



无心工作、升迁郁闷、疲劳轰炸……

## 你是不是得了年关综合征?

文 / 本报记者 金梁

“真不想去上班了,最好提前让我回家过年。”已经不只一次听到朋友在抱怨了,似乎每年到了这个时候,总有人感觉心情不佳。又逢岁末,工作量比平时多了不少,一年积累下来的工作压力愈加凸显。人事变动、评优、总结、年终奖……每一样都让人觉得是一种压力。你是不是整天觉得焦虑、烦躁、无聊、无助……认为这样卖命地工作实在太累了?那么不幸地告诉你,你已经得了职场年关综合征。

### 天天加夜班,还被老板训

讲述人:慧娟 广告公司文案

慧娟说,要不是感觉同事之间相处的气氛不错,不然早就辞职了。她有这个想法不是一两天了,之前已经考虑了很久,为此她举了两个例子:一个男同事半年前跳槽了,目前待遇比她要好,那也是一家广告公司,已经打算提升他;她在这家公司已经干了3年,工资基本上没怎么变过,感觉没什么前景。

慧娟所在的广告公司并不大,她已经干了3年,算是老员工了。“广告公司的人才流动是非常快的。”慧娟解释说。

过年前,几个客户都催着公司交策划,所以慧娟他们差不多每天都是加班,连周末都被剥夺了。每天都是在家里想策划到午夜12点,然后第二天赶到公司,跟老板交流一下,如果方案可行,那前一晚就算没有白忙;如果方案被枪毙了,那就继续干活。

“老板根本不会管你昨天晚上忙到什么时候,他总是说这么一句话:几天后,你把方案给我。然后到了那天,一定要交个让他满意的东西。”因此,慧娟觉得年前这段日子简直就是黎明前的黑暗,实在太痛苦了。

首先,老板特别严格。“对工作严格,本来也不是一件坏事,可这个‘严格’在最近的几天,实在让人有点吃不消。”前些日子,一直下雪,慧娟那天正好忙到半夜,起床晚了点,再加上路上

交通不畅,到达公司的时候已经晚了不少时间。最倒霉的是,在出门下楼的时候,还滑了一跤,只好又返回换了一套衣服。“走进办公室时,同事就向我打了个暗号,我已经猜到了,估计这下麻烦了。老板把我喊进办公室,说了一通大道理,我解释了半天也没用。我只记得他一直强调:‘我们上班是10点,跟人家比已经算不错的了,你居然还会迟到这么多……’”慧娟说,那天被训完出来,觉得很委屈,要不是昨天晚上赶夜班,哪里会这样啊,真不想再干下去了。

其次,老板蛮抠门的。这事又要从半个月前说起了,慧娟她们平时的工资是基本工资+工作量,时多时少,整个行业都比较类似,所以也没的说。可这个年终奖,就完全是看老板心情了,给多少都是老板一句话的事情。

慧娟开出一张单子,说是这3年来拿过的年终奖:2005年刚参加工作,发了2000块钱,那年是新人,第一次有这么多钱感觉很开心;2006年,发了6000块钱,心情还算不错;今年公司的业务还可以,心里期望值是8000元,可没想到老板也才给了6000元。“我已经干了3年多了,居然年终奖跟以前一样,现在物价涨了,就年终奖没涨。”

慧娟说最受不了的还有第三点,在这家公司似乎没有前景。慧娟说,虽然他们公司没做

过什么年终评估之类的,但她心里还是对一年来有个总结的。公司里现在都是年轻人,一般都才一两年,像她这样的干了三年的算是极少的了。“做广告的人流动性比较大,如果想赚钱,要不自己开公司,要不从一家跳槽到另一家。我这个人不喜欢跑来跑去的,觉得公司里人都蛮好的,就有种舍不得走的感觉。”

慧娟以前有个男同事姓陈,养着一头长发,大家叫他长发陈,是做设计的,跟慧娟差不多同时进公司,两人经常一起合作,所以关系不错。去年,长发陈跳槽去了另一家大一点的广告公司,如今平时的收入已经比慧娟多了一倍。长发陈曾劝过慧娟,别在这家小公司待了,他可以帮她介绍新的单位。可慧娟说,她对现在的公司有感情,还是舍不得走,总有一天能熬出来的。

“现在想想,我有点后悔了,你说这家公司有什么好呢?我干嘛还累死累活的在这里干。”慧娟是一肚子的牢骚。这两天,老板又分配了一个活给她,说务必在年前给他方案。其实她手头上客户的東西,早已完工了,新的策划是其他新同事干不来,才交到她手上的。“我本来想辛苦几天,把手头上的忙完就可以早点回家呢,可如今这个想法又破灭了。”

### 【QQ群发言】

**东窃西躲:**过年前,公司裁掉了一些人,还把几个部门做了调整,我们称为“大换血”。我被派到了新经理的手下,以前手头上的客户全部分给了其他人。真不明白,老板是想乘这个机会把我“架空”,让我把客户交出来后,然后赶我走呢,还是另有想法。本来以为可以安心过年呢,没想到比平时还要累,都好多天没睡好了。

**紫薇星:**爱谁谁吧,不伺候啦!这几天老板是不是变成开会狂了?平时一周部门开一次,现在是两三天一次,要不谈一年的总结,要不讲新一年的展望。最累的就是我了,每天除了负责通知会议外,还有写会议记录,真不明白这些有什么用。其他同事说,老板这几天心里不平衡,要发年终奖了太心疼,所以要好好折磨我们一番。

**寂寞萝卜:**我是天天盼星星盼月亮,希望春节早点来,日子能混一天算一天。不光是我如此,我们单位的现在都不想工作,每天对着电脑,要不上上论坛,要不聊会儿QQ,咱们头也差不多,整天跟我们聊天。我们这一年的业绩都完成了,所以蛮轻松的。

(如果你有啥职场趣事,不妨加QQ:452591626来聊聊)

### 【专家发言】

#### 职场里需要阿Q精神

岁末对于白领们来说是最繁忙的阶段,各种事情让人应接不暇,似乎很多事情一下子推到了你的面前,把你搞得晕头转向,心烦气躁。烦躁、失眠、没心思工作都是很正常的现象,很多人称为年关综合征,一到春节放假,这种症状就会消失。

年关综合征的出现,往往是因为心里有种不平衡,例如待遇、升迁、考核等问题。有时候觉得这一年,自己是碌碌无为,也会出现情况,一提笔总结,却发现忙了一年似乎啥也没干。别看这种症状会出现头晕、心烦……其实心病还是需要心药医,适当运用阿Q精神也是不错的。

拿待遇来说,你给自己定的目标是今年10万,最后只拿到了8万,何不想想其实8万也不错啊,人家还有拿6万的呢。如果把目标定得太高,一旦遇到挫折和打击,就会终日郁郁寡欢,其实这是自寻烦恼。懂得欣赏自己已取得的成就,心情自然就会舒畅。

杭州网聚人才公司 旭东

