

被“激励”到失眠、被批评到不敢上班……

小心！这些“职场话术”正在摧毁你的自信和健康

“一开始，我真的觉得领导说的都是对的。直到一天天失眠、情绪低落，自我否定，我才意识到是出了问题。”近日，坐在宁波大学附属康宁医院心身医学科门诊里，中年男子李先生（化姓）终于说出了压在心里许久的话。

李先生从事金融行业，业务能力在同事中有目共睹，年纪轻轻已做到分管领导的位置。然而，这些在外人看来光鲜的履历，在他自己眼中却渐渐变得一文不值。改变他自我认知的，不是工作本身的挫折，而是直属领导日复一日的“严格要求”。



1 被“激励”到失眠 他越努力越焦虑

起初，李先生并没有觉得领导对待他的方式有什么问题。相反，他认为领导是看重自己、希望自己进步，才会提出那么多严格的要求。开会时被当众指出不足，他告诉自己“这是鞭策”；熬夜完成的项目被轻描淡写地评价“也就还行吧”，他安慰自己“还要更努力”。

可渐渐地，李先生发现自己晚上开始睡不着觉，脑子里反复回放白天工作的细节，担心哪里做得不够好，根本放松不下来。

“当时我只是觉得工作压力大，没往别的方面想。”李先生回忆道。经过一段时间治疗，他的睡眠问题有所改善，焦虑症状却没有减轻。这引起了主治医生王禹博的注意。

在深入了解李先生的工作状态后，王禹博发现，领导对他的要求，已经远远超出了正常的激励和批评范畴。

让王禹博担忧的是，李先生对这一切几乎没有抵抗力，他真的觉得自己工作做得还不够好，哪怕做好了也不是自己的功劳，都是领导带得好。久而久之，这位年轻管理者陷入持续的焦虑和自我怀疑中。

发现了李先生的症结所在，王禹博及其团队便对他展开了具体的治疗。“我们持续地从第三人的视角告诉他，我们看到了什么。”王禹博说，治疗的关键就是要帮助李先生分清一个事实：领导的批评是对工作的评价，不能直接等同于“我这个人是不行的”。通过引导他回顾人生中有成就感的事情，倾听家人和朋友对他的评价，李先生慢慢重新看到了自己的优点。

经过四五次的咨询，李先生终于能客观看待自己了。最终，他看清了自己的处境，权衡利弊之后，作出了适合自己的决定。

2 有时误会源于沟通不足 20岁女孩曾被批评到不敢上班

然而，王禹博强调，并不是所有和领导的矛盾都源于职场打压，有时候问题出在沟通不足。

20岁出头的小郑（化姓）就是一个典型案例。在工作已经很饱和的情况下，她的领导还不断给她加派新任务。有一次，她忙中出错，这个失误让整个部门受到了牵连，她也遭到了领导非常严厉的批评。

“你怎么可以失误呢？”这句话像针一样扎在她心里。她觉得自己无颜面对同事，之前做的那么多工作仿佛都被这一件事彻底抹杀了。她开始一个人哭，晚

上睡不着，最后甚至不愿去上班。

被家人带到医院时，小郑一言不发，红肿着眼睛，问什么都不想说。直到医生给了她一个单独的空间，她才一下子哭了出来，说出了那句压在心底的话：“我不想去上班。”

后来家人与公司沟通后才发现，公司并不知道小郑承受着这么大的情绪压力。领导得知后也很惊讶：“我只是批评了一下，没想到会这样。”事后，领导主动发信息关心，同事们也去看望她。在家庭和公司的共同支持下，小郑最终回到了工作岗位。

3 识别职场打压话术 学会保护自己

那么，如何分辨正常的批评和职场打压？王禹博总结了几个典型特征：

一是全盘否定。无论你做得多好，都得不到正面肯定，永远被拿来和“做得更好的人”比较。

二是上升到人格攻击。把对具体工作的评价，上升到对你整个人能力的否定，比如“你就是不行”“你没有上进心”。

三是制造依赖感。反复强调“离开我你什么都不是”“只有跟着我你才有出路”，试图让你相信自己离不开对方，实现情感操纵。

王禹博提醒，当你发现自己在工作中长期处于情绪压抑、紧张不安的状态，伴随睡眠

问题和消极想法，并且这种状态持续超过两周，就应该考虑寻求专业帮助。

“职场中都会遇到困难，都会有情绪失落的时候。”王禹博说，关键在于及时识别自己的心理状态，学会向领导真实表达自己的感受和困难，不带评价、不带情绪地说出来，而不是一味承受或揣测对方的意图。

