

“下班沉默症”你有么?

来源:龙都论坛 <http://bbs.zhld.com/>

现代社会生活压力逐渐增加,在工作、应酬和家庭中,需要人们去扮演不同的角色,且每个角色都要尽善尽美,稍不留神,可能就会使生活小小受挫。当一个人在角色转换时,往往会忽略家庭角色对人的期望,只是按照自己的需求选择休息方式。可是,对安静环境的需要可能导致人们对亲友表现出冷漠、不关心的状态。目前,上下班时间判若两人的“下班沉默症”正以扩大之势在年轻的白领中向社会的各个领域蔓延。

日前,龙都网友“小雨小”发了一个题目为“‘下班沉默症’,你有吗?”的帖子,对此网友展开了讨论,有的人说出了自己的心声,有的则说出了应对策略。

发帖缘起

小雨小:近日,《中国青年报》社会调查中心对 2750 人进行一项调查,结果显示,83.1%的受访者坦言自己不同程度上有“下班沉默症”,63%的人担心“下班沉默症”会让人对生活失去热情。太有同感了,下班后把沉默当成休息,“累得都不想说话”,“别说话沉默了简直就想沉默”,都是我想说的话,不过如果长期这样的话,一起生活的人会觉得没乐趣,话越来越少,有时候还可能演变成夫妻二人相互施加的冷暴力。以后回家开门第一件事调整心情,放松表情,把工作抛开,让家人没有压力,我想这才是一个上有老下有小的该做的事。

网友热议

周星:我也是的。不过我觉得我从小就生活在这样的环境中,我爸妈下班回家也是不咋说话。
啥都中:确实现在在工作上的压力很大,每天心情都很烦躁。这个真有时下班后就懒得动,不想说话,家人有时候和自己说话还觉得烦。真觉得自己有点可悲,原来我们都病了。
毛毛雪:每天两点一线。平时上班已经很累,要讲多少好话啊!下了班回家一句话都不想讲。
日光倾城:有,或许是太累了,



或许是有压力!父母问我最近工作怎么样,我就“嗯嗯啊啊”地混,有时他们问得太细,我心里就很烦躁,语气也开始不耐烦,弄得父母也不高兴了。
颖河畔小警:工作是旅行,家才是港湾!弟兄们,为家拼才对,工作没必要下那么大功夫吧?
小酌:我也发现了,工作压力大啊,以后估计得抑郁症的人会越来越多吧。
川汇达人秀:我不是,我把沉默埋藏在心理,把乐观开朗带给我的家人。
浅浅心事:有的时候是,只要到家就是看电视,一句话不说,和朋友在一起,又会过分地笑。
一支烟的痛:有时候下班回家就想好好休息,也不是太累的原因。就觉得家是温暖的,是可以让我休息和避风的港湾!
颖石:很多人在单位挺活跃,到了家就不想再说话。
木槿花:大家自己调节下,或许受自己影响,家人的情绪也会被调节的。
点评一下:没有这个症状,上班再累下班立马就换个人。

精忠报国田明建:下班后很少和家人坐下来聊天,即使聊,大部分时间也是对方在说话,我只是用一两个字回应。同事都说我工作时很有激情,特别活泼。但我感觉自己最喜欢做的,是一个人安静地玩电脑游戏。我感觉说话比玩游戏累得多。
坐在墙头等红杏:上班时跟顾客说的话基本形成一个套路,经常对自己到底说了什么完全没有意识。跟同事相处时表现得幽默活泼,也只是为了处理好职场人际关系。而下班后之所以沉默,主要还是因为工作太累了。上班时为达到工作要求,维持良好的人际关系,需要付出更多精力去跟人交流,这样上一天班会觉得很累,回到家就想安静地休息。
誓把红杏拽出墙:现代人已经太过依赖现代化的工具来表达情感,也渐渐习惯了将情感化和职业化,只要能带来利益,只要能节省时间,只要能更有效率,只要能更方便快捷。情感表达“工具化”已经侵蚀了我们的传统人情信仰。可人是有情感的高级生命,人情是维系社会交往和人际交流的精神纽带。正如汽车不可能取代走路,电脑不可

