

# “大观园”也是个职场,白领逛完园子有心得: 上班薛宝钗 回家林黛玉



新版《红楼梦》正播得热闹,红楼人物也成为职场人士的讨论对象——“放在今天看,贾家就是个公司,看看林黛玉和薛宝钗在公司里的表现吧!”逛完职场“大观园”,有人得出结论:“上班做好薛宝钗,回家随你做林黛玉”。

## 林黛玉混职场,有点悬

白领刘星是个红楼迷,从小就被问:“喜欢林妹妹还是宝姐姐?”小时候她总说宝姐姐好,因为不喜欢林妹妹哭哭啼啼,可是大了些,她又喜欢林黛玉的真性情,不喜欢宝钗的八面玲珑。眼下,她成了上班族,用“穿越”的眼光看两人的职场

表现,刘星又屈服了:“林黛玉如果是现代白领,估计结局还是凄凄惨惨。”

认同刘星看法的人还真不少,在某职场论坛上,不少白领指出,林黛玉混职场肯定不行,最要命的就是多疑、猜忌,不会处同事关系。白领们用现代眼光和语言解析了一番:林黛玉才进公司不久就“耍小性子”,王夫人的“贴身办事员”周瑞媳妇,帮薛姨妈去给贾家的小姐们送官花。周瑞媳妇挨个送完,最后送到林黛玉那里,当林黛玉得知是每个姐妹都有时,就冷笑道:“我就知道,别人不挑剩下的也不给我。”白领们认为,林黛玉这样做不仅当面得罪了同事,也给爱嚼舌根的留下话柄,另外有人佐证,林黛玉平日里“总不出门,只在自己房中将养”,不擅经营人际关系,“你看她病危的时候,就一个同事紫鹃陪着她,人缘关系不好啊!”

## 向宝姐姐学习,很强大

相较于林黛玉,薛宝钗则被

不少人视作职场榜样。白领们比照剧情,寻找宝钗在职场取胜的蛛丝马迹——首先,她善于跟领导搞好关系,例如,她的生日贾母亲为其操办,问她吃什么、玩什么、看什么戏,她都掂掂着贾母的心思,投其所好地答了出来,哄得贾母十分高兴。“杜拉拉里说的一条职场法则则是下属要跟领导保持一致,你瞧宝姐姐多先进!”白领王小姐给予了高度评价。

另外,宝姐姐也善于跟平级搞好关系,网友又举一例,海棠诗会后,湘云拍胸脯要设宴,宝钗了解她的实际难处,替她分忧,全程帮她筹划,并且不惜调动自家所有资源。网友们还发现,宝姐姐就连跟下属处关系都有讲究,一天她和探春想吃油盐炒枸杞芽儿,她打发丫头上拿了五百钱送与管厨房的柳嫂子,不必说,下属感恩戴德。

“职场上这样的八面玲珑最吃得开,领导喜欢,同事喜欢,下属喜欢,要想在单位混得好,要向宝姐姐学习!”白领赵

小姐说。

## 做个双面人,有难度

宝黛二人一番职场比拼之后,有人总结道:“其实,要说工作能力,林黛玉和薛宝钗是不相上下的。在公司历次举行的诗歌表演上,不是林黛玉获得了第一,便是薛宝钗摘得了桂冠,他们的差别主要就在为人处世上,宝钗明显成熟。”

不过,公司职员婉馨反思:“如果成熟意味着心思缜密,如果成熟意味着凡事深思熟虑,如果成熟意味着遇事不动声色……那在我们达到‘成熟’的时候,是不是就失去了本真?”她说,一个朋友告诉她,工作了以后,要学做一枚铜钱——保持内心的本真与外在的圆滑,但是她无法做到这一点。

一位名叫“marvely”的一句话说出了很多人的心声,“只要上班做好了薛宝钗,随便你在家做林黛玉,整天作、使小性子,尽情发挥你的天性吧!”

快报记者 王凡

## 缓解职场压力,专家有高招: 合适对策牌 张张是王牌

快报讯(通讯员 徐锐 记者 谢静娴)“你的压力指数是7.2,有点危险哦,请尝试深呼吸,逃离加班,即刻休假,注意减压。”最近,南师大教科院应用心理专业的30多名大学生和教授走进无锡工业园区,对三家大型企业的近千名员工进行了压力调查,结果发现约四成以上的企业员工存在不同程度的“压力综合征”。

你是否有意识地喜欢去揪下办公场所的盆栽叶子,直到把它们摘光?“你看着穿工装的同事,有没有照镜子的错觉?”活动带队专家之一、江苏省心理学学会理事长、南师大教授傅宏在给相关企业员工所作的“管理你的压力”心理讲座时指出,这些工作中的“职场口态”,正是压力失衡下心理亚健康状态的反映。缓解职场压力的方法有很多,专家们,建议理智、有条不紊地面对压力这个敌人。“只要适时地打出适合自己的对策牌,你会发现,逐个攻克突如其来的职场压力变得易如反掌”。在大学生们的帮助下,每一个参加活动的企业员工都得到了适合自己减压及规划自我职业生涯的“绿色小药方”。

