

毕业生如何尽快实现心理断乳



本文作者 王进, 中南大学土木建筑学院副教授。电子信箱: csruwangjin2@126.com。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。

近来,不时听到毕业生抱怨工作后遭到不公平待遇,例如与老员工同工不同酬、超负荷工作、打杂跑腿的琐碎事务缠身等。有些研究生进入科研单位工作后抱怨升职慢、工作职责多、终日为学术带头人打工等。类似的抱怨此起彼伏、不绝于耳。一帆风顺的成长历程,使得不少毕业生自我感觉良好。待走上工作岗位后,猛然发觉现实并不等同于理想,鲜有成就感与荣誉感,甚至连生存权益也未必能得到起码的尊重和保障,深感现实生活中不公平的绝对性和公平的相对性。

这种对“不公平”的抱怨,大多与是否获得别人的“尊重”无甚关联,而是毕业生面对责任担当的一种逃避性反应。初入职场的年轻人对自尊维护的过分强调,直接影响到心理情绪的调节和独立内省的培养,进而诱发一系列“心理性断乳综合症”,表现为狂妄自大、妄自尊大、逃避责任等。

“心理性断乳”是相对儿童的“生理性断乳”而言的,指子代在发育成长中要求摆脱父母的监护而形成独立人格的过程。心理性断乳通常发生在青年期,随着生理发育成熟,青年人的知识、经验和能力随之增长,开始以具有独立人格的成人的目光认识自己,重新审视自己与家庭的关系,强烈要求挣脱父母的保护链,在家庭乃至社会中占有平等和独立自主的地位。

心理断乳通常分为2个阶段:第一阶段是由客观条件造成形式上的心理断乳,

指脱离父母、减弱依赖性、增强独立意向的过程;第二阶段则为主观意识下实质性心理断乳,是指第一阶段结束后逐渐形成独立人格的过程。日本心理学家西平直喜认为:诸多社会因素的叠加,使得青年要完成心理断乳所需的时间比以往更长。毕业生如若迟迟不能完成心理断乳,极易深陷职场泥潭,工作热情下降,合作意识淡薄,成为部门正常运转的“负阻尼”和团队绩效降低的主要诱因,严重者甚至会因工作压力过大或人际关系紧张而患上“上班厌倦症”。

心理性断乳第二阶段之所以难以结束,关键在于独立人格的缺失。笔者根据美国心理学家奥尔波特总结的健康人格6大特点,提出实现人格独立的6条途径。

1) 增强自我扩展意识。不少毕业生对陌生环境比较敏感,不知该如何行事,自我拓展意识相对较弱。若能保持开放心态,有意识地多与身边同事接触,积极参加所在单位的活动,尽快融入新的工作场所,对初入职场的毕业生而言,是增强自我扩展意识的有效方式。强化自我扩展意识不仅能逐步淡化唯我独尊的狭隘成见,培养心纳百川的广阔胸襟,更可以激励自己以积极心态面对工作中的诸多困顿,提高工作效率,进而大大提升自信心。

2) 建立良好的人际关系。“人的本质是一切社会关系的总和。”自我扩展意识仅是立足之本,前行之路是否顺畅,则需良好的人际关系全程辅佐。部分毕业生因在校期间过早且过于片面地接受了世俗观念,习惯于用“成本与利益”的功利性核算方式处理身边的一切问题,迷信于借助利益交换的威力拓展人际关系,甚至将“丰富”的人脉资源视为炫耀的资本。然而,良好的人际关系,其本质源于诚挚的人际互动,须与他人实现“资源共享,互利共生”。人脉资源不求丰富,但求可信与可靠,否则,终究难逃“树倒猢猻散”的尴尬。

3) 尽快赢得情绪上的安全感。毕业生初入职场,面对陌生环境和未知世界,脸上写满紧张无助,心中充满犹豫彷徨,此时,尽快获得情绪上的安全感尤为重要。情绪上的安全感,源于自身对生活与工作的掌控力度,而非父母、同事或领导

的安慰。人生只能由自己来负责。大学毕业生若能正视工作中不可避免的冲突和挫折,并凭借勤奋与智慧克服困难,将会逐渐找到得心应手之感,人生目标也会更明确,做事益发有条不紊。同时,由此展示出来的阳光心态和积极形象,将进一步增强同事间的信任程度。

4) 正确认知现实。初入职场的毕业生乐于依靠个人主观意愿来看待事物发展,而忽略现实社会的复杂性。然而,现实如同爱神维纳斯的雕塑,总以断臂的残缺,来激发人们做出调整,适应变化,重新审视美的存在。毕业生应正确认知现实,遇到问题不慌乱、不迷茫;处理问题时随事态变化相机而动;取得成效时及时激励自己,激发出更高自我效能;问题解决后及时做好总结,作为日后处理类似问题的经验指导。

5) 客观地看待自己。古希腊先哲2000多年前就在德尔斐神庙上刻下“人啊!认识你自己!”的警告,呼吁人类要理性认识自我。这是所有人难解的人生命题,已然成为评判一个人是否成熟的重要标准。在职场打拼的年轻人,更应该了解自身的优势劣势,以便在人生旅途中扬长避短,少走弯路。

6) 有意识地培育正确的价值体系。人生观、世界观、价值观是人生奋斗的指南针,但囿于人生阅历的匮乏,年轻人易受他人思潮的影响,活在别人的价值观之下。通过培育正确的价值体系,在工作中不断检验、校核自己的行为正确与否,让行为模式具有更加清晰的自我意向和价值准则,减少对他人依赖度而不左右摇摆,这对新晋员工尤为困难,也尤为重要。

除了自我调节外,毕业生入职后还应主动向部门领导和同事寻求帮助。他们作为经历“断乳阵痛”的过来人,能帮助职场新人理解工作中“不公平是绝对的”这一事实,打破不切实际的空想,面对真实的人生。对既有的不公平现状,初入职场者在短时间内无力改变,但通过调整心态,学会接受现实世界的不公平,这是实现真正的人格独立、尽快摆脱“心理断乳”这一尴尬境地的重要途径。

(责任编辑 陈广仁)