

在当下高房价、高物价以及就业难的大背景下，80后、90后年轻一代背负着巨大的压力。作为职场上的年轻人，该如何平衡工作与生活的关系？如何调整心态、追求快乐工作？近日，中国社会科学院社会心理学研究中心与土豆网联合发布了《中国年轻人快乐心态报告》。报告展现了中国年轻人对于快乐的理解、认知和表达方式，并指出，在忙碌的工作之余，多与家人沟通,既能释放压力,也能给家人和自己带来更多快乐。

升职加薪了却不幸福了

■ 调查数据

什么对年轻人的快乐最重要？金钱？升职？可能都不是。调查显示，对年轻人快乐最重要的是“家庭和睦”（86.5%），接近六成的年轻人认为在家中感到愉悦/放松和轻松/平静的情绪。

而调查也显示，多半年轻人的家人并不认为物质能够让他们感到快乐，而是“聊天、表达情感、一起吃饭、一起做喜欢的事”会使自己感到快乐。

同时，中国的年轻人由于工作占据了大量时间，与家人相处、彼此交流、关怀的时间非常有限。本次调查显示，近一半年轻人每天与家人相处不足2个小时，每周交流不到一次的达到32.4%，而47.7%的年轻人都不能保证对家人的持续性关怀。

■ 职场建议

家庭是职场人减压的最佳方式

随着房价、物价的不断攀升，职场人的压力也越来越大,更多的职场人在忙碌奔波,忽视了与家人的沟通,导致自己不快乐,家人也惦记。

那么如何释放压力,增加快乐感？笔者认为职场人在百忙之中应该与家人多沟通,多接触,抽时间与家人郊游、上街、出去吃饭,这种温馨和谐的家庭氛围,是职场人减压的最佳方式,也是带给自己和家人快乐的源泉。如果与家人距离较远,要抽出时间多打几个电话。也可以把工作的压力适当地透露给家人,争取家人的支持,以排解不快,增加快乐感。

根据不同阶段调整事业和家庭

职业生涯发展是有阶段性的,在不同阶段,事业和家庭可以做不同调整。

比如刚毕业的大学生,重心放在事业上,于今后的发展是极有帮助的。如果一开始就放在家庭,职业上的素养、竞争力比较低,会对以后的发展产生长期影响。

而对于男性来讲,其职业发展比女性更有持续性,对成就的期待也更强,重心在事业上会更多。女性一开始在工作上重心比较多,但结婚生子后考虑到照顾家庭,很多女性就会把重心偏向家庭。

●

90后白领引发职场跳槽热

3月份是白领跳槽的旺季，智联招聘日前发布的《2014白领跳槽调查》显示，正在办理入职/离职的白领比例占到了9.8%，已经在更新简历、找工作中的白领达到了21.3%，有跳槽意向的白领占到了33.4%，而肯定不会跳槽的比例为35.5%。

跳槽越来越频繁，一个重要原因是80后、90后成为职场的主要群体。调查显示，80后、90后是职场活跃的人群，尤其是90后群体。他们对于企业以及岗位的忠诚度持续下降，企业不再是我家，岗位不感兴趣我就跳。对于90后来说，工作不仅是一个收入的来源，而且是实现自我价值的重要部分，因此刚入职场的90后通过自己对职场的自我认知和了解，也在做着大胆的调整。

谈及对于2014年工作事业的信心，超



■ 职场案例

物质条件好了却没以前幸福

“在我看来，辛苦工作，努力挣钱都是为了家庭，能让父母、妻儿过上更好的日子才能让我更加快乐和满足。”赵硕说。

赵硕是一位80后，在一家外企从事市场工作。他觉得每天最开心的时候，就是回到家看到妻子和儿子的笑脸，和他们一起度过一个温馨的夜晚，一天工作的劳累也随之烟消云散。不过，有了孩子之后，赵硕也渐渐感受到了生活上的压力，在工作中也更加卖力。今年他被提拔为市场部主管，薪酬涨了很多，工作也更忙了。

“现在的加班明显比以前增加了，和家人在一起的时间更少了，经常是我回到家发现孩子都睡着了，与妻子的交流也越来越少。于是我感到很困惑，理论上我现在能为家庭创造更好的物质条件，但我已不像以前那样感到开心和幸福了。

辞去百万年薪工作“陪孩子”

在北京某IT公司HR张超看来，现在即使是职场上的年轻人也经常很忙碌，有些人工作地点离家很远，或者并不和家人住在一起，使得他们和家人呆在一起的时间很短。

“我们公司以前有一位副总，基本上每周都有三四天要出差，为了能有更多的时间陪伴和照顾家人，他放弃这份年薪百万的工作，去了一所规模相对较小的公司做高管，收入少了三四十万。他说现在的生活让他很满意，‘陪伴孩子成长最重要’。我想会有更多的人做出类似的选择。”张超说。

张超表示，有些公司会每周或者每月设立“家庭日”或者“亲子日”。公司会设立一个专门的活动场所，里面有各种玩具、礼品，

这时常让我感到很困扰，好像辛苦工作已经失去了它原有的意义，现在工作起来也不像以前那样积极了。”赵硕说。

【专家点评】

事业与家庭的平衡取决于职业价值观

对职场人的幸福来讲，家庭是基础。从家庭角度看，职场人应该多花时间去陪伴家人，照顾家人，让家人快乐。但是在职场中，要使事业和家庭保持在一个理想的平衡状态是很难的。事业与家庭的平衡基本是不现实的，很难都做得很好，这就要取决于职场人的职业价值观。如果是要成就一番事业，那天平注定是要偏向事业。如果以家庭为重，就要考虑选择压力不是很大、占用时间不是很长的工作，比如很多已婚女性会选择行政性的工作。

