要陷在这种情绪里，要学会缓解焦虑，找到自己的工作节奏。



心灵护航

入职10天，坐了9天“冷板凳”

最让职场新人盛楠（化名）感到焦虑的，莫过于入职10天，就坐了9天“冷板凳”这件事。

除了报到当天，HR带着盛楠熟悉了一下公司环境以外，剩余的9天和她有过交流的同事没超过2个。部门领导也是“神龙见首不见尾”，交代盛楠几项简单事务后，就没再过问什么了。盛楠在办公室前前后后翻了几遍资料，不知道

该干点什么好。周遭的空气也总是异常安静，每个同事都自顾自忙碌着，丝毫没有可以让人靠近的机会。习惯了在校期间按部就班的生活，初入职场的盛楠感到手足无措。虽说她也想过要主动融入新环境，但“等等或许会有安排”的念头一直让她止步不前。

而隔壁部门的新员工小钱（化名）就从没体验过这样的煎熬时刻。自打入职以来，张口闭口就

进入职场，懂得及时从“学生身份”向“职场身份”转换非常重要。身份不同，处理问题的方式自然也不同。贾春梅建议，学会主动沟通，摒弃被动等待的心理，积极探寻工作方向，才是为自身赢得职场绿卡的“正确操作”。

入职半年 感觉还是“局外人”

来自安徽的芃芃（化名），今年毕业于省外某高校的计算机专业，作为学校的优秀毕业生，通过校园招聘，今年年初他来到义乌某企业实习。在企业工作了半年，他感觉自己还是“局外人”。

工作踏实的芃芃，从实习到正式录用水到渠成，但芃芃心中怕自己难以融入这个新团体的忧虑，一直挥之不去。这和他的出身脱不开关系，由于芃芃在工作之前都在偏远农村生活，地域性上的落差，也让他对一些事物的认知度和熟悉度受到了极大的限制，这导致他很难在同事们的聊天中插上话，除了业务，芃芃

“许多初入职者都是从校园

一步跨入社会，这两者之间的落差是很大的。”贾春梅解释，许多人在学生时期意气风发，迈入公司之后，面对的都是比自己更有经验、更有能力，似乎各方面都比自己强得多的人，原来的优越感会在瞬间一扫而空，往往感觉在办公室里自己像个可有可无的配角，于是，突然之间变得畏手畏脚，对工作也变得畏惧起来。

另一方面，新人入职，有一段人人必经，且刻骨铭心的心路历程，职业心理学称之为“新人孤独期”。“新人孤独期”的时间一般在3个月。适应快的人，一个月就能过去；适应慢的人，或许需要6个月时间才能过去。

胡思乱想 把自己考虑“焦”了

每晚眼睛一闭想睡着时，总会心跳加速，然后就是辗转反侧、彻夜难眠；晚上睡不好，白天更崩溃，每天上班精神不佳，工作效率低下……应届毕业生郑伟（化名）入职才两个多月，每天都在煎熬中度过。最后实在撑不下去了，他来到心理精神科就诊，被诊断为“入职焦虑”。

原来，郑伟今年毕业后入职一家物流企业，每天的工作是采购跟单，外加众多琐事，

对此，贾春梅表示，很多刚入

职的应届毕业生都会有焦虑症状。由于要面对从学生到社会人身份的改变，需要适应新的工作环境，不仅要熟悉业务，还要处理复杂的人际关系，特别是一入职就被委以重任时，更加感觉难以承担，慌了手脚。如果是心理承受力较差的人，就很容易产生焦虑心理。“入职焦虑”往往体现为白天工作时注意力下降、工作效率低、反应迟钝等，夜里则控制不住地胡思乱想、辗转难眠，第二天白天继续焦虑，恶性循环。

身处陌生的环境，接受全新工作任务，与不熟悉同事合作相处……这是每位离开校门踏入职场的年轻人必须要面对的一次“人生大挑战”。心理学研究表明：人有焦虑情绪，这是预感有危机发生而形成的情绪状态，适当的焦虑情绪是一种动力，是有益的，它可以促进人的自我提升。贾春梅表示，对于新入职的年轻人来说，在工作过程中，内心会产生一些担心、紧张、害怕、无所适从、迷茫、焦虑等情绪，这是再正常不过的事情了，因为我们的内心是有期待的：希望能把自己的工作做好、希望能得到领导的重视、希望能与同事关系融洽。

但是，需要提醒职场新人们的是“凡事要有度”，千万不要让自己陷入焦虑情绪里面，那样只会让你产生很多无谓的精神内耗，反而会影响自己正常的工作和思考。在此，贾春梅专门给职场新人们准备了防止“入职焦虑”的一剂“心理疫苗”，让大家可以在初入职场时能从容应对各类入职焦虑问题，不再精神内耗，不再过度焦虑，以一种轻松的状态去迎接新工作、新同事、新环境、新挑战。

