

万花筒

如果你对自己的心非常了解，它就永远打击不到你。因为你将了解它的梦想和愿望，并知道怎样应对。谁也不能逃避自己的心，所以最好倾听心在说什么。只有这样，你才永远不会遭受意外的打击。

——保罗·柯艾略

对自己的回忆即是对一个地方的回忆，这样的回忆涉及他自己在该地是如

何为自己找到位置，又是如何在他周围找到方向感的。

——苏珊·桑塔格

只要稍微做点研究，你会明显地发现，那些成功做成某件事的人，在做之

前并不知道该如何下手，他们只知道自己要去做那件事。

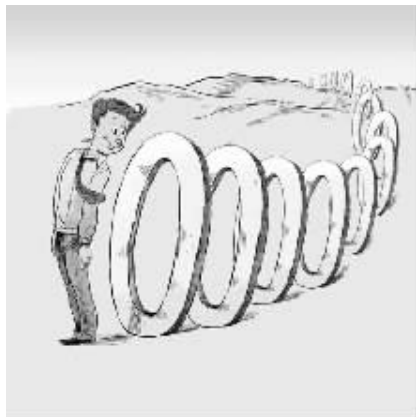
——鲍勃·普克特

人们有病痛时常做的事情之一，就

是一直和别人谈论它。因为他们老是在想着病痛，所以要用语言表达他们的思想。如果身体感到疲惫，千万别去谈论它——除非你想要得到更多的不适。

——朗达·拜恩

■本报记者 李丽



职场如局。

这个局可以是大局，比如公司、研究所、机关、NGO，人们聚在诸如这类的地方工作，简单地说，一块牌子就代表一个大局。大局之中，还有“××部”、“××办”、“××项目组”，这些名字各异的小牌子是一个个小局。从程序上来说，职场人都是先进大局才能入小局，但迈进“大局”只是第一步，这是看似最难实际最容易的一步。

最难的部分，实际上是逆向完成的。对每个身在职场的人来说，此后的每项工作都是在规模各异的小局中推进的，这些同事对你的评价最终会辐射或直达大局中，进而影响你的职业发展。

所以，如果你真的喜欢这个大局，对小局就要小心再小心。

被“踢”出局：态度出了问题

吴薇学的是编辑专业，在杂志社实习的3个月里，专业功底为她赢得的第一个称赞就是“上手快”。于是，当杂志社新来的总编辑兴致勃勃地筹建网站的时候，上手快的她就被优先考虑了。

吴薇的“定岗”非己所愿。但无论是愤而辞职还是拒不到岗，她都没有勇气，所以，硬着头皮不得不上。虽然领导提前打了预防针，但吴薇还是没想到自己要做的很多事情都与专业无关，复印、传真、根据领导的口述草拟各种报告，还要分析同类网站的设置特点，她觉得自己就是一个高级勤杂工。

这个周五下班之前，领导让大家好好想想自己喜欢的网站栏目，给出理由，评估实现的难度。吴薇头疼不已，一直拖到周日晚上，想想想去，给领导发了条短信，大意是因为有更重要的事情，所以这个任务“完成不了”。

领导并没有回短信，只是在会上很含蓄地说，“眼下，要求大家都得是天才，想专职做标题党，还得等一等……”

这话刺得吴薇一个激灵，她跟实习时的“同事”闲聊时就是这么调侃自己的——现任勤杂工，未来的“标题党带头人”。她图的是暂时痛快，可这话显然飘进了领导的耳朵。

吴薇想解释却无从开口，跟领导之间的关系就这样变得微妙起来。当网站设计到了后期，领导又让所有人讨论现在的网页色彩搭配是否协调的时候，吴薇的理由让领导彻底绝望了。她很诚实地说，“我是色盲，根本分不清颜色。”

新网站开通之后，4位同事要么是名正言顺的负责人，要么是先主持工作，唯独吴薇，就像被忘记了一样，晾在那里。

作为职场新人，知识结构可能会有所欠缺、经验也不丰富，但对你的上司而言，这些都是可以积累完善的。全球职业规划师杨开认为，很多时候，一个人的出局，往往不是因为他的专业技能不够、知

识储备不足，而是他的态度不够真诚。

杨开认为，在项目的最初阶段，尤其是进展的困难时期，领导对态度的看重可能胜于成绩。他会在心里给每个人打个信任分，得分低的人难免会被“踢”出核心团队。如果说专业技能缺陷容易弥补，那改变态度并让领导扭转看法就更困难一些。

“面对他人的质疑，不要强化自我怀疑。有些人往往遇到挫折就换工作了，如此，越换越浮躁，越浮躁越没有信心、越不懂得坚持。”杨开说，“从量变到质变是一个渐进的过程，不要限定多长时间改变局面，要给自己时间，坚持下去，直到天时地利人和。”