对于职场人来说，建立稳定的自我认知尤为重要。王禹博建议，当工作中遇到否定和批评时，试着从身边人那里获取客观反馈，回顾自己过往的成就，看到自己的真实价值。看清自己的优势，才能在职场的风浪中站稳脚跟。

记者 林桦 通讯员 李湘兰

追求明星同款“蝴蝶肩” 谁知却练出……

春天到了，夏天还会远吗？眼看着露背的季节越来越近，“一个月让你拥有蝴蝶背”“女明星同款美背教程”的热度在各大社交平台居高不下，可有人却因此吃了苦头。

跟着视频跳减肥操 跳到肩膀痛

近日，26岁的小罗（化姓）因肩背部持续酸痛，来到北仑区滨海新城医院康复科就诊。她向医生坦言，为了练出明星那样没有赘肉且曲线优美的“蝴蝶背”，她一边严格控制饮食，几乎不碰主食和肉类，一边每天坚持跟着网上的教学视频跳减肥操，甚至还习惯性含胸，认为这样做能使肩胛骨的轮廓更明显，等夏天穿露背装时会更好看。

然而，这份对“美”的追求并没有带来她想要的体态，反而让她的肩膀发出了警报。起初，她只是肩背部时有酸痛、疲劳，她没太在意，以为是减重过程中的正常反应。但最近一段时间，酸痛感越来越明显，抬高手臂或者做一些伸展动作时，肩胛骨附近会出现钝痛，活动受限，有时候伴有弹响。觉得情况不对，小罗急忙赶到医院。

接诊的康复科医生宋晓玲在详细问诊后，为小罗进行了体格检查。在让她尝试双臂上举并施加轻微阻力时，医生注意到她的对抗力明显不足，肩胛骨的活动轨迹略有异常，呈现出明显的翼状肩趋势。医生最终将其评估为肩胛周围肌群功能失衡所导致的功能性前兆。

“简单来说，她的肩胛骨正在慢慢离开本该贴紧胸壁的位置，朝着翼状肩的方向发展。”宋晓玲打了个比方，我们的肩胛骨原本应该像一块滑板，紧贴着后胸壁平稳滑动，周围有一圈肌肉像缆绳一样把它牢牢拉住。但如果这些缆绳，也就是肩胛周围的稳定肌群，因为减重过程中肌肉流失、力量下降，或者长期处于错误的发力模式，就会导致肩胛骨失去控制，内侧边缘向后翘起来。

“蝴蝶肩”的背后是肌群力量失衡

很多人误以为“蝴蝶肩”是一种天生消瘦、骨骼清奇的美感，但事实上，在康复医学的视角下，这种肩胛骨内缘明显突出的状态，往往是肩胛周围肌群力量失衡、稳定性下降的信号。如果继续放任不管，发展成真正的翼状肩，不仅影响外观，更会导致肩关节功能受限，出现持续的肩背疼痛，严重时甚至会影响穿衣、梳头等日常活动。

“小罗目前还处于功能性的不稳定阶段，没有发展到结构性的损伤。通过系统、针对性的康复训练，完全有机会纠正过来。”宋晓玲表示，康复过程中重点在于强化前锯肌、斜方肌中下束等负责稳定肩胛骨的肌群，同时纠正日常的体态习惯和发力模式。

宋晓玲提到，现在有不少年轻人为了追求“骨感美”而过度减重、忽视肌肉健康。“美从来不是单一的标准，更不应该以牺牲健康为代价。”肩胛骨的适度轮廓与肌肉线条的协调，才是真正健康而有活力的体态。

记者 陆麒雯 通讯员 李银燕