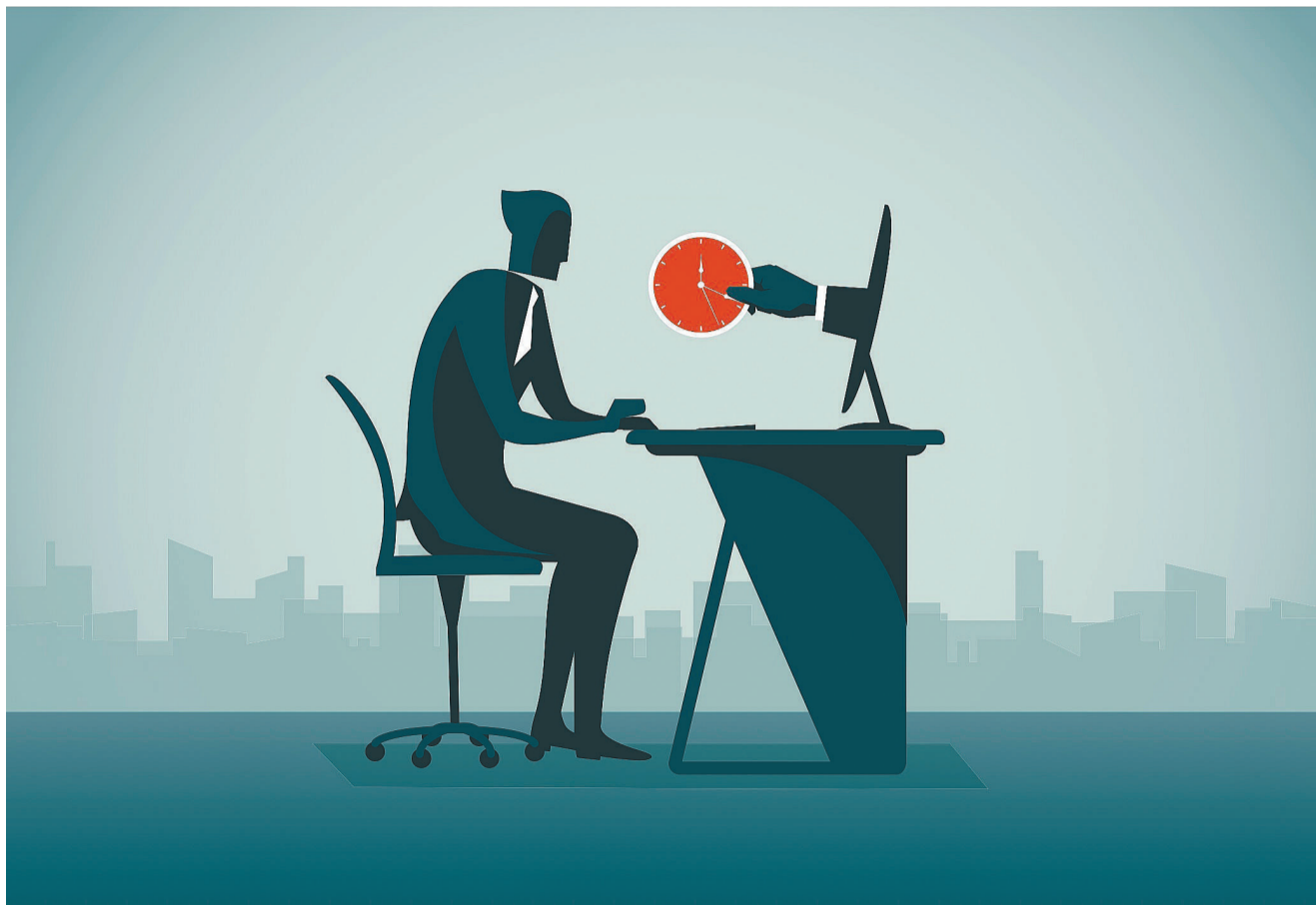




# 你是那个职场替身吗



职场能见度是需要自己去争取的。当你不愿再做替身的时候，恭喜你，你的职场之路开始进阶了。

中青报 中青网记者 蒋肖斌

入职两三年，小A最近很郁闷。在团队中，小A和小B是搭档，共同承担一些日常工作。技术含量高，琐碎且耗时。不久前，团队接了一个大项目，小B被领导调去承担更重要的工作。但领导和小B似乎都无意地忘了，原本的日常工作全都压在了小A头上。

