



家人是这届年轻人选择假装上班的主要因素。怕家人担心 父母不支持 不想让爸妈失望 表面上看原因各不相同,实则都是家人对彼此的爱护。

# 他们为何假装上班



视觉中国供图

7点起床,上班、下班、睡觉,这是在家人的眼中,90后姑娘许璐的一天。9点起床,快到中午才吃完早饭,学习英语、准备面试、跟朋友闲聊,这才是许璐真实的一天。许璐的这种状态已持续了一周了。一个星期前,领导告知了她被裁员的消息;次日,HR沟通赔偿事宜;第三天,办理离职手续。仅3天,许璐就从一名软件行业的大厂员工,变成了失业人员。她没敢把这个消息告诉家人,除了老公和一位借住在她家,想瞒也瞒不住的亲戚。而她这么做的原因很简单:怕父母担心。电视剧《小欢喜》中有这样一幕:方圆失业,为了不被孩子发现,每天假装上班,在商场、超市等公共场所游走,一待就是一天。这和许璐的境况十分相似,只不过许璐离父母较远,口头不告知便能达到目的。当电视剧照进现实,假装上班不再只是中年人的专属;当有的年轻人开始选择假装上班,背后不只有无奈,还有对自我实现的渴求。

## 无肉不欢 变身 素食专业户

被裁后,许璐难过的情绪没有持续太久,她更多的是为求职和生活担忧。暑期是招聘淡季,工作不好找,我们还有房贷和车贷要还。所幸,丈夫的工资可以维持二人开销,只是存钱的速度变慢了。和许璐相比,朱辉的烦恼多了一丝冲动和 艰深 的色彩。刚毕业时,他来北京参加了一个酒店项目:培训3个月,实习半年至一年;项目承诺,实习期满并考核通过者会被高薪聘用。一年后,朱辉发现原本承诺的工资无法兑现,辞职离开。朱辉来自四川农村,家里本不富裕,实习工资很低,也没存下多少积蓄。辞职后,他口袋里的钱甚至撑不起一个月的花

销。实习时,酒店起码提供食宿。离职了,我只能去网吧过夜,或者在前同事值班时,睡在他们宿舍。刚开始,朱辉的午饭还有荤菜,没过几天,他就变成了素食专业户。即便如此,他也没和父母说起自己的窘况。他们离得远,帮不上忙,何必让他们担心?这期间朱辉一直在找工作,但缺乏求职经验的他接连被拒。直到第十天,他实在撑不住了,找表姐借了500元。他不是没有动过回老家的念头,但还是想在北京闯一闯。直至再过半个月,朱辉找到新工作才和家人说了。后来我知道,我借钱的时候我爸就知道了。他们特别着急,还以为我被骗了呢。教育部数据显示,2022年高校毕业生有1076万人,同比增长167万,毕业生人数创新高。国家统计局数据表示,从5月份开始,城镇调查失业率连续两个月下降。虽然从总体来看,二季度我国就业形势呈现改善趋势,但是青年人就业压力仍然较大。在时代浪潮中,个体如同浮萍,跟随浪花起伏。就业压力为有的人 假装上班 构筑了客观条件,而个人特质也促成

## 工作稳定才是王道?

在设计师孟依依看来,自己不算 假装上班,毕竟不在公司工作期间,她一直在兼职。自由职业者,她这么称呼自己,但在他人,尤其是父母的眼中,自由职业就是没工作。她是3个月前主动辞职的,为了不被同住的父母发现,她坚持每天按时上下班,按时下班。图书馆、咖啡店,甚至公园,都成了她的办公地点。孟依依从小就是别人眼中的乖乖女,和父母没有秘密。她的第一份工作加班多,工资低,同事之间勾心斗角,她不堪

