

职场万象

工作搭子辞职 我比分手还难受

大家都明白，上班不是来交朋友的，职场也不是谈感情的地方。然而，没有一丝人情味的职场无疑令人生厌，而职场中那些让我们经常感受到人情味和活人感的莫过于工作搭子。搭子的离职，被很多人认为堪比断崖式分手，对个体而言是一种难言的不舍和心痛。



饭搭子——吃出来的感情

饭搭子，真的是一种很神奇的存在，虽然只是吃饭关系，但其重要程度不止于此。



@雯雯

我和鹏飞、凯璇以前在一家媒体工作，是非常要好的饭搭子。上班的时候工作节奏高度紧张，下班的时候，我们会在办公楼下的路边小店叫上一桌烧烤，几瓶啤酒，吹着小风，边吃边聊，一天的疲惫在谈笑中烟消云散。遇到节假日，我们还经常一起相约做饭打牌，抱团取暖，其乐融融，有时仅仅一个眼神，彼此已经领会对方要说什么。在埋怨工作不爽的时候，还有这么几个朋友在，就觉得苦累也值得，至少有人懂可倾诉。直到有一天，鹏飞提出了辞职，我还记得他临别时看似轻松地对大家说：“希望你们以后守望相助。”大家的脸色一下子凝重起来，我瞬间湿了眼眶。那阵子，我每天看见鹏飞的空位，都会睹物思人，后来烤局就再没有人组织了。



工作搭子——打出来的同盟战友

好的工作搭子可遇不可求，有的是气味相投，有的是彼此兜底，互为同盟，让你可以把后背给他而不担心被背刺。



@思咏

喧阳是我跨部门的合作同事，经常为我提供数据支持。因为我所在的部门有时对于数据需求比较紧急且复杂，喧阳都会非常耐心地帮助我提取并验证数据。由于工作中经常打交道的缘故，我们慢慢熟了起来，会经常工作到最后一班地铁末班车时间，一起互相打气，互相扶持攻坚克难。尽管合作时间不长，只有一年多，喧阳的突然离职还是让我感到震惊和不舍。我本想在喧阳离开之前当面表达谢意，而喧阳默默地完成了所有工作交接之后，才告诉我已经正式离开。直到现在，我只要一遇到棘手的难题，就会心想要是喧阳在就好了。这样的工作搭子，即便以后生活很少有交集，但也总是让人怀念。



养猫搭子——由猫而结党

无论在哪里上班，你会发现都少不了一群“猫党”。猫咪开启的话题总是丰富而无害的，这样会更容易让你快速找到一个养猫搭子。



@小小的白玉

我的猫咪去年生病住院，同样养猫的同事田伟得知此事后，给我送了六大罐昂贵的进口术后专用罐头。当时我非常感动，经常跟田伟说起自己猫咪的状况，我们只要工作不忙时，就会交流养猫的心得，分享一些猫咪吃用的购买链接。最终，我养的猫还是因医治无效而去了喵星，我为此难过消沉了很久，对田伟说以后再也不要养了。我还记得田伟当时安慰我，“不能因噎废食，要让爱延续到新的猫咪身上。”因为猫咪而产生的共同话题，让我们工作方面的配合也变得更加丝滑顺畅。但是后来，田伟因为个人原因按下了暂停键，选择了静音式离职。那段时间，我心里感觉空落落的，田伟说过的这些话，至今还治愈着我。

据猫聘网

职场话题

你有“职场自闭症”吗？

职场中总会有人非常“自觉”，他们不希望给人添麻烦，没有求助的概念，也许在他们的心中，自己搞定，就够了。而如果转个身，你可能会发现，得到的可能会更多。

你有被爱的能力吗？

李莹和孙振超同时进了一家公司的运营部，半年后，李莹在办公室里人缘越来越好，内向的孙振超却还是觉得和同事们相处得淡淡的，直到有一次部门出去吃饭，订位子的时候，把他给算漏了，孙振超才意识到危机，什么时候他都被别人忽略了。可是看李莹，也没有觉得能力比自己强多少，很多时候的任务，虽然累点，但自己一个人都能搞定，而李莹经常需要在某些数据上求助于别人，这让他百思不得其解。

终于有一天，孙振超忍不住把自己的困惑讲给了李莹，李莹笑着说：“有时候啊，你得学会被人爱。”“什么？”孙振超懵了。

李莹的逻辑，说开了很简单。在单位里，性格内向的孙振超一向比较喜欢独立做事情，他总觉得自己的人际关系一向都不擅长，就更不愿意欠别人人情，有时候同事看他有困难，过来要帮他，他也礼貌地拒绝了。即使是有事情请别人帮忙，也一副公事公办的样子。李莹则不然，觉得自己是新人，在工作能力上的欠缺也正常，所以对于前辈们的援手从来都是笑纳，而且还不断地反馈善意的感激，一来二去，同事们自然也就更主动地去帮李莹了。因为更技巧地接受帮助，李莹不仅能够顺利完成任务，还给予她帮助的人感到了更多的价值。这一点，可能是孙振超怎么都想不到的。

