

几个90后敲开了资深前辈办公室的门 领导请回答：职场焦虑如何解



中青报 中青网见习记者 王志伟
记者 黄丹玮

害怕找领导签字，看不到职业未来，担忧技不如人被淘汰，不少年轻人感觉在职场如鱼得水并不容易，时常会产生焦虑情绪。如何能有效缓解职场焦虑或者与其和谐共处？
中国青年报社全新推出青年读社节目《参数》。以数据为切口，回应青年关切。首期节目聚焦职场焦虑话题

职场焦虑面面观

我刚入职时，最焦虑的是到一个陌生的环境中，如何与他人相处。记得当初到单位面试，我在门口徘徊了很久，甚至都不敢进去。90后李想进入职场有6年多了，坦言焦虑几乎无时无刻都在，但他觉得，环境上的焦虑其实比较容易解决，真正令人头疼的是工作上遇到的难题，尤其是对所要从事的领域不熟悉，不知道应该做些什么，更不清楚能做成什么样，这种恐惧感会让自己时常处于焦虑之中。

中国青年报社社会调查中心的一项针对1513名职场青年的调查显示，83.0%的受访青年坦言在职场中感到焦虑。最让受访青年焦虑的场景，与领导谈话排在第一位，之后是业务考试、绩效考核，被分去做不擅长的事，进入不熟悉的工作环境，找领导签字等。

在北京工作的95后贺瑶觉得，与领导打交道最容易让人焦虑。入职两年多的她，已与周围同事打成了一片，但一提到找领导办事，不自觉地就会感到忐忑，总会想领导是不是没时间，会不会嫌烦，感觉和领导之间存在一道看不见的障碍。

人的一生会遇到层出不穷的问题，以及各种不同的压力。兵来将挡水来土掩，遇到问题最重要的是直面解决它。也许，在90后眼里的死结，在其他人眼里不是这样呢？与领导打交道最让职场青年感到焦虑，那领导如何看待职场年轻人的焦虑？《参数》栏目特地安排几位职场新人敲开了资深前辈办公室，直接请4位领导谈谈他们对职场焦虑的看法，并帮职场小白缓解焦虑支招。

领导也焦虑

不只是年轻人有职场焦虑，领导其实也很焦虑。已担任部门负责人王女士坦言，职场焦虑依然存在，尤其是身处信息爆炸的时代，每天都需要不断学习新知识，现在年轻人看的东西太多了，经常会觉得自己有点过时，会担心跟不上年轻人的步伐，不知道他们在想些什么，这一点让自己比较焦虑。

对于当下年轻人面临的职场焦虑，王女士觉得，有焦虑其实很正常。她坦言，自己作为新人时，最怕与人沟通，有些“社恐”，每次联系采访对象都要酝酿很久，经常打退堂鼓，



制图 白杨 吕元丞

更害怕领导的询问，不能跟领导打交道就不打交道，这种心态严重影响了工作的开展，所以只能逼着自己去克服，让自己的脸皮变得厚一点。

一个新人有点焦虑，说明他是有上进心的，有想做出些成绩的愿望，有这种愿望才会有焦虑。但她也提醒，年轻人要注意调节焦虑的阈值，不能让这种压力把自己压垮，影响自己的行动，在工作中找到一个平衡点十分重要。

对于年轻人害怕与领导打交道，王女士觉得，养成职场思维很重要，职场上讲究高效沟通，有时候你不说，领导很难了解到工作的进展，要始终秉持解决问题的意识，以促成问题的解决为目标。

适合自己的赛道比盲目坚持重要

我刚入职的时候，不是焦虑，而是轻度抑郁。姜女士说。听到这句话时，很难将面前这位热情、有生命力的女领导与抑郁联系在一起。

入行十几年的姜女士介绍，自己毕业后的第一份工作，是在大学当助教，稳定、体面，但一成不变，进去没多久，就发现自己未来十年的生活已经被安排好了，是一眼就能望到底的，这与自己的设想背道而驰，觉得非常压抑。经过激烈的思想斗争，姜女士辞去了这份令人羡慕的工作，投身到充满未知和挑战的行业。

有的人喜欢走高速，有的人迷恋乡间小道，有的人喜欢坐动车高铁，有的人喜欢坐绿皮火车。每个人对自己的职业诉求不尽相同，选择的道路也不一样，重要的是要找准适合自己

的赛道。姜女士觉得，现在很多职场年轻人之所以会产生焦虑，一方面是工作压力大，能力或时间上很难满足工作的需求，另一方面是对自己的定位不够清晰，不断与自我对抗、自我内耗，更容易感到焦虑。所以当自己的焦虑值超出了合理范围，就要思考是哪儿出了问题，如果是环境不匹配，就考虑换个适合自己的环境，没有必要一条道走到黑，但这一定要建立在理性判断的基础上，盲目选择反而会加重焦虑。