能替代写字,无论什么时候,也不能主动或被动地让工具主宰了我们的情感世界。否则,我们失去的不仅是情感,还有灵魂。
寂静欢喜:有分析称,从社会学的角度上来讲,“下班沉默症”早已经不是一个新鲜事物,上世纪 90 年代开始,随着经济发展,社会分工的明确,社会学研究开始深入家庭领域时就已注意到这个现象。现代人工作压力大,下班之后感觉疲惫,包括身体与心理的,不想与人交流,是身体的正常反应,不应该把它界定为疾病。每个人在社会上都要扮演好几个角色,在上司面前,在同事面前,在朋友面前,在妻子面前,在孩子面前,每一个角色都要履行相应的义务,应该有不同的表现,人的精力有限,当工作强度大的时候,就难免会出现顾此失彼的情况。
猴子派来的救兵:消除“下班沉默症”需要从做好个人工作规划和企业文化建设两方面入手。一方面,个人在工作上要注意做好计划,做到每件事有条不紊;另一方面,企业要注重内部精神文化的建设,给员工创造一个轻松的办公环境。
舞步不曾凌乱:白领们工作压

力大,在家不愿意说话,短时间沉默可以缓解疲劳,但是长时间如此不仅不会减少工作带来的压力,而且还会给家庭和生活带来更多的问题。这样的白领,无论工作多么繁忙,回到家之前,要告诉自己把一天的烦恼全部抛掉,因为工作就是为了我们更好地生活。还有一个小方法,就是当进入家门的一刻,学会给家里人一个温暖的拥抱,感受家里的温暖和安心,让自己的心情沉浸到家庭的氛围中,这样才能从心里想和家人沟通说话。白领们在繁忙的工作中,一定要学会给自己留有足够的休闲时间,例如陪家人看电视、听音乐、看小说,定期出去旅游,把自己的好心情留到家里,才能主动与家人沟通,别让冷漠伤害了家庭的氛围。

默然相许:对工作压力的有效管理能减轻情绪负担。我们首先需要明白自己的压力来源是什么,是工作量太大、职业不合适,还是人际关系太复杂。然后,人们应主动改变不良的生活方式,选择对自己真正有效的解压方法,而不要总是通过独处或喝酒等方式排解压力。其实,与家人的交流,恰恰是补充情感资源最有效的方法。专家建议,对于工作劳累而“下班沉默”的人,亲友应在适当的时间适当介入,不要在其烦躁或疲劳时强制交流。面对有类似症状的人,亲友更要重视日常的关怀,学会倾听,认真体会对方感受。如此一来,“下班沉默症”患者会更愿意向亲友敞开心扉。用人单位应提高对人性化管理的重视,给员工更多的休息放松时间,或者向西方很多国家那样,组织一些让员工及其亲友共同参与的活动或聚会,促进情感交流。
飞扬的裙脚:无论多忙,每天我们也要留点时间给自己,听听音乐,看看电视,动动身体,让紧张的大脑休息一会儿。此外,朋友们在一起不一定每次都要大吃大喝、放纵消遣,可以一起去郊外散散步、欣赏一些高雅艺术,让相聚带来愉悦轻松的感受,成为一次心灵按摩。最后,家庭永远是脚踏实地的港湾,多给家人一个温暖的笑容,和他们一起做做家务、晒晒太阳,相信你会收到更多无价的回报。总之,让自己多一点热情、多一点主动,别让沉默变成冷漠,伤害爱你的人。



网络直通



女孩躺所画母亲怀中感动网友

一张图片,网友被感动

妈妈的怀抱有多温暖多让人依赖?看了网上流传的一张图片你或许就明白了。昨天,很多网友被一张充满爱的图片以及故事感动了。

冷冰冰的地板上,画着一个戴着头巾,面带微笑的母亲,寥寥几笔,勾勒出一个妈妈的样子,一个小女孩脱掉鞋子,爬到画上面,头枕在妈妈胸前,蜷缩着,在她怀抱中沉沉睡去。昨天这张图片赚取了不少网友的眼泪。

微博上最先转发这张图片的网友名叫 HungTung-Lu 洪東祿,他表示此帖是转来的,同时在微博中描述了这个故事。故事中说,这个孩子来自一个孤儿院,是伊朗女艺术家 Bahareh Bisheh 在伊拉克的孤儿院拍摄的。