点评

很多人会遭遇这种不安全依赖，他们难以享受被爱的感觉，对他人不信任。很多人认为，“爱”是一种主动的付出，很辛苦，而“被爱”就可以安心地坐享其成。被爱的确是一种美好的感受，但如果不做任何主观努力，任何关系都无法长久。善于欣赏和赞美的人能够更多地得到别人的爱，因为你的积极反馈将提升对方的自尊心和自我价值感。心理学研究表明，这种欣赏和赞美能够慢慢地让对方相信，他们正是我们所相信的那么出色的人，并随着时间的推移，提升满足感、信任并有助于保持更为持久的关系。同样，当对方为我们做了什么，也要给予对方适当的积极反馈。

办公室里“隐形人”

实际上，像孙振超这样的人，还有不少。通常这些人内向、敏感，形象地说，他们更可能会患上“职场自闭症”。

现代社会工作和生活节奏快，不少人因环境和压力等原因，在职场中产生类似“自闭症”的现象。其主要表现为：平时独来独往，不喜欢和别人交流，只喜欢一个人闷头待着，但凡处在社交场合都感觉别扭。由于不善言语过于“低调”，他们易被同事们“边缘化”，与领导沟通和交流起来也十分吃力，与客户打起交道来更是力不从心，频频失手，是职场人职业生涯的“绊脚石”。

张放大学时就是学习尖子，在他看来，命运只能靠自己才能把握。他只有拼命学习有好成绩，才能留在大城市，不会回到家乡的农村。工作后，他依然习惯一个人完成工作，有了问题和困难也喜欢自己扛下来，从不求助于人。与同事之间可谓惜字如金，时间一长成了办公室“边缘人”，没人找他聊天，大小活动没他的份，开玩笑总也插不上嘴。和同事尚且如此，碰见领导，他更是尴尬。有时领导会问他有什么困难，他确实有

困难，但到了嘴边就说不出口，总觉得是给人添麻烦，说了会让领导有想法。久而久之，远远看见领导在电梯厅里等电梯，索性转身走楼梯了。平常，除非万不得已，张放不会跨进领导办公室半步。

点评

这其实是对职场关系的一种逃避。心理学博士路宏表示，有“职场自闭症的人通常性格比较内向、敏感，害怕在和同事、领导的交往中出错，因此抱着“惹不起躲得起”的心态。其实，有“职场自闭症”的人内心很矛盾，他们不是不愿意与人交流，相反，他们很在意别人的眼光，在意别人的评价；他们最大的困扰就是因为交流不畅，害怕说错话表错情。殊不知，这种暂时的逃避并不能解决问题，反而会将自己与职场世界愈发隔绝开来，形成人际和职场关系的恶性循环。

职场自闭的四步疗法

1 放松身心

找个安静的地方，调整好呼吸及坐姿，慢慢地平静下来。然后采用渐进式放松方式，从头至脚全面放松，使自己的身心与大自然融为一体，仔细体验心灵宁静、安详以及放下所有的羁绊后的轻松感觉。

2 审视自己，寻找原因

当发觉自己开始有职场自闭症倾向时，首先是要仔细看看自己为什么会产生这样的情况。觉察是改变的第一步。审视一下自己，是自己压力太大，还是内心有自卑的情结？抑或是对于工作有一些不满？然后有针对性地做一些处理和调整。

3 修改关系模式

很多人的负面标签是在自己的成长环境中被贴上的，久而久之也会被认为就是真实的。修改被贴上的标签和早年关系模式，要在放松的情境下进行。适当地向同事求助，在接受帮助后，要让对方了解到自己的感激，如果还有余力，更可以让同事们知道他们对于你很重要。没有人会觉得一种真心的信任是麻烦。关系模式修改后，自信的能力会慢慢建立起来。

4 自信成习惯

归根结底，很多的封闭恰恰是源于对自己的不自信。人不可能在职业中对自己完全定性，如果一份工作不适合自己，那么可以去找寻最适合自己的能力。如果认识到一方面欠缺，就努力补充。不要回避自我的欠缺，职场也没有严格的交往标准，一个自信的人，是可以以自己的方式影响别人的。

据《职场》杂志



AI制图

职场招聘

数字重庆公司渝数分公司 招聘人数:9人

报名方式

应聘人员可登录数字重庆公司 (<https://www.bigdatacq.com>) 人才价值栏目及“国企优聘”平台 (<https://www.cqrc.net/gzw/index/>) 查看相关信息并按要求进行网络简历投递。

报名时间

即日起至7月11日

重庆市工程管理有限公司 招聘人数:10人

报名方式

应聘人员可在重庆国资、智联招聘、公司官网等网站查看招聘相关信息，并将个人简历、学历证书、岗位要求有关的职称证书、职业资格证书等证明材料扫描件一并压缩打包投递至邮箱：370896832@qq.com (压缩包文件命名例如：第二事业部项目管理工程师(校园招聘)+赵XX+手机号码)。或通过“国企优聘”(<https://www.cqrc.net/gzw/index/>) 进行报名。

报名时间

即日起至7月30日

重庆轮船(集团)有限公司 交运游轮分公司 招聘人数:4人

报名方式

“国企优聘”平台(网址<https://www.cqrc.net/gzw/index/>)、智联招聘网(网址:<https://landing.zhaopin.com/>)

报名时间

即日起至7月10日

网站搜索单位

重庆轮船(集团)有限公司

提醒:详细招聘信息请登录重庆市国有资产监督管理委员会官网查看

据重庆市国有资产监督管理委员会官网