

●青春热线

浓人VS淡人,你的职场人设是什么

继“MBTI”测试中的“i”人和“e”人讨论之后,“浓人”与“淡人”概念又火了,成为职场人设新名词。

“好的”“没问题”“都可以”“你要这么做我也没有办法”……

情绪稳定,平淡如水。无论在工作中受到怎样的风吹雨打,永远松弛,永远波澜不惊。社交媒体上,一群年轻人自称为职场“淡人”,有着“淡淡综合征”。

与之相反,还有一群人则是职场“浓人”,主打一个热情洋溢、敢想敢干、生命力饱满到溢出的风格,不仅自己永远情绪高涨,还带动着“全世界”一起冲。

“浓人”似火,“淡人”如水。“浓人”和“淡人”背后,年轻人的职场状态呈现出怎样的新特点?存在哪些小疑惑?我们又应该如何更好地与职场共处?



“浓人”特质为职场进阶带来“加成”

31岁的肖若若是一个工作8年的“半熟职场人”。在公司里,从年龄上来看她属于年轻人阵营;但她已担任部门负责人,独立带领团队承担了许多重要项目。每天早晨都在楼下咖啡店买超浓美式咖啡、风风火火战斗一整日的肖若若,在工作上风格也和这咖啡浓度一样,是个“超浓人”。

肖若若觉得,“浓人”性格给自己的职场经历带来了“加成”和助力。

“当我还是一个毫无资源和话语权的职场‘小白’时,我就已然是不折不扣的‘浓人’风格了。这8年来,我的‘浓度’丝毫不减,也从来没因此被困住、绊倒。”肖若若的“浓人”感表现在每次开项目策划会。当大家对一个不完善但又不敢提出意见的方案沉默、推诿时,肖若若往往是主动“开麦”出击的人。

有一次,公司要求几个部门拿出推广品牌方案,上司建议制作视频。肖若若和同事们讨论发现,

做推广视频预算高,流程繁琐,战线长,可预见效果差,团队成员普遍没有积极性。肖若若主动出击,询问每个人的真实想法,并在次日讨论会上向上司勇敢提出,直接递交出新方案——做更新潮年轻的音频产品。

“上司一开始很惊讶,因为在其他部门布置方案时,大家很老实地答应了。”但结果证明,肖若若部门的新产品大获成功,公司高层领导也很满意。

“根据我的观察和探索,公司很讲究规则和秩序,员工以项目完成度为生存标尺,而不是打无用的、形式主义的‘人情牌’。”肖若若说,“既然以规则为基础,那我们就可以‘浓人’一点,放开去追求效率、追求自我实现的成长刻度,不整‘人淡如菊’那套虚礼”。

肖若若觉得,在事业上,有效率有人缘的“浓人”,可以拓展工作的“上限”“天花板”,推动团队更往前走一步,快速攀升到新的高度。

在互联网行业工作5年的沈幼宜也有类似的感受。

“‘浓人’是因为有所求。当我想升职加薪,在公司‘上桌吃饭’甚至‘点菜’,掌握一定的话语权和自由度时,我会很积极。”她发现,当一个团队中有“浓人”时,就有人愿意冲锋陷阵,给团队带头做榜样。

但沈幼宜同时也发现,职场“浓人”性格背后是对人与事的过分在乎,“浓人”遇到职场障碍期时作出过大反应,也会因此内耗。她有时候就会报复性进食,甚至失眠。

沈幼宜也遇到过一些“浓人”同事,遇到问题容易凭感觉“疯狂输出”,不考虑后果。“他的业绩不错,但是工作10年还在基层,也有这方面原因。”

肖若若认为,职场“浓人”不应该只是发泄情绪,而是应理性思考,然后主动出手去解决问题。“要秉持着‘任何努力都是为了解决问题’的原始逻辑,而不要陷于情绪的漩涡里。”

“淡人”是职场的一层“保护皮肤”

和“浓人”相反,刘怡然在职场中是“天生淡人”。

面对领导安排的任务,刘怡然总是回复“好的”,再默默在截止时间前按时提交;面对同事的阴阳怪气和刁难,她自带“钝感力”,不和对方深交,也不因为他人的一句话就内耗;面对突如其来变故,她不惊慌失措、发泄情绪,而是淡定地制定解决方案。

