

不想上班

有救吗

26个职场困扰的
心理学处方

张立人 著

容易分心，
不断拖延，
终日提不起精气神

人际冲突，
主管霸道，
好想辞职环游世界

专业心理医生带你看清问题背后的真相
如果不想上班是一种病，那你还可以再抢救一下

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

不想上班

有救吗

26个职场困扰的
心理学处方

张立人 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不想上班有救吗: 26 个职场困扰的心理学处方 / 张立人著. —北京: 中国法制出版社, 2019.8

ISBN 978-7-5216-0291-3

I. ①不… II. ①张… III. ①职业—应用心理学—通俗读物
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 120601 号

北京市版权局出版境外图书合同登记号 图字: 01-2016-5415

中文简体字版 © 2019 年, 由中国法制出版社出版。

本书由城邦文化事业股份有限公司“商周出版”正式授权, 同意经由 CA-LINK International LLC 代理, 由中国法制出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

策划编辑: 孙璐璐 (cindysun321@126.com)

责任编辑: 孙璐璐

封面设计: 汪要军

不想上班有救吗: 26 个职场困扰的心理学处方

BU XIANG SHANGBAN YOUJIU MA: 26 GE ZHICHANG KUNRAO DE XINLIXUE CHUFANG

著者 / 张立人

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印张 / 8.5 字数 / 160 千

版次 / 2019 年 8 月第 1 版

2019 年 8 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-0291-3

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66038703

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

目录

Contents

Part 1

工作效率处方

症状 01 实在忍不住，又滑了一下手机——002

疗愈处方 告别数码分心现象——007

症状 02 为什么老是不专心？——011

疗愈处方 提升专注力的诀窍——015

症状 03 拖，拖，拖，到底要拖到什么时候？——022

疗愈处方 克服导致拖延的非理性思考——026

症状 04 我快把自己给逼疯了！——030

疗愈处方 修炼不完美的智慧——033

Part 2

情绪管理处方

症状 05 我压力好大，快喘不过气啦！——038

疗愈处方 从自主神经了解身心状态——043

症状 05 吃这个也痒，摸那里也痛，怎么办？——048

疗愈处方 改善自主神经健康的方法——051

症状 06 同事都说我情绪会失控——059

疗愈处方 面对愤怒海啸的技巧——063

症状 08 个性就是爱生气——068

疗愈处方 转化愤怒为生命能量——073

症状 09 我感觉自己好紧张——078

疗愈处方 找回你天生的正念能力——083

症状 10 我心情很郁闷，人生没希望了……——086

疗愈处方 熟练正念减压技巧——092

Part 3 成就动机处方

症状 11 我工作成瘾了吗？——096

疗愈处方 从存在心理学思考人生——102

症状 12 我好想离职！ _ 107

疗愈处方 克服职场疲劳综合征 _ 113

症状 13 想到工作，我就觉得好倦怠 _ 119

疗愈处方 改善慢性疲劳综合征 _ 123

症状 14 我就是不想工作 _ 127

疗愈处方 冲动一点，现在就开始改变 _ 131

症状 15 不管了，我一辈子只想玩游戏 _ 136

疗愈处方 运用自我催眠技巧 _ 141

Part 4 同事互动处方

症状 16 跟那个同事一起，我就头痛 _ 148

疗愈处方 与自恋型人格者相处的技巧 _ 153

症状 17 同事认为我自以为是 _ 158

疗愈处方 如何改善过度的自恋 162

症状 18 我真的很想跟他大吵一架！ 167

疗愈处方 掌握有效的人际关系技巧 172

症状 19 我该坚持？还是退让？ 176

疗愈处方 面对人际冲突的策略 181

Part 5 主管互动处方

症状 20 我好害怕遇到主管 188

疗愈处方 改善社交焦虑的技巧 192

症状 21 实在不知道怎么跟主管相处？ 199

疗愈处方 和权威者相处的策略 204

症状 22 我觉得主管实在太过分了 209

疗愈处方 拿出勇气对抗职场霸凌 214

Part 6 面对客户处方

症状 23 完了，又遇到挑剔的客户 - 220

疗愈处方 保持同理心 - 227

症状 24 客户说我不会看人眼色 - 236

疗愈处方 发挥自闭特质的优势 - 241

Part 7 领导能力处方

症状 25 没办法，那些员工就是管不动 - 246

疗愈处方 恩威并施的魅力领导 - 250

症状 26 为什么我的员工不快乐？ - 253

疗愈处方 平衡『负荷/控制/支持』的智慧领导 - 258

后记 从做梦到圆梦 - 263

Part 1

工作效能 处方

症状 01

实在忍不住，又滑了一下手机

从前，有位美女到头城的乌石港玩水，在沙滩上捡到一盏阿拉丁神灯。她喜出望外，连忙许下对未来老公的三个愿望：

“第一，眼中只有我；第二，我成为老公生命中的唯一；第三，每天起床老公都会拥抱我，到任何地方都带着我。”

