

# 工作7年之后,小米发现自己变了—— 对新事物没兴趣,对批评表扬无所谓,对同事进步不关心 网友说这是“职场橡皮人”,很多人工作时间长了都这样 职场橡皮人,离你有多远?

## 什么是“职场橡皮人”?

“橡皮人”源自于王朔的小说,反映了当代都市中迷失自我的年轻人状态。

职场橡皮人指没有神经,没有痛感,没有效率,没有反应,整个人犹如橡皮做成的,不接受任何新生事物和意见、对批评表扬无所谓、没有耻辱和荣誉感的职场人。

## 为啥会成为“职场橡皮人”

“职场橡皮人”出现的主要原因,是选择用消极的态度来宣泄对工作的不满。

职场人的大部分时间都是在工作中度过的,如果不能以开放、投入的态度对待工作,幸福感会大大降低,麻木、无所谓等情绪,就会弥漫开来。

但现在,很多制度或现实原因,会导致部分人无法投入工作。

## 一项不乐观的调查

中国青年报对4734人进行的一项调查显示,91.0%的人身边存在“职场橡皮人”,其中14.2%的人表示有“很多”,41.8%的人表示“比较多”。

参与调查的人中,“80后”占49.5%，“70后”占34.0%;80.3%的人是职场人士,有91%的职场人士表示身边有“橡皮人”。

“我干得挺好,就是经常觉得没意思。网友给我留言说,我变成了职场橡皮人。”昨天,小米在Q群里询问,工作五六年后,大家有没有觉得没意思,对啥都无所谓的感觉。

职场橡皮人是怎么回事?会有啥表现呢?该如何应对?

昨天,记者分两路,采访了身边不同的“职场橡皮人”。

晚报记者 范光华 见习记者 柴琳琳

## 一个“橡皮人”的窘境

### 在单位受认可,却干啥都没意思

昨天,家住陇海路一小区的小米,又把Q签名更新了:这连绵不断的秋雨,烦啊烦。

“不是因为天气才烦,最近经常郁闷,看啥都不顺眼。”

小米今年29岁了,工作7年,能力得到领导和同事的认可,人缘也不错。

可他却觉得越来越没意思,对新生事物没兴趣,对批评表扬无所谓,对同事进步不关心,对自己的现状也不上心。

他说,自己间歇性地会冒出同一个想法——没意思,不干了。

可是想想,干啥长了都这样,还是忍忍吧。

“翻看一下自己的日志,以前意气风发的,现在经常就几句话,还特别颓废。”

有网友留言,说他变成了“职场橡皮人”。

“第一次听说,就在群里问了下,发现还不是我一个人这样。”

和身边的同学朋友倾诉,他发现不少人或多或少有这种状态。

## 看看我们身边的“橡皮人”

昨天,记者采访了一些自认为属于“职场橡皮人”的市民,他们普遍认为自己工作倦怠,没有梦想,没有效率。下面这几个,是有代表性的。

### A 工作无新意,处处提防人

“上班其实很短暂,电脑一开一关,一天过去了。”

这是在郑州某广告公司上班两年的姜晓(化名)最近改的QQ签名。

“2年前刚参加工作时的我真是意气风发,充满激情,现在回想起来很怀念,又觉得太傻了。”

形容起自己现在的工作状态:“成天昏昏沉沉”。

姜晓的家住西边,而单位在东边,一般早上7点出发上班,“在路上就开始犯困,八点半到了单位干着千篇一律的工作,更提不起精神。”

“每天工作重复也就算了,还得看领导脸色,同事之间也要处处提防。”

同事一起出去吃饭,即使没有领导在场,姜晓也会小心翼翼,“有人打小报告,传到领导那儿小鞋就穿定了,不想着精进专业,还老要琢磨人,慢慢就‘橡皮’了。”

### B 无所事事,被动接受工作

“我爸经常说我是一个无欲无求的人,我也没有办法,现在的生活状态就是这样。”

小冯大学还没毕业,父母就告诉她,毕业后不能留在外地,工作的事已经给她安排好了。

毕业后,小冯就在家歇了半年,父母通过各种关系安排了一家事业单位办公室的工作。

但是,小冯并不喜欢这份朝九晚五的工作,每天除了打扫打扫卫生,就是跟原来的同学网上聊

天,根本不能也不想融入现在的工作。

“要不是看爸妈费这么大劲给我找这份工作,我根本不会留在这儿,我觉得我不属于这儿。”