其扰,半年后选择裸辞。本以为父母会理解自己的选择,没想到爸妈大发雷霆,责备她 吃不了苦。孟依依这才明白,在父母的眼中,工作稳定才是王道。当她这次辞职从事自由职业时,并非没有和父母说,反而装出还在上班的样子。假装上班虽然有经济压力,但不用担心父母打击自己。不过,孟依依也会时常陷入焦虑。兼职具有不稳定性,有时很忙,有时好久都没有工作,赚不到钱。和孟依依相反,刘然十分肯定,父母不会因离职责怪自己。但当她决定考研二战,辞职备考后,依旧没有和爸妈说。我不想让他们失望,刘然说,第一次考研时,爸妈全力支持;衣服有人洗,吃饭有人做,除了学习,什么都不用她操心。然而,结果并不理想。刘然不想旧事重演,没有期望就不会失望,她决定默默努力。记者采访发现,家人是年轻人选择假装上班的主要因素。怕家人担心 父母不支持 不想让爸妈失望 表面上看原因各不相同,实则都是家人对彼此的爱护。我们倡导子女和父母要多沟通。然而,来半表示,如果子女从小到大的决策过程中,父母经常有干涉的情况产生,很难接受子女不同的观点,这时年轻人会倾向于不将工作状况告知父母,而是自己解决。不论年轻人选择哪种做法,都存在一定合理性,没有好坏之分。对于职业转换,父母能否接受,能接受到什么程度,来半认为,这和父母经历紧密相关。一些观点较为传统,特别是经历过下岗潮的父母,可能对工作的安稳和保障更为看重。对于子女失业与否,父母的态度不是一成不变的。如果能够让爸妈觉得,儿女现在的生活很好,大部分家长会慢慢放下成见。

## 行动才能保证良好的心态

虽然假装上班的生活很艰苦,但朱辉并不后悔自己的选择,这甚至更坚定了他对家人 报喜不报忧 的想法。爸妈真的很容易担心,之后换工作,他都是待工作稳定后,再告诉父母。如果能回到从前,他希望可以 骑驴找马,找到

新工作后再辞职,以免陷入经济困境。同时多学习,提高自己应对复杂环境的能力。

假装上班仅一个月,刘然就放弃了。她本想通过这种方式减缓考研压力,不成想焦虑更严重了。在咖啡厅学习,不但每一笔花费都让她 滴血,她还要时刻担心因在店内停留太久被赶走。她总是无法静下心来,时刻设想考研失败的后果。烦躁、忧虑 她常常失眠,忍无可忍地,她最终和父母坦白了一切。和爸妈沟通后发现,他们能够明白我的诉求,不会让我有压力。刘然说,告诉父母真相后,她心中的石头终于落地,再没有失眠过。

来半认为,工作变动是否应该告诉父母,与家庭氛围,父母的性格脾气、父母和子女在重大决策上的相处模式等多方面因素有关。如果告诉父母能够较好地缓解压力,就可以告诉他们。如果父母容易乱出主意,希望说服你从事不适合的职业,那么是否告诉父母,子女可以自己斟酌。此外,父母年纪、身体状况等客观情况也应考虑在内。年轻人如果可以独自承担压力,也可以不把压力转嫁到老人身上。来半表示,在个人职业发展的过程中,父母要做好参谋,且仅限于参谋。不论何种职业选择,最终面对它的人都是自己,没有人可以代替你做选择。

那么假装上班期间,年轻人应怎样度过呢?面对心理压力,来半表示,要行动起来,让自己的行动落在提升职业转化的策略上,行动才能保证良好的心态。

同时,要重视自己的社会支持系统,即个人在自己的社会关系网络中所能获得的、来自他人物质和精神上的帮助和支持。此外,社会支持系统还扮演了信息传递的角色,年轻人可以通过同行和朋友了解行业信息、岗位信息。很多人没有形成系统性的自我认知。来半分说,我们可以寻找有一定工作经验、能力较强的人,收集信息,询问他们对职业、行业的看法,从而构建一套系统的个人职业决策方案,寻找自我提升的路径。

(受访者要求,许璐、孟依依、刘然均为化名)



