

从实现小目标中获得成就感

职业导师助职场青年走出“四分之一人生危机”

工作重复单调提不起兴趣;付掉日常开支,每月“钱包空空”;被各类可能性包围,却不能确定自己的人生方向……近日,所谓“四分之一人生危机”成为上述情况的“代名词”。很多青年网友在网上感慨:“中招,自己已陷入‘四分之一人生危机’。”

青年报记者 陈晓颖



如今,有青年在网上感慨,不能确定自己人生方向已陷入“四分之一人生危机”。青年报资料图

职场危机 工作遇“透明天花板”三年未升迁加薪

吴泰(化名)是一位三十岁刚出头的上海小伙。“三年未升职加薪了。”在一家制造业外企做销售的他,对四五千元的月薪“很不满意”。“我现在和同事交流少,基本活在自己圈子里。”对

四分之一人生危机的说法,他感受颇深:“我三十了还没混到团队领导,职业上想突破却没机会。结婚都没心情考虑,看着身边哥们混得风生水起,自己却焦虑得很,不知道怎么突破。”

职业选择 听父母走“稳定路”还是该“闯一闯”

毕业于上海知名985大学的上海小囡赵璇今年24岁。马上过25岁生日的她看到“四分之一人生危机”的帖子后惊叹:“在人生刚度过四分之一时,我竟遇到危机。”

“在房地产分析企业做咨询,我没学过相关专业,做项目需要大量时间学习。累,加班也多。”小赵上个月萌发了辞职出国留学深造,或者再寻一份“符合个性”的岗位的念头。

父母与老板知悉她的选择后,都表示反对。小赵叹气:“没人懂我的

难处。我对未来的十年设定了两条路,都被父母否定。爸妈希望我在公司坚持下去,或者找一份教师类的稳定工作。”

在“孝顺听话”和“追求自我”之间,小赵迷茫地不知道向哪个方向走。“现在我急切地想实现财务自由,尽快从家里搬出去,过自己的人生,按自己的想法闯。”但她站在人生四分之一的关口,却面对着“没存款、不敢违背家人意愿”的“危机四伏”境况。

工作强度 机械化重复化“996”工作压力大

据好奇心日报近日针对5815人次的“危机”调查显示,两成青年人“不喜欢现在的工作,又搞不清自己想做什么”。

“工作机械化重复化,在创业公司的提升空间小。”90后职场人柏杨从中国航空航天大学毕业两年,选择“沪漂”,在上海一家创业公司从事iOS开发的工作。“我的工作就是996。”柏杨介绍:“996就是从早上9点工作到晚上9点,每周通常要上6天班。”工作压力大,柏杨对工作的兴趣全无。“但又搞不清自己要什么。”

柏杨的月薪可达到税前1.5万元,但他还是“月光族”。“这让我更有危机感了。去年过年,两手空空地回到家。一是没钱买礼物,二来没完没了地加班,没时间给家人购置礼品。”眼看快到年关,柏杨皱着眉,一边挠头,一边叹息:“又这样过了一年。我不想每天忙忙碌碌却一无所获。”柏杨疑惑不解地问:“同学都羡慕我有一份高薪职业。我却感到不满足、不开心。是我心态出现问题了吗?”他如今在岗位上收获寥寥,“到底要怎么疏解焦虑?”他找不到答案。

专家分析

等不到提升,先要找到问题所在

“这种危机属于面对现实的迷茫、恐惧以及无力感。”国家二级职业指导师、二级心理咨询师杨彦对三类青年的“四分之一人生危机”的职场现象做出分析。

“三十而立”不等于“成为领导”

格林尼治大学心理咨询系高级讲师奥利弗·鲁宾逊将23~35岁青年人对单位、对象、脱贫致富等各方面呈现的抑郁、焦虑、失落、迷茫等负面情绪称为“四分之一人生危机”(Quarter-life crisis)。

杨彦分析,吴泰的四分之一危机来源于对“三十而立”的误解。“三十岁并不是职业的重点和巅峰。35岁以上在职场才获得突破的例子比比皆是。”如今小吴灰心丧气,等不到进一步的提升,需要找到问题症结。杨彦举例说,“他可先了解升职的硬性条件。自己是否能达到岗位要求。此外,分析人际关系、大局意识之类的软能力是否达标,也是做好‘职场跨越’准备的另一重点。”

