

79.5%受访者坦陈初入职场时受过委屈

初入职场三大委屈 机会分配 论资排辈、意见想法被忽略、总干杂活累活

的受访者认为是职场人成长的必经之路。

52.2%受访者认为职场委屈会压抑新人的激情,49.6%受访者认为是成长必经之路

我觉得职场新人就是职场里的“背锅侠”，工作出了问题都可以推到新人身上。入职不到一年的某投行员工陈满(化名)近期负责给一个大项目做整体预算，所有资料都是部门主管给的，中间老板做了一些修改，部门主管却并未向他传达。后期合作商反映数据有问题，老板并没过多责备部门主管信息传达不到位，而是把主要责任归结在我身上。更委屈的是，部门主管丝毫不体谅、不愧疚，反而认为我拖了他后腿。

初入职场时，79.5%的受访者受到过委屈，其中17.4%的受访者表示经常受委屈。17.5%的受访者表示这种情况很少，仅1.4%的受访者从来没有。

在受到的职场委屈中，机会分配时论资排辈(62.6%)、个人意见想法被忽略(48.5%)、总干杂活儿累活儿(44.9%)被指为最普遍情况。其他委屈还有：把繁重任务分给职场新人(42.2%)、不以工作能力为首要考核指标(38.3%)、因为资历浅而不被重视(34.4%)等。

职场新人对工作的期望值通常比较高，但现实和想象是有差距的。上海某公司做人力资源的叶非(化名)介绍，新人往往从初级岗位做起，甚至会做收发货

递、帮领导买饭等打杂的事情，但不要每天只做这些。在叶非看来，新人暂不具备独立完成一些工作的能力，慢慢积累都是正常的。但靠谱的新人一定不会长期受委屈，或总是处理脏活儿累活儿，一旦被公司或领导发现长处，角色一定会转变。

工作与学习是很不一样的事。后者只是大家在一起学习，而前者就涉及了利益冲突，新人要有一个适应的过程。所谓的“受委屈”，其实更多是不适应。中国人民大学社会学教授周孝正说。

北京大学社会学副教授程为敏表示，任何人都是从基层做起，不是所有人都能一步成为老板。现在的领导们，曾经作为新人也干过这些“脏活儿累活儿”，相对而言，这也是一种平衡和流动。

如何看待职场新人受委屈？52.2%的受访者表示职场委屈压抑了新人的激情和情怀，43.2%的受访者认为不友好的工作氛围难突破创新，35.6%的受访者表示职场内少有人真正关心新人。

同时，49.6%的受访者认为这是职场人成长的必经之路，44.7%的受访者认为新人必须学会适应职场规则，28.1%的受访者表示职场难免有委屈，是正常现象。

新人处在职场食物链的最底端。有了麻烦，通常会找手下的人接棒，但新人没有“手下人”，做的是最琐碎的事，最容易出错，出了错也没人管。但陈满也认为，一个巴掌拍不响，说自己完全没问题是不对的。

从事媒体运营的姚泽琳(化名)刚入职一年，常因为多部门协作问题而左右受气，辛辛苦苦付出很多，最后所有人都还对你有看法。

工作时间短，对周围同事脾气性情、办事作风不了解，对公司内部办事套路也不熟悉。姚泽琳表示，步入社会就能体会到，不是所有人都像父母一样宠着我们，如何待人接物、把工作做得大家都满意，需要一个学习的过程。

为何职场新人会受委屈？56.0%的受访者认为是能力不够，需要磨合锻炼；52.3%的受访者认为是过渡期，常被当作实习生；46.6%的受访者指出新人处理不好职场人际关系；39.5%的受访者认为论资排辈的职场风气太差；29.6%的受访者归因为领导的不公正评价和责难；28.3%的受访者表示是受到了同事的错怪或排挤；12.9%的受访者认为是新人过于玻璃心。

58.9%受访者因初入职场受委屈更早了解职场生存法则

在陈满看来，职场委屈一直会有，改变的只是人的心态。初到单位的新人会更敏感，只有经历过一些事，在职场中才会更自如。会更专注于做好自己该做的事，不再受这类委屈。

新人就是一张白纸，不要有太多假定，无论什么工作，先保证完成，再提升到做好。叶非表示这个过程非常重要，作为新人管理好自己很关键，所谓

的委屈和脏活儿累活儿都是一时的，太介意反而会限制自己的发展。

两千多年前，孔子的学生问孔子，幸福的人生应该怎样度过？孔子答：知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。仁者不忧，就是真诚地待人，不再为个人的得失而忧愁。周孝正表示，新人进了职场，不要患得患失，要去适应，最后实现“勇者不惧”。他认为，新人该保有健康的心态，积极自信，理性平和。

