

文/曹高举

修炼抗逆力,做职场不倒翁



本文作者 曹高举,复旦大学学联体心理健康教育中心副主任。电子信箱:caogaoju@fudan.edu.cn。图片为本文作者。

栏目主持人 马臻,复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子信箱:zhenma@fudan.edu.cn。

“上班的心情比上坟还要沉重,压力好大啊!”这是一位白领在MSN上的签名。虽说只是一句调侃,但却彰显职场压力大的事实。在压力面前,有的人一蹶不振,有的人则奋发向上。为何在智力、资本和机遇差不多的条件下,有的人能步步高升,而有的人却一败涂地呢?归根结底,在于他们面对逆境时迎接挑战和克服困难的能力,即“抗逆力”高低的差别。

抗逆力是用来衡量个体逆境条件下的坚忍程度、耐挫能力、抗争特质、生存本领、胆识风范、心态韧性、自强力度等诸项个性心理素养的量化标准。职场人士如何提升自己的抗逆力呢?笔者认为可以从以下角度着手。

第一,培养逆境认知力,甘做职场“蘑菇人”。从前有个人去美国西部淘金,被一条大河挡住。同行者不是绕道而行,就是打道回府。他经过冷静思考,买了条船把淘金者送到河对岸,获得了第一笔财富。后来,前往西部淘金的人越来越少,摆渡的生意日趋清淡。于是他丢弃渡船,再次前去淘金。抵达西部,听到有人抱怨:“这鬼地方连水都要钱,生存下来真是太艰难了!”这个年轻人从中发现了商机,做起了卖水的生意。再后来,很多人纷纷加入卖水的行列,同行竞争日趋激烈,甚至旁边卖水的壮汉向他发出“驱逐令”。面对人生的逆境,他不但没有放弃,反而有了更好的创意。他发现淘金的人穿的裤子膝盖部位很容易破,便用废弃的旧帐篷缝制了世

界上第一条牛仔裤!这个人就是“牛仔大王”李维斯。

俗话说“人无千日好,花无百日红”,如何看待人生的逆境,是提升抗逆力的第一道闸门。美国心理学家艾利斯·阿尔伯特认为,真正决定事情结果的并非事情的本身,而是有权对该事情做出不同评价的人。“选择性知觉”会让我们刻意地选择去注意事情的某些方面,而忽略了其他资讯。如果我们习惯把注意焦点集中在某些不顺遂的地方,逆境就会成为生活的压力。相反,如果我们转换视角,或许会从挫折中找到优势,从危机中找到契机,从阻力中找到助力。

“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏”,学会观察和评定环境中积极的方面,就能智慧地对待生活中的危机,把“困境”变成可供开采的金矿。初入职场,我们往往要经历一段“蘑菇”期。被置于不受重视的部门,干打杂跑腿的工作,无端代人受过,得不到必要的指导和提携。当你为郁郁不得志的困境烦恼时,不妨转换视角:“蘑菇”经历恰恰是破茧重生凤凰涅槃的开始。我们可以利用这个时机熟练掌握职业操作技能,提升为人处世的能力,磨练面对失败的意志,铺平未来职业发展的道路。

第二,提升逆境生存力,做职场“蒲公英”。美国麻省艾姆赫斯特学院的研究者曾进行一项实验:用很多铁圈将一个小南瓜整个箍住,看看成长的南瓜能承受多大压力。第一个月,南瓜承受了500磅的压力。第二个月,南瓜承受了1500磅的压力。最后,南瓜承受了超过5000磅的压力,才瓜皮破裂。实验人员打开南瓜,发现南瓜内部充满坚韧牢固的层层纤维,试图突破铁圈的包围。为了吸收充分的养分,被铁圈包围的南瓜的根部甚至延展超过80000英尺,且向不同的方向全方位伸展,最后这个南瓜控制了整个花园的土壤与资源。

南瓜对外力的承受能量令人赞叹,南瓜面对逆境的态度值得我们借鉴。“自古雄才多磨难,从来纨绔少伟男”,“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”。一帆风顺而又成就卓著者常常凤毛麟角,而出类拔萃者大多历经坎坷艰辛。在高淘汰率、高压、竞争激烈的职场,我们需要学习在任

何环境中都能生存的蒲公英,积极适应环境的变化。正如著名管理学家大卫所说:“那些能够幸存的物种,不是最强的,而是最能够适应变化的!”逆境如同一把双刃剑,它既可以为我们所用,也可以将我们扼杀。可以成为我们成长过程中的敌人,也可以是我们奋发向上的励志号角。恶劣的环境,可以考验一个人的毅力,也可以塑造你的职业精神。跌倒了并不可怕,可怕的是挫折后一蹶不振。心还在,梦就在,失败了,从头来,一定能到达成功的彼岸。

第三,锻造挫折承受力,远离职场“草莓族”。日本大谷重工的创始人米太郎,当年从搬运工干起,做过卖酒的、蔬菜售货员、人力车夫、米店伙计、相扑运动员。当他在相扑领域春风得意时,却意外受伤致残。后来,他在妻子的支持下开了一家小酒店,赚到3万日元后,又投资创办一家制铁厂。正当事业蒸蒸日上时,遇到东京大地震,酒店和铁厂毁于一旦。妻子劝他回乡种田,但他站在废墟上修好被损坏的机器,请来一流的技术工人,除来急需的原材料,重新建立销售渠道,逐渐打开了铁制品市场。一年后,凭着这股不服输的韧劲,赚了1百万日元。从此,他的生意越做越大,事业蒸蒸日上。到59岁那年,大谷重工进入日本重工业的前十名。

英国前首相丘吉尔说过:“一个人的成就不是其聪明与智慧决定的,而是其在面对逆境时坚持下去的勇气决定的。”困难对于强者是一块垫脚石,而对于弱者则是一个万丈深渊。职场中的“草莓族”外表光鲜亮丽,内在承受力不足,一碰就烂,一压就扁。学历高但操作能力差,重视外表、物质与享乐。他们自尊心特别强,“说不起”、“骂不得”,不然就会郁闷、闹情绪,甚至可能寻短见……

“艰难困苦,玉汝于成”,古之成大事者,不唯有超世之才,亦有坚忍不拔之志。当遭遇困境时,抗逆力强的员工会当成一种挑战,看作磨练自己意志,增强进取的机会,他们不仅知道怎样去渡过难关,而且能够在团队中发挥领导力,带领其他人去战胜困难,因此,他们注定在职场中会有更多的成功机会。

(责任编辑 陈广仁)