

暂停键、冲锋号、复活甲

我们该如何面对职场低谷期



中青报 中青网记者 沈杰群

没有人喜欢低谷，却也没有人能避得开低谷。

中青报 中青网见习记者 李丹萍

如果将一个人的职业发展轨迹连线，那一定是一条连续抛物线。高峰时，意气风发；低谷时，举步维艰。

没有人喜欢低谷，却也没有人能避得开低谷。有的人将职场低谷期看作洪水猛兽，打不过就加入，索性躺平摆烂；有的人将它看作一个“暂停键”，给自己一个停下来重新思考职业发展的机会；还有的人则将其当作胜利的冲锋号，愈挫愈勇，愈战愈强。

不论如何看待，低谷期都伴随着低落、郁闷，让人备感不适。那么，我们为何会陷入职业低谷？面对低谷，我们应该怎么做？

我像一块被放错了的拼图

詹宇是北京某互联网公司房产频道编辑。2018年年初，公司重组房产内容生产团队，他所在的事业部被撤销，转岗项目经理。

转岗是詹宇职业低谷的开始。我像一块被错放的拼图，他不适应新工作、新环境，觉得一切都陌生，加之旧同事相继离职，他的孤独感分外强烈。最重要的是，他觉得新岗位根本没有发展前景可言。不久后，他选择“裸辞”，离开北京回到家乡。

詹宇的老家在黑龙江省鹤岗市，是一座边远小城。在这里，别说找到互联网相关工作，就连找互联网公司都困难。他没有继续从事本职工作，闲待在家快两年后，他考公成为一名警察。

和詹宇相反，单从工作状况看，海报设计师李郁在职场上可谓风头无两，根本看不出低谷的痕迹。能力强、效率高是她的标签，只有她自己知道，她停留在低谷期快一年了。作品被客户认可是因为她摸透了对方需求，效率高是由于她是她的样本丰富。李郁将自己的设计作品称之为“行活”，即不需要过多思考，通过“模板化”处理便能快速生成的产品。对她来说，这份工作早已失去了挑战性。

同样在职场低谷徘徊的，还有刘大月。她是某公务员考试网培训机构的教师，工作十分忙碌。平日常，她不仅教学、编辑讲义、录制公开课，出差更是家常便饭。最忙碌的一个月，仅有3天是在家里度假的。即便如此，她收入不高，身体还落下了一堆小毛病。

华北电力大学就业指导中心主任、副教授王栋梁表示，职场低谷期是一件平常

的事，每个人的情况不同，低谷期的表现也会有所差别。但整体而言，低谷期会有一些共通之处：一是收入不稳定，或者长期没有增长，甚至出现下降；二是工作时容易倦怠，不愿意在工作中付出努力，常自我否定，感受不到快乐；三是在自己的能力和素质上面，长时间没有提升。

保持工作热情的秘籍：快乐和幸福感

我们为何会走入职业低谷期？这和宏观环境密切相关。当一个人所从事的行业与时代大环境的发展水平不匹配，且自身价值无法在工作中得到体现时，便容易陷入职业低谷。王栋梁举例，在夕阳行业中，我们会时刻感受到行业的日渐衰落；在超前于时代的行业，个人也会陷入“有功无处使”的状态。

我们无法左右浪潮的方向，但当浪潮涌来，我们是踏浪而行，还是静待淹没，取决于个人的选择。

赵照毕业刚满两年，工作却已经换了三次。她对所有行业都充满好奇，但到了实践阶段，对每一个都不满意。她不知道自己喜欢什么，所有的选择都是“随大流”：看到室友考研，她也考；看到别人考公，她也去。都失败后，便去找工作。工作量太大、领导不重视，甚至公司离家太远，都是她离职的理由。赵照说，工作中遇到问题，她从不想去解决，总以为换个地方就好了，可事实并非如此，新工作也有新的难题。相比于刚毕业时，赵照现在找工作更难了，很多公司觉得我不够稳定，我的职业低谷完全是自己作出来的。

詹宇后来发现，有过多次走出低谷期的机会，他都没能把握住。2021年，鹤岗房价约300元一平方米的新闻引爆全网，低成本、慢节奏的生活吸引了许多人的关注，鹤岗一跃成为网红城市。那时我可以发挥老本行，去做房产中介的，由于缺少信息资源，也不相信外地人真的会来买房，詹宇并没有着手行动，痛失一个亿。

