

职场方圆

# 白领“强迫症”，亲你有木有？

“洁癖男结婚17年离婚5次，一天洗掉一块肥皂、一袋洗衣粉”的新闻一出街，大家“钦佩”之余，也不约而同将目光投向了身边的“洁癖哥”和“洁癖姐”们。

## 100个人至少1个强迫症

强迫症在临床上并不少见，美国的一项流行病学调查显示，强迫症患病率大约为1%。1982年我国曾经做过一次12个地区的调查，结果显示，强迫症的患病率为0.3%。实际上，这个数字远远低于实际的患病率。结合临床实践，估计国内的强迫症大约有500万-1000万，患病率约为5%-10%。

## 30岁白领是高危人群

媒体调查显示，日前就诊的强迫症患者，大部分在30岁左右，男女比例差不多，文化程度比较高。究其原因，关键是工作压力。专家表示，夸大的责任感、过分自责都易形成强迫症。人在感到责任重大的时候，肯定会倍加慎重和小心，为了把失败率降到最低通常会实施多次的检查确认或者是重复某一动作，这就为强迫症状的出现埋下了祸根。而由于他的自我工作强迫，往往取得了某些成绩或受到外界的

赏识，又让他认同并进一步强化了这种强迫现象。

## 强迫症的“经典表现”

### 怕病类：以为自己得了癌症

怕病，总担心自己可能得了某种病。张先生35岁，私企老板，就总怀疑自己得了癌症。坐着想，站着想，躺着还想，想到后来不停地去医院检查自己是不是得癌症了，医生一看，体温正常，各项指标都没问题，建议他来看心理科。

### 关门类：门窗、水龙头到底有没有关好

走到小区门口处突然不能确认自家门窗是否锁好，于是回去检查；总是怀疑自家的煤气或者水龙头到底有没有关掉……为了确认类似的细节，强迫症患者能花上好几个小时。

### 做饭类：一定要先放盐

44岁的许阿姨，对所有的家务活都制定了量化、公式化标准，而且要求家里人必须严格按照这个标准执行。有一天中午，



家里煮海鲜面条时，老公没有按照要求先放盐再放味精，她马上暴跳如雷，指着老公的鼻子哭闹说这样面条肯定不好吃了，味精肯定有毒了，以致最后面条煮干了，她仍不依不饶，不肯吃东西。

### “洁癖”类：一天洗掉3块肥皂

50多岁的张阿姨，对身体的清洁已达到吹毛求疵的程度，手一拿过东西马上就要洗，一天可以洗掉3块肥皂。她一双手经过长年反复频繁清洗的“折磨”后变得惨不忍睹，多处完全脱皮发炎。不仅如此，张姨强烈要求老

公也要这样做，如果老公不肯，张姨就会感觉老公很脏，不肯与他同床。老公始终不能消除张姨顽固的想法，最终忍无可忍，向法院提出离婚。

### 模式类：所有动作都仪式化

23岁小刘无论干什么，都有一套固定的标准动作：把水杯放在家里的茶几上，方形杯子的边角一定要对齐茶几上镶嵌的牙线，而且不能压线；叠被子要1个半小时，一定要先左手再右手，其实最后被子叠成什么样她并不管。

职场风声

# 混职场，谁千万不能得罪？

职场既是一个讲究团队合作的舞台，也是一个充满摩擦、竞争和矛盾的空间。既然我们做不到不得罪人，那么，大多数人所能做到的是计算得罪人的成本。

## 得罪谁不光是看身份还要看个人秉性

职场心理分析师认为，所谓的得罪，其实也是一种人际关系的互动，被得罪的一方，无论在言行上显示出来，还是在内心里有波动，其实都是对被你攻击的一种积极反应。

每个人都会对得罪自己的人有一定的反应，但为什么说可以得罪忙人，而不可以得罪闲人呢？不一定就是忙人太忙，没有时间跟你计较，更重要的是，忙

人往往是能人，是有成就感和有一定地位的人，他的成就是感是通过工作，或者自己的社会定位来获得，他站的高度相对较高，看得也相对较远。

## 你以为得罪了人其实对方不在乎

例如某贸易公司组织去游乐园玩蹦极，由于此项运动属于激烈运动，对参与者的心肺血压等功能有一定的要求，该公司的一名主管经理在健康表上填写一些身体数据时有些迟疑，他的

一位下属，是一位不太懂世事的80后女员工忽然冒出一句：“经理，你就填写吧，反正又不是写遗书。”这位经理立马就瞪了小姑娘一眼，还狠狠回了一句：“你怎么这么不会说话。”

事后，这位女员工也觉得自己的言语不妥，她认为自己得罪了主管领导，不由得心理惴惴不安，担心这位经理会给自己穿小鞋。然而，事情过去了大半年，一点动静也没有，不见减薪，也不见穿小鞋。终于，在一次公司的新年餐会上，这位女员工忍不住向经理问起这件事，那位经理说：“这件事我也记得，但是我太忙了，天天要谈判贸易业务，东奔西跑，在全国飞来飞去，哪里有闲工夫计较这些鸡毛蒜皮的事。我要是惦记着它，我还嫌它

累赘呢。”

## 得罪

### 未必有闲人忙人之分

综上所述，闲人之所以得罪不起，其实也不是因为他有的是闲工夫跟你计较，算计你，而是因为人需要优越感，认同感，能人缺乏优越感和认同感，而有些闲人因为手头的成就感实在是太欠缺了，他们时时刻刻需要保护自己微不足道的成就感。

