

《空中辅导》与他相处不再怕

第 32 讲：工作狂热型人物（3）如何与工作狂热型人物更好相处

“今天晚上我自愿加班，老板和同事一定继续觉得我对公司尽心尽力。只是一次不回家吃饭，不算什么问题吧！下次补偿就行了！”多年来，他说的“补偿”从来没有出现，一天变成了一个半月，一个月就变成了一年，结婚下来五年了，即便公司根本没有要求员工留下，但他自愿加班的时间越来越长，次数越来越频密，而他始终认为自己是对的。“为了家庭而忽略了家庭”，这位工作狂不知道，自己的妻子非常难受，感觉自己总是那个次等的，可有可无的选择，婚姻因此终于亮起了红灯。

有时候我们以为被其他人形容为“工作狂”是种赞美，但很可惜，工作狂也可以是一种成瘾的表现，意味着你实际上只是工作上瘾了。像其他上瘾的情况一样，成为工作狂也可能会严重危害你的健康，不仅会比正常的工作压力率高，还会增加患上抑郁症、焦虑症和与压力有关的身体疾病的风险，比方说失眠、饮食失调、胃痛和头痛。对啊！我们的社会对拼命工作的人只会表扬，却没有定一条健康的界线，难怪这么多人沉迷在工作狂的心瘾之中，沾沾自喜。工作狂倾向，某程度上，是一种没人会责备的毒瘾。那到底其实可能会带来哪些负面影响呢？

成为工作狂的其中一些负面影响

一、面对不断增加的工作压力，影响健康

卑尔根大学的教授进行了一项研究，探讨过度工作对身体健康的影响。研究中共有 235 名银行员工参与，他们填写了一系列关于工作投入、工作动力和工作乐趣的调查项目。结果显示，工作时间越长，压力和身体不适也越多。而工作时间越长，工作的乐趣就越来越少了。

二、睡眠长期不佳

研究人员久保田一美、岛津明仁、川上纪人等曾探讨工作狂和睡眠之间的关系，因此他们研究了 600 名工作狂的医院护士。他们发现这些护士早上醒来时比一般人感到特别疲倦，白天工作时却过度嗜睡，影响工作状态。他们难以一觉睡到天亮，睡眠时间长期不足，最终影响工作和生活。

三、无法享受从自我接受而来的快乐

你是否曾经决定要做一些不仅困难，而且几乎不可能的事情呢？如果不成功，你是否曾经觉得很失望呢？我们一次又一次地看到工作狂正在努力制定几乎不可能的绩效标准，然后不停

工作，但达不到目标的时候，又会因此而看不起自己，或者觉得沮丧，心中不满足。专家曾指出对工作狂来说，他们的工作压倒了所有个人生活，他们的生活依赖工作，自我价值也依赖工作。因此无论他们做什么，失败都会让他们觉得自己没用，不能快乐。

四、负面影响重要的家庭关系

专家对一群本科生和研究生进行了调查，发现那些说父母的工作狂程度处于“中度至高度”的人，他们的自我接受程度，比认为父母不是工作狂的人低。此外，他们的心理健康得分也较低，而对身体健康的埋怨分数较高。令人惊讶的是，《大西洋》的作家约旦·魏斯曼及专家在查看大学生时发现，父母是工作狂的儿童，他们得抑郁症倾向比父母酗酒的儿童高 72%。工作狂被认为是一种成瘾。像其他任何成瘾一样，会严重破坏身心健康。在大多数情况下，工作狂的行为，会严重影响配偶和孩子的心理健康，对整个家庭造成不利的影响。

五、导致生活不满，工作绩效下降

之前我们说过工作狂和“投入工作”不一样。他们潜在的动机不同，手段不同，界线也不同。研究发现，工作狂所感受到的幸福感比较低，而长远来看，他们的工作绩效和生活满意度也有下降的趋势，未能顺利持续。很讽刺吧？工作狂这个字听起来与工作成果息息相关，最后却不是那么一回事。

工作狂跟一般的“投入工作”不一样，工作狂是种瘾，如果上瘾了，就不断的需要，达到病态的程度。其实，工作狂不是“投入工作”的同义词，却经常被混淆了。如果你工作很多，但你喜欢工作，并在当中体会到一种积极、充实、与工作相关的精神状态，充满活力，为你人生增润的话，这才是“投入工作”。

毫无疑问，工作狂和敬业的员工的行为看起来很相似，大家都做个不停，但是研究表明，工作狂和工作投入之间存在几个主要差异，而主要区别之一，是这些行为的动机。敬业的工人因为内在的愉悦而被驱使工作；而工作狂则因为感到内在的强迫性，而被驱使工作，简单来说，就是觉得自己“应该”工作。

其次，工作狂和敬业的员工似乎会经历截然不同的情绪。在一个以成年工人为对象的研究中，发现了不少工作的行为，与他在家庭或其他负面离散情绪的经历有关系，就是与一些在人生中层让他们感到焦虑、愤怒和失望的经历有关。相反，“工作投入”与工作狂不同，这种快乐的工作很多与正面离散情绪，就是快乐、专心和自我保证的表现有关系。研究也发现工作狂在报告工作时，快乐程度和自信心比较低，而工作狂人生的幸福感也一样低人一筹。

