

## ● 见闻

# 别让舒适区里的“能力萎缩”瓦解职场根基

□ 刘庆功

在职场中,你是否见过这样的情形:项目会议上,创新攻坚等技术含量高的复杂任务如同烫手山芋,众人默契地以“不熟悉”“资源不足”为由推诿;而常规报表、流程审批等可控性强、技术含量低的“安全区”工作,却总有人争相承接。这类人精于计算风险与回报,专挑低难度指令性任务接手,对高难度复杂工作则习惯性回避,而这种系统性回避的态度正悄然孵化出一种比消极“躺平”更隐蔽的职业病——“能力萎缩”。这种“越不干越不会,越不会越不干”的恶性循环,最终不仅会让他们沦为组织边缘人,更会拖累团队协作、阻碍组织发展。

职业“能力萎缩”的危害,首先体现

在对个人职业发展的影响上。长期安于舒适区,只做重复性、机械性工作,不仅会让自身工作能力逐渐减弱,更会丧失培养创新思维、攻坚能力的契机,最终陷入“能力空心化”的困境。随着行业加速发展,岗位要求升级,这类人便会因核心竞争力缺失失去职场竞争力,从原本能稳固立足的岗位执行者,沦为随时可被替换的“浮萍”。更可怕的是,逃避挑战会固化畏难心态,让人在自我怀疑与焦虑中内耗,最终无论在职业存在感上还是物质利益上都面临损失。

于组织而言,“能力萎缩”的扩散更是致命伤。组织发展的核心动力,源于关键任务的突破与核心目标的推进,而这离不开团队成员主动担当、协同攻坚。若“能力萎缩”者增多,便会出现“简单任务扎堆争抢、复杂任务无人问津”的

失衡局面,导致核心项目延期、创新突破停滞,拖累组织发展节奏。更恶劣的是,这种避重就轻的风气会形成超负荷付出却难获对等回报,积极性逐渐消退,要么随波逐流,要么选择离开,最终瓦解团队战斗力。更值得警惕的是,在人工智能与技术革命重塑岗位的今天,“能力萎缩”的风险正被指数级放大。当重复性、指令性工作日益被自动化替代,人类价值的护城河恰恰在于复杂问题解决、创新协作与跨界整合这些高阶能力。主动放弃锤炼这些能力,无异于在潮水上涨前,亲手拆毁自己脚下的堤岸。

更深层次看,“能力萎缩”本质上是个人职业态度的错位与组织激励机制的缺位共同导致的结果。部分人将“规避风险”奉为职场生存圭臬,却忽视了能力成长的核心逻辑——唯有在实践

磨砺中才能迭代升级,从而在职场站稳脚跟并拥有一席之地。而一些组织“干多干少一个样”“干好干坏差别小”的激励失衡,也为“能力萎缩”提供了滋生土壤。

破解“能力萎缩”困局,需要个人与组织双向发力。对个人而言,要打破“舒适区依赖”,主动拥抱不确定性,将每一次挑战视为能力锤炼的契机,在攻坚中积累经验、提升本领。对组织而言,需建立“多劳多得、优绩优酬”的正向激励机制,为敢于担当、勇于突破的员工提供成长平台与发展空间;同时打破分工壁垒,通过跨部门协作、项目制推进等方式,助力员工提升综合能力。

职场从来不是避风港,而是竞技场。无论是个人还是组织,唯有摒弃“躺平”心态,主动走出舒适区,在攻坚克难中锤炼能力、凝聚合力,才能在时代浪潮中站稳脚跟、行稳致远。

## 不听劝 比上薄冰更危险

□ 张悦

这几天北京奥林匹克公园龙形水系湖面刚刚上冻,不少市民就迫不及待地上冰了。尽管岸边广播反复提醒“冰面较薄,请勿滑冰”,现场值守的工作人员从早上7点起就不断劝阻,个别市民依旧我行我素。

根据相关规定,冰层厚度超过15厘米,成年人才可以上冰。龙形水系本就禁止滑野冰,更何况现在湖面冰层厚度还不到5厘米,部分区域的冰面已有明显裂纹。上冰隐患就算一开始不清楚,在广播反复提醒、工作人员持续劝阻之下总能知道,有些人却还被侥幸心理支配,认为大家都在玩且没有出事,遂将风险抛之脑后。

