

工作轻松,前途却堪忧

# 职场“可乐”可别没事偷着乐



以可乐为首的碳酸饮料,甜腻、清凉,同时价格还很便宜。它也是快速消费时代的一个典型代表——容易得到,也容易带来一定的满足感。

在职场中,也有这么一类人,尤其是女性,可以被称之为可乐族。她们年轻、活泼俏丽,做的工作难度不大,门槛不高,但是后续发展前途堪忧。面对职场纷扰,她们格外超脱:“满足现状没啥不好。”但置身激烈的竞争环境,“可乐族”真的可以一直“可乐”吗?

## 乐 工作轻松没啥压力

大学毕业后,小周去一家外贸公司做起了前台接待。当初是为了骑驴找马,可做时间长了她觉得这份工作没什么不好,安逸稳当,尽管琐事多,但基本没什么压力。

每天,公司的其他员工都忙得焦头烂额,恨不得长出三头六臂,可是小周仍旧从容不迫。早上她把自己打扮得漂漂亮亮地出门,9点到单位,晚上6点准时拎包走人,逛街,与朋友聚会,都不耽误,周末基本不用加班。两年后,小周结婚嫁人,由于工作清闲,她把家庭收拾得井井有条,丈夫也觉得找了个好贤内助。

小周说,比起公司做销售的人,她的那点工资真的不能比,但是比起辛苦程度和压力来,小周觉得自己太幸福了。公司复杂的人际关系基本与她无关,没人会把她当成敌人看,与人和善,心情也愉快。朋友们说她不求上进,安于现状,小周不以为然。“这样的状态挺好,生活干嘛要把自己搞得那么累。”小周自称自己就是快乐“可乐族”,工作没有太大技术含量,能乐就成。

## 愁 处境尴尬前途堪忧

记者采访中,不少人羡慕起“可乐族”的生存状态,她们当中多数是工作压力大,经常加班的白领。“真想每天朝九晚五啊。”

白领小刘说,“可乐族”自得其乐,没有人际关系、工作压力的烦恼,工作不就应该这样吗?

可作为过来人,白领小汪却觉得“可乐族”应该具有危机感,小汪说她原先在一家公司做文员,基本属于可有可无的角色,领导不重视。后来公司裁员,小汪很快就失业了。“文员一职连核心团队的边都沾不上,纯属公司外围,基本能算上公司可有可无的人了,工作谁都能做,裁人肯定从我下手。”小汪说,她后来又找了新工作,不断进修,现在在公司也算站稳了脚。“可乐族也只是一时安逸,不能跟上形势,没准就被淘汰出局了。”白领小吴更是认为,“可乐族”是傻乐,“她们处境尴尬,前途堪

忧,一点也乐不起来。

## 策 提升自己抓住机会

翠屏国际控股公司高管、人力资源专家陈特立认为,“可乐族”看起来生存环境舒服,没有压力,但从长远来看,并不可取。随着社会竞争越来越激烈,企业需要的是能实现价值的员工,而“可乐族”大都从事的是替代性强的工作,很容易在企业运作过程中,被首先PK掉。所以陈特立建议,“可乐族”要尽快实现转型,利用平时空闲的时间,多充电,比如前台、文员可以多涉及写作、财务、英文等课程,提升自己,抓住机会,参与到有挑战性的工作中,体现自我能力,不要没事偷着乐。快报记者 赵丹丹

## 有压力 找薯片、方便面“算账”

到超市采购时,不少人有过这样的经历:未拆封的方便面成了“碎渣渣”,新出炉的面包成了“面饼”。这正是时下“捏捏族”的“杰作”。潜伏在超市,“虐待”方便面、薯片等各类食品,成了他们减压“良方”。

## 食品“被虐”自认倒霉

“买到被蹂躏过的薯片,你还有胃口吗?”最近,市民韩小姐从超市买回两包薯片,回家打开一看,居然都是碎的!

“又是捏捏族干的好事!”韩小姐说,自己已经不是头一次见识到这样的恶作剧了。之前买方便面,好几回买到碎的。有了前车之鉴,后来再买她就先摸摸看是否完整。“真没想到捏捏族涉猎的范围还真广泛,买包薯片也会‘中奖’。”

不光是顾客,超市也是一肚子苦水。记者走访了几家超市,几乎每家都碰到过这种情况。洪武路上一家超市的理货员告诉记者,有时发现被捏碎的食品,非常无奈,“我们无法判断顾客是故意还是无意。而且对方又不是偷窃,也不好处理。”

