

“职场淡人”，该怎么改变“习得性无助”的困境？

□本报记者 张晶

职工困扰：

我感觉自己脾气越来越好了：客户反复变卦，不生气；领导临时派单，没问题。任务来了，慢慢做，做不完，别人催，也没用。我有时感觉还好，但有时又很迷茫，好像没有工作目标和方向，也会产生自我怀疑，我这样的“职场淡人”做法，真的好吗？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

从你的表现来看，很像最近风靡网络的“淡人”，即情绪够稳定、社交有边界、不敏感不内耗等，这样的人被称为“最适合职场的新人设”。然而，除了天生性格淡定外，还有一种淡人，可能是因为“习得性无助”。例如：没有期望就不会失望，对升职加薪不感兴趣；拿多少钱干多少活，没有自己的想法和目标。

“习得性无助”这一概念是心理学家塞利格曼提出的，指的是人们在经历了连续的失败或伤害后，产生的一种对现实无能为力的心理状态和行为反应。陷入这种消极状态的人往往会在以下三个层面进行错误的归因——

个人归因：认为所有问题的原因都出自自己，所有的成功都是因为运气；

普遍归因：认为问题带来的影响无处不在，一次失败就意味着整个人生都很失败；

永久归因：认为问题是永恒不变的，自己无论怎么努力也无法改变现状。



这些错误的归因方式会进一步加重受挫后的无助感，让我们开始怀疑自己在职场上的能力和价值，逐渐丧失了应对挑战的自信和动力。

因此，有些人表面看似“淡淡的”，其实是把淡定的态度当作一种自我防御、自我保护的方式，主动降低期望、减少欲望，就能最大程度降低习得性无助带来的情绪内耗。然而，一个人如果长此以往，可能会逐渐失去对工作的热情和对未来的希望，即便在有机会成功的情况下，也倾向于选择放弃努力，甚至可能由习得性无助发展成轻度抑郁。

专家建议：

如果你发现自己在工作中的“淡

定”并非出于内心的平静，而可能是源于“习得性无助”，那么可以尝试以下几种方法来逐渐摆脱这种状态：

转变归因方式。如果发现自己出现过以上错误的归因方式，那么首先学会接受并正视这一事实，不过多自我批判、自我内耗，把身心能量留存下来去尝试从多个角度重新看待问题，打破固有归因模式。比如在失败时，提醒自己：“失败是成功之母，这只是一次值得学习和成长经历。”并尽量争取“再来一次”的机会。

找回工作主体性。列出一个在工作中“我能做到的事”和“我暂时不能做的事”的清单，比如“在遇到问题时，我能够独立思考，不依赖他人”“我暂时不能

在重要场合从容发言”。通过审视这份清单，我们可以清晰地看到自身能力的边界和成长的可能性。再根据清单制定具体的小目标，逐步挑战那些“不能做的事”，并每完成一个就小小地奖励自己。这样，我们就能找回自信心和动力。

关注生活掌控感。把注意力集中在那些我们可以控制的日常事物上，可以提升自我效能感，让我们更有信心去面对工作中的未知挑战。一个简单有效的方法就是运动。研究表明，做10分钟的有氧运动，可以有效缓解由习得性无助带来的焦虑感受。此外，我们还可以设置一些“落地”的日常生活事务，比如安排三餐、整理家务、写日记等等，好好照顾自己，增强内心确定性。

人生本就不是一帆风顺。遭遇挫折时，除了淡然处之，我们更可以找到方法，重拾力量，迎难而上。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxj.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

春季养生，不可忽视的四个护肝穴位

□聂勇

中医认为，天人相应，五脏应四时，各有所受。

春季肝气比较旺盛，即肝对应春天，是起主要调节作用的功能系统。天气回暖，阳气升发，肝的疏泄功能增强，对肝脏自身及其他脏腑起到重要的调节作用。

因此，现在养肝很有必要。想要养肝护肝的人群可以通过食疗的方式来缓解，另外也可以找到人体相应的“养肝”穴位来按摩，进而达到护肝的功。肝火旺可以按摩大敦穴、肝俞穴，太冲穴，行间穴等。

大敦穴

大敦穴在脚大拇趾的部位，肝经的温热水液主要是从大敦穴输送到身体体表，对此穴位进行按摩具有调理肝肾的功效。当出现焦躁不安的情绪时可以对大敦穴进行按摩，按摩8秒钟，然后慢慢的吐气，每天晚上睡觉之前按摩10次左右即可。

肝俞穴

肝俞穴在身体的背部，肝脏中所有的元气都会在此部位汇集，从而形



成水湿风气，然后再输送到膀胱经，具有散发肝脏热气的功效，同时也能够补肝阴、养肝和护肝，辅助治疗夜盲症、急性和慢性的肝炎，近视眼以及胆囊炎等。患者可以趴在床上，用大拇指的指腹分别对脊柱两边的肝俞穴进行按摩，尽量选择旋转式按摩的方式，10秒钟之后再放开，重复按摩10分钟左右，一直让局部出现酸胀感为止，但是一定要注意手法的柔和。

太冲穴

太冲穴位于足背第一、二跖骨接合前的凹陷处。太冲穴是肝经的原穴，主要是调控者肝经里面所有的气血，能够为肝脏提供动力。当生气的时候肝脏也会受到影响，对此穴位进行按摩，会有明显的压痛感，能够辅助治疗心脑血管疾病，月经不调，头晕目眩以及高血压等，具体的方法是用手的大拇指指腹对此穴位进行按压，沿

着骨缝的间隙按压并且进行前后滑动，每天做20次。

行间穴

行间穴在足背侧，此穴位是肝经气血运行的主要通道，此部位的水吸热会慢慢的上行。肝火旺盛的时候对此部位进行按摩，具有清热泻火的功效，同时也能够辅助治疗肝脏疾病、眼部疾病、肝经风热所引起的各种症状以及喝酒后所引起的身体不适感。对此穴位按摩5秒钟一次，局部出现酸胀感为止，休息5秒钟之后再继续按压。

按摩以上四个穴位对于肝火旺具有一定辅助作用，但是不能替代药物，尽量在中医的指导下进行。另外推荐大家选择枸杞子菊花茶，把3克菊花和10克枸杞子一起放在杯子里面，用开水冲泡闷15分钟就可以服用了，具有降血脂降血压的功效，同时也可以养阴明目以及清肝泻火。

本版邮箱：
zhoumolvyou@126.com