李郁某天刷手机时，意外发现一位新锐设计师的作品。他将手绘、光影、拼贴等多种形式结合在一起，很有科技感。李郁觉得眼前一亮，原来设计还可以这么做。后来她才发现，这个她以为的新风格，早已流行了一段时间了，只不过她一直都沉迷于“行活”，没有挑战，忽略了新事物。

大学是我们进入社会、步入职场的一个过渡阶段。王栋梁说，如果在这一时期，学生未做好职业规划，随波逐流，在入职前缺乏自己的思考，缺少实践实习的积累和准备，那么在实际工作中，如果遇到自己完全不喜欢也不擅长的工作内容，就容易陷入迷茫和混沌，从而陷入职业低谷期。



本版图片均由视觉中国提供

与此同时，王栋梁分析，工作中缺乏进取与创新精神，获得感低也是陷入低谷的重要原因之一。只有从中收获快乐和幸福，才能让我们持续保持对工作的热情。在工作中遇到困难，有的人会迎难而上，改善工作方法，从而获得领导和同事的认可，形成良性循环；有的人过早地躺平，慢慢被边缘化，获得感越来越低，从而迷失在工作中。

低谷期也是上升期

所谓的“职业低谷期”真的只是低谷吗？

李郁用行动证明，并不一定如此。她现在不论工作多忙，每天都会花至少一个小时浏览设计网站，研究他人的设计思路。通过不断学习、与同行业内人士交流，李郁对设计有了更深刻的了解。如今设计对她来说，不再是各元素简单的排列组合，而是独特的艺术创想。多听、多看、多想，你以为是低谷期也可以是上升期。

詹宇将职场低谷期比作“刹车”，它提醒了自己，奋斗的路途不是一马平川的，它也是一次“复活甲”，能检查自己的工作是否出现了问题，并在发现问题后及时止损。

王栋梁表示，面对职业低谷期，我们

首先要学会摆正心态，坦然面对；其次要去分析问题，总结经验。不得不承认，在求职中经历低谷期，多少都有一些我们自身的原因。反思自身问题并总结原因，可以尽量避免在之后的职业生涯中发生类似问题。

为了更好地认清现状、重新认识自己，很多人在低谷时选择开启一段间隔期，赵照和刘大月便是如此。

从第二份工作离职后，赵照没有着急找工作。她开始阅读各类行业相关书籍，请教行业从业者。由于无法实习，她便兼兼职，在实践中感受工作和自己的适配度。最终，她明确了自己的职业规划。

秉持着“身体才是本钱”的理念，工作一年后，刘大月辞职回到东北老家，准备休息一段时间。没想到，这意外开启了她的事业新篇章。

刘大月的老家有着典型的北方乡镇特点：熟人社会、考公热。因此，她回家没多久，就有朋友找她合作。没想到，在大城市原本平无奇的考公教学经验，在家乡却成了稀缺资源。刘大月答应了合作，但只兼职，以最小化机构对自己的制约。此外，她还加入了“网课群”，群内不定期会发布兼职信息，我遇到合适的也会接。

如今，刘大月收入和之前差不多，休息时间却多了一半。她对自己的现状很满

意，遇到职业低谷期，不要在一个地方死磕。缓一缓，也许你会看到不一样的风景。

自我营销的基础和前提是使自己成为有一技之长的人，能创造社会财富的人，是社会需要的人。王栋梁建议，我们平时就需要积累并不断提升自己的专业技能，学生选择间隔年，首先要有一定的物质条件保障，支持其在此期间的规划。其次，学生要明确间隔年求职的目的。间隔年不能作为对生活和工作的一种逃避，而是应该为未来的学业或者就业打下基础。最后，学生要有明确的规划和高度的自律。

越是职场低谷期，反而越能磨炼一个人的心性。王栋梁说，人的一生，没有随随便便的成功，很多珍贵的感悟和宝贵的经验皆来自于你用实际行动战胜低谷的积淀。

(应受访者要求，赵照、李郁、刘大月均为化名)

围呢？我说。一个月吧。小Y说。那这一个月期间，游戏时间要循序渐进地减少，比如你现在每天总共花在游戏上的时间有多少呢？包括上课走神想游戏的时间呢。我说。那估计得好几个小时吧。小Y说。到底是几个小时，你实实在在地估计一下。我说。最少也得3个小时。小Y说。你理想中，每天花在游戏上的时间上限是多少呢？我问。半个小时以内，或者20分钟以内。小Y说。第一周，你可以先尝试，将每天玩和走神想游戏的时间控制在两个小时之内，如果上节课总走神想游戏，真正能玩的时间就要相应扣减。我说，第二周就要控制在一个半小时。需要真实记录每天花在游戏上的时间，如果比前一天有进步，可以给自己一些其他方面的奖励，比如吃好吃的，周末给自己放半天假之类。老师，这个方法我可以试试，一边控制花在游戏上的时间，一边尝试把学习设计成游戏。小Y的声音里有一丝兴奋，谢谢老师。