## 心情郁闷捏棉花糖出气

不愿透露姓名的市民L小姐就是个“资深捏捏族”。她的一篇网络日志里,清晰记录了她加入捏捏族的经过。3年前,L小姐所在的公司安排加班,可老板却不提加班工资的事,弄得她心里窝火得很。一次到了超市,她顺手拿一袋棉花糖,“觉得那袋子很软,就忍不住狠狠捏了几下。”看着被捏扁的袋子,她突然觉得很解气,仿佛心里不爽都发泄到棉花糖上了。从那时起,她开始一发不可收拾,每当觉得心情郁闷,就跑到超市里捏上几包棉花糖出气。

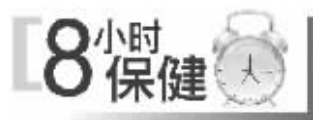
现在的L小姐早已跳槽到一家福利待遇更好的公司,但她到超市捏捏的习惯并没有改掉。她发现除了棉花糖,面包、方便面、薯片都可以捏得很过瘾,有种恶作剧般的快感。

## 严重的可进行治安处罚

“别以为破坏超市食品是小事。这虽然算不上刑事范畴,但严重的可以进行治安管理处罚。”江苏瑞格律师事务所的王立宁律师认为,捏捏族的行为属于故意损坏,触犯了《治安管理处罚法》中关于故意损毁公私财物的规定,情节严重的,可以处以警告、罚款和拘留。

快报记者 沈晓伟

# 7个动作帮你缓解眼疲劳



周一到周五的每天8小时,你基本都在公司电脑前对着屏幕劳作。对于现代职业人来说,你的身体有多过劳你的眼睛就有多过劳。专家提醒:学生时代的爱好好习惯,值得坚持。

## 注意事项

- 指甲短,手洁净。防止细菌感染眼睛,防止因指甲太长造成不适或不小心戳到眼睛。

● 穴位准,手法正。注意做操时不要用指尖部分,而是用指肚来加以按摩。按摩要有一定力度,有酸胀或痛的感觉是正常的。

● 做操时,宜闭眼。闭眼能够养心养神,在做眼保健操的同时也获得精神的放松。

动作要领

- 1.将两手掌对合摩擦,手心搓热,闭眼,将温热的手心按在眼睛上,保持30秒,然后转动眼球顺时针、逆时针各20次以上。可以刺激泪液分泌,滋润眼睛。

2.用拇指或食指按揉攒竹穴(在眉毛内端凹陷处),顺时针、逆时针各揉10次左右。以有酸胀感为准。

3.用食指按压睛明穴(在内眼角),按压20次左右。

4.用食指按揉四白穴(把中指和食指并拢按压在鼻翼上缘的两侧,食指的位置就是四白穴)。如果感到轻微的向眼睛放射的胀痛也是正常的。

5.按揉太阳穴刮上眼眶。重复10次左右,可缓解眼睛的疲劳程度。

6.按揉风池穴(位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘凹陷中,相当于耳垂齐平)。用食指和中指一起轻轻揉压,10次左右,视自己的感觉而定。

7.做完操后,远望绿色1~2分钟,同时按揉合谷穴(在手掌拇指、食指之间肌肉凹陷处),再用两手指敲打头顶(重点是从额头发际到头顶的督脉穴);能帮助很好地放松。 钟河



资料图片

## 职场微博

- 别低估任何人。
  - 你没那么多观众,别那么累。
  - 温和对人对事,不要随意发脾气,谁都不欠你的。
  - 现在很痛苦,等过阵子回头看,会发现其实那都不算事。
  - 和对自己有恶感的人绝交。人有绝交,才有至交。
  - 学会宽容伤害自己的人,因为他们很可怜,各人都有自己的难处,大家都不容易。
  - 学会放弃,拽得越紧,痛苦的是自己。
  - 低调,取舍间,必有得失。
  - 不要试图给自己找任何借口,错误面前没人爱听那些借口。
  - 过去的事情可以不要忘记,但一定要放下。
  - 活得轻松,任何事都作一个最好的打算和最坏的打算。
  - 做一个简单的人,踏实而务实。不沉溺幻想,不庸人自扰。
  - 不说谎话,因为总有被拆穿的一天。
  - 别人光鲜的背后或许有着太多不为人知的痛苦。
  - 尽量充实自己,不要停止学习。不管学习什么,语言、厨艺、各种技能。
  - 注意自己的修养,你就是孩子的第一位老师。
- 综合

**塞天皇星 温泉会所**

全新改版,特邀名师,独特技艺。

隆重推出:

古典泰式推拿 ~~198元~~, 体验价 **138元**

精油SPA ~~258元~~, 体验价 **188元**

更多的新项与特惠等君享受

圣手观音 手到舒畅

地址:清凉门大街68号(塞天皇星五楼) 服务热线:86308588