

一场疫情 美国出现“愤怒离职潮”

文 | MFC 特约撰稿人

美国似乎正处于愤怒离职的“热潮”中，因为缺乏健康保障或工作环境恶化，快餐店 Chipotle、温迪汉堡等零售店都发生员工一怒之下辞职的事件。

4月时，400万名美国劳工辞职，创20年以来新高，原因包括员工在疫情中想做真正想做的事，以及疫情改变劳工对工作的期待。

一怒之下辞职或许大快人心，却无助未来生涯，生涯教练建议可熟悉你的愤怒来源、寻求“外来人”观点、拓展人脉等有生产力的行动。

广东疫情5月陡然变严峻，一些产业的员工在微信群上私下抱怨，明明是带一台笔电在家就可以完成的工作，公司却依然要求全员到办公室上班。一位银行行员6月时在微信发文表示，公司没有让员工分流办公，每天忙进忙出却缺乏保障，让她萌生离职的念头。

一株病毒，正成为员工严加审视公

司的导火线。这种情形，也发生在美国，甚至引发一股愤怒离职潮。

新闻网站商业内幕（Business Insider）报导，疫情成为一位化名Crista的员工从连锁宠物店PetSmart辞职的原因。Crista担心自己会把病毒带回家传给妈妈，即便死亡人数飙升，他的同事和主管却在店里不断嘲笑戴口罩的规定，让他觉得工作环境冷酷无情，也让他感到越来越恐惧。最终，这种恐惧、愤怒交织的情绪促使他递出辞呈。

即便不是低薪时薪工作，疫情也激发各产业员工“反思”自己是否适合现在的工作。4月时，400万名美国劳工辞职，创20年以来新高，最多员工离职的产业是零售业，再来是专业商业服务，像是法务、会计...等。

更严重的是，新闻网站Axios报导，一份调查显示，25%到40%的员工都在考虑辞掉工作。一部分原因是员工在疫情中花时间思考，决定做自己真正想做的事；一对保险经纪人和餐厅经理夫妻辞去工作、创办他们喜爱的园艺公司。

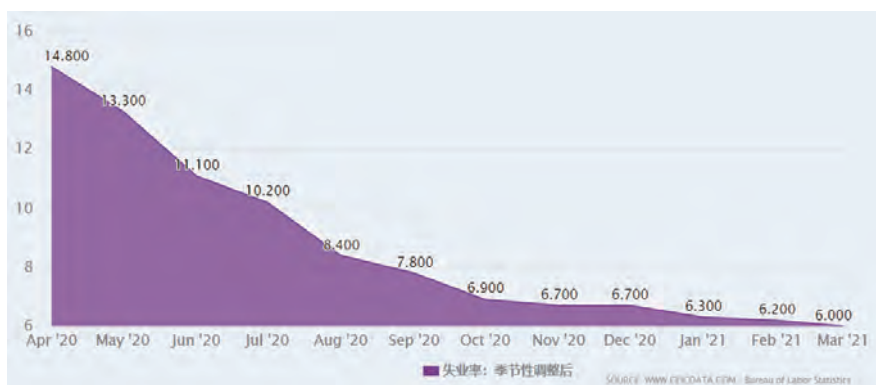
另一部分原因则是员工对工作的期

待因疫情改变，一些人希望能够维持弹性的在家上班模式，一些人想要回到办公室上班，因此当公司政策与期望不符，他们就可能离职。

六招应对工作不顺遂

一怒之下辞职或许大快人心，却不见得能够提升员工工作权。一位人资专家鲁蒂曼（Laurie Ruettimann）指出，员工愤怒之中裸辞，之后却得匆忙寻找新工作，可能会产生不良的长期影响：你为什么要为了一份未知的、可能很烂的工作而放弃已知的烂工作？... 我必须





逃离这里这种逃跑的本能总是错误的本能。

对工作感到愤怒，可能让一个人难以采纳实用的建议或行动，鲁蒂曼因此表示应慢慢来。实际上该怎么做，如何消化、处理自己对工作的极端负面情绪？如何把愤怒转换成有生产力的行动、让自己从不快乐的工作解放？《赫芬顿邮报》（Huff Post）和商业内幕给出 6 点建议。

熟悉你的愤怒来源

首先，心理学家暨生涯教练霍舍姆·布拉思韦特（Cicely Horsham·Brathwaite）建议，对工作极度不满的人可以先试试反思自己的愤怒源头。

我们可能自己并不知道拥有愤怒是 OK 的行为，导致我们直接把矛头指向自己，而不是去思考可能环境里有某件事情的确值得我们发火。这些原因可能是你的薪水不公平，或是因为轮班的关系，你不只做一样工作，而是做了 3 样工作。

要了解自己实际上对什么事情感到

生气，霍舍姆·布拉思韦特建议可以用日志记录你对工作的所思所想及情绪，透过书写，可能会有潜在解决方法浮现。

看是否能在现在工作得到加薪或升迁机会

疫情中，许多人的工作内容可能产生变动，甚至工作量变大，财务规划师赫德斯特罗姆（Anika Hedstrom）表示，虽然令人烦心，但可能变成你未来的生涯杠杆。

例如，一位员工在疫情中被指派做网络直播节目，现在他已经熟悉制作过程，就借此向上谈判更多薪资或晋升机会。赫德斯特罗姆表示，谈判的加薪数字不一定要很大，小数字加总起来也相当可观。

由其他人提供外来人观点

愤怒会蒙蔽我们的判断力，霍舍姆·布拉思韦特建议可以跟工作以外的导师或你信任的顾问谈谈，他能够分析你的工作环境现况、你面对挑战的方法，最后再给出你未来可以采取的不同作法及原因。

有一个人告诉我们他们所相信的事

实为何，再由我们决定是否要与他共鸣，这会很有用，霍舍姆·布拉思韦特表示。透过这个方法，会让一个人的生活产生希望，让人可以考虑多种选项。

拓展人脉，但不要只讨论现在的工作

向外拓展人脉、寻求更好的工作机会是一个人可以做的积极举动，不过霍舍姆·布拉思韦特提醒，在这个过程中，不应一直向同事批评现在的工作，这不是专业人士会做的事，也难以让他人生好印象、愿意把你推荐给其他公司。

请假修复心灵健康

有时候，一个人愤怒辞职，一部分原因是因为他的情绪积压太久，才用离职作为发泄。心理学家暨生涯教练奥尔贝·奥斯汀（Lisa Orbé·Austin）表示，很多时候，当我们非常生气时，我们除了发泄什么也做不了。她建议一个人可以请有薪假，让自己的心灵好好休息，也能够藉此审视自己真正需要的是什么。

离职前做好万全规划

最终，如果你还是决定跟现在的公司分道扬镳，做好万全考虑与规画是最好的行为。万一你真的受不了想直接走人不干，也要愿意承担同事可能会闲言闲语的风险。

在离职前，最好可以多方思考，确保你的下一步行动能够支撑你的家庭财务。奥尔贝·奥斯汀（Lisa Orbé·Austin）表示，当你想要怒而离职时，在生活中建立更大程度的能动性 and 控制感，由你自己做一些行动，促使自己前进，而不只是被动等待更好的事情出现。MFC