

# 正确认识职场压力 提升职场抗压能力

■ 石海

在现实生活中每个人都面临着或大或小的压力。不论是学习还是工作,没有压力就没有进步和提升,压力可以转化为动力。扛不住压力,可能会导致情绪崩溃。职场人一定要培养自己的抗压能力,否则,要么出现心理问题,要么上班摸鱼,不仅给单位造成损失,也浪费了自己的人生。

## 什么是抗压能力?

抗压能力是指一个人在一定的外界压力下,能处理事务的能力。抗压能力的高低会影响我们的工作和生活。一个人抗压能力越强,越容易适应环境。

面试时,HR 会从各个层面来考评求职者的抗压能力,也会提出各种和压力相关的问题。作为求职者,包括正在职场打拼的朋友,了解抗压能力,提高抗压能力,都是人生的必修课。

抗压能力是个人生存发展的需要

我们生活在一个处处充满压力的时代中,每个人都无可避免地

要面对各种各样的压力。但是社会的大环境,不会因为我们的逃避而改变,激烈的市场竞争也不会因为我们的软弱而止步不前,我们除了直面这些压力别无选择。

良好的抗压能力已经越来越受到职场人的重视,抗压能力不仅仅是生存的利器,也是强者的代名词。

压力是成长的催化剂

“没有压力就没有动力”,我们往往无法看清楚事物的背面是什么。压力就像双刃剑,合理地利用和转化压力尤其重要。对于智者来说,压力就好像可以驾驭的马匹,他们能够积极地转化压力为动力,从而鞭策、驱使自己勇往无前。对他们来说,压力就像黎明前的黑

暗,度过了压力一切会变得很好。若是没有压力,便没有了追求成功的勇气。虽然压力会给人带来痛苦,但是在成功面前,每一份忍耐和付出都会化作成功的一部分。压力促使我们成长,让我们在成功以后更加感谢曾经努力的自己。

## 如何提高抗压能力?

保持乐观的心态

人生不如意事十之八九。人生的道路恰如蜀道之难。无论如何,软弱的人会怨天尤人、自怨自艾。而对于坚强的智者而言,其心胸容得下山海。智者能够透过人生的困难看到困难背后的美好,从而激发自己的斗志,把人生的困难当做磨

炼自己心志的调味剂。无论在什么时代,乐观始终是强者的最强音。因为这份乐观和豁达,让他们宛如刀剑一样锋利、所向披靡。在乐观的心态面前,压力如雨后乌云一样消散。

提高自身实力

压力之下勇者胜出。除了应对压力与挑战的勇气,我们还需要努力提升自己,让自己成为成功的器皿,我们才能接得住命运给我们的馈赠。成功就像一坛酒酿,一只烂杯子是无法盛得住这么好的美酒的,与之匹配的,是精美的瓷器。

我们只有不断提升自己各个方面的实力,才能在压力面前毫不退缩,才能够敢于揭皇榜、挑大梁,才能够让压力成为自我成长的催化剂,让自己一步步臻于完善和成长。

压力具有双面性。无需过分地批判压力的弊端,而是要客观地看待压力带来的改变,用理性的态度对待压力。一个人若是抗得住压力,压力就是动力,可以敦促个人走向成功。

# “对齐颗粒度”式话术干扰职场生态

■ 张曦

2024年初,电影《年会不能停》凭借对职场生态的深切观察和辛辣讽刺,击中了无数职场人的内心。影片中一系列“职场黑话”营造了大量笑点,“先把颗粒度对齐一下”“形成一个垂直矩阵”“打通底层逻辑”……这些看起来高大上的时髦话术,让主人公云里雾里,也成为影片刻画职场生态的一个生动切面。

剧情中,一名高级钳工误打误撞进入“精英云集”的大厂工作。由于听不懂“职场黑话”,闹出许多令人啼笑皆非的事情。电影院从上半场一片大笑,



到下半场几乎没人能笑着离开,影院里的年轻人从电影中看到了自己的影子。

现实中的情景,往往比电影有过之而无不及。

有人认为,学习“黑话”是职场小白蜕变为行业“老炮”的必修课——新人学习必备术语,一定程度上是提升专业能力的过程;熟悉内部用语,也是融入集体并成为其中一员的认定仪式。那么,问题来了,频频被吐槽的“职场黑话”,似乎并没有成为圈内人沟通的桥梁,反而让很多人听了感到不适。