于是，神灯把她变成了 iPhone ……

曾几何时，与你每天耳鬓厮磨、相处最久的，不再是你的伴侣，而成了智能手机。

试想你典型的一天——

早上，手机闹钟响了，你伸出手把它“滑掉”，看到电子邮件信箱有 12 封信未阅读，微博有 36 个最新动态，微信上面有 69 个

新信息。

你不假思索，一一点选查看，其中10封电子邮件是购物网站的自动通知。你准备回复同事的微信，犹豫着该怎么回比较好，心里有点烦。你心想：不然先点选好友发来的微博新闻好了。突然你发现已经过了半小时，于是在惊吓中赶紧起床，没刷牙，更没吃早餐，直接赶去公司。

你倒了杯热咖啡，把公司电脑开机了。第一件事，自然是打开电子邮件信箱。一封信件吸引了你的注意：某大品牌平板电脑推出超低价！你有一股冲动要刷卡，随即不放心地转往其他3C购物网站，毕竟要货比三家。你想到今天的股价指数，点选了手机App，你看到漂亮的走势图，太好了，涨了，可以买一台新平板电脑！

当你刷完卡，瞄到墙上的时钟，已经上午11点了。你告诉自己得收心，开始处理业务。你要打印文件，打印机却没反应？！电子屏显示“请更新驱动程序”，你花了半小时才搞定。打印好还没两分钟，你发现电脑版微信有了15则信息通知。你本能地用鼠标点选……

到了下午6点，你发现业务还没完成一半。得加班了，你心想。

晚上9点，你离开公司。等红绿灯时，你一定用手机检查一次电子邮件。到夜市吃了夜宵，回到住处，你觉得好累好烦，不然打个游戏《英雄联盟》纾压好了！

你想到该去睡觉的时候，已经是半夜3点。早上7点半，还得爬起来……

在网络科技发达的今日，上班族的工作效率似乎不容乐观。忙碌、劳累背后的原因，不全然是工作负荷，还有自己不断分心的现状。

网络科技代表的是每时每刻的小小诱惑。

当你需要专心时，却瞥见手机里“芳草鲜美，落英缤纷”，你不知不觉走进网络的“桃花源”里，无法全心工作，更难以好好休息，留下日复一日的懊悔，以及更大的焦虑感，等待更频繁的“数码分心”来转移。

网络创造了人与人之间的“联结”状态，许多人从社交软件中大大拓展了人际网络；然而，网络也造成了“过度联结”状态，让你陷于即时互动之中，非常忙碌地查看与回应信息，一直分心。“已读未回”状态，也增加了当事者回应的急迫性以及人际焦虑感，加重了分心现象。

职场员工因为“数码分心”现象，造成了企业产能惊人的下降。在2010年，美国因“数码分心”浪费了280亿工时，以及1万亿美元，当年美国GDP才14.96万亿美元。一个职场员工每天平均花半小时处理电脑与网络的技术问题。

据统计，员工每天不被打断的时间只有3至15分钟，每次的

打断，还得花 22 分钟到 2 小时才能让自己重新专注在原来的业务上。平均每天花上 1 至 2 个小时，来处理这些网络杂务，换算起来，相当于每年花将近 5 周的时间。根据研究，许多企业员工因为分心于网络非公务内容，而被企业主解雇。

从专心于眼前工作，到专心于网络杂务，再回过头专心于原来的工作，其实耗费了不少脑力。为什么呢？

这牵涉到大脑“转换处理”（switch-tasking）的问题。这是什么呢？

现在，请你试着数 1、2、3、4……到 26，花了多少时间呢？

再请你数 A、B、C、D……到 Z，花了多少时间呢？

接下来，请你交叉数 1、A、2、B、3、C、4、D……到 Z，花了多少时间？

在交叉数数时，与正常数数比至少要花上你 3 倍的时间。这是心理学上的“路径描绘测验”（Trail Making Test），可以测试大脑执行功能。现在，你就可以了解到，频繁地分心在手机信息上，为什么让人在工作效率、时间上付出昂贵的代价。

