

女同事患“公主病” 把小伙子呼来唤去

专家说，同事间应保持适度距离，要学会拒绝

□记者 童程红

“小沈啊，你能不能帮我……”每当办公室想起这个娇滴滴的女声，小沈的头皮就有些发麻。隔壁财务部的这名女同事，有严重的“公主病”，特别喜欢使唤人。虽然都是一些日常小事，但时不时地找上门来，也让人不胜其烦。

小沈今年27岁，男性，是鄞州区一家集团企业品牌部的品牌管理师，入职刚满一年。而财务部的这名女同事姓米，今年24岁，入职4个月。说起小米，小沈就心烦。

走进
写字楼

女同事把他呼来唤去

小沈说，小米刚来那会儿，他对她的印象还是不错的：活泼开朗，一点儿没有新人怯怯的感觉。小沈所在的品牌部是清一色的男性，小米每每过来，说说话，坐一会儿，也算是大家的“福利”。

大家对小米也很客气。因为，小米从事财务工作，要报销、结账，票据都得经过她。和她搞好关系，预支的钱就能回来得快一点儿。

但是很快，小沈就感觉，这个女孩有“公主病”，而且随着大家越来越熟，她的“病情”也越来越重。

比方说，小米喜欢淘宝，是个不折不扣的淘宝达人，无论是护肤品、衣服鞋包还是一些生活小家电，她都喜欢在网上“解决”。虽然公司电脑屏蔽了一些购物网站，但小米用手机下单一点都不含糊。

然而，每每要去取快递时，她就不爱自己去了。因为，快递只能送到门卫，门卫又不帮忙收快递，从办公楼到门卫，大概有5分钟的路程。小米穿着高跟鞋，不喜欢这样的“长途跋涉”。

财务部里都是女性，小米不好让人帮忙拿快递，于是就盯上了隔壁的品牌部。品牌部一共4个人，一人是经理，一人是主管，小米一个新人自然不敢劳烦。于是，跑腿的差事就落到了小沈和一名年轻设计师身上。

有时候小沈手头有事，不愿意去，小米还会撒娇，这样一来小沈就没招了。但时间一长，不免有些心烦。

小米的“公主病”还不止这些。只要是上下班时间碰到小米，只要是同个方向，她都会把自己手里的东西让小沈帮着拿。重一些的东西就算了，男孩子是该有些绅士风度。但有时候小米递过来的只是一个小小的文件夹，还不及一瓶水重。对此，小米的解释是，自己穿着裙子，拿着文件夹，不搭。看着她一脸认真的样子，小沈都无语了。

久而久之，每当办公室响起小米的声音，小沈就想躲，可是又没地方躲。想拒绝她吧，又觉得大家抬头不见低头见，实在不好意思。

专家：拒绝是一种智慧

无论是职场还是生活中，人们都会经常遇到一些不合理要求。违心答应并不是长久之计，有时候，大家还是要勇敢地说不，并且，掌握一些拒绝的技巧。

宁波市启点心理咨询中心主任、国家二级心理咨询师高明霞表示，当事人拒绝他人时需要兼顾到自我、他人和环境三个因素。首先，从自我的角度来说，违背自己的意愿，去满足别人的要求，无疑会让自己有些不痛快。其次，从他人的角度来说，自己不帮这个忙，看起来并不会损害他人的利益。再次，从环境的角度考虑，自己是处在工作场合，工作方面的事务理应排在第一位，其他事务不该妨碍工作。

综合考虑这三个因素后，小沈应该诚恳、温和又坚决地回绝女同事一些不合理的要求。方法上稍微委婉一些，也不会伤害到别人的感觉。

而他同时也要意识到，女同事会表现出越来越重的“公主病”，在一定程度上，是他之前“惯”出来的。他也只有通过一次或多次地拒绝，才能将两人之间的关系拉回到正常的同事的界限。

高明霞也提醒职场女性，尤其是一些年轻的女孩子，要明白，什么样的关系对应什么样的距离。和父母、和男友或爱人，可以也应当表现得亲密，“粘”一点也没关系。但同事之间，就应该保持适当的距离，多一些尊重，少一些依赖，多一些交流，少一些倾诉，扮演好自己的那个角色。