程为敏表示，当下的就业环境和劳动力市场是供过于求的状态，间接导致了职场中对新人的压榨甚至不公正待遇。因为就业难，新人在找工作时所面临的巨大压力使他们大都逆来顺受，觉得自己是受了委屈。现代社会提倡的是共享经济、学习型组织，对任何群体或单位的要求都是分享和价值认同，雇主主动营造一个有胸怀、有担当的企业文化，以此来吸引新人、留住新人，把单位或公司转变成学习型组织，形成一种积极的集体氛围。程为敏说。

初入职场受委屈会对人产生什么影响？58.9%的受访者直言因此更早了解了职场生存法则，30.5%的受访者表示因此少了一些自信多了一些踌躇，23.2%的受访者对职场抵触心理增强。同时，58.0%的受访者表示变得更成熟和善于沟通，33.8%的受访者表示激发了自己的斗志。

受访者中，00后占0.3%，90后占21.8%，80后占53.5%，70后占18.1%，60后占5.4%，50后占0.6%。

98.9%受访者认为身边有不靠谱的人

仅16.7%受访者会找不靠谱的人做朋友

中国青年报 中青在线记者 张力友

手头的工作不按时完成，对工作没有责任心，答应的事情需要不断提醒才能办完，很多人都有这样的表现，身边总有人不靠谱。本周，中国青年报社社会调查中心通过问卷网，对2000人进行的一项调查显示，98.9%的受访者身边有不靠谱的人。仅16.7%的受访者会找不靠谱的人做朋友。

98.9%受访者身边有不靠谱的人

调查显示，98.9%的受访者身边有不靠谱的人，其中27.0%的受访者表示身边不靠谱的人非常多。

在某厨具厂工作的赵亮(化名)表示，做生意时经常遇到不靠谱的人。很多有生意往来的人对他拍胸脯表示：兄弟，你放心，先发货，这个钱我过几天一定给你。但之后就一手拿不出钱，并会找各种借口：现在手头紧，孩子要出国读书，家里装修等。

什么是靠谱？调查中，受访者认为靠谱的三大表现包括：答应的事情说到做到(72.7%)、事情能保质保量及时完成(68.7%)、勇于承担责任(57.0%)。其他表现还有：能给人安全感(53.2%)、诚实不说谎(49.7%)、保守秘密不外传(30.9%)等。

我觉得我自己就挺不靠谱的，总会拖到最后一刻才去做。湖南某高校大学生郭鹿(化名)认为，拖延也是一种不靠谱的表现，有一次在交作业的前一天晚上，我和室友通宵赶完了5000字的论文。

调查显示，68.0%的受访者认为不靠谱是一种负面评价，16.3%的受访者不这样认为。

有93.1%的受访者认为靠谱这一品质重要，其中47.1%的受访者表示非常重要。

仅16.7%受访者会找不靠谱的人做朋友

造成不靠谱的原因有很多，有时是因为能力不足，还有的是因为态度不端正。某高校大四学生李想(化名)是某社团的负责人，我身边不靠谱的人大致可以分为两类：一类是开始不靠谱，慢慢就好了；还有一类是一直都不靠谱。李想说，有些同学大一刚进社团时表现得很不好，很多布置下去的工作无法保质保量地完成，但每次也都虚心接受意见，不断分析原因并提高自己的能力，到大二时就很棒了。但还有一类同学的不靠谱，是态度不端正，长此以往，我就不愿与这类人相处了。

调查发现，只有16.7%的受访者会找不靠谱的人做朋友，同时，也只有20.3%的受访者会找不靠谱的人谈恋爱。郭鹿表示肯定不会找不靠谱的人谈恋爱，和对方相处一段时间后，如果发现这个男生不靠谱我会直接拒绝，因为靠谱是很重要的品质。

在北京工作的张西风(化名)身边也有许多不靠谱的朋友。有一次，张西风和同事约好晚上6点一起去吃晚饭，对方却忘了约定自己去购物了，当时我真的很生气，但后来发现这个同事除了不守时，其他方面都很好，特别乐于助人。如果一个人只在某一方面表现出不靠谱，除此以外有很多优点，我还是比较愿意与其做朋友的。