现在我们大概清楚了，原来一般的投入工作是享受的、快乐的、让内在感到满足的，而工作狂却不一样，内在是不满足与被负面动力驱使。听到这里，不知道你还想不想成为工作狂？

卑尔根大学心理社会科学系的挪威研究人员，确定了工作狂特有的特定症状，发明了一个工

作成瘾量表，并用以下七个标准来评估一个人患有工作成瘾的可能性，我们也来做个小测试吧。

1. 你是不是会想尽方法，让自己可以在周末或假期时腾出一些时间来工作？
2. 你花上的时间，通常会比你最初预期的要多吗？
3. 你觉得工作会减低你的内疚、焦虑、无助或沮丧的感觉，工作能帮助你控制这些不安吗？
4. 即便别人跟你说需要减少工作量，你也不会听吗？
5. 如果生病了或因为其他原因你不能工作，你会感到压力重重吗？
6. 由于工作的缘故，你花很少时间去做休闲活动或运动吗？
7. 你的工作量很大，你的健康已经受了或多或少的负面影响吗？

如果你对这些问题的回答是“经常”或“总是”，那么，你很可能正受到工作狂性格倾向影响，也许是时候寻求改变或帮助。

与所有成瘾的情况一样，比方说赌博瘾，“否认”、“不承认”，就是减低工作狂倾向的最大障碍。工作狂如果选择工作而忽略了家庭或其他重要的人生大事，他通常会跟你说，他也是逼不得已的，他认为自己根本别无选择。很少工作狂意识到，他这样过度工作，其实并不是他们说的那么必须、那么别无选择的，他潜意识中也许是想避免某些痛苦，想弥补某些心理状况，才变成了工作狂工作，最终却不怎么快乐，或渐渐失去人生中其他珍贵的事物。

说到如何纠正不健康的工作狂习惯，其中就包括了要狠心的为工作订立一条健康的界线。比方说，你可以协议好每天几点钟之后，自己无论在哪里都不能再工作，而是要把时间投放在其他地方，比方说家庭等等。你可以学习坚定的在每天那个说好的精确时间，就要停止工作。你也可以善用日记本来规划时间，并且看看自己有多少次“遵守了对自己的诺言”。工作狂需要学会尊重和自己达成的协议，好好守住界线。这个虽然不容易，但是是有效的第一步。

第二，我们可以好好计划如何在更少的时间内，更有效的工作。怎么说呢？工作狂很多时候会用“我的工作做不完”来当借口，然后无止境的加班。其实，当中有很多事情根本可以透过善用工作时间就能完成，不必拖长延误，也不需要加班才能做好。工作狂待在公司的时间里，有哪些其实是不需要的呢？这个值得思考、调整。

第三，请不要再以为休息或放松就代表软弱、懒惰或不够投入。事实真的并非如此啊！如果你是这样想，请尝试重新教育自己，不要再用你花在工作上的时间长短来定义自己。请调整你的价值观，在达成对工作的承诺之余，也要对自己的健康、福祉和身边重要的人的承诺之间取得平衡。

第四，当你离开工作环境时，请尽量关闭工作相关的手机、笔记本电脑等等，又或者不去看工作相关的信息。尽管关于“工作狂”的研究已经进行了几十年，但当今的科技世界确实让工作成瘾的概念更加复杂了。智能手机、平板电脑和手提电脑为人们提供了随时随地工作的机会，让人一直工作也不自觉。亲爱的朋友，在规划好不工作的时间里，请离开这些产品，

并把你的时间和精力，专心的投放在朋友、家人、重要的人或自己身上。这一点起初比较困难，但慢慢的，你也许会重获久违的轻松快乐和满足感！

第五，请你要在时间表上确保有定下给足够的休息时间，并努力遵守。你也可以规划出固定的时间去培养工作以外的兴趣，这些悠闲时间和休息时间，是脱离病态工作狂的重要一步。

还有一点是工作狂需要狠心脱离的，就是，千万不要把工作无限制的带回家做，因为会模糊了工作与生活之间的界限。有时候我们需要在家里做点工作，那么，我们需要为此定下非常具体的界线，比方说几点钟之后不可以再在家里工作，或每周只能在家里工作最多三次等等。

堪萨斯州立大学在 2013 年进行的一项研究发现，每周工作五十小时以上的人，身心健康都可能要面对后果，带来双重打击。起初，不停工作似乎可以提高生产率，但随着时间的流逝，不少工作狂的生产率要嘛下降，要嘛与重要的人们关系破裂。长期疯狂工作而来的压力也会累积起来，最终，工作成瘾增加健康风险，甚至导致过早死亡和不同的疾病。有人会觉得工作越多，他们赚的钱就越多。表面上看起来是这样的，但这也可能是我们用健康、人生中宝贵的其他经历和重要的人际关系来换钱而已。一不小心，工作狂的生活就只剩下工作，毫无乐趣，也可能在不自觉中伤害了身边的人。

亲爱的朋友，希望我们都能好好分配时间，清楚自己该怎样投放人生仅有的光阴，珍惜生活中不同的美好，把心思和时间合宜的投放在值得投放的事物之中，合乎中道，这样对我们自己和我们身边的人，也许，就是一种祝福。求主帮助我们！