姜女士在与许多年轻同事交流时发现，很多年轻人喜欢给自己设限，比如说把自己归为“社恐”，就去刻意避免与他人接触，结果就是自己很焦虑，别人也不舒服，想要克服职场焦虑，就要把格局打开，把心胸打开，用自己最舒服的状态去迎接挑战。

困在小圈子里会让自己压力更大

在行业深耕近30年的吴先生，荣誉等身，对于职场上的困难应对起来已是得心应手。他笑着说：总结起来，就是开不完的会，审不完的稿，写不完的材料。

吴先生觉得，当下年轻人面临的职场焦虑与以前相比发生了巨大变化，有着这个时代独特的社会背景，尤其是互联网时代的来临，工作节奏加快，行业间的竞争不断加剧，年轻人需要付出更多时间、投入更多精力才能在职场站稳脚跟，还要面临被淘汰的风险，这种对未来的不确定感加剧了职场年轻人的焦虑。

移动互联网时代的到来，网络交流成为常态，也会导致很多人忽略线下交流，让自己更加封闭。吴先生说，在职场中，沟通交流是工

作的基础，困在小圈子里会让自己压力更大，要学会熟悉环境，融入环境，放开自己，多与人交往，这会缓解你的焦虑。

明确职业发展目标，为工作赋予意义和价值

在职场奋斗多年后，闵先生如今已是一家公司的领导。在公司一些年轻人眼中，他气场强大，仿佛能解决各种难题。但闵先生坦言，他并不像别人看到的那么淡定，也会有职场焦虑，只不过与年轻人经历的焦虑有些不同罢了。我刚进职场的时候，焦虑的主要是如何做好工作，现在焦虑的是如何带好团队，在完成工作的同时，去为大家争取更好的收入。

闵先生谈到，进入职场，最需要明确方向。人一旦为自己的工作赋予了意义与价值，就会能量倍增。比如我们常说的小我和大我，虽然听起来比较高深，但其实是现实的，只追求小我，很容易失去动力，如果是为百姓、为国家，这种使命感建立起来，克服困难的动力完全不一样，就不会纠结于一些细节。要战胜职场焦虑，关键是要让自己的内心澎湃起来，产生碾压性的强大精神动力后，把困难逐一击破，焦虑的情绪也会随之淡化。

对于职场焦虑，国家注册二级心理咨询师华指出，想要与其和谐共处，首先要正视焦虑的存在，不要因此带来更多心理压力；其次，有些潜在焦虑不易被感知，却体现在了身体的各种不适和疼痛上，推荐使用冥想等方式，提升自己对于焦虑的觉察感知，并确认清楚焦虑的来源；最后，尝试将焦虑转化为生产的工具，保持自己对节奏的掌控，在行动中自然而然地消解焦虑情绪。



刘海伦

呦呦鹿鸣，食野之苹。我有嘉宾，鼓瑟鼓簧。吹笙鼓簧，承筐是将。人之好我，示我周行。在绿树葱茏、环境雅致的言子旧宅中，传来抑扬顿挫、温暖磁性的朗诵声。此为何诗？读者是谁？又为何在此处吟诵呢？

新年伊始，中国青年报“中青在线”与腾讯视频、一心明德文化共同打造的诗歌雅集文化综艺节目《邻家诗话》在温暖的BaoBao栏目上线了。

节目第一期，和演艺界人士于朦胧、阿兰、牛骏超一起走进江苏常熟虞山。在虞山脚下，穿过充满烟火气的言子巷，来到幽静的言子旧宅，于山水之间，领略《诗经·小雅·鹿鸣》的意蕴吧。

