

职场吐槽

“上司经常指责，我没有自信了”

身在职场，不管你是职场菜鸟，还是职场达人，其实大家都有一些不吐不快的事儿。职场吐槽栏目，让你说说心里话。你可以在新浪微博@818小生活，或者发私信给我们，也可以发送邮件到xdkbzc@126.com，我们会邀请专家为你解难答疑。借着话题，我们也一起来韶韶。

网友：“小王子”

上司是一个非常严厉、领导手腕强硬，时常给我巨大压力的人，她经常指责我做得不好，让我变得很没有自信，我应该如何应对？

国际人力资源管理协会副秘书长黄昊：

我认为，如果上司不是有品德道德方面的问题，下属是可以想办法面对的。领导耍手腕，这在职场上实在是千奇百怪，作为下属，不能要求领导跟你一样。下属能做到的是，适应不同职场的要求，把握不同主管的风格。职场上因为和领导“没法相处”而辞职的，占了辞职理由中不小的比例。

我认为，职场人应该在自己的岗位上，发挥自己的能力和做到最好。如果超出了自己的能力范围，特别是在所有人都不能完成的情况下，领导还给予你武断的指责挑剔，那么这种情况下，该说的事情还是要说，你可以有理有据地告诉上司你无法承担这么多。当然，作

为企业，也应该展开企业调研、访谈，了解内部管理的风格和职业氛围，完全由下属来评判。

韶两句

央视有档栏目叫《开讲啦》，由明星嘉宾和青少年进行思想碰撞，那天请来了嘉宾龚琳娜。她在舞台上给人的感觉一贯是张扬和高调的，但是那天讲台上的她却充满着正能量。她的脸上堆满了自信的笑容，非常真切，让你相信她的快乐是发自内心的。显然，她并没有在意别人怎么议论她一首接一首的神曲。那天，台下的一个初入职场的女孩也问她类似这样一个问题，同样是上司的高压让她失去了自信心，失去了职场的方向，龚琳娜说了这么一句话我印象很深，“自信不是别人给你的，是你自己”，主持人撒贝宁又补充了一句“别活在别人的影子里，真实地做自己”。



记住，自信是自己给自己的

读者：廖小姐

我在一家通讯企业工作6年多了，工资不低，但是单位考核压力很大，经常加班，心力交瘁。到了而立之年，觉得这样下去不是办法，想找份文职类的工作，但也不那么好找，工资待遇比现在低很多。我该怎么办？

国际人力资源管理协会副秘书长黄昊：

换工作，最常遇到的情况是说“身不由己”“心力交瘁”“害怕去上班”，所以想换环境。假设10年是一个阶段，达到10年，你顶得住，你就进入另一个新的平台。顶不住，你可能就走了。职场上是看韧性、耐性和毅力的，看你能不能耐得住这个压力，别光看你的付出，也要看付出和得到能不能成正比。很多年轻人容易

看不清企业的机会，看不清自己真正想要的。

韶两句

在职场论坛上搜索，就会发现类似处境、相似纠结的职场人非常多。不过，你有没有想过，在压力下工作，你抱怨休息少，但也忽视了工资高。你说你想清闲一点，但你能坦然地面对工资低吗？

有个网友在跟帖时说得好：“没有什么就想什么。现在工作辛苦就想着轻松一点，也许等你有了轻闲的工作就会觉得收入比原来低了。总之，很难两全。看自己想要什么，三思而后行。”

现代快报记者 王凡

职场穿搭

一天换一套 还是要靠基本款



你的衣橱里有这些基本款吗？

俗话说：“干一行，像一行”，穿什么去上班，一定要和自己的职业相符合。穿对衣服，你的职场生涯就成功了一半。“职场穿搭”栏目，与你分享“穿衣经”。

上一期我们说到女人要学会管理衣橱。建立衣橱有三要素——你是什么样的人（即个人风格）、你拥有怎样的生活（即生活方式）、你想成为什么样的人（即目标愿景）。一个人的自我定位非常关键，越是了解自己的人，越能发展个人风格，建立适合自己的衣橱。

很多人都对我的衣橱感兴趣，甚至专门要求到我家看衣橱。因为他们觉得每天都能穿戴一新必然要有庞大的衣橱和很多的衣服。实际上，我的衣橱并不大，衣服也不多。之所以可以一直保持穿着不重样，是很懂得精挑细选的缘故。就像没有谁的衣橱是片刻间一蹴而就，我的衣橱也是经年累月而成的，只不过，绝大多数的衣服都拥有一个显著特点：简！

基本款是衣橱的中流砥柱。现代人生活越来越复杂，需要出席的场合和接触的事物越来越多样。很多时候，我们身兼数职，奔波数地，面临各种境况，没有多样化的服装根本就应付不来变化多彩的生活。有人以为多样化服装意味着服装多多益善，而其实真正解决多样化并不在于衣服的多少和贵贱，而是衣服的选择是否以基本款为主。

所谓基本款就是低调、朴实的服装，它线条简洁利落，款式本色简单，没有繁琐装饰，也无特殊剪裁。有人对基本款持保留意见，认为其单调乏味。大文学家莫洛亚的“最朴素的往往最华丽，最简单的往往最时尚”名言也许会给我们某些启示。

装饰款则是衣橱的点睛之笔。有一种服装一直以重装饰、多细节的高调姿态亮相于世。这种线条或造型特殊、款式极端、细节装饰繁琐，本身即是一件“完品”的服装被称为装饰款。与“老好人”般的基本款相比，装饰款个性极强。它繁琐复杂、炫目夸张，自身的高度装饰性使其很难改变原有外形与其他服装和谐共处。

