



时间不自由,团建请假的就比较多。

什么样的团建受欢迎?

无论如何,团建还是要搞的,那什么样的团建才算是一个好的团建?

我喜欢把团建和开会分开来,而不是借着团建谈工作,尽量不占用休息时间。如果团建本身很有意义,哪怕经费不足,只吃一顿自助餐,吃完就散,也可以。叶云起说。

路宁所在的公司,组织团建前会提前作调研,但他坦言并不深入,因为的确众口难调。所以,一般做法是从以玩为主、注重投入、寓建于玩,尽量选出一些有新意项目,做出两三套方案让员工自选,投票后少数服从多数。在他的观察中,大部分员工虽然没有那么积极,但参与度还可以。分析原因,一是团建活动的形式有趣,二是主要在工作日,即便去外地,返程最多占用周六,时间也短。

路宁认为,首先,不占用员工休息时间、不让员工承担费用,是最基本的原则;其次,不要表现出太强的目的性,比如一眼就能看出是锻炼意志或者协作意识的游戏,会让人感觉被教育,容易排斥;最后,团建形式要有新鲜感,让大家体验未曾体验过的内容,在沉浸和愉快中有所收获。

路宁的公司经常组织一些轻松的聚餐,大部分是公司点餐,同时鼓励员工自带、自制看家菜品,不强制,但希望建立一种有人情味的连接,我们不在团建中输出口号或道理,更希望大家能感受到和谐的氛围。

从当下年轻人的喜好来看,来半日团建,团建最让员工抵触的就是占用休息时间,所以公司如果能在不影响业务的前提下,运用周五下午的时间,让员工产生2.5天周末的心理,或许能在一定程度上提高参加团建的积极性。此外,现在不少团建偏向室外体力游戏,这需要量力而行,在工作压力大的公司,可以多征求意见,多做可行性方案。

夏熔熔所在公司的老板,深谙人性,总是把团建放在周五的下午,这让员工欢欣鼓舞,而这其实对公司来说也没有太多损失。周五的下午,人心都有点放飞。我们的团建形式也比较简单轻松,比如包个house,吃饭打牌,到快结束的时候,讲一下公司业务等问题。这时候,大家也没有什么抵触情绪。因为从心理学上来说,人在黄昏和晚上,会倾向于安静下来,容易接纳和思考,讲完就结束。

一位心理学者说,其实年轻人是否喜欢团建,关键在于是否喜欢他的单位,和单位的人际关系,这其实更为重要。

户外、轰趴、度假、桌游 年轻人喜欢什么样的团建



视觉中国供图

把团建和开会分开来,而不是借着团建谈工作,尽量不占用休息时间。最重要的是团建本身有意思、有意义,让员工有获得感。

中青报 中青网记者 蒋肖斌

互联网公司员工叶云起曾经在杭州的一家大厂工作,部门组织过一次团建,是泳池别墅趴,至今回忆起来他仍觉得不错,下午是泳池游戏,胜利者有丰厚的奖品;晚上是BBQ、看电影、狼人杀;第二天上午悠闲起床,自由活动,吃完早餐后回市区。

当然,他也有过不堪回首的经历,在另一家公司工作时,团建就是在会议室开会,外卖送来一个蛋糕,十几个人分吃,公司主要是借着团建开会、讲PPT,一天下来头昏脑涨

问答社区知乎上有一个提问,年轻人为何反感团建,直接把年轻人和团建进行了否定关联。而下面的一些回答让不少人觉得这说的不就是我们公司:三四百人利用周末,包了大巴车开了两个小时去某某温泉度假村,但那是盛夏,温泉没开;下午做游戏是爬高、高空跳跃、背摔,说是提高团队凝聚力,但总感觉度假村搞得不够专业,安全问题堪忧;而晚餐菜量不够,根本没吃饱

团建,听上去是一件上班之外的开心事,怎么落到了这步田地?

在老板与员工眼中,团建的理想与现实

来半是浙江工商大学杭州商学院人力资源管理教师,她为团建做了一番归类:大团建一般半年一次,主要是工作盘点、年度会议以及全体散心,往往会选择

城市附近的景区(酒店),当作短途旅行,开会和游戏结合;小团建的频率比较高,聚餐、轰趴、滑冰、密室,主要目的是增进感情,比如新员工入职,让大家彼此交流熟悉。

不过,对团建的理想与现实,老板和员工的想法可能是不一样的。

来半分说:领导希望团建结束后,每个人都增长士气,空前团结;而员工希望团建最好就是个福利,让我休息休息,领导千万别不想太多

叶云起说:老板以为这能促进公司内部大团结、提高生产力,但实际上可能加速了计划离职员工的行动,激活了部分员工的辞职念头。

路宁,一家科技公司人力资源副总

裁,常以小红拖拉机为笔名在网络回答职场问题。老板往往会有较强的目的性,希望大家能够把团建不只当成一次玩,而是可以行动起来,比如爬山,最好能锻炼团队意识、竞争意识。路宁说,而员工想的是,我们都出发了,还要跟办公室一样紧张,到底是工作还是团建?