朱熹《诗集传》认为，君臣之间限于一定的礼数，等级森严，形成思想上的隔阂。为了沟通感情，听到群臣的心里话，君王们便经常宴请群臣，使大家汇聚一堂。

《小雅·鹿鸣》正是西周时期周王宴集群臣宾客时所作的一首乐歌，同时也是中国古代第一部诗歌总集《诗经》中的一首诗，是《小雅》的首篇。

全诗共分三章，均以呦呦鹿鸣做开头，以鹿起兴，用鹿引发。那宴会的心境为什么会借鹿鸣来表达？为何要刻画鹿呢？

在本期节目的字斟句酌环节，就让南京师范大学文学院教授郦波为大家好好地说说解字一下。

《诗经》里有种重要的表现手法，叫赋比兴。赋，是铺陈的意思，对事物直接陈述，不用比喻。比，就是比喻，以彼物比此物。兴，就是联想，触景生情，因物起兴。

而以鹿鸣起兴，可以让各位想象出这样的场景：小鹿发现了美味的水草，便发出了呦呦的叫声，此起彼伏，呼朋引伴，共享美味，好一幅友爱、和谐的画面。除此之外，鹿还象征着权力、吉祥、长寿，这样看来，用鹿起兴再合适不过了。

清新悦耳又饱含深意的鹿鸣声让整首诗达到借物言情的效果，从一开始就定下了和谐的基调，让宴会上君臣间紧张的关系马上松弛下来，然后再将宴请意境一步步深化，直到最后洋溢出欢快的氛围。

孔子把此诗放在《小雅》第一篇以开宗明义，正是体现了孔子的政治理想，即社会中坚要担负起责任和使命。

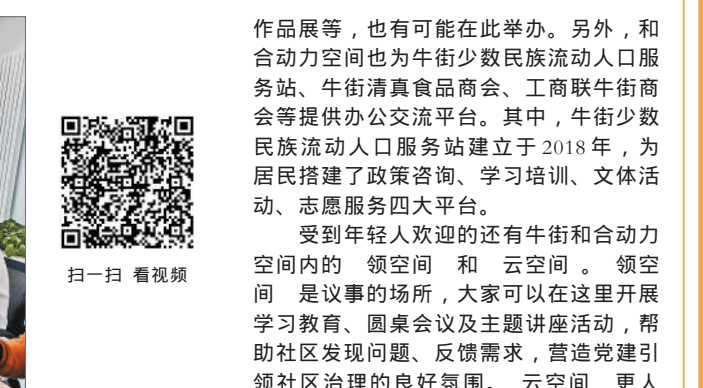
后来这首诗逐渐推广到民间，在乡人的宴会上也可唱。东汉末年曹操作《短歌行》时，还引用了此诗首章前四句，表示了渴求贤才的愿望。

唐宋时期，科举考试后举行的宴会上，也歌唱《小雅·鹿鸣》之章，称为鹿鸣宴。这些无不体现了千余年后此诗还有着深远的影响。

字斟句酌环节就聊到这里，郦波老师从诗歌本身出发精妙解读了《小雅·鹿鸣》的意境、情感和意义。

但本期节目的精彩内容不止于此，在邻家雅趣、诗歌歌舞等环节，节目还联动歌、舞等多种元素，给大家演绎《小雅·鹿鸣》中关于琴瑟笙簧的故事。

赏中华诗词，寻文化基因，品生活之美，让隽永的诗词与情感来一场灵魂碰撞吧。



邻家诗话 小雅·鹿鸣

一微心愿

新时代需要新青年，新征程呼唤新担当。作为一名基层团干部，我将永葆闯的精神、创的劲头、干的作风。以实施县域共青团基层组织改革试点和中长期青年发展规划实施综合试点两项工作为契机，深入推进基层团组织改革，把团员青年的急难求助变成责任清单。进一步提升联系青年、凝聚青年、服务青年能力，团结带领团员青年全面投身建功新时代的伟大实践，以青春之我回应强国复兴的时代强音。

按照党建引领、共建共治、青年自主、践行文明思路，我们在街道领域，指导17个街道团工委建立团干部+青少年事务工作者+青年志愿者基层团干部队伍，配备辖区内的团员青年为挂、兼职团干部，建立团青共建工作模式。在非公企业领域，扩大对从事青年较多的新经济企业领域（如社会组织、快递小哥、网络写手等群体）的组织覆盖，探索建立行业青年指导委员会。新的一年，我们希望通过继续加大打造街道团工委、非公企业资源互通组织平台，形成多元联动、聚合引领的区域化团建新格局。

温暖一平方

中青报 中青网记者 张曼玉

回忆起刚来北京的日子，王女士形容那是枯燥的两点一线的生活：上班、下班、回宿舍，闲暇时间没有地方可去。亲戚朋友问起来，她只知道自己住的地方叫牛街。

通过参加街道举办的各类活动，王女士的生活逐渐变得丰富起来。除了认识了很多朋友，她还了解了牛街的历史，知道这里居住了多个民族，是北京极具民族特色的街道之一。

最近，王女士迷上了手工制作。下班后，她叫上几个小师妹一起来到牛街和合动力空间，参加石榴花开在冰雪季冬奥体验嘉年华，景泰蓝掐丝珐琅画体验活动。在老师的专业指导下，她们和其他几个活动参与者分别完成了2022年北京冬奥会吉祥物冰墩墩和冬残奥会吉祥物雪容融的制作。