防入职焦虑的“心理疫苗”由三部分组成：一是目标清晰，在进入新工作环境之前，我们需要提前做一些“功课”，如了解公司的企业文化、组织架构、规章制度，自己的工作职责和目标，以及一些相关专业知识。可以每天给自己设定一些能完成的“小目标”，用行动来证明自己的能力，同时，也可以避免因为不清楚工作内容而产生的焦虑和不安情绪。

二是谦卑主动。良好的人际关系，不仅有助于缓解我们焦虑的情绪，更可以让我们容易获得贵人相助的机会，在职场上顺风顺水。不管以前在学时如何风光无限，到了这个新环境，我们一定要懂得放低姿态，通过主动与领导、同事交流请教，积极参加团队活动等方式来建立良好的关系，从而获得更多的支持和帮助。当遇到领导和同事的一些不是很客观的负面评价时，要学会客观、正确认识自己的优缺点，学会接纳自己的不完美，并努力做得更好。

三是积极心态。在工作中，或在与同事相处时，遇到失败挫折、冷落难堪等情况都是难免，要有“反脆弱”的意识，不要太“玻璃心”，同时，学会接纳自己的不良情绪，并能去积极找一些排解情绪、释放压力的方法，比如下班后适当运动，看电影，利用周末进行短途旅行，和充满正能量的朋友聊聊天，或是通过阅读励志书籍、参加培训课程等方式来提升自己的心态和信心。

职场新人焦虑如何缓解？

婚姻里 爱和陪伴一样都不能少

□ 全媒体记者 余依萍

经历一段失败的婚姻后，子诺（化名）反复在思考一个问题：婚姻里，爱和陪伴哪个更重要？

子诺今年32岁，与前夫育有一个女儿。作为一个小县城的单亲妈妈，世俗的压力、邻里的闲言碎语会让她父母难过。她想着，重新找一个伴，经济独立，不谈爱情，只为陪伴。

离婚后，子诺和前夫之间几乎断了联系。一开始，她还会向前夫讨要抚养费，但是要了几次，前夫都没给后，她就放弃了。不付抚养费、也不来看望孩子，前夫好像在子诺的世界里消失了。

对于前一段婚姻，子诺用“离偶式的婚姻”来形容，两人从校园爱情走向婚姻，但婚后的生活却是一地鸡毛。前夫不赌博、不抽烟，偶尔喝点小酒，外人对他评价不错。可是生活中，前夫脾气暴躁，一不如意就发火，对待孩子极其没有耐心。关于养育孩子的问题，子诺多次和前夫沟通，但前夫依旧我行我素，次数多了，本来热着的心也慢慢冷了。

离婚后，子诺就将自己的心封闭了起来。她除了照顾孩子外，就一心扑在工作上，希望可以给孩子提供更好的生活条件。如今，孩子也上幼儿园了，子诺一下子轻松了不少。前年，子诺拿出自己的积蓄，在父母的帮助下，在市区购买了一套房子。拿到新房钥匙后，子诺满心欢喜。

“房子买了，孩子也上学了，是时候可以考虑下自己的事了。”偶尔回父母家，父母也会唠叨几句。子诺明白，自己离异又带着孩子，很难遇到合适的二婚对象。可是，看到家人那期待的眼神，她不忍拒绝。“我会留意的，碰到合适的就跟你们说。”子诺说。

经过深思熟虑后，子诺决定找一个伴侣，以伴为先。最好两个人经济独立，家务活分着干，平时碰到困难了相互帮助，生病了相互照顾，可以互相承担婚姻的责任。“不想要涉及太多的感情和经济纠葛，因为一旦涉及那些关系就变得复杂了。”子诺说，在一起不一定有爱情，有亲情就够了。

缘分，也在不经意间来临。在女儿的幼儿园，子诺遇到了同样

记者手记 > >

爱一个人和享受被爱都是一种能力，很庆幸，子诺并没有因为前一段婚姻的不幸而丧失这种能力。前一段的经验也并非坏事，至少在第二次进入婚姻前，会思虑周全，知道自己想要什么，想过什么样的人生。

当我们决定是否要和某一个人走完一生，是需要花费很多时间精力的，去了解、去感知，但如果片面、着急地以婚姻作为试金石，并不是一个明智的选择。当自己足够

离异的小江（化名）。因为他的热心，她对其初印象不错，加上同是离异带娃，两个人的话题也多了起来。接触中，子诺发现，两个人很聊得来，喜欢旅游、音乐、美食等，喜好的相同，让她有些小惊喜。之后，小江开始主动追求子诺，平日里也非常关心她。慢慢地，子诺封闭已久的心开始敞开，她萌生了一个想法：如果和小江在一起，貌似也不错。小江的收入没有她高，孩子交给父母带，每个月他会上交一笔生活费。子诺想着，人好就行，反正自己经济独立。

