

“电话恐惧”引发职场人共鸣

心理咨询师支招：设立界限与自我接纳

■劳动报记者 李成溪 王海雯



手机一直静音，接电话全凭“缘分”，看到手机有电话打进也假装没看到……近年来，“电话恐惧”频上热搜，越来越多的职场人坦言，自己不想接电话，甚至一听到电话铃响起就会莫名烦躁。日前，微博话题“打电话是一个侵入性特别强的动作”再次引发了网友热议，许多人对此表示了强烈共鸣。心理咨询师表示，所谓的“电话恐惧”并非心理疾病，而是部分人群在社交中表现出的焦虑倾向之一。针对这一现象，专业人士建议职场人可以通过调整心态和习惯，更轻松地应对电话带来的不适感。

电话一响，人就紧张

现在职场人的工作和生活，已经离不开手机。不过，他们中的有些人，虽然机不离手，却对打电话这件事有着深深的恐惧。每当手机铃声响起，内心便开始慌张，每当有电话要打，总得先做好一阵内心建设。一项近2千人参与的微博小调查显示，超过75%的受访者喜欢“发微信文字或短消息”与人沟通，选择“打电话”这一选项的受访者仅占不到16%。网友“莓莓森”在这项调查底下留言称“能文字绝不说话”，这或许代表了大多数职场人的内心想法。

在这一话题下，许多人认为没有事先告知就直接打电话，很没有“边界感”，因为相比于文字消息，电话可以不分时

间与场合随时响起，且被呼者必须放下手中工作接听电话。对方因何事找你，是好消息还是坏消息，被呼者都一无所知，仿佛一场开盲盒体验。“特别是下班时间接到上司打来的电话，紧张感和烦躁感就会瞬间同时袭来，是准备喊我加班还是有其他事情，不确定性太强了。”一名从事日化产品品牌运营的职工受访时表示。

不过，也有一小部分网友不认同这一观点。有网友认为，将打电话和“边界感”画等号，未免过于草率。接或不接电话，主动权在于自己，如果不想接电话直接将对方拉进黑名单即可，抑或开飞行模式。网友“清晖流月”表示，以前他很恐惧打电话，但后来发现，相比于微信文字沟通，打电话更有效率，“打字有时候等不到回复”。

并非心理疾病

随着生活节奏加快和沟通方式的转变，不少职场人发现自己对电话的抗拒情绪逐渐加深。韵之声心理创始人、国家二级心理咨询师王昀表示，所谓的“电话恐惧”并非心理疾病，而是一些人的社交焦虑表现之一。对此，王昀建议受此困扰的职场人从多个方面调整心态与习惯，以更自如地应对。

“首先，明确自己焦虑的来源是关键。”王昀指出，电话铃声的突如其来打破了人们的专注和节奏，带来了不确定感。她建议职场人尝试觉察，当铃声响起时，自己最强烈的情绪是什么——是担心被打断，还是对未知内容的焦虑？通过识别具体的触发点，可以帮助职场人更有针对性地应对。

在此基础上，王昀认为，设立沟通界限是应对电话焦虑的有效策略之一。“比如，可以在下班时间开启‘勿扰模式’或明确告知他人自己更偏好文字沟通。”她表示，这种方式不仅减少意外电话的打扰，也让双方更尊重彼此的边界，从而缓解因突然来电引发的不适感。

对于许多不常用电话沟通的职场人，王昀建议可逐步培养电话沟通的自信心。“可以从一些不带压力的对话入手，例如与朋友闲聊，熟悉电话沟通的节奏。逐渐建立的适应性有助于减轻紧张情绪。”

王昀强调，自我接纳同样重要。“许多人都有类似的电话焦虑，这是很正常的情绪。了解自己、尊重自己的沟通偏好，而不是过度施压，可以帮助我们逐步实现平衡。”

爱心接力站建起“法治服务角”

嘉定区总工会法治护“新”



“法治服务角”服务新就业形态劳动者。■受访对象供图

本报讯（劳动报记者 李佳敏）“在送快递过程中被客户家中的狗咬伤了怎么办”“家里孩子在校课间休息时互相打闹受伤，该找谁赔偿”……现在，一个个具体而又真实的问题，在嘉定的户外职工爱心接力站“法治服务角”都能找到答案。