王女士告诉中青报、中青网记者，冰墩墩是以熊猫为原型进行设计创作，而雪容融是一个红彤彤可爱的大娃娃，是以红灯笼为原型，代表着收获、喜庆、温暖和光明。制作两个吉祥物的景泰蓝掐丝珐琅画，是为了表达对冬奥的美好祝愿。

这次活动是牛街和合动力空间为迎接冬奥举办的系列活动的首场。工作人员梁西介绍，之后还会有冬奥展、居民运动会等活动，团结起辖区居民，为冬奥会加油助威。

我们希望通过动力空间传播牛街

北京牛街：为各族居民打造和合共生的家

的故事，不仅影响牛街的个体，也能覆盖整个社会，为培育中华民族共同体意识作贡献。梁西说。

和合是牛街的关键词。梁西告诉记者，2018年，街道办召开北京牛街城市民族工作交流会，总结并提炼出和而不同、和羹之美、和合共生的和合牛街理念。

2021年，牛街街道办在已有的民族工作和基层治理体系中，探索新路径，打造以和合动力线上线下空间为载体的基层筑牢中华民族共同体研究基地，聚焦各民族居民的需求，整合辖区资源，促进各民族交往、交流、交融，共同建设祥和和美、民族和谐、邻里和睦、家庭和美、文化和谐、社会和谐、牛街和幸福新生活。

和合带给大家的是温暖。在牛街，温暖的故事不断上演。在牛街街道第十六届民族团结进步表彰会上，康阿姨一家获得和谐家庭称号。由于康阿姨家中的奶奶已经101岁高龄，行动不便，一家人无法悉数到动力空间领奖拍照，工作人员专程到康阿姨家，为他们记录下幸福的瞬间。

去年9月下旬，牛街街道还组织辖区青年自己动手做月饼。马可参加活动后最大的感受是大家都有了归属感。



牛街居民参加景泰蓝掐丝珐琅画体验活动。

月饼馅儿是我们自己准备的，完成之后把月饼送给在辖区内工作的快递、外卖小哥。虽然过节不能回家，但是我们把家人般的温暖送给他们，他们有了归属感，感受到了我们的认可，也增长了职业自豪感。对我们来说，很多人在这里生活很久，但是自己都不清楚在哪个社区，参加活动也让大家有了对街道、社区的归属感。

越来越多的年轻人走进了牛街和合动力空间。这里有小型的直播间、沙龙间、民族服装体验间、VR体验间，大家可以穿上不同民族的特色服饰，拍照打卡；可以通过VR参观博物馆、了解消防逃生技巧；可在此演唱传统歌曲、现代歌曲等，演唱结束后，将录制的歌曲上传到微信，与家人分享；可以在享空间阅读、自习，有600本在册图书可供借阅；居民还可以在个性化展厅快速了解本地文化，如牛街历史文化、牛街民族团结进步创建工作发展历程等；居民的个人展，如邮票展、书画

作品展等，也有可能在此举办。另外，和合动力空间也为牛街少数民族流动人口服务站、牛街清真食品商会、工商联牛街商会等提供办公交流平台。其中，牛街少数民族流动人口服务站建立于2018年，为居民提供政策咨询、学习培训、文体活动、志愿服务四大平台。

受到年轻人欢迎的还有牛街和合动力空间内的领空间和云空间。领空间是议事的场所，大家可以在这里开展学习教育、圆桌会议及主题讲座活动，帮助社区发现问题、反馈需求，营造党建引领社区治理的良好氛围。云空间更人性化、便民化，居民可以一键预约空间使用，报名线下活动；在榴学院线上课堂学习知识，看地区直播、达人秀；发帖记录美好生活，看邻里朋友圈，交互志同道合的朋友；了解街道、社区、商户动态；来邻里互助，说说烦心事，有困难邻居搭把手解决。

牛街和合动力空间是24小时不打烊的活空间、服务本地生活的惠空间、邻里融合互益的学空间。作为中青报温暖一平方的伙伴，希望空间能够持续推动和合牛街理念深入人心，探索地区培育中华民族共同体意识新路径，打造牛街街道社会治理新格局，共建美好家园。梁西说。

牛街居民参加景泰蓝掐丝珐琅画体验活动。

刘冰攝