

《工作性抑郁——你是焦虑的银行人吗》

【课程背景】

2023年7月5日，不经意间在朋友圈看到香港女歌手李玟去世的消息。本以为这是新闻炒作，（不少艺人被传过死亡的假讯息）但随后各个自媒体，平台都纷纷发布或者转载了此类报道。实在不敢相信也不愿意相信，李玟因生前婚姻触礁和身体疾病的双重打击，在饱受抑郁折磨多年后选择了告别世界。她的生命永远定格在48岁这个美好的年华。

我们知道的还有很多因抑郁症离世的明星。比如大家熟知的香港影星张国荣（2003年愚人节），帅气阳光大男孩乔任梁，还有民国时期的才女阮玲玉，俏黄蓉翁美玲，著名歌手陈琳，一生何求的陈百强。他们（她们）都曾在不同的年代给我们留下了美好的时代印象。

除去名人明星，其实在我们身边还有很多普通的人也都患有不同程度的抑郁症。在我的身边就有几位熟悉的朋友，甚至某个时间段，自己和家人也都经历过这样的焦虑时刻。

在做商业培训的这些年中，我认识了很多的金融营销伙伴，尤其是保险和银行业的朋友中，患上焦虑和抑郁的人不在少数。有很多都是支行和网点的分管负责人，一线营销的理财经理，保险公司的高管。尤其是在每年开门红，跨赛营销等重要冲刺业务阶段，我除了做业务方面的培训，很多时候在网点都是给她们做心里减压辅导和精神疗愈方面的辅导工作。熟悉的朋友都叫我“老中医”，一边帮助网点找到工作上的问题，一边解决营销的卡点，同时辅助疗愈大家焦虑压抑的情绪。

我也是做过机构管理多年的负责人，也有同样的高压经历，所以我非常了解和懂得一线营销人的痛苦和无奈。各种考核指标，各种检查培训，各种业务学习，没完没了的加班和述职，像一座座大山压得大家喘不过气来。现在很多的平台（小红书和头条）有两种人天天都在抱怨和想辞职，一种是风光漂亮的空姐，一种是高大上的金融银行人。高频高负荷的身体和精神内耗带来的焦虑，正在摧毁80和90后这批从业者脆弱的心里内核。而这种负面情绪传

导到工作中，团队管理中，则会严重影响企业的生存发展，导致上下级管理出现诸多的不和谐声音和情绪对立。

每个人工作的动力是来自对企业的热爱和领导的信任，是来自对未来美好生活的向往，工作上的辛苦其实大家都可以承受，但情绪上的无助和无解是每个人的痛点。一个企业和团队在关注业务指标的同时，更应该关注员工的心里健康。只有重视大家的心态心里情绪健康，企业才能走得更远更稳健。

【课程收益】

关键词：关注心理健康 抚慰焦虑情绪 引导向上生长

从几个方面打开大家的心结，释放压抑压力，丢掉负面情绪，同频共鸣乐观向上，真正做一次心灵上的瑜伽。

【课程特色】

人活着不只要满足生存需要，物质需要，更多时候精神上的愉悦要比财富上的丰足让人获得有幸福感和快乐感。别丢了自己，是人活着的全部意义。

【课程对象】

面向银行一线分管领导和理财经理。

【课程时长】

1天（6小时/天）

【课程大纲】

工作性抑郁不是真的失去快乐，只是你暂时失去了生活的活力！

一、工作性抑郁的几个表象

1. 为什么会抑郁？
2. 尼采：“眼睛看到的地方都是问题”

3. 《柳叶刀·精神病学》的研究首次报告了我国的抑郁症患者中，女性约占 65%，67%的抑郁症患者超过 35 岁。偏职场女性。

4. 9 大工作性抑郁的表象

- 1) 精力被耗尽
- 2) 身体出现不适
- 3) 欲望减退
- 4) 食欲变化
- 5) 习惯性拖延
- 6) 情绪敏感易怒
- 7) 自我矛盾
- 8) 低能量状态
- 9) 社交回避

在我过往辅导网点时，经常遇到陷于这种困境状态中的朋友。

二、职业性焦虑症的体现

- 1) 90%银行人因为焦虑导致患上 15 种职业病（课件上列举）
- 2) 职业性焦虑症产生的危害
- 3) 播放 OM 疗愈音乐做一个心里调整

三、焦虑性人格的表象

1. 透过现象

- 1) 你丢掉了让自己快乐的能力（角落里的人）
- 2) 洞察力强比较感性容易积累负面情绪（煤气罐）
- 3) 爱钻牛角尖容易被情所困（受伤的总是你）

2. 看本质

- 1) 想的太多，改变的太少
- 2) 兴趣爱好缺乏，比较孤寡的样子
- 3) 与朋友交往少和领导沟通怕
- 4) 做事不坚持缺乏长久性规划

优柔寡断
社交狭窄
内心丰富
缺乏行动

总结：工作压力大只是外因，我见过许多焦虑的朋友其实是自己内在性格的缺陷。

四、可怕的笑容抑郁症

- 1) 带着面具活着的人，人前开朗人后孤独
- 2) 总感觉没人真正懂得理解自己
- 3) 很容易陷入自卑，活在别人的眼光里
- 4) 总是安慰鼓励别人，自己内心很难快乐
- 5) 总觉得自己不够完美，害怕暴露缺点
- 6) 明明有企图心，非要装着不在乎
- 7) 内心缺乏安全感，所以不信任别人
- 8) 不好意思拒绝人，什么事都扛着

典型特点
职业性假笑
隐藏特别深
爆炸力超强

总结：生活工作中，这样的人太多了，以至于我们看不出她们是焦虑性的人，所以我们常把这类人归结为城府太深。

五、如何缓解职场焦虑

1. 演示喝一杯热茶的动作

四种类型

- A. 拿不起放不下—黏缠型
- B. 拿得起放得下—干脆型
- C. 拿得起放不下—优柔型
- D. 拿不起放得下—躺平型

日常工作中人和人要打交道，要及时分清四种类型的人，以便于一起工作和营销。

2. 18种普通小技巧，让大多数人远离焦虑（课件上列举）

提示：工作不是全部，生活要过得有滋有味。

六、拉高纬度向上生长

1. 一起大家做一个能量游戏
2. 美好的事物都需要好的磁场
3. 提升认知的高度，扩宽思维的边界

4. 融入几个能量相近的客户圈
5. 规划学习金融保险人性方面的知识
6. 沉浸式的去做手工
7. 开始读传统文艺类书籍（道德经和西游记）
8. 去学香道茶道等修心养性
9. 参加读书会或与客户联动搞读书会
10. 做异业联盟认识更多阅历丰富的人

总结：工作性抑郁，在我看来除了性格上的天生缺陷外，大多数是因为压力大导致的情绪波动和能量失衡。只要不断精进内心，可以去修炼心力，放大思维格局，这些表象只不过是每个人成长中的历练而已。