视觉中国供图

## 把关心青少年心理健康的关口前移

中青报 中青网见习记者 李丹萍 记者 蒋肖斌

今年高考分数刚出不久,云南昆明12355青少年服务台(以下简称云昆12355)的心理咨询师杨博雅就接到一个考生的电话。他是一名艺考生,考了470分,自我感觉成绩不错,但让他难过的是,父母否定了他。

杨博雅回忆,电话刚接通时,学生的情绪还比较稳定,但随着对话的深入,他的情绪逐渐失控。学生的委屈并不仅仅因为这一件事,或者,高考成绩只是一根导火索。他的父母于2019年离婚,目前他和父亲生活在一起,母亲不认可他,对他很好的奶奶已经去世。学生觉得自己独立得早,很多问题都要独自面对,没人理解自己。杨博雅说,当时我评估,来电者面临的问题,是缺乏自信心以及缺少他人的肯定。

在电话中,杨博雅首先建议学生,通过深呼吸训练等方法调节情绪,待情绪稳定之后,杨博雅认真倾听了学生的倾诉,肯定了他所取得的成绩,并告诉学生,如果此类事件再次发生,可以寻找一些能够让他放松的事情转移注意力,比如和自己的好朋友交流,或者及时拨打云昆12355寻求帮助。

经过半个多小时的通话,学生慢慢恢复平静,他在通话结束时真诚地说:原来这个世界上是有人肯定我的,我突然觉得自己没那么糟了。

这样的故事,在杨博雅接到的来电中并不是个例。杨博雅说,此类情况在初、高中阶段的青少年中较为常见。在高考前,他也曾接到一个高三学生的电话,学生成绩下滑,学习压力大,十分焦虑。在通话中,我十分注意去发现学生的优势,纠正他成绩决定一切理念的偏差,并教了他一些建立考试自信的实操方法,帮助舒缓心理压力。

青少年最主要的需求就是被看到。杨博雅说,而这个被看到的视线那一头对应的则是成年人,其中最重要的是家长。青少年的心理问题并不只是青少年自己的问题,家长也是云昆12355咨询群体的主要成员,他们通过拨打热线,以求促进孩子心理健康的方法。

对此,杨博雅的建议是,家长和老师的观点发生冲突时,可以把问题放出来,一起讨论,表达彼此的看法,在大家相互了解之后,寻找一个双方都能够接受的解决方案。

小小的一根电话线,连接着焦虑的孩子,家长和循循善诱的心理咨询师,可能只是一个几分钟的一通电话,却可能改变一个家庭的情绪乃至命运。云昆12355成立于2008年4月,由共青团云南省委和共青团昆明市委共建共管,至今已有一4年的历史。

在云昆12355,像杨博雅一样时刻准备着与青少年交流、为青少年答疑解惑的心理咨询师还有很多。如今,云昆12355拥有一支包括心理咨询师、律师、心理学专业本科及研究生、家庭教育专业、生涯规划师等专业人士组成的专业志愿者团队,为项目化、专业化、科学化、社会化的服务提供了有力保证。杨博雅坦言,青少年的心理问题出现,主动求助并不是一件容易的事,而他能接到求助来电,是青少年对云昆12355的信任,更与它的专业性,以及工作人员对心理健康教育工作的开展、对心理健康知识的普及是分不开的。

平日里,云昆12355的团队伙伴们走进校园、通过电台和互联网新媒体的推广,宣传心理健康知识,每逢关键时间节点,如中考、高考、心理健康日等,成员们还会开展相应宣传。

杨博雅介绍,一次模式是云昆12355处理热线问题的原则,即通过专业的知识方法,以这一次咨询为目标,解决来访者当下最紧急、对他帮助最大的问题。不同于常规面谈的方法,如制订咨询计划等,热线涉及的信息较少,心理咨询师无法看到来电者的表情、状态,所以会选择一次模式。如果来电者需要面对面咨询,我们也可以提供接下来的服务。