孩子同在一个幼儿园，对双方家长的往来并不排斥，接下来就是征得双方父母的同意，就这样，小江慢慢地参与到了子诺的生活中，两个人开启了同居生活。然而，一切的美好却被一段聊天记录给打破了。春节期间，子诺心血来潮翻看了小江的微信，发现小江半夜经常和一个女孩子聊天，虽然没有出格的话语，但是两个人之间的语气明显比较暧昧。内心里，她希望这是自己想多了，毕竟在不知不觉中，自己对于这段感情也有了更多的期待。但是，半夜找别的姑娘聊天，正常吗？

“上班无聊打发时间而已，你不喜欢我就删了。”当着子诺的面，小江删除了对方的微信。但这件事如鲠在喉，让子诺很不舒服。在她看来，精神出轨同样不能接受。“要不我们都冷静一段时间吧。”子诺说，她希望分开一段时间，重新去审视这段感情。

子诺明白，从经济条件来说，小江在市区没有房子，工资收入没有她高，可她从没嫌弃过对方。在一起的这段时间，子诺能感受到小江对她的好，可是又觉得对方对她不够坦诚。感受到了子诺的冷淡后，小江后悔了，他拒绝分手。“就是纯粹聊天，在你之前认识的。”为了证明自己，小江特意将手机密码告诉了子诺，表示之后可以随时查看。因为没有证据，这件事最后不了了之了。

之后的日子里，小江一下班就回来，家务活也都抢着干，在家也大大方方看手机，节假日也会送上小礼物，虽然不值什么钱，但是用了心，子诺的心再次被焐热了。

“难道我爱上他了？可我的初衷只想找个伴……”对于这份感情，子诺又喜又怕，想和小江好好在一起，可内心深处却害怕自己陷得太深，被男人再伤一次。

强大，能给予自己足够安全感的时候，婚姻并不是一件着急的事，二婚比头婚会有更加清醒的认知，尤其是各自带有子女组成的二婚家庭，在进入婚姻前，更需要理智和全面地考虑，对于子女的抚养、老人的赡养问题等等，如果能够进入一段相互陪伴到老的婚姻，这是一件更幸福以及值得努力的事。

爱和陪伴，都只是婚姻的基础，而真正重要的，是你和他有没有灵魂共鸣。

何大姐高端婚恋会所

何大姐本地人
义乌找对象
就找何大姐

资深红娘团队“一对一”牵线搭桥

关注更多会员信息

精英会员2365期推荐详情咨询

未女26岁161本科义中党员小学教师正式工英语专八柔柔

未女27岁162日本留学归国创业外贸工程师白晶晶

未女28岁170本科办艺术培训机构经理形象气质佳

未女29岁163硕士浙大党员正式工父母经商文静

未女30岁168本科党员国企企事业单位编外美丽高

未女31岁164本科义中市区某中学教师正式编制清秀丽

未男25岁177本科独立自主单位正式工性格开朗阳光帅气

未男26岁176本科义中党员父母经商能力强责任心强

未男27岁175硕士直机关公务员性格随和爱运动

未男29岁175硕士直机关公务员性格开朗斯文大方

未男32岁172大专某纺织公司部门主管性格随和风趣幽默

未男36岁172大专某电商公司运营性格开朗稳重

未男44岁172本科经商办厂性格随和三观正有房多处

何大姐专线：17769928679（微信）

何大姐婚介网：www.hedajie.com

婚恋专线：85225556 85225505

西城路541号（副食品市场西大门）

喜相逢高端婚介

中国婚介协会委员会单位
二十多年婚姻牵线成就美好姻缘

婚姻家庭咨询师、婚介师张姐为你真诚服务

云集经商、办厂、公务员、教师等精英会员

女未99年160本科公务员父母经商家境殷实靓丽

女未98年162本科正编中学教师苗条漂亮优雅

女未97年165本科正式医生父母经商家境殷实

女未96年168医学硕士正式医生气质优雅内涵

女未92年163法国硕士上海工作收入丰厚靓丽

女未88年162世界名校硕士自营公司年入百万

男未98年182本科家教企业家境殷实多房阳光男

男未98年182本科自营电商收入丰家境殷实多房男

男未97年178美国留学自营外贸公司年收百万

男未93年178硕士自营公司年收百万相貌英俊

男未94年170重点公立学校福山经年收百万房男

男未88年173大专经商收入丰厚多房豪车帅气

女未84年163自营外贸收入丰名车商品房端庄

女未83年157大专个体经商收入丰商品房名车

女未80年158自营外贸收入丰别墅等多房名车

女未72年160经商办厂收入丰名车城区整幢房

男未65年164经商收入丰厚多处房产名车内购

男男90年176大专个体经商多处房产阳光帅气

男男92年168个体经商年收50万+稳重清爽房车

男男72年170公司老板年收百万名车多处房产

男男65年172大专办厂经商年收百万名车稳重

男男76年176个体福山经商年收50万+名车帅

男男74年176个体经商办厂收入丰厚多处房产

爱情热线：85144818

微信：15857918189

网址：www.ywxxf.com

湖州中路153号2楼

（童装市场4号门对面）

二维码

二维码

二维码

二维码

二维码

二维码

二维码

二维码

二维码

二维码