



Fine Living

# 你的“星期综合征”爆发过吗

有网友根据英文读音,给一星期中的每一天命名,组合成为了“星期综合征”。白领黄小微可谓是典型代表,我们跟着她的一周走走,看看自己身上有多少“综合征”的影子。



## 星期一: Monday=忙day

从周一清晨一睁眼开始,忙碌的一周便如同火车头一般,拖拽着还没从周末的慵懒散漫中完全恢复的身体,“突突”地驶向工作中去。虽然小微的大脑还在“神游”,想着周六看过的电影、周日吃过的料理,但手上的活儿不能停。接踵而至的材料让小薇不得不像打了鸡血般亢奋起来,以十足精神、百倍热情投入到事业中去。直到下班时间到,随着苦苦支撑的毅力瞬间消散,身体也像泄了气的气球,累成一摊,回家下碗泡面洗个澡,倒头就睡。Monday(周一)是名副其实的“忙day”。



## 星期二: Tuesday=求死day

熬过了星期一算什么,漫长的一周才刚刚开始。每每想到这里,正舒舒服服躺在被窝里的黄小微总是打心眼儿里不想睁开双眼,去面对“今天才刚刚周二”的现实。一到办公室就趴在桌上,一动不动,同事走到旁边一推,姑娘抬起头来,满眼怨恨,“还有这么多材料要看,这么多人要联系,可今天才星期二,怎么办!”还没到中午,小微的叹息就一声长过一声,“漫漫长日,但求一死,从此解脱。”



## 星期三: Wednesday=未死day

周三是一周的中间,黄小微每逢周三,心情最为迷茫——周一似乎已经远去,可周末依旧遥遥无期。以为经历了周一、周二就达到了身体疲乏的极限,却发现周三还是有精神气能把自己支撑起来的。网友根据“Wednesday”(周三)的读音,将它译为“未死day”,实在符合黄小微此刻的“游魂”感觉。



## 星期四: Thursday=受死day

周四的早晨,闹钟响了很久,小微还是睁不开眼。半天,她才把闹钟重重按下,睡眼惺忪地坐了起来,看了一眼手机,才周四。“还要熬过一个星期五。”黄小微一边咬牙切齿地诅咒着日子过得如此缓慢,一边两眼放光地憧憬着即将到来的周五。虽然已经提不起精神,但小微还是满面笑容地奔走于几个客户之间,“熬过今天就是光明!”



## 星期五: Friday=福来day

“呵呵呵……”坐在办公桌前,小微的心里已经乐开了花,“终于给我等到了今天”。想到今晚和朋友安排了吃烧烤、看电影、轧马路,明天可以在阳光明媚的早晨一觉睡到自然醒,小微就忍不住咧嘴傻笑。有了念想,便有了动力,干起活来也麻利不少。老板见了她也挺满意,“哟,小黄很精神嘛,不错。”小微心中暗喜,果然是“福来day”(Friday)。



## 星期六: Saturday=洒脱day

伴随着温暖的阳光,小微揉揉眼睛,舒舒服服地坐起身来。烤一块面包煎一个鸡蛋,边吃边想,“这才是人生啊”。下午唱歌、购物,虽然也挺考验体力,但整个人就是觉得轻松愉悦。无论一周过得有多累,周六总能带给人身体上和精神上的彻底放松,是治愈任何“现代综合征”的良药。



## 星期日: Sunday=伤day

周日一早醒来,时间每过一分,她就郁闷一分,到了中午,终于按捺不住,拿起电话拨给闺蜜:“还有11小时34分就要到周一了,怎么办!”闺蜜只得好言安慰:“再过4天,不又见光明了。”对小微来说,Sunday(周日)就是“伤day”,既伤感周末即将结束,又伤心周一即将到来。

**在此与大家共勉:**奋力拼搏,坚守周一到周五的“革命阵地”;欢天喜地,迎接快乐周末的美好未来!

## 一周职场

**事件:大学生求职成本人均超过2000元**

据《工人日报》报道,有调查显示,大学生求职人均花费超过2000元,而且有逐年上涨趋势。研究生快毕业的晓燕从半年前开始实习,到眼下求职花费已经近万元。求职成本不断“发烧”,让人不禁在问,高昂的花费能否换来一份满意的工作?

**点评:**大学生希望通过“自我包装”来赢得招聘单位青睐的心情可以理解,但也暴露出学生就业盲从心理严重,没有树立理性的求职观。要给“发烧”的求职成本“降温”,主要依靠政府、社会和学校,而不是单单给学生提要求。应该给学生有效地传递就业市场的信息,并教授面试技巧和求职过程中合法权益保护等可操作的知识,帮助学生树立自信,以消除这种过度消费现象。

**事件:休息日被培训算不算加班?**

据《新闻晚报》报道,日前,某公司利用国庆假期,安排新员工进行团队建设拓展,该公司董事长提出:“凡没有请假、又没有正当理由不参加培训的新员工,不适合公司的文化要求,全部当自动辞职处理。”此举顿时引发争议:休息日培训,算不算加班?

