



# 年轻人选择“精神离职”，问题出在哪？



最近，“精神离职”这一现象引发关注。不少年轻人在网上发帖，或称自己正处于“精神离职”状态，或对其他人的这一状态表示同情、理解。此现象在引起舆论热议的同时，还应引起社会的反思：到底是什么原因造成了“精神离职”行为？

顾名思义，处于“精神离职”状态的年轻人，虽然身体还在工位上，但内心已经不再专注于工作，可能眼前还是繁重的任务，但灵魂早已奔赴“诗与远方”。有网民这样描述“精神离职”的状态：“每做一件事都像在交接工作，每一天都是last day(最后一天)。不是我的工作绝不干，老板骂我绝不听，分清工作和生活，下班谁也别来烦我。”可谓十分生动。此外，从某种意义上讲，“精神离职”也是一种职业倦怠感。这其中的原因，不单来自工作上的压力，还与职场人心理状态有关。

首先，我们应该看到，有些年轻人是被动选择“精神离职”的，这其中的无奈，应当得到



身在曹营心在汉 王恒/漫画

足够的关注。这些年轻人在刚进入一家公司时，可能是雄心勃勃、充满朝气的。但是，当他们遇到职场规则不透明、单位风气不良、上级领导打压、同事间关系恶化等情况时，便可能感到职场“江湖险恶”，自觉努力拼搏也得不到公正对待，于是开始在心态上“摆烂”。只不过，这些年轻人虽然不喜欢现在的工作，但迫于经济压力和就业难度，不能、不敢离

职，于是只好选择“精神离职”。

也有一些选择“精神离职”的年轻人，有更多的主动成分。虽然外界没给他们很大的压力，但他们对所在的单位乃至行业，可能会产生厌倦、疲劳情绪，或者感到无力、无意义。如果不选择“精神离职”，他们可能会出现心理问题，“精神离职”反而成了他们维持心理健康的手段。

其实多数年轻人最害怕的不是压力大，最厌恶的也未必是工作繁忙，而是觉得自己的付出和努力无法获得与之对应的回报。这里所说的回报，不仅是经济上的，也是精神上的。一家用人单位想要有序运转、有所成就，就必须真正关切每一个员工的切身感受，尽可能帮他们排忧解难。与此同时，年轻的职场人应尽力学会心理调节，面对日复一日的工作，需要给自己找到“趣味点”和“热情点”。

黄帅《中国青年报》

## 市场星报

出版单位 安徽市场星报社  
地址 合肥市黄山路599号  
时代数码港24楼



新闻热线 62620110  
广告垂询 62815807  
发行热线 62813115  
总编办 62636366  
采编中心 62623752  
新闻传真 62615582



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com  
Email: admin@scxb.com.cn



零售价 1元/份  
全年定价 240元  
法律顾问 安徽美林律师事务所  
杨静 律师  
承印单位 新安传媒有限公司  
印务公司  
地址 合肥市望江西路505号  
电话 0551-65333666

## 星报传媒 全媒体矩阵



市场星报官方微信



《安徽画报》微信



掌中安徽APP



市场星报官方微博



## 公交停运频发，需多管齐下保公共交通

近日，有河北保定网友咨询，保定停运的公交线路是否还有望恢复？保定市公交公司回复称，自新冠疫情发生以来，公交客运量骤降，公交运营收入不足正常经营的30%，公交公司经营资金异常紧张，同时首批购置的纯电动公交车动力电池已超出质保期限，存在安全隐患，被迫全部退出营运，公交运力安排受到了严重影响。(7月9日《每日经济新闻》)

去年以来，各地公交停运事件频频发生，给广大市民的出行带来了极大的不便。其停运理由类似，均为经营不善、客运量低迷、严重亏损，部分公交公司甚至交不起充电费，或者新能源汽车淘汰，没有能力换新。

城市公共交通不可或缺，不仅能满足上

班通勤、外来人员和低收入人群出行，还能起到缓解交通压力、促进节能环保的作用，具有很强的公益属性。目前，大部分城市的公共交通以车票收入为主要来源，但是整体运营成本高，车票收入不足以抵偿运营成本，所以依赖于财政补贴。而财政补贴又跟客流量相关，在疫情、网约车、共享单车等多种因素影响下，公交客流量下降，导致财政补贴减少，令公交公司雪上加霜。