之后，我又跟小Y的妈妈做了反馈，传达了小Y真实的心理需求，以及希望妈妈给予孩子的协助和支持，小Y的妈妈很高兴，表示会积极配合孩子，控制好自己的情绪，并且帮助孩子寻找必要的资源和支持。半个月后，班主任老师和家长纷纷跟我反馈，小Y的学习状态有了很大改善，加上即将返校上课，小Y也充满了期待，状态很不错。

咨询师感悟：小Y是个很有心理资源的学生，暂时在数学学习上受挫的他，选择了用游戏来逃避和消遣，同时他也在积极寻找攻克学习难关的方法。但是，这时候家长往往对孩子的做法产生焦虑，不能给予理解和科学的支持，会发生一些让青春期孩子感到不被尊重的行为。可以说，家长的“过度焦虑”不但没能很好地帮助小Y克服困难，反而成了“绊脚石”。

当我们停止对孩子的批评指责，不再用焦虑情绪去“淹没”他们，而是邀请他们成为解决问题的主角，并且给他们必要的支持和辅助，孩子在得到恰当资源后的成长和改变往往会让让我们很惊喜，因为在解决自己生命中的问题方面，他们自己才是专家。

山西12355青少年公共服务平台心理咨询师史振江说，最近平台的防疫心理援助热线接到很多家长来电：孩子在家玩手机不上课、白天睡觉晚上通宵、说啥都不听、上网课注意力难集中。

在一次值夜班热线中，史振江接到一名初中生家长的来电，对方很急促地说：我儿子今年上初二，上网课时态度总是不端正。我不管不问还好，只要跟他一谈他就像变了个人，要么生气发脾气把房门一关不出来，要么把我说的话当耳旁风。该如何改善这种糟糕的亲子关系呢？

史振江耐心倾听家长的倾诉，告诉家长，特殊时期亲子关系容易产生危机，但家长如果能够优化教育方式和方法，提升家庭教育的能力，危机也可能是转机。家长要理解疫情期间孩子的心理状况，孩子很可能因为不适应线上学习方式备感压力，由上课的环境和形式发生了较大改变，互动性少，师生间的双向沟通变成了单向沟通。

家长可能只看到问题的表象，不理解孩子内心的真实情况，忽视了行为背后是孩子对于情绪情感未被满足的后果，也是现实和内心遭遇困境的呼救。非常时期，孩子的生活作息习惯、学习方式发生巨大变化，内心的焦虑情绪会逐渐呈现出来。面对孩子的种种不适应，注意观察孩子的情绪和心理变化，尝试接纳孩子的负面情绪，给予最大的理解与支持，能为建立健康、稳定的亲子关系打下坚实的基础。

疫情期间居家学习、办公，缩短家庭成员之间距离的同时，也对彼此相处的“边界感”提出很高要求，容易出现相看两相厌的窘境。史振江提出，保持边界和保留空间，父母做好自己的工作家务，不必一直“监督”孩子的一举一动。对青春期的孩子来说，最讨厌家长控制自己。史振江说，尝试让孩子居家学习的时候，正好是让他尝试自我实践的好机会，而家长一定不能剥夺孩子成长的机会，要尊重他们的独立意识，把成长的主动权还给孩子。

针对常见的亲子关系问题，史振江提出六点建议。

第一，家长要注意观察孩子的情绪和心理变化，尝试接纳孩子的负面情绪，给予最大的理解与支持。

第二，家长情绪的的稳定能够有效激励孩子，让他(她)在情绪情感上有所依靠。

第三，在孩子情绪抑郁低落、暴躁失控的情况下，家长可以通过非语言的方式给予支持、鼓励、信任，如一个肯定的眼神、一个击掌、一个拥抱，让孩子知道无论发生什么，家长都和孩子坚定地站在一起，获得特殊时期的特殊陪伴。

