

一休息就感到时间被荒废,你有同感吗

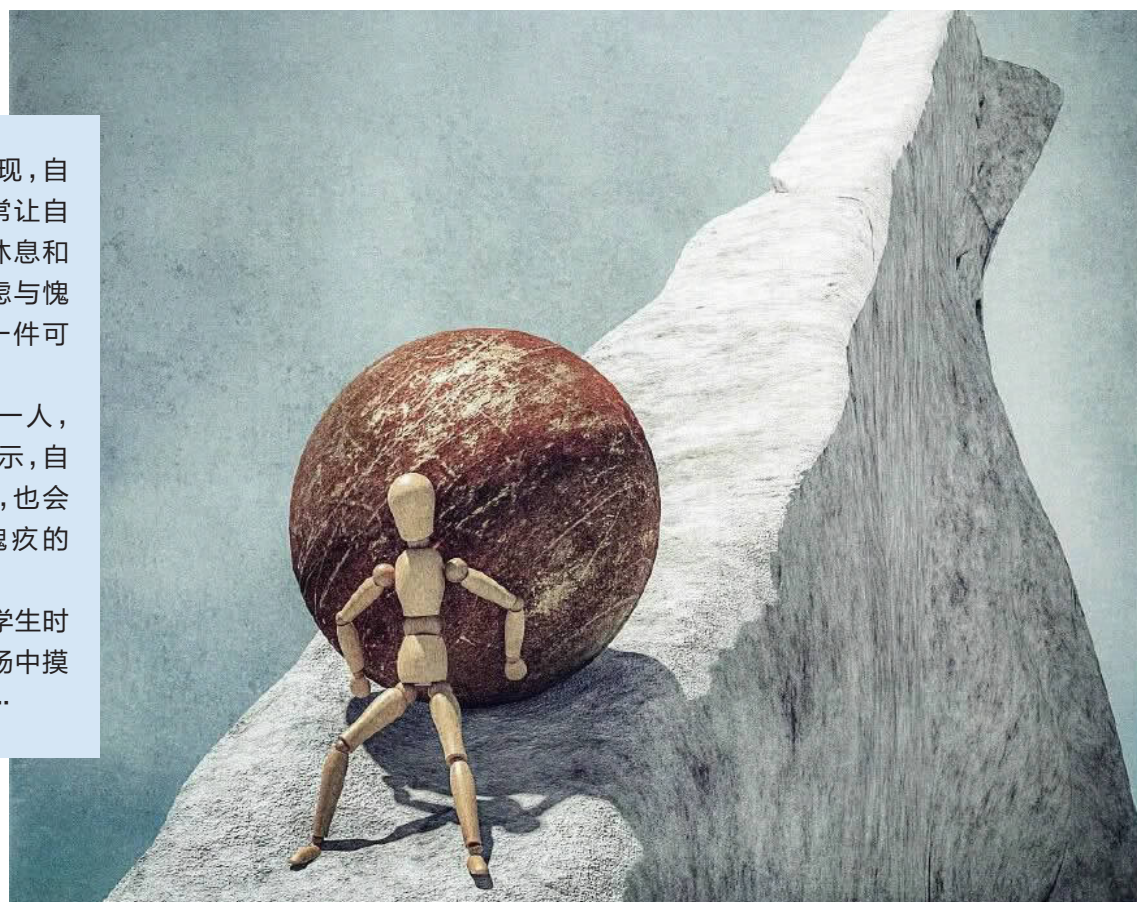
学会休息、接纳快乐,年轻人可以自我舒解压力

□记者 姚舜好

舟山的职场新人佳许发现,自己陷入了一个怪圈:工作时常让自己感到疲惫,但当自己开始休息和娱乐,却又感到没由来的焦虑与愧疚,仿佛这样“浪费”时间是一件可耻的事。

有这样感受的并非佳许一人,不少岛城年轻人在受访时表示,自己会为纯粹的快乐感到羞耻,也会为不够努力而产生焦虑和愧疚的情绪。

还有人表示,这种现象从学生时代就开始伴随自己,如今在职场中摸爬滚打多年,依旧难以摆脱……



职场年轻人,陷入为快乐感到羞耻的怪圈

佳许今年26岁,毕业后在一家心理咨询公司工作,她的主要工作内容是策划短视频内容并负责视频制作,“虽然公司的业务不算忙碌,但视频这个行业 and 大多数公司一样,一人干多份活,求量也求质。”

佳许说,自己每天的工作很“充实”,白天工作,晚上回去还要想接下来的选题。然而时间一长,佳许发现自己变得“不会娱乐”了。“同事和朋友有时会邀请我出去玩,唱唱歌、看看电影什么的,但我总会觉得这些活动太费时间,怕工作不能及时完成。”佳许偶尔也有玩得开心的时候,但这种开心总是无法持续,“不知道为什么陷入一种自我反思,莫名觉得好像我不应该玩得那么开心,这是不务正业。”

目前仍在西安读研的舟山人刘茗时常觉得,自己是个不会“好好玩”的人,“老家在舟山农村,小时候家里条件不太好,父母供我读书读到研究生,我觉得自己必须做事来回报他们。”