与此同时,遇到需要主动争取的工作任务,刘怡然也不会是第一个站出来的人,而是听从领导安排,“我都行,都可以”。面对竞争时,她也倾向于缩在后面,不当“出头鸟”。“这可能也和我的‘i人’(内向)属性有关。”刘怡然自我分析。

社交媒体上,“淡人”被认为是“最适合打工人的社交人设”,许多人争先认领并许愿成为“淡人”。

然而,“淡淡综合征”的流行,也反映了一部分职场困境。在刘怡然看来,有时候,成为职场“淡人”是由于社交倦怠,疲于维护人际关系,“职场中交浅言深往往会受到伤害”;但与同事的疏离感,有时候

也会让自己陷入一种工作中的“数字化孤独”,缺乏真实稳固的社会关系支撑。

南开大学社会心理学系教授管健曾提出,现代社会的原子化现象,让一些人在忙碌之中开始建构起分明的边界,讲求“不要麻烦别人”的礼貌,亦最好有“别人也不要麻烦我”的清静。

管健指出,部分年轻人在生活和工作繁琐的重压下趋于“低欲望”,表现为低成就动机、低权力动机、低社交动机。“如古希腊犬儒学派,提倡回归自然,清心寡欲,鄙弃俗世的荣华富贵,要求人克己无求,独善其身。”

“这时候,‘淡人’人设也是职场的一层保护‘皮肤’,用来抵御外界的侵扰。”工作3年的王婷,就经历了“由浓转淡”的过程。

刚入职那两年,王婷充满热情。领导安排工作后,她尽可能做到最好,迫切想证明自己的价值;同事找她帮忙,她全力以赴,希望和同事成为好伙伴、好战友,甚至为了同事的工作而加班。

但王婷逐渐发现自己状态不

对——对工作来者不拒让她压力很大,领导的批评常常让她内耗许久。对同事伸出援手却被当成“老好人”,表达不满的情绪后,又会被反驳“你是不是太敏感了”,甚至被暗中排挤,这导致王婷最终选择了调岗。

在新岗位适应了一段时间后,王婷不再执着必须从工作中“证明自己”,而选择更松弛地接受“不完美”,保持内心的自洽;对单位的人和事不期待、不关心、不共情,完成本职工作就好;和单位同事划好边界,绝不“交浅言深”;遇到不配合的同事,不争辩、不吵闹,但坚持自己的立场,实在不行找领导评理;被领导批评不难过,被夸奖也不沾沾自喜,主打一个“喜怒不形于色”;工作推进不下去了不过度内耗,直接汇报给领导,及时寻求解决方案。

“作为‘淡人’,能让自己既在高压环境中守住宁静与幸福,又能在平静稳定里保留积极自我。”王婷认为,这时候,职场“淡人”并非不思进取,而是找准定位后,用松弛感来化解严肃。

“是‘浓人’还是‘淡人’,和人们对待工作的期待有关系。”在中国政法大学心理系副教授于悦看来,许多人会因为某个目标或者对工作的想象,选择一个合适的“职场角色”。

“人们做事背后的力量在于什么?是动机。”于悦指出,心理学中有一个很重要的概念叫“成就动机”,为了拿到真正的成就、获得某种能力或是达到绩效,会有一股力量推着人们往前冲,去实现目标。

在此过程中,会出现两类人:一类人主动掌握整个工作流程,还有一类人像考试一样只做“必考题”。不一样的动机,通向两个方向。如果目标感弱,就会成为职场“淡人”,被动接受安排;如果动机明确,则会成为充满干劲的“浓人”。

在沈幼宜看来,职场环境、领导、工作动机……这些都是可以主动选择的。“对于不重要的、不确定背后动机的事情,不如当个‘淡人’,别掺和,别上心,也不必难过生气;涉及到自己利益时,就当个‘浓人’,努力争取。”

“社交媒体上有很多人觉得‘浓人’在职场容易吃亏。”但沈幼宜认为,吃亏的不是“浓人”或“淡人”,而是拎不清自己要什么的人。“有些人最开始在环境中‘人淡如菊’,却一辈子碌碌无为,也没升职加薪;有些‘浓人’光‘整顿职场、对抗资本’,却不知道自己真正要什么,不确定自己能否承担情绪化的后果,较容易被人当枪使,或当作刺头割了。”