第四，除了学习，家长可以安排一些促进亲子关系的活动、话题，让共享时光变得有爱、有趣、有效。

第五，在有限的时间和空间内，划出彼此的独立空间，父母懂得适时“退出”，孩子才会更快乐。

第六，亲子之间要看到彼此身上的优点和不足，及时发现、解决问题。如果问题超出了能力解决的范围，可以寻求更专业的指导和支持。

山西12355青少年公共服务平台总调度、专职心理咨询师林慧介绍，为引导青少年科学认识疫情发展形势、应对疫情困扰、减轻心理干扰和可能造成的心理伤害，山西12355青少年公共服务平台通过1个平台、两种服务、3级服务团队、5类服务人员、5类重点服务的运行机制，于今年3月1日开通了防疫心理援助专线，为广大群众特别是受疫情影响的学生及奋战在一线的医护、警务、社区等工作人员及志愿者们，提供线上情绪疏导和心理支持服务。

服务平台从山西省12355心理咨询志愿队，抽调27名经验丰富的心理咨询师，在线接听防疫心理援助热线。尤其对即将参加中考的学生及家长，省服务平台给予了特殊的关注，在全省启动“中考减压系列活动”。精心制作了24节《疫情期间中考心理辅导微课》，通过微信公众号与共青团山西12355、微博、视频号等渠道发布，开通了一条中考心理减压热线，在中高考前后对考生及家长给予积极的心理支持，还有24小时提供心理服务的小姐姐AI智能互动机器人，全方位为广大青少年及家长提供专业心理服务，让平台的服务不受时间、地域、环境的限制，有多元化选择。

山西12355青少年公共服务平台防疫心理援助专线将持续开通，在省内外青少年服务的同时，也将助力全国疫情防控阻击战，在防疫抗疫的工作上作出新时代山西青年贡献。

咨询手记

让学数学像游戏闯关一样过瘾

当我们停止对孩子的批评指责，不再用焦虑情绪去淹没他们，而是邀请他们成为解决问题的主角，孩子的成长和改变往往会让人惊喜。

小月儿

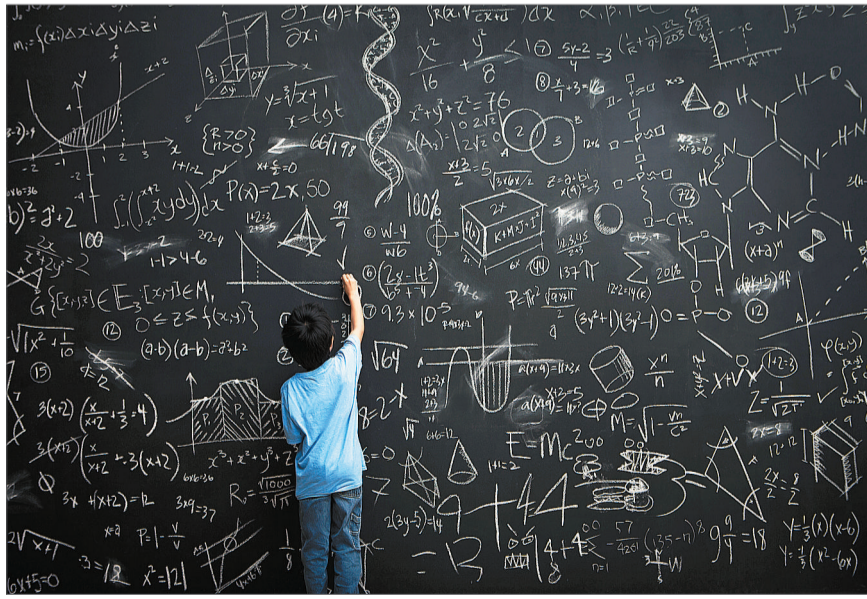
居家学习期间，在上完一节课线上心理课之后，小Y妈妈向我发送了加微信好友的邀请，之后便开始向我诉苦。小Y是初一学生，本来升入初中后状态不错，但就在进入居家学习阶段后，他在家学习的状态直线下降，沉迷于手机游戏。妈妈的唠叨已经无济于事，只要一谈学习他就“嗷嗷”。

妈妈发现他课间总爱玩手机一会儿，就跟他一起上课，结果小Y故意把课外书摆在桌上边听课边看。无奈之下，妈妈跟班主任和任课老师告状，小Y会收敛一点儿，但只要妈妈过来，就故意地又拿起课外书。

一天下午，小Y妈妈边做家务边监督孩子上课，顺便旁听了一节心理课，于是想到向我求助。我安抚了家长的情绪，对她干着急又无计可施的状态表达了理解，也对她解释，青春期的孩子“独立”和被尊重是他们的心理刚需，妈妈目前“城管式”的监督只会让孩子更叛逆，跟家长更对立。小Y之所以提起学习就“嗷嗷”，说明他还是很在乎学习的，也希望学好，但又不希望家长因为这个事唠叨自己。

