

一些文化水平不高的老职工兢兢业业多次获得荣誉,却在高精新的技术面前碰了壁,一些人由此出现自我否定的情绪,甚至陷入“中年危机”——

减压解惑,开启每个人的精彩下半场

本报记者 尹晓燕

一项经济学研究印证了中年危机的真实存在。这项研究通过对132个国家居民的调查,描绘出一条“幸福曲线”:以人的一生为时间轴,幸福程度随着年龄增长呈U形。研究显示,在发达国家中,“最不幸福的年龄”为47.2岁,在发展中国家则是48.2岁。

采访中,没有人明确感到某一年龄是特别痛苦的年龄,但不少人承认,人到中年,的確是个转折点。在这个转折点上,会面临许多问题,事业、健康、家庭婚姻等各种坎坷和危机。化解好这份危机,就能重启幸福人生。

幸福感最低的中年

“我的中年危机是工作忙碌无暇陪伴孩子的愧疚、是想加班却无路可选的悲愤、是倾尽家资却创业失败的凄凉、是亲人突然生病住院的焦灼、是崩溃到泪流满面却无声无息的沉默。”这是刘晨最近发的一条朋友圈。

做跨境电商的刘晨今年43岁,他这一年糟透了,被平台罚款近100万元,公司几近破产,其他地方的投资一时间也难收回;想出去找份工作,年龄偏大又不好找;父母身体不好,孩子要学各种才艺,花钱的地方这么多,他每天却只能坐困愁城。

像刘晨这样的中年人并不少见,人到中年,一地鸡毛,似乎逃不掉这个带着魔咒的怪圈。走进这个怪圈的人,不约而同都走向了人生的最低谷。

上有老下有小、房贷车贷养老物价上涨,生活中样样都是索取。然而工作到一定年限后,已经接近天花板,工资和职位很难再有大的提升。不尴不尬的年龄、不上不下的位置、分分钟被年轻人取代的恐慌。

阅读提示

人到中年,会面临许多问题,事业、健康、家庭婚姻等各种坎坷和危机。“中年危机”正好就是人生上半场和下半场转换的过程和转折点。处理好危机,做好心理调适,就会开启人生精彩的下半场。

没有回音。

随着中年危机年轻化,这个词仿佛正陪伴着大部分的职场人:这个时代不再有所谓的稳定工作,每个人都要做好准备。

人到中年,如何避免危机来临?人力资源专家建议,首先要成为解决问题的人。当企业遭遇困境,有能力及时站出来、并且对症下药解决问题。其次,要成为爱学习的人。在社会上,有技能饿不死人;在人才招聘上,有多项技能是加分项。在职场应该抓住一切机会学习,努力提升技能,业余时间可以学习延伸业务,多掌握一门本领,不仅丰富工作能力,还是拥有再就业能力的秘决。

经过对就业前景的分析,郑莹暂时放弃了投简历,正在潜心学习法语,因为公司和非洲有非常多的业务往来,如果能熟练掌握第二门外语,必将成为未来人力市场的稀缺资源。“那些打不死我的,必将使我更加强大!”如今,郑莹正焕发着前所未有的斗志。

警惕中年危机年轻化趋势

“以前,变化只是生活的一部分。而现在,变化可能就是生活本身。”今年刚过35岁的郑莹正面临公司裁员,而她刚刚给孩子报了上万元的击剑培训班,年纪轻轻就陷入了中年危机。

对于中年人的尴尬,网上曾经有个段子让人看完笑着笑着就哭了:一个上司对着主管发怒说,你不要骂那些年轻人,因为他们会辞职;但你可以骂那些中年人,尤其是有房有车有娃的,他们只能忍气吞声。

“社会不会给中年人失手的机会,一个中年人丢了工作,再找一份同样的就很难。年轻人犯错,叫血气方刚,人到中年还犯错,就是蠢。”现在一些公司招聘条件35岁以上就划归为超龄了,郑莹已经投了好多简历,几乎

次获得先进荣誉,然而,不怕吃苦的精神却在高精新的技术面前碰了壁,一些人出现了烦躁、颓废、不自信的情绪,认为自己没用,陷入典型的中年危机无法自拔。

该油田工会成立危机干预工作组,在基层单位举办专题讲座进行团队辅导,与个别职工一对一沟通交流,有针对性地进行心理疏导,化解他们的焦虑情绪。让他们既看到时代之变,也找到自己缺少学习的个体问题,及时调整对自身的要求,接受不完美的自己。

“上有老下有小,工作压力又大,有时候觉得快撑不下去了。”有些中年职工因为开拓外部市场,抛家舍业到很远的地方打拼,绩效考核压力大,同时又得不到家人的理解,一度非常苦闷。油田的心理咨询师专门为他们开设热线,进行沙盘测试疏解。同时,为留守的家人提供后勤服务,免去了他们的后顾之忧。