须知,大家都玩不等于玩得安全,有人没事儿不等于所有人都没事儿。执拗于上薄冰险地,每次挪动脚步都是在危险的边缘试探,都是在拿生命安全开玩笑。

市民上冰的迫切心情可以理解,可想享受玩冰的快乐,就越应该系牢安全绳索。让我们共同铭记:冰场千万条,安全第一条;野冰莫涉足,生命永珍重。 据《北京晚报》

### 邪典“生产线”

徐民作

## ● 有一说一

## 运动是健身,更是内心的疗愈

□ 李丽

《聊城晚报》自发出“我的健身之路”征文启事以来,收到很多读者来稿,分享他们的健身故事。其中,有从体弱多病历练为“训练标兵”的青年;也有通过瑜伽重获新生的二胎妈妈。这些故事告诉我们一个深刻的道理:运动不仅是身体的锻炼,更是一场由外而内的深度疗愈。

身体的锻炼,是治愈的起点。对那位从小在“药罐子里泡大的”士兵而言,每一次五公里奔跑、每一个单杠训练,都在重塑他的呼吸系统、锻造他的肌肉力量。而对产后抑郁的母亲来说,每个瑜伽体式的精进,都在帮助她重新建立与身体的连接。当士兵完成第一个引体向上,当二胎妈妈每天坚持做10个俯卧撑、20个仰卧起坐,再重复5遍“拜日

式”,我们感受到的不仅是他们体能的提升,更是生命活力的重新涌动。

更深层的疗愈,发生在心灵层面。士兵在极限训练时听到的“当你觉得坚持不住的时候,正是身体开始变强的时刻”,不仅是训练口令,更是一剂心灵良药,鼓舞着他一秒秒地坚持,一步步地超越,从而锻造出一种深入骨髓的韧性。而对瑜伽练习者而言,那种在呼吸与体式中的专注,让焦虑的心绪在汗水挥洒中归于平静。科学研究证实,运动能促进内啡肽的释放,这种“快乐激素”是天然的抗抑郁克星。更重要的是,运动可以让我们暂时抛开一切,专注于当下的身体感受,实现真正的心灵放松。

当坚持运动成为习惯,其感染力便开始影响他人。这位士兵梦想着“转士官,帮战友训练”,希望将自身获得的力

量传递下去。8岁的女儿见证了母亲在瑜伽路上的坚持,并在“妈妈太厉害啦”的惊叹声中,加入练习瑜伽的行列,与妈妈成为好伙伴;妈妈则成功考取高级瑜伽教练证书,并将在瑜伽练习过程中悟到的人生哲理分享到社交媒体,变成了鼓舞他人的力量。这种溢出效应,让个人的疗愈升华为群体的力量。

运动不仅是锻炼身体的方式,更是重塑生活、治愈内心、提升生命质量的有效途径。无论是选择跳舞、骑行,还是健步走,每个人都能找到适合自己的运动方式。关键在于开始并坚持,让身体动起来,内心也会一同焕新。

在这个充满挑战的时代,运动带来的是身体的重塑,更是生命的修行——它从呼吸中找到节奏,在汗水里淬炼力量,最终让心灵在坚持中重获自由与辽阔。

## 轮椅上高铁受阻 加装电动车头不应成拦路虎

□ 陈广江

据报道,近年来,不少轮椅使用者在手动轮椅前部加装小型牵引“电动车头”,以实现便捷出行。但去年以来,在铁路出行时,无法携带加装“电动车头”的手动轮椅进站上车。铁路工作人员解释,允许上车的轮椅必须为一体式原装设计。

从报道可知,这类被称为“电动车头”的装置,已被民政部列入《中国康复辅助器具目录(2023年版)》,且在日常公交、地铁、民航等公共交通工具中通行无阻。同样的装备来到高铁站,却屡屡遭遇“禁止进站乘车”的阻碍。飞机上都可以使用,高铁上却不能使用,“必须为一体式原装设计”的解释恐怕难以服众。残疾人主动选用更贴合自身需求的辅具组合,体现的是积极生活的态度,应被公共系统看见并接纳。高铁作为重要交通工具,在坚守安全底线的同时,也应展现制度的弹性与服务的温度。 据《新京报》