小Y的妈妈听后反思了一下，表示自己之前光顾着急，的确跟孩子的关系有些对立。但也不无担忧地问：那他玩游戏没完没了我也先不干预吗？我真是看着着急啊。

我再次表达了共情，也请家长先别着急强行干预，先试着了解孩子玩游戏是由于什么样的心理需要，比如：有的孩子玩游戏是满足社交需要，通过游戏跟同伴建



立共同话题；有的孩子是在学习中反复受挫，所以只能从游戏中获得现实中无法获得的成就感和自我效能感；有的孩子是因为在学习和考试方面焦虑水平太高，自己无法处理，所以才通过游戏调节情绪，缓解焦虑。小Y妈妈很受启发，说自己的确有考虑到这些方面，愿意静下心来想想，再跟孩子沟通。

过了几天，小Y妈妈再次找到我，希望我跟孩子聊聊，并且在没有征得孩子同意的前提下拨通了我的电话，要求小Y直接跟我对话。

刚接电话的时候，小Y有些不自在，说了一句：老师好。之后，半天没说话。

我问他：小Y，跟我通话是你愿意的，还是妈妈要求的呢？

小Y说：我之前不知道的。

我说：我明白你的意思，现在如果你愿意，可以请妈妈先回避一下，留下你单独跟我对话，可以吗？

小Y说：妈妈不在旁边，已经离开了。

于是，我尝试邀请小Y主动沟通，我说：那你知道妈妈为什么会要求你跟我

通话吗？小Y说：不太知道。他依然有些抗拒。

我又说：那你可不可以试着猜一猜，你觉得妈妈要求你找我聊聊，最有可能的原因是什么呢？

小Y说：可能是我跟我妈沟通得不太好呀。他终于开始了跟我的互动。哦，你感觉到了你跟家长的沟通不太顺畅，是什么原因呢？我继续邀请他来做这个问题的主人，思考并找到适合自己的解决办法。

就是玩游戏。我去学校上学的时候能够按部就班地完成各项任务，回来写作业也有时间复习加强一下，游戏就是周末有时间才玩一会儿。现在天天居家学习，打破了上学时候的规律，做完作业就不想再拿起书复习了，于是就打游戏，一打就有些收不住了。小Y说。

你说的这些是你自己的观点，还是妈妈对你的评价呢？我问。

都是。小Y说。那说明在这个问题上，其实你们是有共识的。那为何还会沟通不顺畅呢？

我问。

其实我的问题我自己也知道，就是有点儿控制不住自己，我知道我妈说我的话也对，可是我控制不了。小Y说。

看来游戏对你的吸引力还是蛮大的哈。我回应他，那到底是哪个方面最吸引你呢？玩游戏让你感到最快乐的一点是什么呢？

每打完一关会有各种奖励，特别有成就感，就想继续攻克下一关。小Y描述道。

也就是说，游戏中设置了难度梯度合适的任务，并且每完成一个梯度就及时给予积极的反馈，会让你很有成就感，愿意继续下去。那如果可以选择，你更愿意在游戏中获得成就感，还是在现实学习中呢？

当然是学习中，可是做不到啊，我现在一学数学就头疼，不会不懂的问题越来越多，有点儿跟不上了。小Y说。

小Y，听你这么说我挺替你开心的，因为你并不是放弃了自己，只是暂时找不到方法而已。那刚才我们所说的游戏的设计模式是不是也可以适用于学习中呢？让学数学就像打游戏闯关那么过瘾。我说。

如果真是这样就太好了。可是我觉得不太可能，数学太难了。小Y有些失落地说。

你说“太难了”，只是因为知识的难度太大，就像你刚打完第一关，就跳到第二关，肯定拿不下来。你可以给自己补充中间的关口做过渡期啊。而且你可以求助，比如求助数学老师，告诉老师你现在哪个知识点是会的，哪里有些模糊，哪里完全不懂。让老师协助你设定一些有难度的问题和资料，或者求助学习好的同学，或者求助父母。归根到底，你需要有攻克难点的勇气和行动，积极想办法去解决，而不是只躲在游戏里寻找成就感。

小Y只“嗯”了一声，似乎在思考，沉默了一会儿后，他说：老师，我愿意试试您说的方法，但万一我又控制不住去打游戏怎么办呢？

适度游戏并没有错，只是需要注意有节制。比如你可以给自己制订计划，你希望用多长时间来将玩游戏调整到可控范