今年以来，嘉定区总工会与区司法局坚持把全民普法和守法作为依法治国的基础性工作，针对新就业形态劳动者、户外职工群体普遍存在文化程度不高、法治意识不强等问题，区总工会联合区司法局共同为户外职工爱心接力站建起了“法治服务角”，进一步提高他们的法律素质和维权意识，促进行业的健康发展。“法治服务角”是一个集法

治宣传和便民服务于一体的重要区域。在这里，放置了丰富多样的便民用品，如雨伞、一次性雨衣、手机充电排插等，以满足新就业形态劳动者和户外职工的基本需求。同时，区总工会和区司法局还精心准备了《中华人民共和国宪法》《中华人民共和国民法典》《嘉定区以案普法漫画读本》《嘉定区职工法律援助服务手册》等大量宣传手册，以供前来站点休息的职工随时翻阅。

嘉定区总工会相关负责人表示，“法治服务角”的设立，不仅是物质上的补给站，更是法律知识的传播平台。它为广大职工群众提供了一个获取法律知识、解决法律问题的便捷渠道，提升了职工的法律素养。

为新就业群体及家属量身定制岗位 杨浦专场招聘提供十余项服务

本报讯（劳动报记者 梁嘉蕾）近日，“人民城市劳动最YOUNG”2024年“会聘上海”新就业形态劳动者专场招聘会杨浦专场在沪东工人文化宫前广场举行。活动划分为六个服务专区，提供就业招聘、技能培训、法治宣传、健康体检等十余项服务，吸引了近300名新就业群体及其家属参加。

据悉，本次招聘专区推出的岗位为新就业群体及家属量身定制，包含水电工、点心师、质检员等技术类岗位，还有理货、果切、育儿嫂、家政服务等零工岗位，30家企

业带来近800个岗位，满足不同年龄段的新就业群体及家属求职需求。

活动内容丰富，“新就业形态劳动者法治课堂”同时开讲，特聘律师从“以非劳动关系名义用工，能否认定劳动关系”等四个方面对新就业形态劳动者权益保障典型案例和维权政策进行解读。报名参加的30余名新就业形态劳动者纷纷表示受益匪浅。

“幸福直通车”也驶入活动现场，为新就业形态群体带来了来伊份、立丰等多家知名品牌的优惠商品。项目展示专区引入了丝巾打结和

咖啡拉花技能展示项目，助力求职者掌握一技之长，成功就业。

新就业群体是人民城市建设的重要力量，杨浦区总工会表示，将继续通过稳岗赋能、法治护航、安康守护等服务，努力解决他们的后顾之忧，助力他们家庭在城市的稳定和发展，以心暖“新”。

活动由市总工会指导，区总工会联手市总工会职工服务中心、区人力资源和社会保障局共同主办。“申工社”“杨浦职工之家”同步进行线上直播带岗，线上线下服务近1700人次。

“老字号×新媒体”擦出啥火花

九百集团举办营销推广优化劳动和技能竞赛

本报讯（劳动报记者 李嘉宝）九百集团“老字号×新媒体”营销推广优化劳动和技能竞赛决赛日前举行。据了解，本次竞赛从4月启动以来，共收到投稿作品23件。10件作品进入决赛。竞赛活动中，集团职工借助新媒体的制作方式，为企业品牌营销做推广优化，还提升了自身素质和技能水平。

本次决赛分三个评分小组，分别为专家组、工会组与选手组，从主题创意、视觉效果、原创程度、观众互动性四个维度对作品进行综合考量。参赛选手则从构思创意、制作心得、创作背景三个角度对作品进行阐述讲解，充分展示作品拍摄技巧和制作技能，展现青年职工群体的积极性和创造力。

决赛现场，10名选手依次上场，结合专题培训班学到的实操内容，紧扣产品特征、服务特色，以个人创作为主体、以内容创新为手段、以自我表达和测评体验为呈现方式，分享各自在作品制作过程中的心得和感悟，既表达了创作的理念，又展示了个人的风采，拿出了自己的最高水平和最好状态。