因此，基于保障城市公共交通正常运行，各地政府应足额发放财政补贴，并要考虑疫情等因素的影响，适当增加一定额度的补贴。为减轻公交公司的财务和融资压力，可由政府牵头，组织金融机构发放低息贷

款、置换高息债务等，以降低财务成本。同时，鼓励公交公司探索多元化经营，如拓展广告业务、开发周边产品等，增加收入来源，改善财务状况。

近年来，随着城市交通工具的多元化发展，市民选择出行的方式也随之多样化，公交出行的弱点得以暴露，诸如线路过长、间隔时间长、收工早、上座率低等。因此，各地公交应顺应社会变化，尽快做出相应的调整，比如优化线路、更换小型车辆、推行定制公交、开发旅游包车、校车服务等。同时，跟进技术进步趋势，可以在一些出行环境较为单纯的区域，试行开通无人驾驶公交线路，降低人工成本。

江德斌



## 私搭浮桥案，应让群众感受公平正义

近日，吉林省洮南市村民黄某等人私搭浮桥被判寻衅滋事罪一案引发舆论的广泛关注。据报道，2014年，黄某等人焊了十三条铁皮船，搭建了一座固定浮桥，对过往车辆收费。2018年10月，当地水利局以非法建桥为由罚款并强制黄某拆除浮桥。次年，18位参与此事的村民以涉嫌寻衅滋事罪被刑拘、起诉、判刑。法院认为，该私自建桥收费行为属于强拿硬要他人财物，而且情节严重，构成寻衅滋事罪，但鉴于被告人认罪认罚，可以适用缓刑。

该案的处理之所以引发争议，缘于人们对修桥铺路这类建设性行为的正面印象与对犯罪这种严重危害社会行为之间的反差。黄某等人建桥的初衷，也许是为了弥补公共设施的缺位，便利村民的日常出行，但其违反《中华人民共和国水法》中关于必须报主管部门审查同意的规定是基本事实，依法对其进行处罚并没有错，要求其限期拆除甚至强制拆除也完全符合法律规定。但是否有必要上升到刑罚处罚的程度，确实值得商榷。

从形式上看，黄某等人私自建桥，对来往车辆收取“过桥费”确实违法了，因

为收费的权限也是需要行政主管部门批准的，但是否等同于《中华人民共和国刑法》中寻衅滋事罪里的“强拿硬要”？从目前公开报道所显示的内容看，似乎并不存在“强制收费”，而是“自愿交纳”。如果真是这样，这种收费行为就不具备寻衅滋事罪所要求的严重社会危害性，一个愿收一个愿给，很难构成“强拿硬要”，并且“情节严重”。如果基本事实没有出现根本性的反转，刑法总则中的“情节轻微、危害不大”的条款，可以作为出罪原则。

根据《中华人民共和国水法》第六十五条的规定，未经批准擅自建桥的，行政处罚足矣。未经批准私下收费的，也完全可以通过责令退还等非罪化的方式进行处理。一旦上升到刑罚层面，会跟普通百姓的朴素观念产生摩擦，严重影响法律效果、政治效果和社会效果的统一，导致机械司法现象的产生。

司法过程必须在严格遵循法定程序与实体规则的前提下综合考虑常理、常情等诸多因素，尽可能让民众在每起案件中都可以感受到司法的公平正义。

吴丹红《环球时报》



## 善待自己的情绪 就是善待自己的身体

情绪是什么？有人回答，情绪就是心。心不健康了，身体又怎会健康。现代人似乎越来越容易患各种各样的病，是因为不注重健康吗？不是。很多人把精力花在养生上，其实，除了养生，我们更应该养心。

一个人，如果把委屈、恐惧、焦虑等坏情绪全都堆积在身体里，终有一天，一场免疫风暴就会袭来。经常对着镜子进行情绪练习。微笑多了，心情自然而然就会开朗起来。如果无缘无故不开心，那就去做那些值得你开心的事。

@新华社



## 善于解决问题的人都做到了这三点

1.不动怒。不发不该发的脾气，不急急不来的事，不因为愤怒就乱了方寸。遇事首先要做到的，就是沉得住气。2.会转弯。很多时候，我们所面临的困境，也许并非是真的进退两难，而是固有思维筑起了牢笼。遇事不钻牛角尖，懂得转弯的人，更有出奇制胜的机会。3.懂换位。换个位置看问题，你会拥有更广阔的视角，做出更理智的决断；你会更理解他人的选择，多了一份了然与释然。

@人民日报