员工可以和孩子进行亲子互动,增加员工和家人在一起的时间。

【专家点评】

企业应着眼于提高工作效率

可以说现在的企业在管理方面已经越来越人性化，但企业在平衡职场与家庭方面能做的不多。家庭日、亲子日都不过是一些小戏法。企业应该更多着眼于怎么把工作体系、工作流程、工作环境构建得更好，让员工提高工作效率，能够尽快把工作完成，下班、周末可以安心去过自己的生活。从这个角度做，企业才能够做得最有效。

（新华）

我国青年看好未来前景

在亚太地区16个被调查市场中，我国青年消费者对未来的社会发展充满信心，并以77.5分的得分位列亚太地区第五，高于67.8分的地区平均水平。这是万事达卡日前发布全新调查报告——《青年消费者信心指数报告》显示的结果。

青年信心指数是万事达卡为衡量亚太地区18至30岁年轻人，对于短期市场的看法及未来发展信心的一个创新性报告。此次调查当中，受访者被问及五个问题，主要关于他们对未来6个月的经济前景、就业前景、固定收入前景、目前生活品质及其未来5年生活品质的预期与看法。此5个问题中，我国青年受访者得分均高于亚太地区平均值。其中尤以对固定收入预期一项表现特别突出，得分高出亚太区平均值17.1分，表现出对中国经济发展走势的良好预期及充足信心。

值得注意的是，此次对于45岁以上人群的调查中，较年长受访者对未来的预期普遍较为不乐观。纵观各个年龄段，30至44岁中年消费者信心指数得分最高为78.1分；30岁以下青年消费者得分次之，为74.5分；而年长者区间的得分相对较低，为70.0分。这表明中青年一代消费者对未来发展趋势预期最为乐观。作为消费的主力群体，青年消费者的信心高涨对拉动支出和内需有着决定性的意义。

就城市来看，刚刚被中国媒体评为“新一线城市”的武汉表现抢眼，以82.5分的高分力压传统一线城市北京（70.8分）、上海（78.6分）和广州（73.4分），稳居榜首，成为我国最为乐观的人群。

（郑勇）

如何面对岗位被“架空”

职场人，在职业生涯中都难免会遇到公司重组，暂时没有具体工作岗位或者被调换部门、岗位，但没有新工作安排而被临时“架空”。遇到这样的情况，必须理智、冷静面对，做到“危机时刻”不松懈、不吵不闹不折腾，静静地观察和等待时机的转换。

在某国际知名IT企业任职的小张，原本在公司的“小存储部”负责产品在大中国区的销售营运工作。他进入这家公司6年来一直在这个部门。半个月前公司业务重组，他所在的部门突然被取消了！愿意留下的销售人员，被分配到了其他城市的分公司或办事处。不愿意留下的人都按规定领取赔偿金离开。由于小张属于销售支持人员，公司把他安排到了新部门：服务器部。

小张来到新部门向新领导报到，新领导非常职业地说：你先等等看吧。我先和你过去的领导商量商量，再看看干啥啥。等了三天，什么动静都没有。小张看着新部门里的同事每天工作紧张，而自己却对着电脑无所事事，感觉非常别扭。第四天，小张又去找新领导询问情况。新领导说，要不你问问你以前部门的总监？小张没办法，只好找过去的部门总监。这时的老领导已经在新部门做副职了。他表示自己现在也“泥菩萨过河——自身难保呢”……

一直等不到消息的小张向香港的亚太总部人力资源部写邮件叙说了自己的情况。对方的反馈非常快，英文邮件的措辞也很职业：请等待我们和北京人力资源部磋商后，给您进一步消息。可后来就再也没有下文了。

面对这样的情景，小张应该怎么办呢？

坚持每天正常上下班，不迟到不早退。如遇个人生病或家中有急事，一定要上交正规的书面假条给领导！这个时候首先要“保护好自己”，不给任何人、任何部门可能“惩戒”自己的条件。

在新部门里，每天都要主动跟领导、同事打招呼，热情友好而不必卑微。好的人际关系，能帮助你尽快融入这个新团队。

若同事需要帮忙，你就去帮忙，只做“协助类”事务，不做决定；若工作没安排，你就自己学习新部门的产品知识，或者看看专业书籍。

新领导若安排了工作任务，请记得一定把完成情况，以邮件形式适时向领导小结、汇报；同时，邮件要“暗送”到自己私人邮箱以备份……

在任何场合，都不要表态“再这样下去，我就辞职了”！因为你一旦表达出这样的意思，被动和吃亏的都是自己。员工主动辞职，是没有任何补偿金的，除非你找到了更好的发展空间。

三个星期过去了，小张很高兴地在QQ上告诉笔者：他已经做了新领导的助手，负责部门的行政支持工作。

“危机”变“机会”，需要默默经受时间的考验；蓄势待发，是职场人的正确选择。

（闻闻）