傅宏教授介绍,现代企业转型所带来的经济效益的背后,不可忽视的是对员工身心健康的漠视和挑战,这也是很多企业在近年来不断面临“员工荒”以及频发事件的原因。据此次活动调研的相关资料表明,江苏省约有4成以上的企业员工存在不同程度的“压力综合征”。企业和主管部门需要建立长效机制,关注员工的心理感受和需要,以便应对高度竞争的压力。同时,社会资源也应积极整合,为企业员工提供多渠道的心理支持,并且运用有效的行为切实提升他们的心理健康水平。

## 减肥减出一身斑

快报讯(通讯员 徐骏 记者 安莹)都说夏季是减肥的最佳季节,可令陈先生万万没想到的是,体重虽减下来了,却因为出汗太多,把皮肤病给招惹来了。

32岁的陈先生自小就是个小胖墩,工作近十年体重从未低过200斤,市场上减肥产品吃了不少,可就是对他不起作用。最近,他在同事的引导下,爱上了打羽毛球,每周坚持两至三次打球,一个月下来,体重减了近7斤。上周末,他和同事们打完球后一起到浴室冲澡,同事无意中发现他的背部、胸部出现许多花斑块,一团一团的,怎么擦洗都去不掉。南京市第一医院皮肤科专家经过仔细辨认后,确诊是由于出汗过多,病菌侵入皮肤后留下一块块的白斑,也就是我们常说的“汗斑”。

专家提醒说,防止汗斑最好的方法是注意皮肤清洁卫生,出汗后,要及时清洗汗渍。此外,患者的内衣、内裤、被褥、床单、枕巾等要经常洗涤及煮沸消毒,这样既有利于早日治愈,又能防止复发。还要注意营养,多吃些新鲜蔬菜和水果,少吃辛辣食物,不要偏食挑食。

# 伸伸胳膊 扭扭腰 既健身来又减肥

每天在电脑前度过大部分时间的你,肩部、颈部、腰部等部位常常会感到疲劳。将两手向前伸,并将肩部向前收,不均衡的动作自然造成肩部、背部和颈部的疼痛,甚至导致腰间盘突出和偏头痛等疾病。

今天我们就为因为过度繁忙而没有时间运动的朋友们准备了一套办公室体操,既省时间又省钱,还强健了身体,减去了多余的脂肪,一举多得。

## 01 伸展运动

作用:这是能够调节运动不均衡的肩膀,促进肩部、颈部、头部血液循环的动作。

步骤:将两臂伸展至和肩部平行,同时手掌握拳,胳膊肘向后倾,然后用力将胳膊伸展至和肩部相平,每天反复20~30次。

## 02 肩部左右摆动

作用:平展肩部,达到平衡左右肩部的效果。

步骤:右手抓住左腿,然后将左手放置到背后,这样旋转上体,左右旋转3~5次。

## 03 舒缓脊椎和颈部

作用:长时间坐在办公桌前,脊椎部分的每一个骨节都会感到非常疲惫,这个动作就

能够达到柔软脊椎和颈部,促进血液循环的功效。

步骤:将重心分别放在左边和右边,反复运动20次。

## 04 舒展腰部和肩部

作用:能够舒展弯曲的腰部和肩部,促进新陈代谢,缓解疲劳,同时能够让思维变得更加清晰。

步骤:将身体轻轻向下倾,不要用力过猛,只要做到感觉清爽即可,反复10次左右。

## 05 改善骨盘突出

作用:长时间坐立骨盘会变得突出,同时还会对腰部产生影响。

步骤:将两手放在膝盖上,然后将重心分别放在左右腿上,这时骨盘能够得到充分的运动,每天反复50次。 钟河



资料图片



美国黑熊 科技增发  
与传统补发完全不同 满意之后才付款!  
025-85765458 400-888-0690  
www.hairde.cn  
黑熊南京:新街口石鼓路42号建华大厦701室  
(地铁新街口15号出口右转前行50米即是,大洋百货后面)

SHUImulan 水-慕兰美容连锁机构  
脱毛 美国最新技术 包干净 冰点无痛永久脱毛  
祛斑 签约一日祛雀斑,专除顽固色斑  
祛痘 99元祛痘,7-15天治愈  
电话:85227117 QQ:957523979  
签约治疗 无效退款

祛眼袋 我们更专业  
本院采用国家专利技术,不开刀、不吸脂、不松弛皮肤、快速一次去除眼袋、肿眼泡、同时紧肤去皱、清除黑眼圈,适合16-80岁男女,随做随走,不受季节影响,告别反弹、签约服务,保证效果。(修复:吸脂、开刀不成功的眼袋)。  
国家专利:已荣获国家专利(认证号:ZL02271795.1)  
全国连锁:香港、北京、上海、深圳、广州等大城市下设32家分机构  
安全精确:不开刀,无痛无痕,数码监控、安全、精确、协调  
十五年了,我们专做眼袋!  
去眼袋专利证书 专家热线:13952038666  
暑假期间凭教师证、学生证可享受优惠  
咨询电话 025-85511148 85511159  
地址:南京市新街口汉中路8号金轮国际广场写字楼806(金鹰国际对面)  
网址:http://www.91qyd.com