

“上班恐惧症”困扰高校毕业生 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/281/2021_2022__E2_80_9C_E4_B8_8A_E7_8F_AD_E6_c123_281051.htm 现实中一个月内放弃两份工作 小张是一名金融专业的应届毕业生，前一段时间按照父母的意愿进了一家银行工作，待遇还不错。由于是新入，她一开始被安排到柜台点钱，“工作日复一日、太枯燥了！”作为一名时髦女孩，小张心底里更向往光鲜亮丽的职业。于是，在银行工作还不到半个月，小张就辞去了这个比较稳定的“金饭碗”，跳槽到一家公关公司。但是进了公关公司，小张依然只能从基层做起，她被安排去处理一些繁杂的琐事，打字复印、接待、端茶送水，新工作的“美丽光环”渐渐从小张的心中褪去了，随之而来的是像第一份工作那样的焦虑和烦躁。终于，小张又无法坚持上班了，不到两个星期，她再次放弃工作。在辞去了第二份工作之后，小张对自己是否能正常工作产生了怀疑。“无论什么工作都那么枯燥乏味，都提不起我半点兴趣”。现在，小张一提到“上班”就充满恐惧，到现在也没信心继续找下一份工作。BBS上“工作恐惧帖”不少 据了解，在刚毕业的大学生中，这种恐惧上班、害怕工作的并非个别现象，笔者从沪上各高校的BBS上每天都可以浏览到大量关于“工作恐惧症”的帖子。一位发帖者说：“上班时就想到什么时候辞职；还没做，就打算做完试用期就辞职；一上班就想还是在家舒服，何必要死要活找工作？”这个帖子有100多条回帖，有的回复：“一上班就神经衰弱，连晚上睡觉都会梦到工作中的点滴小事，每天都如同煎熬一般，惶惶不可终日。” 专家观点 新人上岗要正

确定位 笔者从林紫心理咨询中心了解到，从今年5月份开始到现在，几乎每天都有应届大学毕业生因为害怕工作导致心理问题前来就诊。对于毕业生的“上班恐惧症”现象，该心理咨询中心的林紫女士分析，这类同学往往过于重视自己的兴趣爱好，他们总是想到“我想做什么”和“我喜欢做什么”，却很少考虑“公司需要我做什么”和“这份工作本身要求我做什么”。正是这种认知上的差异，才使这些毕业生在工作中常感到无法实现自我价值，进而开始怀疑工作本身的价值，所以恐惧上班或频繁跳槽。对于如何避免和缓解“上班恐惧症”，林紫建议，毕业生在校期间应该参加学校的就业指导课程，在学校就开始进行“预防”。对于已经踏上工作岗位的毕业生，如果碰到问题，则完全可以和公司的人事部进行沟通。另外，林紫也提醒，毕业生要学会确定阶段性目标，在平时的工作中有意识地训练自信心，学会自我调节，提高抗挫折能力。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