

人在职场，“年关”焦虑何来？何以解忧 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/280/2021\\_2022\\_\\_E4\\_BA\\_BA\\_E5\\_9C\\_A8\\_E8\\_81\\_8C\\_E5\\_c123\\_280254.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/280/2021_2022__E4_BA_BA_E5_9C_A8_E8_81_8C_E5_c123_280254.htm) “过大年”的脚步越来越近，倦意和烦闷也在不少职场人士中悄然弥漫。前不久，国内一家专业人才招聘网站发布的调查结果显示：在1500余名受访的企事业职员中，超过九成的人在“年关”感到焦虑。“年关”是道什么“关”？前不久，中华英才网针对IT、金融、制造业等15个行业1500余名企事业职员进行了调查，结果令人吃惊：多达91.7%的被调查者在岁末年初“感到焦虑”。眼下不少单位进行各类总结、评优、应酬、人事变动，“年关综合征”随之袭来，不少职场人士感到无聊、无助，较多地出现烦躁、焦虑、多梦、恐慌、脾气火暴，部分人甚至出现注意力无法集中、肠胃不适、头痛、失眠等一系列“亚健康”症状。心理专家分析说，中国人素有“年终算账”的习惯，因此，“过年”也像“过关”。重压之下，职场人士较易产生恐慌或无所适从的情绪，例如因跳槽、换岗导致不适应，因收入不高、过年拮据而自责恐慌等等。这一心理不加以疏导，还可能引致其他生理疾患。年关的心结就像“西西佛斯的石头”钟董是上海一家房地产公司的职员。他说每年到了12月份和1月份，工作量就陡增，一来每年的几笔大业务集中在这段时间敲定，二来还要“忙里偷闲”写年终总结，12月份刚刚提交完上年总结，1月份还得赶写当年计划。“忙是挺忙，可心里依然空落落的。一年一年‘年而复始’，只有重复，没有进步，一年到头，只有深深的疲倦。”“郁闷”的不止他一个。这些天来，在上海一家地方

媒体工作的邵飞时常自比“西西弗斯”。在希腊神话中，有一个推石上山的西西弗斯。传说西西弗斯遭到天谴，众神罚他推动巨石停到山顶。西西弗斯每天费力地推石上山，却因为山顶太尖，眼睁睁看着石头滚落山脚，第二天不得不重新推，他就这样周而复始地重复着推石的动作。打量“年关综合征”，可以注意到以下两类情绪：一是疲劳崩溃，被无止境的重负压垮。一些职场人士忙碌了一年，身体就像绷在弦上的箭，到了岁末年关，潜意识产生一种松懈心理，此时如果还有忙不完的工作任务，就越发难以承受。二是焦虑迷茫，好不容易“推上了山”，新的一年又要从头再来。还有不少人回顾一年来的工作时，仿佛什么成就都没有，荒废了时间，提到来年，也感到不可把握，心里觉得没底。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](http://www.100test.com)