小冯的性格属于不安现状型,喜欢出去闯。

最近小冯跟爸妈提议想开一家服装店,“我爸妈说那样太累,又没有经验,不让我考虑,既然不能逃,就只能被动接受了。”

“但是,想让我以十足的精力投入到这份工作中,希望不是很大。”说起工作,小冯一脸的无奈。

### C 没有激情,不想接受新事物

“最近看了杜拉拉升职记,由衷地感慨,杜拉拉确实是各个单位都想要的人才,工作狂而且该狠的时候一点不含糊,我就不信她工作10年下来还会那么拼,我工作快10年了,已经没有了原有的冲劲。”

云磊(化名)是一名高级会计师,还没有毕业就到了会计师事务所实习。

“那时候加班就是家常便饭,我基本上没在晚上10点前回过家,就是回家也带着工作干。”

10年下来,他的工资越来越多,但精力却越来越跟不上。

“现在经常觉得头疼得厉害,身体也越来越差。曾经有人想请我跳槽,在待遇上也很丰厚,但我觉得如果真跳槽了,还要再次接受新的人和事,那样太累了。”

现在的云磊就喜欢养点花,这样能让自己安静下来。

“现在我真是干不动了,虽然我还不算老。”

1~3项 黄牌警告:你开始在工作上出现倦怠或掉以轻心,开始出现橡皮化的端倪。继续这样下去,上司、同事对你的期望值会逐渐降低。

4~6项 黄牌警告:你已经踏入了半橡皮化的圈套。过去曾经努力积累的形象屡屡自我破坏,无论上司还是下属,都开始对你的能力表示怀疑,而你却依然得过且过。

7~9项 红色警报:你绝对已经是资深的“橡皮人一族”,大家连提起你的兴趣都没有了,一旦出现裁员的消息,大家都知道有你做垫底,随时把你推向这个“深渊”。

## “橡皮”之后怎么办?

### “橡皮”久了会产生抑郁心理

“我觉得这种现象就是职业倦怠期,这是职场上最常见的一种心理状态。”

昨天,记者就此话题和郑州市第八人民医院副院长、郑州市心理卫生协会副理事长孔德荣聊了聊。

他说,刚刚进入职场的新人,初期对工作既有热情又有冲劲,精神处于一种高度集中状态,“试想一个人就如弹簧,如果绷得太紧就会自动弹开。”

孔德荣说,人在突然碰到压力的情况下,会首先有压力之下的应激反应,就是调动自身的能量来应对压力。

如果这时候压力还不能减轻的话,就会进入倦怠期了。

如果倦怠期持续过长,进入到枯竭期,就会对一些事物和人没有兴趣,严重的就会产生抑郁心理。

### 去学习培训,给自己放个假

“近期我接诊一个病人,他就是进入了职业枯竭期,造成了压力超标。”

这是一名专业人士,精英骨干,长时间的紧张工作状态,以及与家庭和朋友缺少沟通,压力无处释放,整个身体就处于一种亚健康状态。

“每个人都会有‘橡皮’的阶段,关键是自己怎么调整,自我反省意识和个人心态调整特别重要。”

孔德荣说,培养个人兴趣很重要,去学习培训、给自己放个假都是改变状态的积极方式。

另外,沟通很重要,在工作方面和上司、老板及同事要经常进行交流。

在家庭上要和家人谈心,找些朋友出去玩一玩,寓工作于娱乐,工作和生活张弛有度。

“能热爱家庭一定能热爱工作,应该努力做到工作和生活的平衡。”

“我们认为,最糟糕的员工莫过于这种,他们没有神经,没有痛感,没有效率,没有反应。整个人犹如橡皮做成的,力度小了他根本不在乎,力度大了,他还会反弹一些不满过来。对付这种人最好的办法,就是拉开门,请他走开,在你的视线中消失。永远消失。”

## 测一下

### 你离“橡皮化”有多远?

1.你是否总在例会上很不自觉地找一个远离上司的位置?

2.在一个月内的会议上你没提出你的想法与提案。

3.在两个月内你的提案或建议没有被采纳过。

4.在三个月内的业绩上你没有达标。

5.一年之内,你没有受过任何表彰或批评,但你却不在乎。

6.公司改变管理制度,在你看来并没有切身的影晌。

7.出了问题并不想去解决,而是等着同事来解决。

8.混混日子就可以,因为你总是觉得自己并不是处于与自己能力相符的职位。

9.在大家聚会或活动时,你大多数时候坐在角落冷眼旁观。