

我要辞职，
没找到下家
也无所谓！



继“裸婚”之后，最近“裸辞”又成了流行词汇，指的是还没找到下家就辞职。一份调查指出，有超过8成的受访者动过裸辞的念头。不过记者采访发现，真正有勇气裸辞的人并不多。
快报记者 王凡

骑驴找马？ 不，我“裸辞”！ 其实，动念头的多，有勇气的少



想清楚哟，
现在工作不好找！

兄弟有魄力，
哥佩服你！



不稳重！



瞎折腾！



资料图片

专家怎么说

要慎重！

期望值过高
不易找到满意的工作

南京市人力资源和社会保障局就业管理服务中心副主任孙斌告诉记者：“因为裸辞后对新工作期望值过高，反而不易找到更满意的工作。”

孙斌建议，有裸辞想法的年轻人第一不要盲目，对来之不易的工作要珍惜；另外，不要随意，因为跳槽不是跳得越多越好，职业履历中的不稳定性是求职的大忌，“如果有更高的职业期待，可以通过自身的提高培训，来接近预期目标。”

不留后路 缺少职业幸福感只想逃

一个月前，在一家企业做文员毛毛向公司递了辞呈。领导认为毛毛工作表现不错，想挽留她，但是毛毛说她有更高的职业理想，领导心想留不住人就放行了，还顺便关心了一句“要去哪里高就？”没想到，毛毛说：“我还没找到下家。”

事实上，毛毛大学毕业后，就将这份工作视为过渡期。一年后，同班同学已经有人成了公司中层，而她依然是单位里一个打酱油的。毛毛觉得这份工作跟她的梦想渐行渐远，她实在不能忍受每日的碌碌无为，开始思考人生的价值。为什么不愿意找到下家再走？“再等下去，我怕自己没勇气了。”毛毛说，她就是不给自己留后路，才走得成。眼下，她正在到处投简历。

和毛毛的空虚不同，方小姐从一家外企裸辞是因为负荷太大。她年初成了部门主管，自己的工作以外，还要带新人、做培训。“工作已经够累的，还要搞公司复杂的人际关系，更累。”方小姐说，当心茫然了之后，职位已经变得不重要。之所以不等找着下家就走，方小姐说，她一刻都不愿意停留，只想以最快速度逃离。

记者在采访中发现，缺少职

业幸福感是一些人裸辞的原因。他们不计后果地离开，都是因为职场中失落的情绪达到了顶点。

只能想想 裸辞是要有一定资本的

“压力太大，真想一了百了算了。”做销售工作的小陈，每晚都要超过10点钟回家。妻子每天等着他回家，小陈也过意不去，可是又能怎么办呢？

小陈也想过重新找份工作，可是“有闲就没钱，有钱就没闲”。更何况，这份工作忙碌到去找下家的工夫都没有。

“每次工作压力到达极限的时候，撂挑子不干的念头就会在脑子里闪来闪去。”话虽这样说，但目前看来，小陈只是想想而已。因为裸辞也是要有资本的，起码，短期内要不愁吃穿。可是他刚刚结婚，还想着一两年后要个孩子，裸辞只能说是一种奢侈。他说对自己有认识，不可能一辞职就有工作送上门的，真的要走的话，一定还是会找好了下家再行动。

近日，记者在10个都市白领中做了调查，其中有7个人都表示动过“裸辞”念头，不过表示会付诸行动的只有其中的两个人。有人担心现实的经济问题，有人怕闲下来就没有心气再出去找，认为爽了一时却承担了风险。

都市双面人： 白天种菜，晚上泡吧

多年前赵薇演过一部叫《绿茶》的电影，她在片中演一个“双面人”：白天是个正经八百的知识分子，晚上成了风情万种的时尚丽人。在南京的都市生活里，也有人过着双面生活——白天在农庄里种菜，晚上回归都市夜生活。

放慢脚步，逃离都市生活

和今年43岁的毛苏云面对面，一眼根本看不出她的年纪。她的一重身份是中山陵脚下火焰山庄的“庄主”。6年前，在餐饮行业工作的她，放弃了高薪，租下了农庄种菜。她说，都市里的生活忙碌但不充实，不是她想要的。

可城里长大的人怎么会种菜呢？毛苏云跟住在隔壁的农民夫妻一点一点地学。她还记得第一次学耕地，那不是用铲子随便拨两下，而是要用铁锹挖得很深，翻一分地，手上就要起两个水泡。毛苏云伸出手来，上面布满老茧，她打趣地说这就是一双农民的手。

这些年来，菜地里的活儿她都是亲力亲为，在烈日下拉着长水管浇水，她不觉很累，拖猪粪来施肥，她不觉得臭，“因为我是真的喜欢这件事。”

不少开着豪车到她农庄里吃农家菜的客人看着一个都市人过上这样的生活，都无比羡慕，可是她却却说：“很多人只看到山野美丽，却看不到做农民的孤苦，真的来这里呆两天，未必受得了。”

现在靠着农庄，毛苏云每月的收入是五六千，这远不及她过去在城里做餐饮经理所挣的。但是她却非常享受当下，生活的节奏慢下来，整个心也都变得平和，“懂得舍弃，才会有回报。”