面对这样的矛盾,路宁认为,一次团建,首先应该是员工喜欢,如果员工带着反感的情绪,就起不到任何积极意义,形式应该以玩为主,真正的用心不能体现得那么刻意。团建最基本的还是要建设团队的感情,可情感账户是要点滴积累的,没法靠大水漫灌。

夏熔熔是知乎上的一名职场心理问题

回答者,拥有近25万粉丝。回溯团建的历史,夏熔熔介绍,最初的团建专指拓展训练,是一种非常专业且费用较高的活动,需要专门的教练。渐渐地,如今很多公司将团建搞成了不是很花钱、不是很专业、不是很费劲的活动,比如完全变成能玩游戏,甚至吃饭打牌玩桌游这类休闲娱乐,都称为团建。

在她看来,员工对团建最多的吐槽,往往是明明想让我干活,却还想让我觉得是福利,所以,坦诚最重要。团建首先要让人感到放松,不要变成换个地方加班;如果老板确实需要员工加班,不妨坦诚一点,让员工有心理预期,最多不过觉得,哦这家公司真辛苦。

有一类团建还需要员工自费,AA

拖延症 之外还有 提前症 看看你中了几条

部分偏好提前的人也有自己的烦恼,受到提前症的困扰。

还没到期末,大三学生嘉琳正按十天一次的频率书写着她的任务清单,空白的页面很快就布满了排列整齐的待办事项,每个事项最右侧都标注了两个截止日期,前一个是客观需要完成的截止日期,后一个是嘉琳为自己单独设定的截止日期:1.提交《行政伦理学》课程论文,4月23日-4月11日。2.投递简历实习简历,4月25日-4月12日。明明是还有近半个月时间才截止的事情,为了提早完成,她每个月提前了不少。嘉琳曾因为家中有事处理一番,一篇论文耽误了三天。为了把进度赶上,她推掉了许久未见的朋友的邀约,又用了一个通宵,才终于完成,而那时距离真正的截止日期还有十天。

很多亲戚朋友知晓嘉琳这一习惯,都夸奖她是个自律的女孩。然而嘉琳深知,这份自律的产生却并不完全是美好的体验。她坦言,谁想那么累呢?我只是控制不住自己,事情没做完就一直反复想,干什么都不踏实。怎么抱不动,我连你和桌子椅子都抱得动。要不我这20年体育岂不是白练了。在场的人都被G老师逗笑了,小L才起身跟我来咨询室。

坐下来之后,小L讲述了刚刚课上发生的事情,越说越生气,梗着脖子说:大不了就是请家长,反正我喜欢的东西,家长该没收的都没收了,再打我一顿就是了!我安慰他:小L,你先别激动。看得出你是有很多情绪的,都是因为今天这一件事吗?还是有其他事也让你感到不舒服?

于是,小L向我吐槽这几天正在跟家长进行的对抗,前段时间英语、数学老师纷纷找他家长谈学习问题,于是家长没收了他的手机和平板电脑,让他感到很不爽。他气鼓鼓地说:我不想再努力了,爱咋咋地吧。

我说:有这么多没有处理好的情绪积压在一起,怪不得你今天的表现这么激烈。小L嗯了一声,眼圈有点红,我告

诉他:没关系,如果你觉得有委屈,在这里你可以放心地哭出来。他流着眼泪说:老师,其实我也不想这么犯浑,但我感觉他们就是欺负我。

我问他:你之前遇到过类似的情况吗?是怎么解决的呢?

小L说:爸妈的话我不听,老师越找我家长我就越抵触。唯一能管得了我的就是我的教练,我只听教练的。

哦,愿意给我讲讲你和教练的故事吗?我说:

小L点点头,给我讲述了他入队训练的过程,教练对他们的关爱有加,但也很严格,要求队员们训练认真刻苦,在校学习成绩也必须全科优秀,更神奇的是,小L师兄们也的确全面发展,都达到了教练的要求,自己也备受鼓舞,也备感压力,想努力,可是还力不从心。

说到这里,小L的情绪逐渐缓和了下来。我也从他的讲述中,发现了他很多宝贵的心理品质:比如重感情,不愿意辜负自己在乎的人,再比如,对自己认准的事会全力以赴,也有能力做得非常出色。我把我的发现反馈给他,小L脸上的表情放松了下来。