装饰款会给人以时髦感，但也因行走于潮流的风口浪尖而生命力短暂。另外，装饰款的特殊造型与鲜明个性也使其生来受限，款式越是极端夸张的，能穿着的场合就越少，局限性就越大。

很多对自己衣橱不满意，总是抱怨没衣服穿的人，其实都是因为拥有太多装饰款而致。当衣橱以装饰款为主时，就可能成为噩梦和负担的开始，因为为满足各种场合美观得体、有衣穿的需求，只有不停购买这一条出路。

梁艳《衣服会说话》

职场专栏

请叫我HR

南京维佰特文化传播有限公司人力资源总监 Aliven·S

征集

HR，每天都在和职场中的你我打交道，而我们其实并不了解他们。他们的心路历程，他们的职场心得，他们遇到的“囧人囧事”……如果你是HR，又喜欢写点东西，欢迎给xdkbzc@126.com投稿。

看到一个朋友的QQ签名改成了：请叫我HR，谢谢！也就让我想起了因为HR这份职业，我也遇到过很多关于它的问题。比如：哇，你就是传说中的HR？HR是干什么的？HR和行政有什么区别？你个人认为HR在公司里起到什么样的作用？……

在父辈的眼里HR就是劳资科的办事员，可以有点小牛气；在兄长的眼里HR是做人事的，貌似是

没事搞些玩人的把戏；在现代的社会里，HR是一个全面参与企业规划和运作的专业性人员从事的职业。懂她的朋友羡慕、向往；不懂她的朋友会困惑、质疑；爱她的朋友会陶醉、享受着这份职业赋予的责任和自己的一份期许。

第一次被问到：HR和行政有什么区别？是一位来自美国的领导。我被问愣住了。用了10秒的时间，把工作这么多年的经验和职业

特点用一句话总结了出来——行政是管物的，HR是管人的。现在想想，不是自己的反应快，而是因为这份职业，这份责任给予滋养了我，让我在这一刻很好地总结了自己的工作。

HR不只是招人，不只是做绩效，不只是发工资，HR还关心你的工作心情和心态，关心你的福利和需求，关心你在企业里的成长、成就和职业生涯。HR可以是一个职

位，也可以是一个部门；HR可以是一个机器的零部件，也可以是各部件正常运作的润滑剂；HR可以是无规矩不成方圆的各项规章制度，但也是公司内无处不在的协助和支持。

HR应该有的是一张亲和微笑的脸，一个谨慎严格的态度，一颗包容温暖的心，一对坚强和有利的臂膀。我不是Superman，请叫我HR！

职场测试

你是哪一类职场人？

职场中，你最突出的特点是什么呢？了解自己的“达人类型”，对症下药进行适当的调整，将有助于你更好地把握职场机遇。

1. 新闻预报说今晚有流星雨，你对此的态度是：

- 没有兴趣，懒得看
- 有点好奇，但看看新闻转播就满足了
- 难得一见，当然要把握机会

2. 你平时逛百货公司的频率是：

- 感觉好长时间没逛过了
- 不会主动去，有人邀约会一起去看看
- 百货公司是我的休闲之地

3. 你喜欢的音乐是：

- 只喜欢固定某一类音乐
- 凭感觉，有些歌一听就会马上喜欢
- 很多歌都是要听几遍之后才会喜欢

4. 你新搬进了一间与人合租的房子，关于房门锁你会：

- 必须重新换锁，还会买卖家推荐的安全锁
- 随便买个锁芯换上，求个心安

5. 你空闲的时候会去散散步吗？

- 会的，不过多半在附近走走
- 会走远一点，找安静人少的地方
- 喜欢跑到从来没去过的地方冒险

6. 你早上从家到公司的路程要花多少时间？

- 10分钟以内
- 10~30分钟左右
- 半小时以上

7. 你是否有早晨醒来不想去上班的经历？

- 偶尔吧，次数不多
- 还真是，经常萌生这样的想法
- 阴雨天才会不想去公司

8. 你喜欢养宠物吗？

- 很喜欢，有养宠物的经历
- 我喜欢小动物，但它们的一些小毛病会让我觉得很麻烦
- 很少或从来没养过宠物

9. 如果让你决定在一座90层大厦租一间办公室工作，你会选择：

- 50层，没人打扰，而且视野不错
- 当然是最高层，喜欢站在最高点的感觉
- 一楼，进出会比较方便

10. 你洗澡时通常从哪个地方开始涂肥皂或沐浴露？

- 从脖子开始
- 从胸部开始
- 从个人私密处开始

计分方式：选a得1分，选b得3分，选c得5分

测试结果：
20分以下：干货达人
踏实沉稳、高度负责，这样的你走到哪都受公司欢迎。即使创新的胆量有所欠缺，但你腹中的“干

货”足以让上司青睐。
20~30分：EQ达人
与其说老谋深算，不如说是情商高！情商高的人在人际交往中如鱼得水，这样的个性让你获得了好人缘，人脉在你的职业中会起到不容忽视的促进作用。

30~40分：黑马达人
你很有想法，但常常想法总是未实施就半途夭折；你想要做出成绩，却总感觉有心无力，自己却不知道问题出在哪儿。其实，积累便是那缺失的临门一脚。平时多积累，你会是职场中的一匹黑马！

40分以上：创意达人
你的专业能力或许有些欠缺，可是你的创意却十分出色。团队讨论中，你的提议总能让人惊喜。

(测试由壹心理提供)



扫描二维码，有更多精彩心理测试