杨彦分析说,小吴在和身边“发展好”的朋友比较,忽略自身实际情况,给自己也定了“人家怎样,我也要如此”的要求,难免给自己添了“焦虑负担”。

追求自由要勇于承担风险

“未来不可预计,义无反顾选择‘自由之路’前,你真的做好失败、从头再来的心理准备了吗?”谈到小赵

的焦虑,杨彦反问道。二十几岁的年轻人在老师或父母安排好的教育路线中生活了二十年,从中脱离出来后,一方面想追求自由,实际上在经济上却依赖父母。“小赵下定决心选择辞职或者出国留学深造,成功则最好;若最后结果不尽如人意,父母可能会觉得,你看,当初不听我们的话,现在我们又给你处理‘烂摊子’。小赵最后可能会再次陷入‘要听父母话’的纠结中。”

对于追求自由和“听父母安排”的青年人,杨彦建议他们用实际行动,为父母证明自己不畏失败,“能吃苦”、“能奋斗”,斗志昂扬地为自己人生做规划,焦虑感也会降低不少。

焦虑?来一次自我剖析

厌恶工作,觉得看不到前路方向?杨彦分析,内外动力失衡往往是产生该情绪的原因。一个人的动力有外在、内在两种。家人要求、工资吸引等属于外在动力。内动力属于自我追求奋斗的“源泉”。外在动力过大时,往往会产生压力,随着内动力减小,对工作的厌恶感就产生了。

在工作上遇到焦虑,先自我剖析。杨彦建议说,青年人先考虑这份工作能给他带来什么,坚持从事工作没离职的原因又是什么。若这些原因不足够“说服自己”留下工作,那么选择离职,寻找内心诉求的工作,会减轻“人生危机感”。

成因 30岁以下青年处于“夹心”阶段

为什么会出现“人生四分之一危机”?“23~30岁之间的人群处于‘夹心’阶段:夹在青年和完全成年之间,学校和工作之间,他们长大的家庭和将要组建的家庭之间,难免会遇到选择彷徨。”中智上海外企服务公司副总经理朱诗勃从事了近十年职业生涯规划工作。她从职业发展角度分析:“通常,青年人大学毕业,在职场工作三四年后,常会遇到在职业十字路口是否拐弯的抉择。”如今时代、行业发展迅速,不少30岁以下的青年

接触到新兴行业,希望求变。“另外,社会发展速度快,很多青年人都想快速赚钱,迅速实现成功。想得却得不到,心态不成熟的青年便会产生这种焦虑感。”

“陷入‘四分之一人生危机’的年轻人其实是选择性消极关注了生活中不如意的一面。”杨彦从心理咨询的角度分析认为,选择性消极关注是指一个人片面关注生活工作的消极、不利的经历。积极的内心动力随之逐步消退,并产生焦虑和危机。

质疑 四分之一人生危机是伪命题?

朱诗勃认为,挫折是人终将跨越的问题,四分之一人生危机只是普遍总结,不代表每位青年人都有这个经历。

杨彦觉得四分之一人生危机不是伪命题。23~30岁正是职业生涯建立、选择安置的阶段。在这个阶段尤其会焦虑,属于正常现象。“但青年人要从贴标签心态中转变过来。”

杨彦觉得,与其说是青年人发牢

骚,不如说是迷茫,找不到一个能帮助分析的人,自己着急却没法解决。杨彦建议青年人可以在周一到周六到各区的公共就业服务机构,寻求职业指导师的一对一免费公共职业咨询。“职业指导师都有心理咨询的资质,可以借此机会,把不愿意给别人说的事情,请职业指导师帮自己规划分析一下,职业发展路上有什么问题。”

应对 培养延迟等待能力不要“贴标签”

“多数青年人看到四分之一人生危机介绍后,会觉得自己‘中招’。”杨彦分析,对“四分之一人生危机”话题,青年人不应盲目“贴标签”,在习惯性无助心理下,无可奈何地说,而不去行动。

“青年人应该关注解决方式,想在未知的世界中从容自若,可以先尝试改变自己。”杨彦建议,有“危机感”

的青年人可以靠自己或者专家进行自我职业剖析,小步渐进地把职业发展落到实处。在工作或生活中,青年人通过从小目标实现中获得喜悦成就感,激发工作和生活动力。

即便处于“危机感”,青年人可以培养“延迟等待”能力,“等一段时间”,看收获什么以“放长线钓大鱼”的心态来调节“四分之一人生危机”。