我问他:如果以后再遇到这样的事,是否可以思考一下,你的教练会希望你怎

职场中,提前症加速了成果产出,但是不同步的时差也造成了沟通障碍。

对于提前症现象,中国心理学会CPS临床注册系统注册心理师李初曦评价说,无论是拖延症还是提前症,这两种状态并非心理障碍,先不要简单归类为某种病症,它们是人人应对焦虑的一种防御方式,在适应性方面都有各自的优势和劣势。

提前症具有逃避性质,它实现的是最终激发式的完成,而拖延症相比较而言,看上去会更有力量感,给人一种靠谱的感觉。

喜欢提前的人会通过专注未来某一刻的事情,用行动去消除任务未完成所带来的焦虑。在提前症之下,为了完成任务与减轻压力,宁愿做出一定的牺牲,他们超强的行动力,有时令人羡慕,但事实上,他们可能并没有看上去那么幸福,并不会因为提前做好了事情而放松,而是会寻找且完成更多未来的焦虑,在消除焦虑的漩涡中无法自拔。

提前症有益于处事速率,但他们该如何缓解自己的焦虑?李初曦建议,提前症归根结底是渴望增加掌控感,减少不确定性,我们可以试着提高自己容忍不确定性的能力,以面对困扰。比如,向亲人倾诉



视觉中国供图

你的感受,从依恋关系中获得情绪安抚,得到信任感与确定性。

除此之外,还需要理解并接纳自己的焦虑,跟情绪共处,正视那些无力改变的时点,而不是排斥情绪,否定自我。如果提前症所谓的负面影响我们可以接受,那也可以与它和平共处,不去改变。

无论是拖延症还是提前症,都是我们依靠本能找到的缓解焦虑情绪的表现,也是探索和调整自我的行为方式。任务清单上打个钩,就会让自己变得轻松。假如打钩感到疲惫,那就歇一歇,眺望窗外,也未尝不是一种内心治愈SPA。

只是一根筋,也不会有太好的成绩和表现,对吗?

那倒也是。小L不好意思地挠挠头,笑了。

咨询师感悟:

从我接触到的个案来看,倔驴型的孩子往往有着未被满足的强烈的内在需要,比如文中的小L,他其实是很渴望被看到、被尊重、被理解的,咨询结束之后还很舍不得离开,希望在咨询室多待一会儿。

面对这样的孩子,家长和老师的顺毛攻略,有三大步:首先,需要尝试着去理解他们激烈行为表现背后的理由,这种理解给了他们足够接纳、安全的环境,来抱持自己的情绪;其次,需要帮助他们激活自身解决问题的资源,而不是替他们解决所有问题,要相信这样的孩子本身就是解决自己生命问题的专家;最后,就是允许他们在解决问题的过程中有反复,不要操之过急,他们的进步总是螺旋式上升的过程。

核心秘笈一条:保持对自己状态的觉察,不被他们的情绪卷入,陪伴和观察就是最好的帮助。

捡破烂儿的小孩

□ 闫晗

小区里几个小学生在垃圾桶附近捡快递纸箱,去废品回收处卖钱。拿了一个属于老太的,引来一阵骂骂。我受到启发,从此快递箱一阵被扔,而是攒起来让家里的小孩拿去卖钱,钱可以归他。毕竟可以增加一些生活体验;而晚餐菜量不够,根本没吃饱

想起我小学时也经常在学校的垃圾堆附近转悠。那会儿学校打扫卫生的垃圾都倒在校门口的山坡下,都是一些灰土、纸张、用坏的文具。三年级时,我放学后喜欢和同学一起去看看有没有可用的东西。好看的圆珠笔虽然坏掉,旋下来的半截可以跟其他零件重新组装成新的笔。碧绿色的笔杆套上白色的彩笔帽,就是个俏丽的新笔。装上笔芯,若是长了就剪掉一段,若是短了就塞点纸垫着,对自己的发明创造颇为得意。家里并不是没有笔给我用,但我说不上来为啥那样钟情于到垃圾堆寻摸。那里仿佛是一个宝藏,总有惊喜,孕育着许多可能。变废为宝是让人开心的事,即使变废为废也没有不良后果。

小时候的我好奇心旺盛,还用牙齿把笔芯头拔下来,把里面的油彩吹出来,经常弄得满手都是,甚至抹在本子上。所幸那个年代父母对孩子的关注没那么密不透风,没人关心我在外面和其他小孩具体玩什么,也并不检查我的作业。我有大把时间来做这些无聊的傻事而不被发现,不被批评,在自己的探索中慢慢长大。