遇到不靠谱的人，52.0%的受访者表示不对其做的事抱太大期望，45.2%的受访者不再与其往来或尽量不再共事，40.1%的受访者表示会保持平常心，30.7%的受访者睁一只眼闭一只眼，30.4%的受访者会主动沟通交流、理解包容，12.0%的受访者会反思自己是否有问题。

如果不靠谱的人共事，要注意不要制造太大的矛盾，先完成现阶段目标，然后再争取人事调整。赵亮认为，我们不能决定自己会遇到什么样的人，但可以决定自己成为什么样的人。打破现阶段僵局的做法是提高自己效率，用勤奋带动身边的大多数人，并逐渐走向更广阔的舞台，与优秀靠谱的人为伍。

受访者中，00后占0.7%，90后占23.4%，80后占52.6%，70后占17.1%，60后占5.3%，50后占1.0%。男性占51.5%，女性占48.5%。



扫码关注微信公众号 民间新闻早知道

86.7%受访者意识到原生家庭对自己的影响

过度保护和过度高压是受访者原生家庭最普遍不良特点

中国青年报 中青在线记者 周易 实习生 赵明聪

当下，人们讨论有关育儿的问题时，往往会提到一个原生家庭的影响。原生家庭是一个重要的心理学概念，指的是自己出生和成长的家庭，与结婚以后组成的新生家庭相对。原生家庭的气氛、习惯、子女在家庭角色上的模仿对象、家人互动关系等，不但影响子女的人格和行为方式，也影响着他们日后在新家庭中的表现。

上周，中国青年报社社会调查中心通过问卷网，对2000人进行的一项调查显示，受访者从原生家庭中主要继承的是生活习惯(79.6%)、价值观(56.2%)和待人接物方式(53.1%)。而过度保护和过度高压是受访者原生家庭最普遍的不良特点。对于原生家庭遗留的问题，60.5%的受访者表示自己会正视和解决。62.9%的受访者认为年轻人应该给自己信心，相信自己可以摆脱原生家庭带来的负面影响。

86.7%受访者意识到了原生家庭对自己的影响

每个人都会从自己的原生家庭中继承一些东西。调查显示，79.6%的受访者从原生家庭继承了生活习惯，56.2%的受访者继承了价值观，53.1%的受访者继承了待人接物方式。其他还包括言谈举止(50.9%)、物质财富(21.6%)、特长或技能(15.7%)等。

北京某食品公司经理赵磊今年31岁，出生在一个军人家庭，有一个妹妹。在部队大院长大的她，每天都能看到身姿挺拔的军人，听到他们的训练声。善良、坚强、勇敢，这是我从我的家庭中获得的优良品质。赵磊说，她的父亲一直教育她为人正直、做事坦荡、时刻注意自己的形象，也向她灌输了很多军人的理念。而她在母亲那里学到的是独立、坚强。妈妈一直照顾我们的生活，特别是在我爸爸身体不好的时候，她一个人承担了很多压力，我从小就觉得我也应该像她一样学会承担。

22岁的宗肖君目前在山东一所高校读研，从小家境比较富裕。她表示家庭带给自己的积极影响很多，父母总是抱着真善美的心对待身边的人，教育我要谦让礼貌，我在小学以前就背过了《三字经》和《弟子规》，从幼儿园起就对每个小朋友都很友好，交到了很多好朋友。在我印象中，父母都没有吵过架，爸爸负责家里主要的经济来源，妈妈承担了更多的家务劳动，在学校的趣事或不开心的事我都会和妈妈分享。妈妈是一位很好的聆听者，更是我的好朋友。

调查显示，68.6%的受访者热爱自己的原生家庭，54.5%的受访者对自己的原生家庭感到依恋，40.6%的受访者为自己的原生家庭自豪。不过也有受访者对自己的原生家庭抱有痛苦(12.4%)、厌恶(8.5%)、淡漠(7.2%)的感觉。

根据受访者的回答，过度保护(43.4%)和过度高压(32.7%)成为受访者原生家庭两个最普遍的不良特点。其他还包括溺爱(27.1%)、完美主义(24.1%)、过度惩罚(19.2%)、忽略(15.9%)、父母关系恶劣(7.1%)、拒绝给予关爱(6.0%)等。