如今,云昆12355以热线为基础载体开展服务,同时积极开展各类线上线下服务和活动,成功运行推广了未成年心理健康直通车项目、绘出安全防线儿童安全自救教育项目、书香少年成长无忧青少年心理健康家庭教育大讲堂、校园欺凌预防校园欺凌项目等青少年服务项目。

杨博雅说:我们把青少年心理健康的关口前移,不再是等问题积压爆发再去解决,而是把问题消灭在萌芽期,这是心理健康教育的意义,也是我们的目标。

当我们的物质生活越来越好,精神上的脱贫也迫在眉睫。心理共富,是希望所有中国人都享有平等的基础心理健康服务。

中青报 中青网记者 蒋肖斌

在今年的一个心理健康年度论坛上,北京师范大学心理学部教授张西超第一次提出了心理共富的概念。当中国人在物质上已经实现了全面脱贫,心理上的脱贫也正在路上。

什么是心理共富?在接受中青报 中青网记者采访时,张西超解释,不是一个人的心理健康,也不是一部分人先健康,而是所有人共同走向心理繁荣。而且从心理学的角度,心理健康水平是一个整体指标,个体出现问题,可能影响整个群体的氛围,从这个意义上,心理共富也是一种必须。只有实现心理共富,整个社会的心态才会变得更加积极、更加友善。

中青报 中青网:提出心理共富,是否意味着现阶段心理的贫富差距还比较大?

张西超:世界卫生组织于今年6月发布了《世界精神卫生报告:向所有人享有精神卫生服务转型》,报告中称,一项涵盖29个国家16万人的调查显示,2019年,近10亿人患有心理疾病,也就是每8个人里就有1个人,其中包括14%的青少年。在新冠肺炎疫情全球蔓延后,抑郁和焦虑又上涨了25%。

在世界范围内,患者得到治疗的机会并不是公平的。报告中有一组数据:71%的患者没有接受心理健康服务,在接受了

浪费,有时候是对曾经被时间压迫得一秒都无法喘息的一种报复自救行为。



视觉中国供图

倪男奇

一个朋友发来信息:感觉自己浪费很多时间,自我谴责中。很多妈妈也时而为孩子的时间管理、磨蹭拖拉焦虑烦恼。

# 心理共富 是什么?为什么?怎么做?

服务的群体中,70%在高收入国家接受治疗,仅有12%在低收入国家接受治疗。

中国暂时没有统计数据,估算真正获得心理帮助的可能不会超过50%。其中细分,有的需要住院治疗,有的需要心理咨询,需求量都很大。当我们的物质生活越来越好,精神上的脱贫也迫在眉睫。心理共富,是希望所有中国人都享有平等的基础心理健康服务。

中青报 中青网:心理疾病的人群分布有什么特征吗?

张西超:心理疾病的发生人群存在一些规律,比如,收入越高的地区或人群,患病比例越高,但重症在低收入群体中更高;总体患病人群中女性多一些,但自杀比例男性更高。

中青报 中青网:精英为什么也会成为心理健康服务的弱势群体?

张西超:所谓精英,代表的是社会中的强者,他可能是高管、高官、知名教授,头顶很多光环。一方面,他习惯于充当被人求助的角色,让他们不太会向人求助,也接受不了自己向人求助的角色;另一方面,因为其知名度和所居位置,他会担心求助的内容比较敏感,担心泄露隐私,对咨询师的专业程度要求会比较高。这些原因使得他们不太会主动去寻求心理健康服务。

中青报 中青网:现在不时听到年轻人说自己抑郁。

张西超:年轻人,尤其是90后,很多是独生子女,没有兄弟姐妹,没有同龄人照应,本身的心理支持系统会弱一些;当他们长大后,又面临老龄化社会,他们面临一个抉择,是在大城市奋斗还是回到父母身边,这些都会影响他们本来就不甚

坚强的支持系统。

我遇到过很多个案,无论是年轻人被需要,还是他需要别人,都可能出现问题、遇到挫折,进而感到抑郁、情绪低落,但不一定是抑郁症。

中青报 中青网:年轻人在互联网等空间有表达的渠道,有的群体是不是即便患病也无人知晓?