“员工健康是企业的财富,企业为员工减压解惑的同时,也增强了企业的凝聚力。”在改革发展的新形势下,中原油田将员工帮助计划作为思想政治工作的有益补充,针对职工面临的工作压力和竞争压力不断增大,通过举办专题讲座,开展团队辅导,运用EAP理论技术一对一沟通交流,有针对性地对他们进行心理疏导,稳定员工情绪,有效地促进了企业改革与发展。

根据U型曲线理论,人在47岁以后不会继续走下坡路,而是会“触底反弹”。换句话说,只要活到70岁,并且保持相对健康,就能重返20岁时的快乐巅峰。

“中年危机正好就是人生上半场和下半场转换的过程和转折点。处理好危机,做好心理调适,就会开启人生精彩的下半场。”王薇华说。

远离焦虑,找到更好的自己 ②

G 心路

我每次当众说话的时候都会脸红出汗

领导要我多上台锻炼,该接受吗?

读者来问

您好,我参加工作三年了,可是每次当众说话或者上台汇报的时候都会很紧张,脸红出汗、声音发颤,手指也会不自觉地抖,领导说我这是缺乏锻炼,以后每个月的总结会都会让我上台讲话。我特别害怕,感觉快崩溃了。我该怎么办?

浙江 盖楠

专家心解

孟楠您好:

您的心情我非常理解。作为职场人,常常有需要当众讲话的时候。如果表达清晰,不仅能够促进沟通,提升自己的形象,甚至对自己的升职加薪也是大有益处的。从这个角度看,你的领导是为你的前途着想,出发点是好的。

如果总是紧张脸红、声音发抖,甚至遇事害羞回避,就会错失良机,在事后也会感到后悔。那么,怎样才能提高自己当众讲话的能力,让自己敢于表达呢?

首先,重要时刻重要场合的讲话,一定要做好充分准备,提前写好发言稿。查资料,把讲的内容先写下来,再尽量口语化,写完后自己念几遍,如果条件允许,试着背下来,慢慢就可以脱稿讲,有可能惊艳全场。

有时候会遇到一些临时性的、不可预料的上台讲话,然而我们通常也没有受过训练,也来不及准备,那怎么办呢?

这时就需要转换心态,换一种讲话方式,或许就能解决这个问题。比如,你可以这样想,别人为什么要听你说的话呢?因为想要获得信息,那你的作用就是帮助人们获得一些有用的东西。把心态调整为“给予”就能克服紧张。

虽然你可能没有时间去准备演讲稿,但是在日常学习一些固定的讲话套路很有必要,任何场合换个内容套上就行,这样即使你不能让人觉得你说得很好,至少也能保证你不会一句话都讲不出来。

最后,如果真的紧张得很,你的大脑一片空白,语言受限时,可以多用“行动”替代。语言的表达,总是有限制的,有时候很难完整地传递情绪。尤其是一些场合,说多了反而会起反作用,这时候可以多用肢体语言,寻找更适合的表达方式。

生活中处处都要沟通,别害怕自己说话的能力弱,只要转变心态和认真准备,就会有所改变。慢慢地,成功的次数多了,就会建立起自信。相信在挑战自我、战胜困难的过程中,你会成为一个越来越好人的。

王谦修

上海浦东新区召开快递外卖群体党建工作推进会
首批“先锋骑手”佩戴“金头盔”上岗

本报讯 日前,上海浦东新区快递外卖群体党建工作推进会召开,该区快递外卖群体流动党员党委、快递外卖群体工会工作指导站、快递外卖群体青年中心和快递外卖骑手教育基地同时揭牌成立,首批“先锋骑手”佩戴“金头盔”上岗。该区以快递外卖群体党建工作为抓手,推动新兴领域党建工作进入新阶段。

针对快递外卖群体党员人数少、流动性大,且组织关系都在户籍地的客观实际,该区依托非公综合党委建立快递外卖群体流动党员党委,做实区域党建,让骑手党员也能受到党的教育、过好组织生活。工会工作指导站和青年中心的成立,进一步织密群团组织体系,让这个新兴就业群体既感到温暖又充满活力。区公安分局在组建快递外卖骑手交通安全联盟的基础上,依托张江镇、潍坊新村街道、惠南镇3个社区党群服务中心,建立骑手教育基地,定期组织快递外卖群体开展安全教育和技能培训,配合新升级的管理服务APP,以线上线下相结合的形式,把管理教育、权益保障、活动信息等服务资源,配送到每个骑手小哥手中,让“快递小哥”和“外卖骑手”既找到了组织也有了温暖的“家”。据悉,各快递外卖企业也积极响应,将对“先锋骑手”在派单、奖励以及站长选拔等方面给予激励。

针对快递外卖群体党员人数少、流动性大,且组织关系都在户籍地的客观实际,该区依托非公综合党委建立快递外卖群体流动党员党委,做实区域党建,让骑手党员也能受到党的教育、过好组织生活。工会工作指导站和青年中心