这种以孝为先的想法,却也成了刘茗的束缚。他发现自己不论做什么与享乐有关的事,都会立刻产生愧疚感。“买了一双稍微贵点的鞋,会想自己是不是不懂事。和同学出去旅游时,会想父母都还没去过这些地方,我却先享受了。这样的想法让我无法尽兴。”

在职场中,小彤则无法尽情地展示自己的喜好,比如上班只敢穿颜色朴素的通勤装,衣柜里那些色彩明艳、款式前卫的衣服只在周末有出场的机会。“这就是职场‘精致羞耻’,不敢太展示个性,担心领导觉得我把心思花在工作以外的地方。”

“一休息我就感到时间被荒废,继而产生愧疚”

职场上的快乐羞耻也被一些人延续到了生活中。

对章樟来说,完全放松下来不是一件容易的事,上班上久了,时刻紧绷,为未发生的事做好准备成了她的习惯,这个习惯也深深地困扰着她。“上班的时候,如果别人显得很忙,我就算完成了手头的工作也不敢放松,依旧会面色严肃地坐在工位上,要么盯着公司的网页,要么查些资料,不敢看手机放松。”

“要时刻显得努力。”受这样的观念影响,下了班回到家中,章樟也没办法完全舒展身心,“比如周末有两天时间,运气好没有遗留工作的话,我也总是忍不住给自己找点活干。比如给家里做个扫除,整理一下衣柜之类的,好像只有做事了,我的时间才不算浪费。如果在家躺两天什么都不干,我就会有负罪感。”

今年26岁的小宋也有同样的感受,他从童年经历中找到了蛛丝马迹。“很多人应该和我有同样的经历,就是爸妈不在家的时候会偷偷看电视或者玩电脑,一听到门口的动静就会条件反射从沙发上蹦起来,关电视、跑到书房假装做作业一气呵成。”一旦被父母发现自己在周末的下午并没有将时间花在学习上,小宋就会挨一顿骂,“可能就是从那时候开始,我们给自己建立了‘玩耍=不务正业’的概念,以至于长大了也不敢从玩耍中获得快乐,总要努力做点什么来证明自己没有浪费时间,我是在做‘正事’。”

学会休息、接纳快乐,停下无止境的心理“内卷”

网友小也在笔记中记录下了《长

岛小记》中的一段话:“我发现我们中国人好像并不习惯于纯粹的玩乐,以及以游戏和快乐为目的的运动和享受,我们的心总是被现实的压力挤压着,很容易把玩乐当成浪费,把运动当成健身,凡是似乎都为了一个目的,使正当的享受亦产生心理上的愧疚感。”

对这段话,小也颇有共鸣。“小时候经常会听到‘你要是把这个时间拿来学习该有多好’‘你要利用寒暑假弯道超车’。大学后又开始追求评奖评优,每天想着如何才能拿更多奖。别人出国旅行,内心也有声音告诉我,要趁他们出去玩的时候学习,超过他们。结果是什么呢?高考一般,并没有比别人强多少,后悔没多出去看看世界。”

为了缓解努力焦虑,小也给自己的娱乐活动加上了名为“正事”的标签:看纪录片是为了增加知识量,看悬疑剧是为了锻炼逻辑推理能力,玩剧本杀是为了提升语言表达能力……

努力焦虑总是在预设好的结果,

一种只能通过努力达成的好结果,它不断地告诉人们,只要利用好时间,我们就能做出最有用的行为,达到最好的结果。为了这个目标,寻求快乐的本能被压制,纯粹的玩乐成了需要被“审判”的对象。

然而,这个被预设好的结果并非通过努力就能达成,一旦努力的结果依旧是失败,人就会陷入自我怀疑和自我审视。

“失败是人生的常态,我们不能把失败和快乐挂钩,不然人会越来越痛苦。”章樟说,自己在努力学着“放松下来”,“我现在在学着享受自己的‘正当休息时间’,不过这也需要我那些更随性的同伴们的带动,一群人‘摸鱼’总是更有底气些。”

刘茗也决定不再让报答父母的心成为自己享受生活的束缚,“其实和他们交流过会发现,他们是希望我在学校里过得开心,多走走看看的,并不会觉得我在浪费钱。之前我妈还跟我吐槽,说我不分享动态给她看。反而是我给自己的心理压力太大了。”

快乐羞耻症

释义:

指在感受纯粹享乐性的活动时,会伴随一种不自觉的心理羞耻感。往往是严重的内卷环境压力和心理负担带来的错觉。

举例:

“周末完了一整天,会有浪费时间的罪恶感。”
“好想gap一年,但害怕与工作学习脱轨,害怕只是浪费时间。”

努力焦虑症

释义:

指任务未完成,或看见其他人在忙碌便假装努力,通过制造自我提升的幻觉来缓解焦虑的一种心理现象。

人们会在这种心理主导下,做出逐渐远离真实的行为。如“跟风社交”、“在图书馆看书三分钟”或“只扩展收藏夹却不打开”等等。