“生命的浓度不该被定义。”王婷认为,在网友热议“浓度”的表象下,是当代年轻人越来越清醒的生活方式和处事态度。相较于世俗意义上的成功,年轻人更看重内心真实的追求,也更在意身心健康。

“职场‘淡人’还是‘浓人’,没有所谓的好和坏,也不用贴标签定义自己。”于悦很认同一个观点,“拿到自己想要的结果,实现自洽,就是职场人比较舒服的状态”。

来源:中国青年报



(本版图片来自网络)

『浓淡』关系着工作期待 但无须『贴标签』

●名医讲堂

头晕当心耳石症

当突然出现头晕时,多数人首先考虑是不是出现血压升高、脑卒中等。所以,头晕患者通常首选神经内科就诊。但是,除了一些中枢问题导致的头晕之外,还有一种最常见的外周性眩晕,这就是耳石症。

耳朵有两个同等重要的功能——听觉和前庭觉。当后者出现问题,就可能导致眩晕或头晕发生。耳石症也称为“良性阵发性位置性眩晕”,是一种源于内耳的疾病,在老年人群中的发病率更高。通常在翻身、坐起或躺下时出现短暂的天旋地转症状,一般持续时间在1分钟以内。眩晕随着头位变化可以反复出现,并伴有恶心、呕吐。

耳石是人体耳内椭圆囊斑上的碳酸钙结晶颗粒,是感受人体位置变化的结构。当各种原因使它从原位脱落而游离在内耳其他位置,就会在人体头位发生变化,出现耳石随着重力的移动,刺激内耳平衡器官和神经,从而发生眩晕。

耳石症的病因比较复杂,有些病理机制尚不明确。它可以随着年龄的增长出现耳石的自然衰老脱落,也可以由于骨质疏松、钙代谢异常等引起耳石脱落。所以,耳石症常见于40岁以上的人群,并且随着年龄的增长发病率会进一步增加。还可能与外伤撞击、剧烈运动有关,也可能继发于各种中耳、内耳疾病,如中耳炎、梅尼埃病等。此外,由于过度疲劳、睡眠不足等,也可能使内耳微环境改变而发生耳石脱落。

耳石症一般通过位置实验和眼震视图相结合的方法来诊断。医生会根据不同体位是否有诱发的特征性眼震来判断耳石是否脱落,以及脱落发生的具体位置,在排除其他疾病后做出诊断。

耳石症具有自限的特点,大部分患者可以自愈,但自愈的时间长短不一,所以手法复位仍然是最简单且行之有效的首选治疗方案。确诊后,医生会根据不同的耳石异位类型,选用不同的手法进行耳石复位治疗。若同时伴有其他疾病或者复位治疗后仍有头晕不适,也可辅助药物治疗。

来源:人民日报

●中医养生

手脚冰凉怎么办

中医认为,温煦阳气、濡养阴血,才能维持四肢温暖。四肢不温,难以回暖,与“郁”和“虚”有关。例如,阳气虚弱者易受寒邪侵袭,肢体冷感明显,长居室内且活动少者更甚;阴血不足者不能濡养四肢,导致血虚、手足寒凉;脾胃虚弱者消化吸收差,易出现气虚生化不足,四肢发冷。

冬季宜进行“日光浴”,背对阳光,温暖背部,温通膀胱经气,30分钟左右为宜,有助于肾中阳气升发。

采用中医外治法。艾灸合谷、关元、气海、足三里等穴位,可以温经散寒,促进气血运行。背部膀胱经拔罐可以疏通经络,调整阴阳平衡,激发气血运行,常用于气滞血瘀所致的四肢不温。选用艾叶、红花、桂枝等中药煮水泡脚,可以温经通络,改善手脚冰凉等症状。