这还不算，到了结项总结时，领导表扬小B圆满完成项目，小B还获得了额外奖金。团队上空弥漫着喜气洋洋的空气，只是没有人看见小A替小B干的活儿，那些更重要的事带来的收益，也与小A无关。

我不明白，为什么我就像小B的替身，不出彩的活儿就是我干，关键是替人干了也没人看到。小A说着说着，更委屈了。

以上小A、小B和领导的故事，如果添加上不同的细节，一幕幕职场单元剧就呼之欲出。职场替身，一个隐秘而常见的职场现象，往往发生在工作时间说长不长、说短不短的人身上。入职太短，一切还在学习和适应，做替身也是学习；替得心甘情愿；入职太长，要么已经安于现状，要么已经另谋出路，替不替身也不重要。

而对积极上进的职场半熟人来说，成为替身就成了与日俱增的隐痛。

## 职场替身的存在，真的是一个错误吗

林依的替身经历，从上学时就开始了。作为班里的中等生，她不如绩优生那样耀眼，也从来不给老师添任何麻烦。有一次班级轮上值周，林依和当时班上的第一名，也是全校第一名，被安排成一组，在每天下午的自习课时间，打扫教学楼的两条

楼梯。

一人一条楼梯，一共扫5天，但其中两天，第一名被老师派去其他学校参加学习经验分享会，扫楼梯就成了林依一个人的活儿。我至今清晰地记得，老师眉飞色舞地说第一名给班级争光，但我多扫的楼梯，她一个字也没提，倒是第一名后来私下跟我说谢谢。很多年过去了，林依工作已3年，每次同事以领导安排之名让她替个班，她就想那个独自扫楼梯的下午，甚至觉得自己是那个被嫌弃的松子。

看到这里，也许我们会对职场替身报以同情，但北京大学精神卫生博士汪冰在接受专访时，提出的第一个问题是：职场替身的存在，真的是一个错误吗？答案可能

有些残酷。

汪冰认为，职场不是校园，它有着明确的目的性，以目标为导向，人是要被恰当管理和使用的，所以有人力资源之称，而既然是资源，那从小A的角度来说觉得委屈，但从领导的角度，小B发挥了不可替代的作用，达成团队利益的最大化。这无疑是十分正确的决定。

对团队来说，职场替身只是分工不同，而对个人来说，也有一个好消息。当你还是新人的时候，有人愿意带你做一件大事，即便是打杂，你都高兴，认为自己在学习和进步。所以，当你意识到不愿再做替身的时候，恭喜你，你的职场之路开始进阶了。汪冰说。

## 职场能见度需要自己去争取

尽管团队有着共同利益，但想要长期发展，并不能忽视小A们的感受。小A为什么会感到委屈？汪冰说，一是公平的需要；二是被看到的需要；三是实现自我价值的需要。

尽管职场并不以公平为第一准则，但每个人都渴望得到公平的对待，做了那么多事，如果领导视而不见，没人会开心，而如果一直都是替身，无法实现自我价值，痛苦必然与日俱增。

汪冰说，一个习惯做职场替身的人，往往还是一个职场好人，给人留下一种

独立和被尊重是青春期孩子的心理刚需，希望父母和孩子之间积极信任、密切配合，帮助孩子顺利渡过心理断乳的人生关。

□ 小月儿

小C是一名初二女生，几次在她们班上完心理课，她都站在我身边等我，却欲言又止。于是，我主动向她发出邀请到咨询室来聊聊，她同意了。

来到咨询室坐下，小C开始诉说：老师，我觉得自己快撑不住了。家里人总是在争吵，我妈特别强势，从来不问我的意见就安排一切，最近我俩冲突特别厉害。这学期有两科要小中考了，但我现在根本没心思学习，一点儿书也学不进去，甚至都不想来上学，因为不知道来了能干什么。说着，跟泪已经扑簌簌地落下来。