**点评:**休息日培训算不算加班,要视培训的具体内容而定。若培训是由单位安排、与劳动者工作内容关联度较高,或带有一定“软强制”意味,如单位规定“不得无故缺席”,对缺席者进行处罚,则这类培训在实际中被认定是加班的概率较高。

## 人在江湖



白领是女孩子都很羡慕的身份,她们衣着永远都很时尚光鲜,举止得体干练,因而不少人就会对白领的工作产生好奇,“杜拉拉升职记”刚好就可以满足这种好奇心。尽管杜拉拉是在外企工作,但她在那儿如鱼得水其实利用的是我们的东方智慧,她的EQ真的很高。杜拉拉应该是所有的领导和老板都很喜欢的员工吧,所以她的做事、做人方式我觉得可以推而广之。但似乎到后面的故事里,杜拉拉已经不是那么单纯地要做好自己的工作了,开始耍小伎俩了,之后就觉得她比较累了。但其实我也很好奇现实中在外企是不是真如小说里所写的那样,脑子一没放聪明就会出局?

——文员 青青

也许每一次成长都是一次痛苦的蜕变。正如我自己在观察悲剧发生的时候绝对不会聪明地从学习中避免悲剧发生的方法,直至当切肤之痛真真实实地在自己身上发生的时候才会真真实实地疼痛并记住。

——客户经理 江兴

“要么忍,要么残忍。”这是杜拉拉里的一句经典话语,这也是职场修炼主旨之一。觉得看过小说之后如虎添翼,既可以指导工作、做出效益,又可以逢源权力、沉浮社会。

——人事专员 王蔚

## 遭遇直升机上司

直升机最突出的特点是可以进行低空、低速、机头方向不变的机动飞行,被广泛地应用在侦查巡逻、指挥控制、勘探通信等用途上。在职场上,有这么一种像直升机一样的上司,整天盘旋在下属的头顶上,监督着你在做什么,没有做什么;做对了什么,做错了什么。他有着强烈的控制欲,如同高度警惕的一架直升机。

如果你在他看来,这种上司是把你这个下属当成了他的敌人,总是处处让你痛苦,无事生非,那么你得先把这种念头从脑子里赶出去。

很多人都会觉得,苛刻的上司就是变态,就是不可理喻——实际上你错了,这类上司的所作所为都是有逻辑性的,是符合他们本身利益的。职场是利益交换的地方,每个人都应该先看到自己的利益。所以,如果是从工作出发的,那么任何要求,都不能看做是不合理的要求。

### 直升机监控2:你的工作升迁

直升机上司所做的一切,最终目的都是保住他自己的职场地位——当然,非要以他人痛苦为乐趣的那类人除外。他有可能在部门里安插眼线,专门注视下属们的一举一动。

而对于客户等核心资源,此类上司更是小心翼翼,视之如珍宝,不允许别人染指。更严重的时候,当公司有资源分配下来时,此类上司也会掌握在手中。

### 应对法则:暂时潜伏韬光养晦

对于这类上司来说,听话的员工是最不容易引起反感的。做到不管上司怎么对待他,始终以柔克刚,笑脸相迎,绝对不硬碰硬。

古语说:吃得苦中苦,方为人上人。这里的吃苦,绝不仅仅是肉体上的,更是精神上的。即便你在职场上有野心,也必须韬光养晦,暂时潜伏,做出混日子的样子。他喜欢控制一切,那就让他控制,成为他的一枚棋子,让他敢于用你,放心地用你,甚至到最后不得不用你,少了你不行。这时候,你就成了他在工作能力上的替代品。

## 职场法则

## 职场必知:比老板更得罪不起的人

职场如江湖,处处有风险。所谓明枪易躲,暗箭难防,在我们的身边,有那么一些同事,虽然表面上不显山露水,但实际上却是万万不能得罪的。前程无忧论坛日前做了一个调查,网友最后投票选出了三大得罪不起的同事,“前台美眉”以压倒性优势位列第一,65%的网友将票投给了她;第二类得罪不起的同事是“网管小弟”,获得45%的选票。

### 得罪不起之“前台美眉”

**事件回放:**小鱼需要去异地采访,委托前台帮忙订火车票。结果等小鱼拎着行李上了火车,她才发发现票订错了——应该是订第二天的,结果前台订成了第二天的。小鱼向行政

经理汇报了这件事,就此小鱼与前台美眉的樑子算是结上了。小鱼的座机上经常会接到莫名的广告电话,而由于她经常外出,快递、传真也出现遗漏的情况,这让小鱼苦恼不堪。

**得罪结果:**现在前台的岗位如同公司的便利贴,什么琐事都要做。前台的工作内容越多,自然会有点小小的权利,所谓县官不如现管,小小前台也是公司的重要枢纽,你一不小心就会着了道儿,被前台卡住,你得罪了前台,等同于断了自己的一条消息渠道啊。

### 得罪不起之“网管小弟”

**事件回放:**小新是公司HR部门的新人,负责协助薪酬福利经理的工作。她手头的

第一件工作就是审核商业医疗报销单。当她看到网管部F的报销单填写格式不太规范,于是就要求他重新填写,F显得有些不耐烦,叫小新通融一下,其实这个也不是什么很严重的事情,只不过小新是新入,所以就特别得认真、仔细、较真。话说从此以后,小新与网管小F的纠葛就开始了。小新现在每天都会祈祷自己电脑的软、硬件不要出问题,否则,她的报销需求单总是被排在最后一个。

**得罪结果:**说是“网管小弟”,其实还真不是“小弟”那么简单。我们每天上班,最离不开的就是电脑,哪天电脑不给力,那简直就没法工作了。有时候,升级软件或是安装一