赵磊坦言，自己心中一直潜藏的自卑情绪，和原生家庭有一定关系。我小时候学习成绩不是特别好，在左邻右舍的小朋友中显得很平庸。我的父母又

比较好强，总是拿我和别的孩子比，这一点让我很难受。另外，很多我想做的事情在他们眼中都是错的。初中时我喜欢听流行歌曲，父母非常反对，觉得耽误学习。我爸爸甚至摔了我3个随身听，也不让我看电视。

调查中，86.7%的受访者意识到了原生家庭对自己的影响，其中，23.7%的受访者对此有充分意识，63.0%的受访者有一定意识。

心理咨询专家陈志林指出，原生家庭对个人的认知行为、个性，包括未来的整个人生都会有很大影响。我们研究案例发现，很多成年人的某些心理问题、认知问题都是由原生家庭的教养方式、家庭关系、氛围和环境造就的。陈志林认为，家庭对人们所造成的潜移默化的影响，并不是所有人都能够意识到的。高知阶层由于受教育的程度相对较高，他们在教养下一代时会更多地意识到父母的言传身教在影响孩子。但更多家庭的父母还在为生计发愁，满足于把孩子养大，认为教育孩子是学校的事情，对家庭影响的认识不够明朗。

对于原生家庭遗留问题，60.5%的受访者表示会正视和解决

对于原生家庭遗留下来的问题，受访者会怎么做？调查显示，60.5%的受访者会正视和解决，10.3%的受访者选择回避，8.7%的受访者经常埋怨，12.4%的受访者回答上都有，6.4%的受访者表示不好说。

赵磊正在尝试克服自己的自卑情绪。我会多参加一些在公共场合的活动，比如演讲比赛、朗诵比赛，在工作中也试着去做领导的角色。虽然这个过程很痛苦，但意识到问题就得逼着自己改变，才能成长。

进一步调查显示，55.4%的受访者认为自己目前只是部分解决了原生家庭带



视觉中国供图

来的个人问题，27.0%的受访者认为自己已经基本解决，9.3%的受访者回答几乎没解决，8.3%的受访者回答不好说。

64.8%的受访者表示期待在自己的恋爱或婚姻关系中，解决原生家庭带来的情感包袱或情感缺失问题。

对于这种想法，陈志林提醒：如果已经意识到原生家庭带给自己的一些明显的问题，应该先用合理的方式跟父母或子女沟通。如果不能解决，建议大家

一定要到专业机构去接受专业的心理干预。他解释，人们6岁之前的很多记忆会遗忘，但它们会在潜意识里影响到成人的一些思维，这种影响自己往往洞察不到。如果自己去调适，是治标不治本，只是一味地去压制或者逃避，存在于潜意识的这些东西还是会影响个人的行为习惯和对孩子的教养方式，造成一种恶性循环。比如说有人由于对自己已关爱太少，会想尽量多地在自己孩子

路上，上学、上班、组建家庭，按部就班，这种想法对我影响很深，也导致我做事情比较胆小，不喜欢奔波与繁琐的事务。我希望自己能多一些锻炼，尝试其他的生活方式。

心理咨询专家陈志林向记者分析了原生家庭所能带来的影响。以家庭贫穷为例，有人认为是原生家庭的贫穷会带给孩子一定程度的自卑，其实自卑是精神层面的安全感缺失，跟外显的物质环境没有太大关系。他表示，自己曾做过的研究表明，在经济条件比较拮据的家庭当中，如果父母在养育孩子时传递出感恩、知足、懂得创造和改变的观念的话，那么他们的孩子一样可以传承这些优良品质，很可能因此摆脱贫困。但是有的贫困家庭，家长自甘堕落，破罐子破摔，以这种心态去养育孩子，就会造成孩子的自卑以及安全感缺失。

调查显示，受访者认为原生家庭对自己与家庭成员相处影响最大，包括伴侣(49.7%)、父母(48.7%)和子女(47.6%)。也有受访者认为原生家庭对自己与同学朋友(35.3%)、同事合作伙伴

近半数受访者认为原生家庭对自己与伴侣相处影响大

后组成的新生家庭相对。一个人与自己的原生家庭有着密不可分的联系，原生家庭对个人成长到底有怎样的影响？上周，中国青年报社社会调查中心通过问卷网，对2000人进行的一项调查显示，回顾成长过程，38.0%的受访者认为原生家庭给自己的积极影响更多，21.1%的受访者认为消极影响更多，29.6%的受访者认为积极和消极影响都有，5.4%的受访者认为没太多影响，5.9%的受访者回答不好说。