到了四年级,我转学了,学校门口依然有个倒垃圾的土坡。我家就住在学校旁边,那所小学规模不大,每个年级只有一个班,学校连个校门都没有,只有一栋楼突兀地立在村子里。各班值日生傍晚会把班里的废纸往垃圾堆一倒。我有时会在那里等着,把用完的本子从中捡出来,装进一个蛇皮口袋里。似乎是我妈让我这样做,我也没什么不乐意的。当时班里有个女生转到城里的学校,有天放学后她妈妈带着她,推着自行车上山坡,遥遥地笑着问我:捡废纸做什么啊?我莫名其妙从询问之中嗅到一丝不友善,从此对捡废纸这件事有了阴影,虽然劳动光荣,可难免在意旁人的目光,之后总怕再遇见那个女同学和她妈妈,也就不捡了。

电影《瓦力》里的机器人瓦力在未来的垃圾场里捡破烂,会把自己喜欢的东西收集起来,兴冲冲地带伊娃去看他的收藏。这样的场景似曾相识,许多小孩子都曾经收藏过一堆破破烂烂的珍宝,欢欢喜喜地和小伙伴一起赏玩。只是长大后,那些场景和心情,我们都忘记了。

提前症 看上去会更有力量感 给人一种 靠谱的感觉。它同样也是对焦虑的一种防御机制

□ 赵可一

毕业旅行出发的那天,小晴和朋友微微闹得有些不愉快。她们乘坐的是下午五点从昆明飞往上海的航班,小晴坚持要中午出发,微微却希望吃完饭睡个午觉去机场。最终僵持不下,同住一个宿舍的两人只好按照各自的想法,分道扬镳。

中午一点,小晴已抵达机场,她提早的心理预设是:路上堵车怎么办?机场排队怎么办?万一有什么意外,需要花时间去处理。小晴独自在机场等待了两个多小时后,终于见到了微微的身影。时间来得及,那么紧张干吗?你只在路上吃个面包,然后又无聊地坐几个小时,何必呢?微微的这番话让小晴陷入了沉思,虽然提前让人安心些,但确实也搞得自己很紧张,正常的节奏有点乱了。

生活中,不少人都有过提前症,并对他人能提前完成任务心生羡慕。能提前做完的都是大佬啊!然而,正如小晴一样,一

倔驴型孩子往往有着未被满足的、强烈的内在需要,渴望被看到、被尊重、被理解。

□ 小月儿

临近期末的一天,我跟教育部的同事G老师交流关于倔驴学生小L的情况,他小学时就作为全市最小的运动员被选入体校,参加每年暑假的集训,而且很有希望成长为国家二级运动员。按理说前途很光明,但这个孩子偏偏是个倔驴,喜欢某老师,这个科目就认真学,不喜欢就不学,怎么说都不行,跟老师对着干。

正说着,他的语文老师怒气冲冲地走进来,小L在语文课上随便说话,老师提醒他,他还公然顶撞,闹得不可开交,全班都无法继续上课。由于班主任老师正在上课,没法协助处理,语文老师无奈之下求助我,于是我们三人一同前往教室。

到了教室里,小L正坐在座位上掉眼泪,同学们窃窃私语,目光都投在我们身上。我对小L说:小L,你先出来,跟我说说你的委屈好吗?没想到小L拒绝了:我不走,不让我上课,大家就别想上课。我马上

咨询手记

给倔驴孩子顺毛

怎么做呢?

小L说:教练肯定希望我控制好情绪,不发炎,可是我根本做不到。

我说:控制情绪就好比你在赛场上接球,以你的能力,一个球是可以接住的。但问题是,你怀里还抱着很多个球,所以就处理不了。就像今天的事,其实只是一个导火索,关键还在于你前段时间积压了一大堆没有处理的情绪。

小L点点头,说:嗯,老师,我明白了。我只有跟您说完,才感觉把那些球放下了。

我问他:你的悟性真棒,那你觉得以后遇到这样的情况怎么办呢?

小L说:接到一个球就先赶紧扔出去呗,这样腾出手来接下一个。他笑了,果然是个小运动健将,我给他竖起了大拇指。

那你有什么好办法扔球,也就是处理掉已经存在的情绪呢?我问。

一般我会找朋友吐槽一下,或者写到日记里,再或者去好好吃一顿就没事了。其实我自己也能处理,但有时候就是咽不下这口气。小L说。

不服输是运动员精神,我也很欣赏你这一点。但是,除了倔强,运动员也需要变通和灵活处理比赛中遇到的情况吧?如果