我递给她纸巾，安慰她：小C，看得出来你有很多的委屈，跟妈妈相处也不顺心。你别着急，慢慢说。

小C点了点头，哽咽着告诉我，她有一个很不想给她安排好一切的妈妈，但最让她受不了的是，妈妈从来都不跟她商量，也不征求她的意见。在家里，妈妈总是说：小孩不需要隐私。所以会翻她的日记，整理她的个人物品，甚至会翻她的手机看聊天记录。对于她和小伙伴们一起玩也限制得非常严格，以至于小C从来没有独自跟同学或朋友外出玩耍的机会。

小C说，她非常羡慕其他同学可以结伴出游，甚至在别的同学家留宿，自己从来没有过这种体验。小时候也就顺从了，随着年龄的增长，小C越来越反感妈妈这样的

走好自己的人生之路，这样的成功，机会平等地属于所有人。

□ 谭洪岗

如果把成功定义为：在某个领域做到顶尖，至少一流；拥有众人瞩目的成果，功成名就；过上了众人羡慕的生活，那看起来，在财富、地位、名气、才学等任何一方面超越众人的成功，只有少数人能够拥有。反倒是努力追求那样的成功没有实现，而挫败；或者短暂拥有过那样的成功不长久，而失落；当变化来临时，大家对未来感到不可测而焦灼，这样的感受，或迟或早，人人都要经历。

把失落、焦虑看作情绪垃圾、负能量时，我们会不假思索地压抑排斥，快速转移注意力，做点别的事情，试图甩掉和忘掉它。不过，这些如临大敌的应对方式，通常不太奏效。对情绪逃避躲闪时，我们无意中在削弱自己的力量，同时把烦恼困扰放大了。

## 咨询手记

# 青春期是对亲子关系的最大考验

行为。在极力抗争之下，妈妈有所收敛，不再去翻动小C房间里的东西，但其他方面依然很不尊重小C的意愿。比如，小C从小就被妈妈送去学习美术直到现在，但她真实的感受是，坚持上美术班仅仅是为了跟一个关系较好的同学聊聊天，对绘画本身是无感的。再比如，妈妈还让小C报了编程课，声称要从小C培养个爱好，让小C哭笑不得。小C告诉我：我妈报这个编程课都没有跟我商量，强行培养这个我根本不爱的爱好。

小C的爸爸妈妈来自小县城，都是通过高考脱颖而出又留京工作的高材生，因此对小C也寄予了厚望，甚至觉得小C如果考不上高中，无异于让家族蒙羞，是绝对不能接受的。目前，小C处在初二下学期，即将迎来地理和生物两科中考，妈妈觉得小C成绩不理想，每天少不了唠叨和责怪。

当小C表现出对学习无动力时，妈妈就愈发暴躁，警告小C如果不想上学，就停学在家，承担给父母做饭、打扫卫生等任务，还让小C签订服务协议。小C表示可以接受，也给父母做了一顿饭，但第二天，父母又要求小C正常上学，之后一切还是照旧。小C觉得自己的每一次抗争都这么不明不白，不了了之，一切还是老样子，所以感到很沮丧。

听小C诉说完，我问她：小C，你说完这些感觉怎么样？

小C舒了一口气，说：轻松了很多。我从来没跟谁这么完整地说过这么多，跟朋友也只是说一些片段，而且朋友

其实也帮不了我什么，他们也都没啥办法。跟班主任，我也不想说，因为我在班主任眼里还算是一个负责任的课代表，我不想破坏自己的形象。

小C说，我感觉你真的很不容易的，在妈妈的高压之下，你因为花费了太多精力去做情绪上的对抗，所以感到没有心思学习，但实际上，你仍希望维护自己在老师心目中的美好形象，我感觉你其实非常想上进，也愿意努力实现妈妈的期待，对吗？

小C想了想，说：我之前也想过要上一个不错的高中，但现在觉得力不从心，所以觉得普通高中，甚至职高都可以接受。但我爸妈接受不了。

我感觉小C心头的那株小草终于顶掉了压住自己的石头，开始生机勃勃地舒展自己，尽管还很娇嫩，但它还是想长高的。于是我问她：是什么原因让你降低了自己的目标呢？

小C说：其实没有降低目标，我依然希望争取最好的结果。只是现在感觉没把握。其实，如果给我时间允许我慢慢思考和消化，我并不是学不会、学不好的，但我妈总是变着法儿地给我施加各种压力，逼着我学，她一施压，我顿时就没了学习的状态和心情。

