

2025 心事咨询室

职场女性五年晋升失败患抑郁 专家点破:陷入“习得性无助”

本期来信者婷婷是一位兢兢业业的职场女性。起初她对晋升满怀希望,每天精神抖擞,甚至不惜通宵完成工作任务。然而,5年间,她却遭遇了多次晋升失败,看着身边的人已陆续升职,她绝望地怀疑自己是“全单位最差的人”。她在信中还坦露了自己童年时期的不幸经历,意识到这些经历深刻影响了自己的性格与行为模式。于是,她勇敢地来信求助,希望找到面对未来工作与生活的勇气。华南师范大学“心晴热线”负责人袁杰从信的字里行间感受到了来信者的自我否定与内耗,温暖而深刻地帮助婷婷认识到自己陷入了“习得性无助”的困境,开导对方用爱自己的思维去面对工作。

来信

■策划:林波
■统筹:新快报记者 王娟
■采写:新快报记者 邓蕙琴

2025 心事咨询室

你的心事 我会听!

主办单位:广东新快报社
协办单位:
华南师范大学心晴热线团队
广东省青少年心理健康志愿服务总队
承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

- 点击以下链接:
<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>
- 邮箱:
xkjy202208@163.com
- 扫码参加:



回信



袁老师:

展信好,感谢您在百忙之中抽空阅读我的信件。近期因为晋升再再再再次落空,且是受打击最重的一次,我得了轻度抑郁、中度焦虑症和睡眠障碍(在三甲医院确诊并遵医嘱服用抗抑郁药物中)。抑郁情绪难以排解,所以写信请教您。

服药后睡眠改善了很多,但躯体化症状如胸闷等仍未改善,每天工作时症状最为明显。这几年单位提拔了很多批干部,我从2020年就听说自己“即将提拔”,到现在一直怀抱希望。直到自己科室没有了适合我升职的岗位,我才感到绝望,感到受了欺骗。“不是你不够好,而是位置就这么多。”“没办法,你在这个科室(边缘部门)干活领导看不到。”“每个科室都有人在等着位置,没办法。”受够了这样的欺骗,于是我从每天活力满满、精神抖擞,到领导每次见我就问我为什么不说话,说我对人太冷。我每天上班都在自我攻击,觉得自己是全单位最差的人。因为边缘部门不是领导级别的只有我这个年轻人,我觉得丢脸。明明一路被直属领导称赞过来,明明每次接到任务就全力以赴,不惜通宵写材料,只是都没有接到领导重视的重大任务。也曾跟分管领导提过想调到更核心的部门,提升自己的能力,但最后还是不了了之。很多人说,没关系,钱又没少很多,但我觉得这是对我的全面否定。

我为什么那么在乎外界的评价?可能要追溯到我的童年。

我这几年经常做一些可怕的梦,而梦中事情发生的地点全是我小时候住的房子。这个房子让我很没安全感,有一次房顶掉下来,还有一次有贼进屋偷东西,我家的电器全被偷了。小时候家里很穷,无疑对我们是沉重的打击。可能因为小时

候的房子被入侵,所以我总带着“房子可能被入侵、可能会有坏人站在床边”这样的担忧睡觉。还有,我家楼下很阴森,我每次走进巷子回家都很害怕有人躲在巷子里。我家里没有厕所,每次上大号都要走出巷子到旁边公厕。公厕外经常有人斗殴,我好几次听到有人被殴发出的打斗声和惨叫声,特别害怕。而且,家对面斜坡上有个小房子,任何人都可以走到那个小房子看向我家,感觉没有隐私可言。以前受到校园霸凌,还有一些同学站在那个小房子前看向我家、嘲笑我。还有小时候爸爸、妈妈离婚,爸爸是摩托车司机,经常下午出去搭客到半夜才回来。我一个人在家,常常睡不着,期待着听到楼梯间我熟悉的爸爸的脚步声、爸爸腰间挂着的钥匙串的声音和开门声。

说回做梦。近期我梦见和很多陌生人一起被一个团伙禁锢在一个地方,断绝了和外界的联系。我好不容易逃出去,我奋力想跑,但跑不起来,又被几个几米高的人抓回去。等我梦醒梳理梦境,发现那个困着我们的地方就是我小时候的家,我逃走时经过的路就是小时候每天会走的大斜坡。

我小时候没有跟家长说过我被校园霸凌、被全班排挤的事,因为我觉得他们帮不了我。我跟班主任说了,班主任一脸嫌弃地问我:“你有没有想一下,为什么他们总欺负你,不欺负其他人呢?”爸爸在我小时候的印象中是个不善言辞的人(长大后发现并不是,他只是对我比较沉默),那时妈妈不在身边。长大后,我告诉妈妈那时候我受到校园霸凌,但是妈妈的话并没有给予我力量,也没有安慰到我。想起小时候刻意讨好妈妈,妈妈常常不会给我想要的正向回馈,每次都要我把话说得很夸张,比如“死”之类的,妈妈才会有回