这个微博上传之后,令无数人心碎。渴望爱,渴望妈妈温暖的怀抱,在渴望中,她安静地睡去。网友对这个小女孩充满了心疼。品木丝序说,孩子的梦想很小,有妈妈的怀抱就够了,孩子就想妈妈的怀抱!作为已经当妈的网友,看到这样的图片更是泪流满面,大头菜说,其实从母亲的角度我确实被感动到了,它触动人们内心隐藏起来的本性中的爱,将感动传播出去。很多网友表示,一大早打开电脑看到这个图片,顿时泪流满面。

网友戏华师和理工男女比例

两校官博“送秋波”

近日,相邻的武汉理工大学和华中师范大学新生同时报到,两校共迎接近 1.4 万本科生。有心人作了一番比较,武理工男女生比例近七三开,而华中师大男女生比例刚好调了个个儿,为三七开。两校官博互相调侃,一番“送秋波”乐翻学子。

据华中师大统计,今年该校新生录取人数为 4590 人,其中女生占 69.96%,男生占 30.04%。而据武理工招生办公室相关负责人介绍,今年该校录取 9370 名本科生,其中男生占 69.63%,女生占 30.37%。该校将招生情况发布在官方微博上,马上引来围观,有“好事”的武理工学子马上与华中师大官方微博互动:“我们学校的男女比例 7:3”。拥有 2 万余粉丝的华中师大官方微博马上“会意”,转发消息并向邻居“秋波”:“在一起”。

尽管“华师女”没有得到“理工郎”的回应,但围观的两校学子乐翻了。理工大男生开心表示:“求合并。”华师一男生网友说:“作为华师男学子坚决不同意,不同意引狼入室,不希望被代表,要让华师男子在男女比 3:7 的基础上通过量的基础获得锻炼,找到真爱。”

网友晒大学成本公式

感叹高数课睡觉很罪过

上大学荒废一天会造成多少损失?如果量化成经济账,这损失恐怕就会让人感觉有些“肉疼”。在全国高校陆续开学之际,有网友在网上晒了“读大学成本计算公式”,用经济账算出虚度一日光阴到底要亏多少钱。

在湖南,普通本科学子一天不上课会亏 324 元,在全国学费最低河南读大学,每天的成本也要 240 元。郑州大学普通本科文科类专业学费 3400 元/年,住宿费最便宜为 400 元/年,而生活费每月大约需要 700 元。这意味着,读一年大学最基本的花费大约需要 12200 元,平均每个月的花费近 1100 元,如上课时间以每月 20 天计算,读一天书的花费为 50.8 元。如果是特殊专业、本科三批或是联合办学项目,学费会较高,平均花费大约每天 120 元。

账单晒出后,网友感叹:“真是不敢算,顿时感觉在高数课上睡觉是很罪过的事情。”一大学生说,我以前知道大学学费贵、花销多,但是没想到会有这么大的一个数字。也就是说逃一天的课,父母一天活几就白干了。

网友欣湘冰说,大学每一堂课的平均价值是 300 多元。所以,翘 1 天等于一周的饭钱,翘 10 天等于一个苹果 iTouch,翘 30 天等于一部 iPhone……亲,你还打算翘课吗?

将读大学成本量化计算,是希望学生在读书的时候,珍惜学习时光,这样才对得起支持自己的父母。

公交温情装备 网友赞“太有爱”

这辆不一般的公交车,被温情“武装”到了“牙齿”。网友大呼,这公交车“有家的感觉”。昨日,福州多个本地论坛爆出了“福州 153 路一辆公交车太有爱”的帖子,赞公交车上人性化的装扮。有记者在公交车站“守株待兔”,找到了这辆“有爱”公交。

上了车,第一感觉就是车厢的整洁,驾驶室后,还挂着一本意见簿。记者翻看发现,这“意见簿”里意见很少,几乎全是乘客们温馨的赞美。车厢中间摆着热水箱,用不锈钢架固定,热水箱下方是一个四层的收纳箱,上面标注“纸杯”、“书籍”、“药箱”、“针线”等字样,让人一目了然。

车厢里最温馨的地方,莫过于“互动平台”:贴在车厢上的白板,上面写着司机每天的心情。正值开学,上面的祝福很励志:“新学期我送同学几句名言:勤能补拙,一分辛劳一分才;聪明在于勤奋,天才在于积累。”