小C，我能理解你的心情。过后我也会跟你的妈妈沟通，看看能否让她也知道如何协助你来调整状态。但关键还不在于妈妈，而在于你能把心结打开，积极调整来应对当前的问题。

小C点点头。我接着问她：你能理解

妈妈的着急吗？

我能理解。我考上高中这件事似乎对她更重要，她真的特别在乎，比我还在乎。小C说。

这说明什么呢？我试着问她。说明她爱我呗。小C耸耸肩，其实细想想，我爸妈对我真的挺好的。

听你这么说我挺开心的，为你的懂事点赞。但你只说对了一部分。我笑着说，妈妈比你还在乎考上高中这件事，说明她有没处理好的心结，这是她该完成的功课。但她似乎没有意识到这一点，只是觉得这件事是她掌控不了的，所以就格外焦虑，又把焦虑传递给了你。

的确是。小C似乎有点惊喜。所以你的功课是什么呢？我问道。处理好情绪，好好学习。小C说。

嗯，你真棒。还有就是，尽量不被妈妈的情绪淹没。我补充道。

小C使劲儿点了点头，露出了轻松的笑容。

几天后，我通过班主任老师了解到，小C最近状态比较平稳，虽然还没有明显进步，但比之前学习的主动性提升了不少，笑容也多了起来。

咨询师感悟：

小C是青春期学生很典型的代表，自我意识开始萌发并迅速茁壮成长，他们对独立和被尊重有着极大的渴望，对爸妈越俎代庖的行为表现出越来越强烈的抵抗。而习惯了以爱的名义为孩子安排一切的爸妈们也开始感受到叛逆，虽然也意识到孩子的改变，但看着依然略显稚嫩



的孩子，往往还会有各种顾虑，不敢真正放手。

就像小C的妈妈，在后面的沟通中，我了解到其实妈妈并不是对小C上高中有那么大的执念，只是受不了孩子不努力的样态，担心如果自己放任要求，孩子会就坡下驴，愈发不上进，因此，母女俩就这样僵持着。当我跟妈妈解释，独立和被尊重是青春期孩子的心理刚需，其实孩子需要的就是安排自己学习和生活的部分主动权，并不是要自甘堕落的。现在的状态是因为她把心理能量都用来跟家长做情绪对抗了，所以才无心学习。如果家长放开手，孩子可能会超越一段时间，但终究是能够学会自己走的，这其实是孩子和家长共同期待的结果。小C妈妈也认同了这一点。

青春是父母和孩子共同的功课，真心希望更多亲子之间的积极信任、密切配合，帮助孩子顺利渡过心理断乳的人生关。

(本版图片均由视觉中国供图)



## 12355有效链接 青少年事务社工机构

中青报 中青网记者 沈杰群

12355 青少年服务台，不仅为青少年提供心理咨询服务和法律咨询援助，还能有效链接青年社会组织，为青年提供实实在在的援助。

在福建省，12355 青少年服务台和团属青少年事务社工机构联结紧密，拨打12355 就能找到青少年事务社工机构。

近日，福建省12355 青少年服务台与福州市青少年事务社会工作协会合作，协助福州一名盲人青年顺利抵达动车站，从福州返回三明。

盲人青年来电时说，希望当天下午帮助他前往动车站。我们立即转接福州分中心，联系当地青少年事务社工，及时协调专门帮助盲人的青少年事务社工机构跟进，将盲人青年送到动车站，交接给12306 志愿者。福建省12355 青少年服务台项目组组长黄海虹告诉中青报中青网记者。

福建省青少年事务社会工作协会副秘书长张慧玲告诉中青报中青网记者，他们接到12355 提出的需求，立即安排专门助盲的志愿服务队对接盲人青年。志愿者与盲人青年确认时间和地点，按时接送他到动车站，交接给12306 值班志愿者。

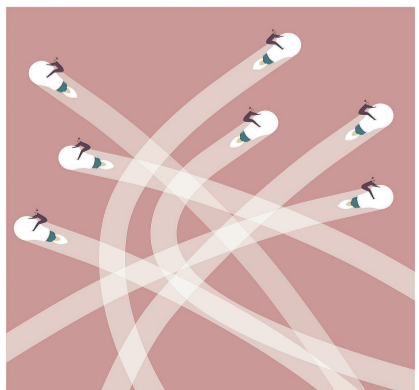
张慧玲介绍，助盲志愿服务队成员有几十人，包括大学生以及社会爱心人士，只要是青少年提出帮助需求，都会尽力提供协助和服务。