兼职 求“钱”程还是求前程？

□记者 童程红

打开我市一个兼职网站，记者发现，从数量上看，招兼职和求兼职的信息差不多打了个平手。在求兼职的网友中，有大学生，也有企业里的一些白领。大学生求兼职多是希望积累一些工作经验。而职场中人求兼职，又是出于哪些考虑呢？

近日，记者联系上两名兼职达人，其中一人，一年起码要换三五种跨行业的兼职，而另一人，一份兼职做了3年。相信他们的故事，能给正在做兼职或想做兼职的你一点启示。

她说，兼职是为了多赚点钱

小娜是江东区一家电子商务企业的文员，今年26岁。工作3年了，月工资从最初的1800元调整到现在的2000元，如果职位没有变动，估计未来的收入也不太会上升了。

看到朋友们挣钱都比自己多，小娜动了心思，要不找份兼职吧。3年间，小娜找了近10份兼职，却没挣到什么钱。

第一份兼职是开网店，小娜帮一家服装企业卖过季的库存产品。由于新开的网店信用低，没什么人气，小娜只做成了几笔熟人的生意。看到皇冠店那么多，自己才勉强升为一个小星星，距离皇冠要猴年马月了，小娜有些灰心，也不打算，任由网店自生自灭了。

第二份兼职是利用双休日，在一家美甲店里当帮工。小娜的技术不错，但服务态度很一般，没几个熟客，更别提发展新客了。两个月后，老板结给小娜800元，告诉她不用来了。

第三份兼职是在果汁店里打工，第四份兼职是在服装店里当导购，由于都要长时间站立，小娜嫌辛苦，没做多久就走了。

接下来，小娜当过婚纱店里的“小蜜蜂”（即穿着婚纱，在店里摆造型，渲染气氛），替英语培训机构和健身中心发过传单，还在酒吧里卖过酒水。但每一份兼职都没做多久，长的，一两个月，短的，只有几天。

小娜很困惑，挣钱，怎么就这么难呢？

他说，兼职是为了圆自己的梦

小白是海曙区一家事业单位的网站维护人员，今年30岁。小白说，自己大学时读的是平面设计专业，当初是一心想进广告公司当设计师的。可是家里安排他进了现在这家事业单位，父母认为，这样比较稳定。

在小白看来，网站维护的工作就跟鸡肋一样无味。想着自己年纪轻轻，人生却被禁锢了，每一天都是前一天的重复，小白心里很不是滋味。

3年前，一次偶然的机会，有一个开公司的朋友找小白设计产品标识。小白花两天时间，设计了3个标识，每个都很有特色。朋友非常喜欢，

为了不浪费，在产品上做了一些调整，原本一个产品被细分为3个产品，这样，每个标识都找到各自的主人了。

这件事让小白备受鼓舞。自此，小白开始接一些设计的工作。有样本设计、标志设计、海报设计和杂志期刊设计等。慢慢地，他的兼职收入平均每月有3000元左右，快和本职收入持平了。

小白承认，毕竟有几年时间没接触设计，这几年做的又是兼职，水平自然比不上专职的设计师。但他正在学习国内外一些优秀的设计作品，希望有一天，能够圆自己最初的梦想。

即使兼职，也要有规划

小娜要“钱”程，小白要前程，宁波大学科学技术学院学工部副部长、国家中级职业指导师沈旭伟认为，职场人士找兼职，基本就是以这两种心态为主。无论是哪一种，脱离了规划，都会事与愿违。

以小娜为例，频繁换兼职，结果人很累，钱却没挣着，不如沉下心来，分析一下自己的长处在哪里，手头有哪些资源，把一份兼职做长久，做强大。

以小白为例，兼职是他圆梦的途径，他希望积累实力后可以把兼职变为全职。但什么时候能如愿？他心里没谱。

“职业定位，越早越好。如果心怀梦想，就不要拖太久。”沈老师表示，小白需要的，是一些压力和自信，不然，人都有惰性，随着时间的推移，性子就会被磨平，一份鸡肋的工作，说不定就做了一辈子。