如今的一些“职场黑话”,能说明白就绝对不说明白,能简单说的偏要往复杂里说。有网友整理出“黑话”目录:“对齐颗粒度”其实指双方核对口径,“垂直领域”说白了就是只管自己的一摊事情,疯狂建小号被叫作“建立矩阵”,“底层逻辑”就是找出根本原因,“闭环”是指自己把自己说通,“私域运营”就是疯狂私聊不惜骚扰客户……

这些“黑话”在不同行业还有不同的解读,可谓一行一

话。在一家建筑民营企业做市场运营的职员举了个例子:两个一模一样的岗位,员工A把自己的工作任务拆解成4条,员工B拆解成了8条,这就叫“颗粒度不同”;还有网友说“颗粒度”就是维度的意思,大维度再往下拆分小维度,从而量化考核(KPI)指标……简直越解释越困惑。

若你认为这些话听多了便很好理解,那么就错了,这些黑话目录在快速膨胀。基础版动词组有解耦、拉通、辐射、赋能、复用;名词组有补位、链路、因子、闭环;甚至有三字名词如引爆点、端到端、感知度、平台化以及四字名词生命周期、定性定量、抽离透传、去中心化、如何收口、归因分析、体验度量……

“‘用户跃迁’后,全场景多终端实现无缝流转,建立起多渠道用户触达矩阵。”看到这里,你是否也在怀疑自己的阅读理解能力?其实意思非常简单:普通用户升级贵宾用户(VIP)后,在手机、平板、电脑上都能用这个软件。

一张嘴就是“赋能”“降本

增效”的十有八九是新进小白,能说出“向上管理”“SOP”的没准是K7以上员工,会用“交界面”“护城河”这些的掌声一定要特别热烈。“一份PPT,几乎不需要动脑策划,把这些虚头巴脑的词一股脑儿用上,就能换来台下赞赏的目光,谁还会熬夜写内容呢?久而久之,职场人的核心业务水平未必见长,词汇量可是突飞猛进。”在武汉一家互联网公司担任人力资源(HR)的网友说。

中华语言文字博大精深,职场人普遍忌讳把有些话说得太直接。既要把直白的“粗鄙之语”用委婉的形式表达出来,又要用辞藻修饰格调、润色。随着生产力飞速发展,许多行业都面临着技术天花板、市场饱和的境遇,缺少研发“外驱力”,便在“内驱力”上下起了咬文嚼字的功夫。有网友说,进入职场后,发现最实用的技能不是写代码、补漏洞,而是做PPT和演讲。

一家在国内注资的咨询公司负责人说,以前把这些看起来“高规格”的词挂在嘴边

是为了忽悠客户,现在则是在忽悠自己。回首公司在创业初期,合伙人带领着技术团队经常因为意见不统一而唇枪舌剑,现在公司规模前所未有,热火朝天的讨论场景却不见了。很多打扮精致的员工说着连CEO都时常需要猜测的“黑话”,让人怀念有一说一、好好说话的时光。

值得警惕的是,有很多年轻人成为职场“黑话”的拥趸者,花费大量时间精力研究学习,甚至用“黑话”水平来对标职务、能力。还有的年轻人,不惜花钱补习所谓的职场“情商”,将领导说的每一句话精密拆解分析。在社交平台搜索关键词,会看到铺天盖地的话术教程。

这样的教程,并不能传递正能量。真正好的语言是有标准的。一是好学习易记,二是表达准确,不产生歧义。这种职场“黑话”之所以受到诟病,并不在于词汇本身,而是以“黑话”为标签,将职场中人分为三六九等、划分圈层。如果职场中的年轻人都将心思花在表面功夫上,久而久之,有可能同流合污,拖累自己前进的脚步。

(来源:半月谈网)