应。当然,也许是我记忆有偏差,但是现在确实是这样的,无论我怎么声嘶力竭地跟妈妈说一件事,她都没有任何反应,直到我说到“死”,她才会明白这件事对我很重要或者停止她的唠叨。我十分清楚地记得:小时候我发脾气就会下楼绕着房子一直转圈圈,气消了就若无其事地上楼,因为没有人会哄我。不知道是不是因为这个习惯,很多时候我都忽略自己的感受,把难过的自己隔绝在外面,以第三视角鞭策自己。比如备考研究生的时候,有很多知识点背不下来,我没时间难过,只让自己哭一会就继续硬着头皮背,眼泪还挂在脸上。

我日常觉得自己还好,没什么值得抑郁、焦虑的。虽说没提职务,但也提了职级,如果能调整理想自我和现实自我的差距,应该在这小城市能过得挺满足。我老公对我还可以,儿子是天使宝宝,我自己还在攻读非全日制硕士学位。按理说我不应该抑郁、焦虑的,但事实上我就是抑郁、焦虑了。

这封信可能写得很乱,本来还想用AI润色一下,但是想想,这是按照我的思维直接写下来的,可能更能反映出我的问题吧。袁老师,我曾经得到过您的帮助。记得您说过一句话:现在后面已经没有“老虎”了,不用一直奔跑。当时,我就哭了。于是我从36岁才开始慢下来,时不时提醒自己,浪费一点时间、放松一下没关系。现在因为工作没有得到期望的回报,我为了平衡心理,从拼命三郎的状态变成松懈,其实挺不适应的,并没有感到快乐。我不知道怎么样调适自己,以及该怎么面对以后的工作和领导、同事。

感谢老师看完我的信,希望您再改变我一次。感谢您,祝您一切顺利!

婷婷

亲爱的婷婷,你好!

非常感谢你的信任,在再次遇到困境的时候,通过这封诚实(而非AI)的信向我求助。你说,“近期晋升再再再再次落榜且是受打击最重的一次,我因此得了轻度抑郁、中度焦虑症和睡眠障碍。”虽然在坚持服药,睡眠也改善了很多,但是抑郁情绪和胸闷等躯体化症状还是无法排解。

那我继续帮你排解一下。你说:“我从2020年就听说自己‘即将提拔’,到现在一直怀抱希望。直到自己科室没有了适合我升职的岗位,我才感到绝望,感到受了欺骗。”在希望一次又一次落空的过程中,你获得一种绝望感,这就是“习得性无助”。你的抑郁、焦虑和睡眠障碍,都只是内心习得性无助的外在表现。你在工作时症状最明显,我能理解你的状态。

虽然你正经历着习得性无助,但是我还是看见了你无助背后的积极力量。你小时候家里很穷,你的家让你没有安全感。屋顶会掉下来,有贼进屋偷东西,家里没厕所,还有可能被人从高处偷看。你还被校园霸凌过,连老师也不站

在你这边。你爸妈离婚,爸爸经常半夜回来,留你一个人在家,你爸还区别对待你。妈妈不在你身边,哪怕你声嘶力竭,你妈也没有反应。这样的童年环境无疑也是无助的,但是你还是挺过来了。你清晰地记得,“小时候我发脾气就会下楼绕着房子一直转圈圈,气消了就会若无其事地上楼,因为没有人会哄我。”这就是你挺过来的心法:没人哄,就自己下楼照顾自己的情绪。

用我的理论“爱的三步曲”来讲,爱的第一步是缺爱时向外索取爱,也可以说是渴望有人哄自己。你没有停留在这一步,而是早早地走到了爱的第二步:向内爱自己,自己照料自己。你用这样的心法艰难地长大了,我能理解你内心的苦楚。当初,我说“现在后面没有‘老虎’了,不用一直奔跑,一直被生活的猛虎追赶,你瞬间就被击中了,你内心某个角落渴望被人哄,顿时热泪盈眶。”

但是,你一直面临着一个致命的选择:是从爱自己的第二步退到等人爱的第一步,还是稳稳地待在第二步,并继续迈入爱的第三步——去爱他人?你此刻很内耗很割裂,因为你的行为在爱

的第二步,但是你的思维特别渴望回到等人爱的第一步。你的单位就像你小时候处于高位的父母、老师一样,你特别想讨好他们,换取他们对你的认可,从而获得晋升。当你的思维退回到爱的第一步向外求时,你便回到了无助的状态,经历着习得性无助。如果你的思维与你的行为保持一致,稳稳地待在爱的第二步向内看,你会感受到你爱自己取得的成果。

过去你习惯于屏蔽自己的感受。现在,请重新感受自己爱自己的成果。知识点再难,你还是硬着头皮考研成功,这是你爱自己的成果。“没提职务也提了职级”“我老公对我还可以,儿子是天使宝宝”,你美满的家庭也是你的成果。

“该怎么面对以后的工作和领导、同事?”请用爱自己而非攻击自己的思维去工作,因为工作首先是自己的需求。在爱自己的基础上,再去爱你愿意爱的他者。

祝降低期待,接受现实,诚实待己!(这也是查理·芒格的祝福。)

袁杰老师
2025年6月26日