被“挤”出局：学会与正向力量对接

张可一手搭建了这个系统的信息采集平台，但在优化系统的时候，却被“挤”掉了。

张可是个半路出家的软件工程师，此前，他学的是统计。这曾是亲朋好友挂在嘴边的励志故事，不过，仅限于大学阶段。当他就职于一家专业的软件公司之后，这种转换就变成了需要刻意回避的劣势，直到公司年初为新立的大项目组组建团队。

这个项目首先就需要采集分散信息，整合之后建立平台。领导看中了张可的统计学背景，点名要他参加。

张可接下这个任务的时候着实兴奋了几天。作为一个普通的技术人员，一直没有主导的项目，4年过去，还是随时可以被取代的分母之一。这次，张可跟经理郑重其事地表了态，“准备抡开膀子大干一场”。

大家经常能看到张可加班，可半年过去，这个平台上只能采集原来设想的40%的数据，每逢经理催促，张可就来一次慷慨激昂的表态。如此几次之后，经理便跳过这个环节，追问下游系统的进度。

这让魏明非常恼火，作为这个项目的最后一环，他的工作起码要等到张可的平台建到90%以上，才能真正开始运行。现在的情况是，他从平台上要取不出数据，要么取出的是未经更新的数据。

经理催他，他就得去找张可。一开始，张可还让他“等两天再试试”，到后来，张可索性说“我也不知道怎么回事，反正采来的数据都放在那儿了”。

“这样的反馈是非常不负责任的。”杨开说，团队合作切忌只看眼前事，没有全局观，“做好自己分内的事情是基础，但也应该看到你的任务对促进整体工作进度的作用是什么。只扫门前雪的行为，其实是团队适应能力欠缺的一种表现，哪怕自己门前的雪扫得再干净，也很难说他有真正的责任心。”

眼看项目临近结项，魏明忍无可忍，抱着电脑进了经理办公室。等到下次项目进展汇报会的时候，经理另派人“协助”张可“完善”平台搭建。话是这样说，谁都明白经理的话外音，张可愤而撂了挑子，魏明乐见其成，跟新搭档配合相当默契。

虽然张可又去找了领导表示“要善始善终”，但他低不下头去找新搭档要活儿

■韩晓晨/编译

为什么出局的总是我

干，当然人家也没有跟他商量的必要。

就这么挨到了系统结项会，张可觉得自己像个透明人似的，当大家闹哄哄地去拍合影的时候，没人想起来要喊他一声。合影没有自己，这种事实上的出局，更让人失落。“分析原因是必要的，”但杨开并不赞成当事人自我批评，“过度的反省，只会让自己更紧张，更谨小慎微。”杨开认为，积极的解决办法是改变观

见汇总之后，王朗所在的办公室就开始没完没了的加班。

办公室的张敏和王朗具体负责这件事，整理材料、写事迹报告。谁都知道，要说动笔，肯定是笔杆子王朗当仁不让，可张敏的资历老，王朗肯定不能指挥她给自己打下手，干多干少全凭人家自愿。

非但如此，自己写的东西，自己还做不了主。首先，王朗不能对张敏视而不



见，因此，他常说，“我先写着，您有什么想法我来落实。”成稿之后，发给张敏。有时候，张敏会说“真是笔杆子，写得真好”；有时候，则也会倚老卖老，说“我再加一两句话就行”。接着，办公室再报给领导审阅。这个领导看完，说“工作成绩如何突出，可以再强调一下”，王朗就得重新搜集素材，多写两页纸出来。那个领导看完，说“生活上的描写，不太生动”，王朗就要继续深挖副处长的隐私，重换思路再写一遍。

一层一层报上去，一次一次改下来，过程持续了两个月之久。好在，一把手如愿以偿，省里的10个先进个人中，这位副

角，比如，寻找自己“合群”的时刻，思考这些场合具备什么特点，按照这个思路，尽量在工作场合里复制或着重现它们，与正向资源和力量做链接。

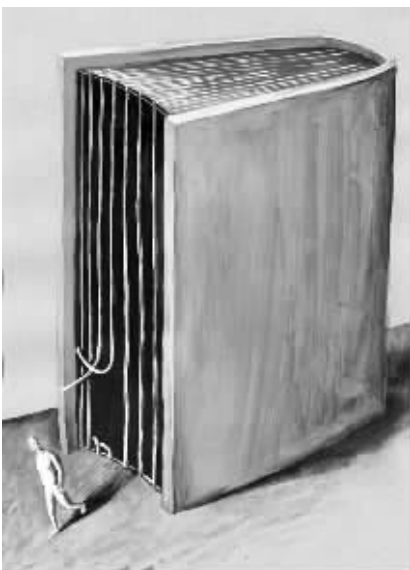
被“让”出局：不妨忍一时之失

王朗考公务员的时候，并不知道机关里的生存法则有多么与众不同。6年之后，王朗开始认真思考“风水轮流转”这句话的合理性。

今年3月，机关选定了一位副处长参选省里的一个奖项。机关的一把手非常重视，举全员之力，出谋划策。等到这些意

想说就说吧

我无法接受一个不完美的自己



青春热线编辑：

如果我说自己太压抑了，需要帮助，哪怕只是只言片语，我相信周围的很多朋友都会说：怎么可能？

是的，在不熟悉的人看来，我积极主动，知性，很会安慰人、开导人，善良，擅于倾听……所有这些都是美好的字眼。可是问问我自己和几个好友就知道，完全相反，我是一个悲观的人。我的悲观更多的是针对自己。我对社会、对别人都很乐观，但是对自己就是很悲观，悲观到逃避，慢慢地形成一种绝望的思想。过马路的时候我会想，啊，如果下一刻被车撞倒了，是怎样的情形呢？会有几个人真心为我难过？