张慧玲表示，福建省12355 青少年服务台紧密链接青少年事务社工机构，让一些线上求助，不仅限于来电咨询，还能得到进一步的线下帮助或服务。

张慧玲说：12355 不仅是心理咨询热线，更是一个资源平台，比如助盲以及其他志愿者活动，能够联动各类社会组织，整合越来越多的资源，满足更多青少年及其家庭需要。

黄海虹提到，心理咨询师知识可以疏导助者情绪，科普心理健康问题，提出相关建议，但有些青少年遇到的问题不能完全靠心理咨询热线来解决，比如有些孩子出现严重心理问题或者品行问题，这种时刻需要青少年事务社工介入，开展线下服务。

12355 经过对来电者的评估后，会把需要进一步跟进的个案转接到地方青少年事务社工机构，线下对孩子进行当面心理咨询服务，向家长提出建议。



持，这件事是支持目标的最重要的事吗？有无更重要的事遗漏了，还没有处理？如果也是最重要的事，准备做这件事的方式，是最好的方式吗？倘若三个问题都是肯定的回答，那就专心投入去做。任何一个答案是否定的，那就做相应调整。

当时眼前一样，这种保持一致的好习惯，不只适用于工作，同样适用于生活。当言行尽力与人生目标保持一致，主动减少无谓的节外生枝，简单生活会带来力量，直接化解焦虑、内耗与意难平。

一个目标要实现，通常需要多个关键要素兼备。想要的结果没有出现，那就意味着有关键要素缺失。去看看还需要什么，创造条件，或者必要时等待时机。就像射箭若没有射中，单是抱怨太大，没什么用。如果还想下次射中，可以多练习，提升射箭的功力水准，包括把风向风速这些环境变量也考虑进去。

在心理学读研期间，我对一篇英文资料标题印象深刻：为什么物质极大丰富之后，我们的幸福感并没有很大提升？这时回看，活得幸福需要哪些关键要素？情感、精神的富足与经济独立，一个都不能少。单靠物质丰富，原本就不足以支撑起整个幸福生活吧。重新看待幸福时，也重新看待什么是成功，逐渐认同：成功只有一种，按照自己的方式度过一生。

好习惯，能带来一段时间的安稳。随着努力活得一致，逐步走深，固然带来大大小小的挑战，要做相应的学习与练习；当人生目标有所变化、拓展时，心底的呼声，几乎需要刷新整个活法。

为活好这一生，持续成长，必不可少。理想与现实有落差，心生焦灼、失落或疑问，这些都在把我们引向成长的入口。用心回应情绪底层的呼声，回应这一生为何而来的叩问，持续成长，让所思所想所言所行，与真心的愿动力一致，几乎需要刷新整个活法。

见过一位年轻创业者，在经历过一段严重的失眠后，离开了原本做得不错的技术类工作，去探索精神成长能够走到哪里。从一个人坚持，到组建团队，摸索共创价值模式，就像在回应一个召唤。

近年中年的朋友，在走过了自己小家

庭的酸甜苦辣，发现仍然需要放下与原生家庭的牵扯。于是不再固着于自己的期望失望，也不用再勉强迎合任何重要他人的期望，对自己的人生负责就好。

打开眼光，认清发自内心的想要什么，活得一致，眼光看完整，内心持续扩容，这些都属于心的成长，以及把成长融入生活。身体会在长大后，逐渐成熟老化，心智的成长，则可以贯穿一生。你并不一定要追求某种成功，走好自己的人生之路，这样的成功，机会平等地属于所有人。

为活好这一生，持续成长，必不可少。理想与现实有落差，心生焦灼、失落或疑问，这些都在把我们引向成长的入口。用心回应情绪底层的呼声，回应这一生为何而来的叩问，持续成长，让所思所想所言所行，与真心的愿动力一致，几乎需要刷新整个活法。

开阔的眼光与胸怀，会为活得平和从容、安心喜悦。活在爱与光明中，打开空间。成长融入生活时，可以支持我们活好这一生。