酒吧聚会，彻底放松自己

不过，毛苏云并没有彻底远离都市。她实话实说：“天天在地里日出而作，日落而息，我也受不了啊！”种菜、烧菜以外的时间，她都会在农庄里看书，她喜欢网络、言情小说，还喜欢研究菜谱和中医。

都市里白天的嘈杂和行色匆匆她不喜欢，但是都市夜生活却是她所爱。她每周至少会有一次约上好友们泡吧，让自己彻底放松下来。还有两个晚上固定做瑜伽。

和在菜地里的休闲装束完全不同，去酒吧，她都会穿上女人味十足的服装，把自己完全变成另外一个人。“其实每个人都是双面的，只不过很多人把另一面隐藏了起来，而我把两面都表现出来了。”毛苏云说，农庄和都市，是两种截然不同的生活，她都喜欢，来回游走，没有一点不适应。如果今后不想种菜了，她可能会去做个瑜伽教练，“总之要做自己喜欢的事情。”

眼下，毛苏云还希望能遇到一个好的缘分。她说，那必须是一个能驾驭她的人，让她彻彻底底地“小鸟依人”。
快报记者 王凡

很多职业女性为了美观，选择使用隐形眼镜。不过专家称，在恶劣环境和身体不适时使用隐形眼镜，以及违背隐形眼镜使用规则，都会阻碍佩戴者眼观八方，而且有可能引发炎症。



戴隐形眼镜也要选择时机

经期孕期： 眼角变厚改变视力

为了用眼健康，医生并不鼓励女士在经期和孕期佩戴隐形眼镜。在这两个时间，女性的内分泌调节导致体内含水量改变，眼皮肿胀，眼角变厚，眼睑皮肤和结膜水肿，屈光度暂时发生偏离，如在正常范围下100度近视变成了150度，与正常时选配的隐形眼镜片不相吻合，对视力造成不良影响。如果出现痛经，眼球四周还会出现充血，眼球困在隐形眼镜内，会感觉更加不适。

感冒发烧： 抵抗力低易发眼病

专家建议，眼镜族们遇上感冒发烧，也最好暂时舍弃隐形眼镜，改戴框架眼镜。感冒同经期一样，会导致眼睛肿胀，暂时出现隐形眼镜与眼睛度数不符的

矛盾，令眼睛不自在。而且感冒时眼睛抵抗力下降，泪液分泌减少，细菌大量繁殖，代谢产物沉积在角膜与镜片之间，使隐形眼镜透氧性降低。暂时失灵的抗菌系统无法保护暴露在细菌中的眼球，容易引起眼病。

沙尘滚滚： 脏物踩响健康警报

在风沙飞扬的山区郊野，或者颗粒飞溅的机械车间，隐形眼镜的出场就显得“不合时宜”。这时脏物、异物容易黏附在隐形眼镜上，固定在眼球表面的隐形眼镜成了滋生细菌的温床，稍不注意就可能引起眼睛不适，严重时还会导致眼部炎症，拉响眼睛的健康警报。

常用电脑： 缺氧眼睛成“干货”

出于专业需要，有些上班族

习惯戴着隐形眼镜在电脑前办公。工作八小时后，两眼就像穿越了撒哈拉，又干又疼，缺水缺氧。长时间操作电脑，屏幕刺激令眨眼次数下降，增加了眼睛表面的泪液蒸发，导致眼球的水分供应不足。专家指出，长期佩戴隐形眼镜操作电脑，还有可能引发干燥性角膜炎。

这些场合隐形眼镜可登场

1.夏天多汗不影响
有人会担心汗水含盐，滴到眼内会让隐形眼镜模糊。其实眼睛有眼睑和睫毛两大“护法使者”吸收、弹走汗水，巨大的汗珠

都难以进入隐形眼镜的“地盘”，对隐形眼镜佩戴不造成任何影响。

2.乘坐飞机没问题

近日有热心网友发微博，建议隐形眼镜佩戴者在搭乘飞机前最好把眼镜脱下，避免眼角膜水肿溃瘍。但专家指出，只有在乘坐军事飞机，进行急速升降时，眼睛才会因为气压的快速变化而肿胀。而现时民用客机机舱内气压的变化很小，不影响隐形眼镜佩戴。

3.做饭烧烤皆适宜

现时隐形眼镜的熔点高达160摄氏度以上，即使靠近火源也难以融化。综合

职场寓言

机制很重要

有七个人住在一起，每天分一大桶粥。要命的是，粥每天都不够。一开始，他们抓阄决定谁来分粥，每天轮一个。于是几乎每周下来，他们只有一天是饱的，就是自己分粥的那一天。后来他们开始推选出一个道德高尚的人出来分粥。强权就会产生腐败，大家开始挖空心思去讨好他，贿赂他，搞得整个小团体乌烟瘴气。最后想出来一个方法：轮流分粥，但分粥的人要等其他人挑完后，剩下最后一碗。为了不让自己吃到最少的，每个人都尽量分得平均，就算不平，也只能认了。大家快快乐乐，和和气气，日子越过越好。

感悟：同样是七个人，不同的分配制度，就会有不同的风气。所以一个单位如果有不好的工作习气，一定是机制问题。如何制订一个好制度，是每个领导需要考虑的问题。

综合