我写好了离职申请书。离职完全不是别人想的那样，觉得我遇到困难了或者遭到排挤了。我只是过不了自己这一关。我觉得自己混得真惨，自己过得真不快乐，自己做得太没有成就感了。我入职3个月了，可是学到的东西比我预期的量少。我对自己很不满意，对自己很失望。

见，因此，他常说，“我先写着，您有什么想法我来落实。”成稿之后，发给张敏。有时候，张敏会说“真是笔杆子，写得真好”；有时候，则也会倚老卖老，说“我再加一两句话就行”。接着，办公室再报给领导审阅。这个领导看完，说“工作成绩如何突出，可以再强调一下”，王朗就得重新搜集素材，多写两页纸出来。那个领导看完，说“生活上的描写，不太生动”，王朗就要继续深挖副处长的隐私，重换思路再写一遍。

一层一层报上去，一次一次改下来，过程持续了两个月之久。好在，一把手如愿以偿，省里的10个先进个人中，这位副

角，比如，寻找自己“合群”的时刻，思考这些场合具备什么特点，按照这个思路，尽量在工作场合里复制或着重现它们，与正向资源和力量做链接。

想说就说吧

见，因此，他常说，“我先写着，您有什么想法我来落实。”成稿之后，发给张敏。有时候，张敏会说“真是笔杆子，写得真好”；有时候，则也会倚老卖老，说“我再加一两句话就行”。接着，办公室再报给领导审阅。这个领导看完，说“工作成绩如何突出，可以再强调一下”，王朗就得重新搜集素材，多写两页纸出来。那个领导看完，说“生活上的描写，不太生动”，王朗就要继续深挖副处长的隐私，重换思路再写一遍。

一层一层报上去，一次一次改下来，过程持续了两个月之久。好在，一把手如愿以偿，省里的10个先进个人中，这位副

角，比如，寻找自己“合群”的时刻，思考这些场合具备什么特点，按照这个思路，尽量在工作场合里复制或着重现它们，与正向资源和力量做链接。

zqbqcrx@163.com

被暗示出来的身材缺陷



始遮遮掩掩。然而，一项最新的研究显示，与在海滩上公然穿着泳装相比，独自试穿泳装时发现身材的瑕疵，往往更让女性觉得尴尬。

不过，无论是身着比基尼还是长裤长裙，女性都会在感到被人关注时更容易自惭形秽。

这项身体意向领域的最新发现，来自澳大利亚佛林德斯大学的心理学家玛丽卡·狄拉克。她致力于研究“自我客体化”现象——在这个过程中，女性会监测自己的外表，看是否符合主流媒体塑造的“其实不可能实现的超薄类型”。过度的自我关注会使这些女性因体貌产生羞耻感和焦虑感。

在这项刊登于5月《性别角色》期刊的研究中，狄拉克与合作者雷切尔·安德鲁对102名女大学生的调查结果进行了分析。这些女孩中70%的人体重正常，但仍普遍认为自己存在轻微超重。

狄拉克等人在论文中建议：服装零售商要尽可能地缓解消费者，尤其是超重女性在明亮晃眼的试衣间里面对镜子时的压

力。店铺经营者应该避免只使用纤细的女性形象作招贴海报或塑料模特，也应该绕开评论消费者体型的话题。

与此同时，美国加州卡弗城的临床心理学家詹妮丝·罗森博格还建议女性朋友不要坐等夏去秋来，而应采取一些措施，把自己从负面思维里拔出来：“有太多的女性在镜子面前审视着自己，经历着太多苦涩的时光。其中有些人身材根本没有传统意义上的“缺陷”。

在治疗中，罗森博格并没有直接攻击女性对大象腿和麒麟臂的厌恶感，而是要求她们对着镜子做一个练习——一边涂抹乳液一边对自己说，我对身体上这些日夜劳作的部位深怀感激。

罗森博格解释道，虽然听上去有点虚情假意，不过这种训练确实能帮助那些自我批判型的女性以欣赏和感恩的心态面对自己的身体。

要做到这一点，有些女性还需要借助专业人士的帮助。不过罗森博格认为，“大多数人可以下决心不再苛求自己的身体意象”，关键就在于“对自己好一点”。

盛夏是穿泳装的姑娘们彼此鉴定身材的时节。热辣的骄阳给了不少好身材曝光的机会，也让不那么自信的女性开