《分心不上瘾》一书作者，也是美国斯坦福大学学者方洙正，称“数码分心”为“分心上瘾”，突显出人类“心猿意马”的本质，就像猿猴。他发现这让人无法获得真正需要的信息和有效的沟通，还让家庭关系陷入紧张，激怒同事，甚至让我们的内心日益空虚。

从生理学的角度来看，从心脏流出的血液中，有 1/5 是专门给

大脑使用的；大脑每分钟消耗葡萄糖 50 毫克，几乎占全身葡萄糖总消耗量的 1/4。因此，专心是相当耗费脑力的，难怪上班族会有“分心上瘾”的倾向。

加利福尼亚州立大学的拉里·罗森教授在《i 症候群》一书中，提出“网络注意力缺失症”（Attention-deficit “i” Disorder）的描述，和工作效率差、容易疲劳、意外事故增加等都有关系。

这也可能是“智能手机成瘾”。美国马里兰大学在 2011 年研究发现，让大学生 24 小时不碰手机、网络等，大学生竟表示：

- “我简直快得恐慌症了！”
- “我五分钟就摸全身的口袋一次，要找手机出来。”
- “我觉得我好像在吸毒，要品尝数码毒品的味道。”

和智能手机相处，也需要你的智慧！

疗愈
处方

告别数码分心现象

处方1 养成“健康上网”的习惯

不少上班族 5 分钟或 10 分钟就查看一次手机，甚至随时查看、马上回应信息，很容易产生“数码分心”现象。

因此，我在《上网不上瘾》一书中，建议手机族：

- 设定查看手机的频率，譬如半小时或 1 小时才查看一次信息。
- 避免随时或没事就滑手机。
- 把不必要的 App 提示音设成静音，避免一直被干扰。
- 在社交、会议、洽商等正式场合，暂时不查看信息，尊重对方，也让自己专心在对谈内容上。

养成“定时”而非“随时”查看手机的习惯，能培养自我控制力，善用网络，不再分心。

处方2 塑造专心与高效的企业文化

一家单位开会，领导在台上讲得天花乱坠，多数职员却低头滑手机，或者用笔记本电脑上网购物。大家总共花了3个小时开会，完全没有结论。

其实，这种会效果奇差无比，完全没有意义。即使员工想专心，也很难专心，最后不自觉地滑起手机，一起耗时间。一家以效率闻名的外资公司就规定：会议时间很短，需要大家发挥最大的专注力，因此，除了接听电话以外，禁止在会议中滑手机或上网。上下专心开会的结果，果然缩短了开会时间，大大提升了产值，更为员工培养了充足的战斗力。

处方3 善用科技帮自己静心

若你发现自己开始“心猿意马”，请上“发呆两分钟”网站：<http://www.donothingfor2minutes.com/>。你将置身于夕阳下优美的海上，屏幕显示：“放松，聆听海浪的声音。不要动你的鼠标或键盘。”并且从两分钟开始倒数。当你不小心动了鼠标，上面马上显示红色的“失败！”，重新读秒。

开始上课前，老师让学生先观看这个网站两分钟，结果发现学生能够静下来，有了更好的学习专注度，也比较少去滑手机了。

另外一款电脑软件《自由》，也相当不错。这款《自由》软件保证让你自由（“Freedom enforces freedom”）。你可以设定要离线多久，最久可达8小时。接下来，《自由》软件就接管了你的电脑，让你专心工作。如果你突然想到要上网放松一下，是没办法上网的。当然，如果你真的要上网看微博，就得重开机。

重开机这个动作，造成了一种门槛，让你思考：“我真的‘一定’要上网吗？”从而达到专心的预期效果。许多名人都对它赞不绝口。

其他软件如DARKROOM（苹果电脑为WRITEROOM），则让屏幕变黑、鼠标指针变绿，叫你不要再玩电脑了。BACKDROP和THINK软件，可让使用者打开多个视窗，但屏幕只显示正在使用的那个，引导你专心在眼前的任务上。

处方4 沉思式计算

在《分心不上瘾》一书中，方洙正提出“沉思式计算”（contemplative computing）八步骤，鼓励数码一族以深思熟虑的方式使用电脑。

- 维持人性。人就是人，不要被手机、网络工具给绑架了。
- 静心。专心参与眼前活动，而不是借由上网逃离当下。
- 觉察。观察自己上网时的感觉、心理与动机，更了解自己。