

别把自己整成“工作狂” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E5_88_AB_E6_8A_8A_E8_87_AA_E5_c123_394334.htm 据日本专家统计，不论在西方还是在东方，“工作狂”的人数都在不断增加。在过去的10年中，美国的工作狂增加了5成，日本增加了7成，在我国也增加了至少4成。以前，在许多国家的词典中，“工作狂”均被列为褒义词，但现在已经逐渐转化为贬义词。原因在于，“工作狂”的工作效率不一定很高，相反，心理健康、身体健康等问题凸显，很多公司现在不再需要“工作狂”，而是讲求真正的效率。“工作狂”的人往往是A型人格，其特征是：一，雄心勃勃，争强好胜，对自己寄予极大的期望；二，苛求自己，不惜任何代价实现目标；三，以事业上的成功与否，作为评价人生价值的标准；四，把工作日程排得满满的，试图在极少的时间里，做极多的工作；五，终日忙忙碌碌、紧张紧张，不知道放松自己，极不情愿把时间花在日常琐事上。A型性格的人，由于对自己期望过高，以致在心理和生理上负担超重。他们抱着“只能成功，不能失败”的坚定信念，不惜牺牲自己的一切，拼命完成超出自己实际能力的既定目标。由于长期生活在紧张的节奏中，其思想、信念、情感和行为的独特模式，源源不断地产生内部的紧张和压力，从而高度损害自己的健康。心理学研究认为，“经常想到有许多事情要做，却没有时间去做”，这种左右为难的复杂心态，会使人紧张、忧虑得心力交瘁，各种疾病便会随之发生。企业老板、单位领导还觉得，“工作狂”的“忘我工作”为本企业或本单位带来了巨大的效益，而

且为员工树立了榜样，故多数“工作狂”被评为“先进”，成了“骨干”或“红人”。但美国心理学家斯宾塞教授指出，“工作狂”属心理变态，在各单位的低、中级管理人员中尤为常见。“工作狂”与对工作有热情者有本质区别前者往往并不热爱自己的工作，一般很难从工作中得到快乐，而只是拼命地工作以求某种“心理解脱”，此外他们在工作中还常常强迫自己做到“完美”，一旦出现问题或差错便羞愧难当、焦虑万分，却又将他人的援助拒之门外；而后者则十分热爱自己的工作，从工作中能获得巨大乐趣，出现失误时既不怨天尤人，也不懊恼不已，相反却会聪明地修正目标或改正错误，同时也注意与同事和上司协调、配合，人际关系相对融洽。人力资源专家分析，尽管前者的工作量要比后者大得多，但工作效率和工作质量都明显不如后者。专家们建议：要是发现企业员工出现“工作狂”的某些典型症候，应有意识减少工作量。不妨建议其列出一份工作日程表，先将一周的工作项目和工作时间一一写明，然后考虑哪些可以完全放弃，或至少暂时放弃，哪些可交由他人或与他人合作完成，订出新的工作日程表。“工作狂”的工作特征往往是：事务没有轻重缓急，一律严肃对待，搞得自己看上去很忙，其实，没忙太多正经事。具体怎样才能解除“工作狂”在心理上和生理上的过度紧张和压力呢？解除精神压力的秘诀，存在于每个人的思维中，因为思维能力和思维方式，能够决定我们对压力的看法。当我们面临困境时，要有“山高自有行人路，船到桥头自然直”的洒脱气概，冷静地应付各种变化，以减缓精神紧张和心理波动。一个富有弹性思维的人，比较容易对付生活中的各种困难和挫折。因为困难和挫折的程

度，取决于当事人的心理体验；困难和挫折的转机，取决于当事人对困难和挫折所持的态度。因此，我们应该学会运用弹性思维，化逆境为顺境、变挫折为动力、化不和为友情，为自己创造一个积极、有序、宽松和谐的生存环境。专家们的另一新发现是，“工作狂”的“生成”还可能与其童年时代接受的教育息息相关。实际上在“工作狂”中，有占8~9成的人在孩提时代受到来自望子成龙的父母亲的过分严厉的教育。在这样的家庭里，家长对孩子的期望值往往过高甚至高得“离谱”，可怜的孩子一旦稍有闪失便会遭到批评乃至重罚，最后孩子心理上可能出现障碍，长此下去，孩子长大了极可能成为“工作狂”。所以，如果不想产生一代又一代的“工作狂”，企业员工不仅仅自己要注意的A型人格问题，也要注意自己的孩子，不要让工作积极的假象掩盖了生活的真谛，把自己搞的紧张，连自己的孩子也不放过。试设想，一家人都是“工作狂”，还有生活乐趣和身体健康吗？（王建一）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