北京某食品公司经理赵磊非常热爱自己的原生家庭，在她看来，家庭在她的成长过程中起到积极作用。虽然父母年纪大了，思想有时候跟不上时代，但是他们会在我迷茫、不思进取的时候，为我指出正确的方向。

目前在山东一所高校读研的宗肖君说，父母的教育使她拥有一种平和的心态。我也曾失意过，以为碰到了过不去的坎儿，但爸妈一直鼓励我，为我排忧解难，让我明白怎样通过挫折让自己成长。但宗肖君也意识到，由于成长环境的原因，自己的性格里缺少一种年轻人该有的冲劲儿。父母希望我走安安稳稳的道

路，上学、上班、组建家庭，按部就班，这种想法对我影响很深，也导致我做事情比较胆小，不喜欢奔波与繁琐的事务。我希望自己能多一些锻炼，尝试其他的生活方式。

心理咨询专家陈志林向记者分析了原生家庭所能带来的影响。以家庭贫穷为例，有人认为是原生家庭的贫穷会带给孩子一定程度的自卑，其实自卑是精神层面的安全感缺失，跟外显的物质环境没有太大关系。他表示，自己曾做过的研究表明，在经济条件比较拮据的家庭当中，如果父母在养育孩子时传递出感恩、知足、懂得创造和改变的观念的话，那么他们的孩子一样可以传承这些优良品质，很可能因此摆脱贫困。但是有的贫困家庭，家长自甘堕落，破罐子破摔，以这种心态去养育孩子，就会造成孩子的自卑以及安全感缺失。

调查显示，受访者认为原生家庭对自己与家庭成员相处影响最大，包括伴侣(49.7%)、父母(48.7%)和子女(47.6%)。也有受访者认为原生家庭对自己与同学朋友(35.3%)、同事合作伙伴

(26.8%)、上级领导(11.6%)相处影响大。

赵磊目前已经有了新的家庭，还有一个6岁的孩子。因为小时候家境清贫，她希望尽力把最好的东西都给孩子，尊重孩子的选择，给他尝试的机会，而不是像自己的父母那样强硬阻止。不过，赵磊也坦言自己现在的教养方式导致孩子做事情太慢、性格懒散。我早上爱睡懒觉，孩子也就跟着我睡，有时候睡过了就不送去幼儿园了。我知道这样非常不好，也在尽力改变。

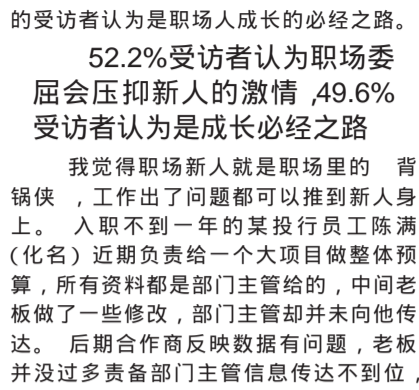
陈志林认为，家庭和谐对孩子有至关重要的影响。在充满爱的家庭中成长的孩子，大多也是友爱自信的。但如果是处在夫妻关系不和谐的家庭中，孩子长大后的婚恋观会受到很大影响，还会性格孤僻，最为严重的就是造成人格障碍。他提醒，家长千万不要等孩子出了问题，再反过来去愧疚，去反思家庭教育中存在的问题。

受访者中，00后占0.4%，90后占23.2%，80后占53.4%，70后占17.2%，60后占5.2%。

中国青年报 中青在线记者 周易 实习生 赵明聪

原生家庭是一个重要的心理学概念，指的是自己出生和成长的家庭，与结婚以

后组成的新生家庭相对。一个人与自己的原生家庭有着密不可分的联系，原生家庭对个人成长到底有怎样的影响？上周，中国青年报社社会调查中心通过问卷网，对2000人进行的一项调查显示，回顾成长过程，38.0%的受访者认为原生家庭给自己的积极影响更多，21.1%的受访者认为消极影响更多，29.6%的受访者认为积极和消极影响都有，5.4%的受访者认为没太多影响，5.9%的受访者回答不好说。



漫画：付业兴