适当食用牛肉、羊肉、生姜、大蒜等温热性食物,有助于温煦机体阳气,祛除寒气。食用黄芪、当归、红枣、桂圆等补气血的食物,能促进气血濡养四肢。

有氧运动可促进血液循环,激发机体阳气生发。阳气不足者,还可以尝试太极拳、五禽戏、八段锦等传统养生功法,导引四肢气血运行。

来源:人民日报

●以案说法

老人赠与房产后继子急于赡养,法院判决撤销赠与

案情:马阿姨和老伴赵大叔是再婚重组家庭。2013年,马阿姨和继子小赵签订了房屋“买卖”合同,把自己的一套房子过户给了小赵,事实上并未支付价款。之后,赵大叔去世,马阿姨也因严重的心脏病卧床不起,甚至吃饭都成问题。小赵和妻子在照顾马阿姨一段时间后,就开始不接马阿姨的电话。并且,小赵还拒不归还马阿姨的身份证、银行卡和医保卡,为了能及时看上病,气愤的马阿姨只好报警,最终警察和居委会上门协调才解决问题。

2022年10月,马阿姨向法院起诉,请求撤销对小赵的赠与,将房子归还自己。

裁判:法院一审判决撤销马阿姨与小赵就涉案房屋的赠与合同关系,小赵于判决生效后7日内协助马阿姨将涉案房屋恢复登记至马阿姨名下。小赵不服提起上诉,二审维持原判。

说法:根据民法典,对于赠与合同,如果受赠人不履行合同约定的义务,赠与人有撤销赠与。本案中,涉案合同名为房屋买卖合同,实为赠与合同。他们之间并没有签署关于赡养内容的书面协定,但是考虑到小赵此前曾经主动照顾马阿姨,而且也为她长期保管个人证件、银行卡、存折等事实,可以综合认定马阿姨向小赵赠与房屋的行为,高度可能附带相应的合同义务。附条件的赠与合同中,受赠人在接受赠与财产之后,若未能履行相应义务,赠与人可以撤销赠与。

随着社会老龄化程度的发展,切实做好老年人权益保障工作,全面营造老年人友好型法治社会环境,不仅契合了当下社会需要,也彰显了法律的温度。现实生活中,一些老人选择将个人财产赠与子女,目的是希望子女拥有更好的生活条件,寄托着老人与家人其乐融融、颐养天年的美好期待。在赠与关系双方之间并不存在血缘关系的情况下产生纠纷,法院尤其应综合老人的生活状况、经济条件、赡养需求等因素,探查赠与行为背后的真实动机,从而切实保障老年人的合法权益。

来源:光明日报

●星空有约

越来越亮的火星今晚将与月亮“邂逅”

近期,火星的亮度日益增加,越来越适合观测。天文科普专家介绍,11月20日晚,火星将与月亮在巨蟹座中“邂逅”。如果天气晴好,感兴趣的公众可凭借肉眼或小型望远镜在东南方天空观赏这幕“星月对话”。

火星是距离地球最近的地外行星,呈红色,我国古人称之为“荧惑”。火星与地球十分类似,也有四季变化。

今年11月12日,火星刚刚开启了它的第38个新年。“这一天,火星运行到它的春

分点。火星纪年始于地球上的1955年,火星的下一个新年是2026年9月30日。”天津市天文学会理事、天津科学技术馆天文科普专家宋媛媛说。

进入11月,火星于前半夜升起,一天比一天明亮。月亮在每月例行“巡天”的过程中会与之“相遇”,上演火星伴月。具体来看,20日晚,火星位于月亮下方不远处,亮度-0.3等;后半夜月亮会进一步靠近火星。

以北京地区为例,20日20点48分左

右,月亮率先升起地平线,21点30分左右火星才升起,但此时地平高度较低。感兴趣的公众可等到23点以后进行观测,届时二者的地平高度会比较理想。虽然月亮很明亮,但火星也不差,肉眼还是比较容易看到它。星月交辉,别有一番景致。有条件的公众如果使用双筒或小型天文望远镜观测,效果会更好。

宋媛媛表示,本次火星伴月很适合普通公众观测,尤其是对于刚入门的天文爱好者来说,是一次很好的练习机会。感兴趣

的公众也可以借此机会多了解一下这颗红色的星球。

火星是太阳系中与地球最为相似的行星,人类从未停止对火星的探索。

“火星是人类探测时间最长、次数最多,参与探测国家最多的一颗行星。随着航空航天技术的不断进步和国际合作的持续加深,人类有望在不远的将来揭开火星的诸多神秘面纱,甚至将其改造成人类的‘第二个家园’。”宋媛媛说。

来源:新华社