

职场：忧郁症也分男款女款 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/230/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_EF_BC_9A_E5_c108_230184.htm 身处职场的你，对现况满意，还是觉得很苦闷？前些时候，一份发表在《美国流行病学期刊》上的报告指出，职场男女难免会情绪低落，但是导致忧郁的因素却大不相同。据报道，丹麦国家职业卫生中心的专家Rugulies在该研究中，长期追踪4133位被调查者达5年，过程中进行两次问卷访谈。调查内容包括个人有无忧郁症状、严重程度与服务单位的诸多特质，如要求的业绩量、未来发展性、人际互动状况等。有趣的是，一般大众印象中的工作负荷量大、同事间关系疏离，与男女双方忧郁与否似乎没有显著的关联。转贴于 学生大求职站

<http://job.studa.com> 研究者表示，忧郁症已被证实是个人的易感染性，如基因遗传、性格等，与生活环境交互作用下的产物。故要维护员工的心理健康，不只是强化压力管理的职能，如何针对两性的需求差异，营造优质的工作环境与气氛，相信也一样重要。男款忧郁人物 阿汤，28岁，某外企副总。忧郁诱因：人际关系紧张、职场争斗较为激烈。阿汤进入这家外企公司已经6年了，从一个默默无闻的业务员干到了业务副总，可以说个中苦涩只有他一人能知。虽然经过这么长时间的奋斗，终于坐上了他梦寐以求的职位，但没有预料到的复杂的职场关系网让他很是昏昏然。阿汤手下的一个部门经理是老板的亲信，此人业务能力极差、为人尖酸刻薄，但偏偏巧舌如簧，把老板哄得服服帖帖。可怜阿汤不但得帮助他完成销售任务，还要被那个无耻的家伙把功劳抢去。更有

其他副总在旁边幸灾乐祸说些不三不四的话，让老板终于对阿汤起了戒心，最近还压缩了阿汤的权利。失望之极的阿汤已经动了离职念头，现在只等机会合适，便马上另谋高就。

身体现况：由于工作过于劳累，阿汤某日凌晨3点在办公室突觉两眼发黑，险些晕倒在地。后到医院检查，发现是由于压力过大所致。

人际互动状况：每天都要装饰自己的笑容，去应对一些无聊的会议。下班后还要加班工作或者出席无聊的饭局，很是无奈。

专家视点：对于男性而言，导致心情跌到谷底的关键是工作的不确定性，例如怕无预警被解雇，非自愿的调动或外派，引入新技术而位置遭取代，以及失去现职后很难再找到新工作等。始终缺乏安全感，重度忧郁的机会无形中也提高两倍。

解决办法：体验爱情的魔力 所谓失之东隅、收之桑榆。那晚，阿汤在医院一人冷清清地等待输液时，拨通了几年来颇有感觉的某女孩手机，没想到女孩马上赶到了医院，不用问都知道，爱情在那一刻燃烧了两个人。阿汤没有想到，几年来一直没敢挑明的爱意，在漆黑的深夜燃起了火花，这让他对未来又有了新的希望。爱是最好的疗伤工具，阿汤在激烈的职场争斗中总算有了个可以歇脚的地方。

女款忧郁人物 曼曼，30岁，某企业行政人员。 忧郁诱因：岗位调整导致的情绪低落。事先没有一点征兆，一直从事广告创意的曼曼被通知即日起调到行政部门。本来在原岗位上工作十分出色的曼曼，在深冬时节独自跑到海边，面对着冷彻骨髓的寒风，她却一滴泪也没有，只有满腔的悲怨哽于心中。悲的是离自己最近的人也是伤自己最重的人；怨的是自己缺乏正确判断，太容易轻信他人。曼曼知道，她不过是一场办公室政治的牺牲品罢了。但令她气愤的是，曾经是好朋

友的同事在背后做了好多小动作，本来是两个女孩间无意的言谈却被当成话柄传到了老板那里，害得曼曼被调离了深爱的专业。调整岗位后，由于薪水也随之大幅下调，曼曼从原来的爱说爱笑变得有些郁郁寡欢，犹如惊弓之鸟的她3个月都没缓过劲儿来。单位里原本十分聊得来的同事她不再敢轻易相信，就连工作中简单的交谈对她来说都很困难，曼曼生怕再被什么人利用。身体现况：在职位和薪水受到双重打击下的曼曼，只有用健身来打发时间。其实由此带来的强健身体和良好睡眠未尝不是一件幸事。人际互动状况：基本属于来了就干活，完事就回家，连和其他部门的人打个招呼的心情都没有。专家视点：分析发现，担任公司低阶职务，本身影响范围较小，即只能被动接受命令，配合指示作业，对工作计划、步调几乎没有控制或决策权力的女性，往后发展出重度忧郁的风险是其他人的两倍以上。另外，认为在工作中受到主管低度支持，意即很少或从未自主管处获得鼓励、建议等正向回馈的女性，其出现重度忧郁的可能性同样增加两倍。即使考量教育水准、社经地位、健康行为等因子的干扰，结果依旧如此。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 解决办法：降低快乐的门槛 调整座位后，虽然没有了明媚的阳光，但曼曼发现，自己身旁的那株万年青居然连开3朵花。要知道万年青是很少开花的植物，况且偌大的办公室里只有这一盆盛开，曼曼那灰暗的心情多少被花朵映照得有了些光彩。薪水降低后，没有了打车的钱，但乘公交车时能给老人让个座位也会令曼曼心情愉悦一天。其实，试着发现身边的每个细节，开始学会关心一下陌生人，对抑郁的人来说，无疑是种释然心情的方法。把快乐的门槛降低一些，幸福就会进

来得多一些。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。
详细请访问 www.100test.com