未必是闲人不能得罪，而是不能触及某些人的痛处，一旦说中“要害”，你就动了他的优越感。有些管理层得罪不起，也是因为动了他的优越感，权威感。因此，职场中的“得罪”，得罪的职场中的人，而不是职场中的职位。

# 未来五年或遭遇寒冬的6大职业领域

就成长为项目经理。

而如今，国内产能过剩，行业态势很难把控。CCDM中国职业规划师建议，面对大范围的行业震动，从业人员需根据自身状况来制定应对措施，如果自己在这个行业有所积累，且属于核心专业技术人员，不妨继续修炼内功以抗“严寒”。

## 服装外贸

### 悲惨指数★★★★

主人公：Alex，海外销售

Alex在某外贸服装公司做海外销售，主要拓展欧洲市场。之前业务做得不错，但随着欧洲国家的外贸限制越发苛刻，国内各种成本大幅上扬，加上周边国家的同业在不断压低成本，让业务的推广和销售受到极大的影响。

未来，服装等外贸行业显然还将继续遭遇挑战，从业人员何去何从？

## 传统百货

### 悲惨指数★★★★

主人公：Lily，柜台销售

Lily所在的百货公司业绩一直在下滑，作为销售员的她总是完不成业绩。

眼下，淘宝网络购物和各种B2C电子商务企业的蓬勃发展，传统的百货商场风光不再。Lily看着越来越少的薪水，不想再做什么了。

## 纺织业

### 悲惨指数★★★★

主人公：小丽，生产线员工

小丽中专毕业，到了当地一个最大的纺织厂上班。工作两年多，加班是家常便饭，工资虽然少，但也还能过生活。现在，因为中国劳动密集型工厂的竞争优势减弱，小丽所在的工厂也不得不面临改革，大部分一线员工面

临改业或下岗。

## 白色家电

### 悲惨指数★★★★

主人公：Jack，卖场主管

Jack在某知名卖场里做主管，负责的区域主要是白色家电，但从去年开始，冰箱和洗衣机的销售都在下滑。Jack想着，等明年1月“家电下乡”的政策结束，白色家电行业一定更加低迷，自己的前途难卜。

## 家居行业

### 悲惨指数★★★

主人公：Vitas，经理

几年前Vitas放弃稳定的工作在广州开了一个家居店，之前生意很好。

可现在，受到国家地产调控、市场需求疲软的影响，以及家居卖场竞争愈演愈烈，生意完全做不下去，Vitas只能停业关门，重回职场。

一周职场

## 辞去工作去大学食堂励志“打饭哥”走红

《北京日报》报道，28岁的简振亮辞去了月薪3000多元的工作，来到厦门华侨大学做了一名普通的食堂服务员，读数控自动化专业的他曾在机械加工工厂做了4年多的一线技工，他希望利用学校资源，通过自学实现自己的人生理想。在微博上，有网友上传了一张简振亮在图书馆看书的照片，大家都亲切地称他为励志的“打饭哥”。

点评：一个大学生肯于放下架子到食堂打杂，勇气可嘉。在工作中，实现自我价值是个不错的选择，人生需要自己去来规划，不能盲从。

## “闪辞”后上演“裸辞”

《西安晚报》报道，对于刚刚步入职场的大学生而言，不断地更换工作似乎习以为常。如今很多大学生继“闪辞”之后又开始上演“裸辞”。去年毕业于西安工业大学的张文虽然毕业才一年多，但已经换过五份工作，且每份工作都是在下份工作还毫无眉目时，就已然离职了，而几份工作之间的行业跨度也是相当大的。

点评：这些大学生还没找好下家就不计后果地直接辞职，不考虑后路，对自己的职业规划不够明确，更不知道自己的职业目标在哪里。对此，专家建议在毕业之初的前两份工作中最好就找准自己的职业定位，而离职后的求职黄金期则是在3个月之内，且不可“空当”时间过长。

## 毕业生招聘会冷清

“90后”大学生淡定急煞家长

中新网消息，2012年全国人力资源市场高校毕业生就业服务周——浙江省(公益性)人才招聘大会日前在浙江省人才市场举行。用人单位摊位前，几乎没有求职者排队，这次招聘会共有100余家单位参加，推出了各类岗位1600余个。但比起往年，今年的市场并不火爆，接待的1500余人次应聘人员中，仅有360余人次达成就业意向。

点评：逐渐富裕的市民家庭加上独生子女的双重作用下，许多“90后”大学生坐等父母安排工作。有一部分宁可留在家中，也不愿意随便找份工作。有些学生甚至从未主动去找过工作。此外，如今各类招聘层出不穷，尤其是网投，这对传统市场招聘有一定的冲击。

## 报告称

### 明年企业涨薪将收紧更集中于关键员工

日前，人力资源服务商“前程无忧”日前发布2013年企业离职与调薪调研报告。报告称，2012年企业员工整体流动性略降，离职率平均为16.7%，2013年预计薪酬涨幅为8.6%，同比略有下降。

报告同时预测，明年技术研发类员工薪酬涨幅为10.1%，居各岗位之首；财务、人事行政以及市场营销类员工预计调薪幅度在8%以上，分别达到8.9%、8.5%和8.4%；生产工程以及采购物流类员工的调薪幅度相差不多，分别为7.8%和7.6%；业务销售类员工的调薪幅度相对最低，为6.9%。(新华)

## 光伏产业

### 悲惨指数★★★★★

主人公：John，项目经理

几年前，在政策的扶持和推动下，光伏产业是当时首屈一指的朝阳产业。John就是在那个时候加入到这个行业，并在两年内