张西超:我们在做一个热线,是给农民工、快递员、制造业工人等群体提供心理帮助。我们以前可能觉得这些体力劳动比较辛苦的人,第一需求应该不是心理。但调查后发现,他们十分渴望心理上的帮助。他们呼声很高,但经常被忽略,对一线工人提供心理帮助的比例,不超过2%。

中青报 中青网:社会心理服务体系,目前的建设情况怎样?

张西超:我们国家正在推进整体的社会心理服务体系,包括在社区设立心理咨询网点,在学校设立心理咨询室,在企事业单位开展心理服务。各级学校覆盖了学生,企事业单位覆盖了工作人员,我比较担心的是农村,按时下班。图书馆、咖啡店,甚至公园,都成了她的办公地点。

心理服务覆盖每个层次、每个人群,每个社会单元,一个都不能少,尤其是要关注那些心理健康容易被忽视的群体。除了提供事后心理健康服务,我们也要做事前心理健康普查,普及心理健康教育。

中青报 中青网:是把关口前移吗?

张西超:多年前我曾倡导抑郁症的主动干预。我们主动去做宣传,让人们参加心理健康普查,这样我们就能发现存在问题的人,主动去找他做干预。因为抑郁症

# 时间从来没有被你浪费

如果这些是因为周遭环境的压力导致我们难以自主,那重压之下,自己可以怎样自救调整呢?

时间就是用来浪费的,或者说时间从来没有被浪费,时间以任何形式流淌,都有它的价值与意义。浪费时间,只是身心自我调节重新找回平衡的一种方式而已。时间就是生命,时间如何度过,是一个人自主安排自己生命形态的一种或意识或无意识的选择决定。这种选择安排,都是这个生命的一种需要,至少是某个层面某个时间某个阶段的需要。

从这个角度而言,时间就是用来浪费的,或者说不管怎样都不是浪费。当生命主体在某个维度上全然满足之后,就不会在同一事项上继续花费时间。比如睡眠,睡饱了之后,自然不会一直躺在床上,试想不想让一个睡好了的人起床,那才是一种折磨。

把孩子的时间安排得满满的,他没有自主自由白日梦的时间;又或者孩子的世界被外在各种学习事务安排,而他的内在世界与情感未曾得到足够的联结与关照。

待到年龄足够大的时候,他大概率就会罢工了。因为他开始渴望由内而外自我驱动的感觉,这是生命本能渴求的需要。孩子们拒学、停学、休学、厌学,具体到个体与家庭,纵然原因多样,其中之一可以理解为都是孩子自我意识提升、开始自主决定的表现。他不再跟随外在的节奏与安排,他开始想要聆听内在的需要和感受了。孩子们在以问题的形式,呈现他们的生命诉求与活力。

回到成人的我们,如果你感觉自己的某个行为浪费了时间,我邀请你和你感觉浪费时间的那个状态做一个联结,透过呼吸回到那个状态,好好地感受一下当时自己是怎样的感受,是舒服的还是不舒服

的?如果是舒服的,通过呼吸充分地拥有那个当下,安于那个当下。

浪费,只是你的头脑给自己的一个评判。如果浪费给你带来好的感受,那么你值得拥有。那个愧疚的感受,才是真正的浪费。如果感觉是不舒服的,可以问问自己做这件事情的目的是什么,还要继续这样做吗?还有什么更好的选择吗?

最近,我的梦工作团队里的成员说,现在她可以好好睡觉了,因为睡觉不是浪费,睡觉可以做梦,梦原来这么有价值有意义,梦在帮她平衡情绪、促进她成长。

所以你看,当你对浪费进行解构,浪费不存在了,不管怎样,你都拥有、体验、感受了一段时间与生命。这种拥有感、自主感,让你重新联结自我内在的力量与信心,你可以把握你时间与生命,是在你驾驭你的生活、学习与工作,而且你有能力驾驭。



视觉中国供图