据了解,这辆车的司机叫洪秀兰,乘客都亲切地称她洪姐。洪姐 16 岁进入福州公交公司,从事乘务员工作 15 年后,转做公交车司机。因为关心乘客,她被网友称为福州“最温暖司机”。

(本栏信息由编辑摘编)

您的随手一扔,扔掉的不仅是垃圾,而是素质

蝴蝶飞不过沧海



(网友供图)

日前,龙都网有“蝴蝶飞不过沧海”发帖称私家车行驶途中往外抛撒垃圾,很危险!!在路上,我们可以看见,有些私家车在行驶过程中,没有顾忌地往外抛撒垃圾,有果皮纸屑,这还算轻的,更有饮料瓶不断地造成危险的一幕。如果前面和后面的车速都相当,一个垃圾引发交通事故的话,不是我们都希望尽量避免啊!有一次看见一辆私家车在一个垃圾桶旁边停下,把自己车上的垃圾都倒在了垃圾桶那里。希望大家的无心之举不要酿成惨案,用有心之举美化城市。

网友热议

天下为理:有爱心以后就是要靠自觉。

偷偷乐: 自学自律很重要。
周子乖乖: 安全第一啊!!!!!!
兔子的渡口: 从自己做起,对得起良心。
Rtxrgcd: 没有安全就没有一切!安全才是出行的保障啊!!
微雨: 希望大家引起重视,本人深有体会。
绿松石 99: 尤其在高速公路上,随意从车内向外扔果皮、饮料瓶等行为,这些都是在普通公路上养成的坏习惯,可这些不文明行为,一旦带到了高速路上,极易引发严重的交通事故。可能你会问,扔点东西怎么了?扔点东西不是没什么,那要看你怎么扔的,扔哪儿了。高速路上,如果一辆车正以 140 公里/小时的速度行驶,扔只罐水瓶都能把车掀翻。如果速度更高一些的话,一把小小的钥匙就能把车玻璃砸碎。在车里往外乱扔垃圾,尤其是在高速路上,除影响高速行驶车环境、引发交通事故外,也给高速环卫工人和沿线群众的人身安全带来极大的威胁。所以为了他人安全,改掉这个影响形象素质的坏习惯。
ning66: 大家要从自己做起,注意安全。请车主自觉些吧,你那一扔不当紧,扔掉的可是素质。
都市难人: 爱护环境,注意交通安全。我原来开车时也朝车外丢过矿泉水瓶,但是一个小孩的文明行为让我深受触动,现在要以身作则,不随地吐痰,不乱扔垃圾!
影子杀手: 曾经看过类似的报道,就这环境吗?有些大人还教小孩子往车外扔垃圾,很不道德,此现象发人深省。今天早上在十字路口等红绿灯的时候,就看到旁边停着的轿车车主,应该是刚吃完早餐吧,把一大堆垃圾顺手往车外扔,真缺德。虽说公共环境不是你家里,那你就不能偶尔保护一下么。

车里还坐着小孩子,你给做个这样的榜样不觉得羞耻么。再不然,看看路边那些环卫工人,看他们是怎么捡垃圾的,你还好意思扔么。

大雨天: 如果我们每个人身上都能随身带个塑料袋装垃圾,每个摊贩、商家都能在生意范围内的显著位置放个垃圾桶,每辆车上都能配备一个垃圾桶,地面上乱扔的垃圾将会大大减少,我们的城市也会更加洁净美丽。

晴晴晴: 城市是我家,卫生清洁靠大家。每个市民都是城市的主人,是城市文明的建设者,也是城市文明的受益者。创建文明城市,需要广大市民的支持与配合,彻底告别城市脏、乱、差的现象,从而改善我们的居住环境,这是名副其实的幸福千家万户、造福子孙后代的“民心工程”。最基本的就是从自身做起,不乱扔垃圾。无论你是城市的主人,还是过往的游人,都务必维护城市形象,为建设美好家园而作出努力。让我们共同建设文明城市,共享文明成果。

7king: 私家车行驶过程中如果能够注重安全,相信能够为道路交通提供很优良的行驶环境。曾经看过类似的报道,因为前面大车抛撒的垃圾重量较大,后面的车速较快,所以引发了交通事故的报道。为了尽量避免此类悲剧的出现,私家车主们从我做起,停车时再抛撒垃圾吧!



龙都热帖

画说周口



芝华主摄



小羽摄



坦然人生摄



云上江湖摄