

调查显示,中层领导的压力比单位高层高出4个百分点——

年底,“夹心”中层很闹心

今日女报/凤网记者 李旦

每一个长假结束时,网上都说“上班跟上坟似的心情沉重”。每一个长假开始的时候,心情都“飞一般的感觉”。但是——每年年底,这个叫做春节的长假来临之前,早就有很多人开始心情沉重,压力倍增。比如,单位效益不好的老总……其实,老板们可能并不清楚,压力最大的其实不是他们。近日,中智上海最新发布的在线调查显示,八成上班族面临“年终压力”。而在这群人中,中层干部、部门主管自感“压力很大”,竟然比单位高层高出4个百分点,达到31%。

这是为什么呢?尤其,你恰恰就是夹心饼似的所谓“中层”,该如何为自己减压?

■人物连线

评优这件“小事”

“日子不好过呀,尤其是现在,集团领导高层大换血,我们这些苦逼的中层干部一年到头忙得头昏脑涨也就算了,年底这个节骨眼更得好好表现。”

王思久(化名)是一家大型国有集团的中层干部。在别人看他,他的日子是再潇洒不过了,因为早就已经实现吃喝不愁了。不过,王思久可不这么想,经常跟朋友吐槽各种压力山大,特别是一到年终,更是感到特别头疼。

作为财务部门副总监的他,主要负责的是人事,所以一到年终考核的时候,各种“打招呼”的就来

了,因为这直接涉及到员工年终奖的等级以及以后的升迁。“唉,就为这个,都已经纠结了很久了。评个优,名单都已经改了好几次了。”王思久称,有些人是领导的“亲信”,那得照顾吧;有些人是真的特别优秀,总得考虑一下吧;有些人是自己最得力的下属,总不能辜负人家吧……在他看来,评优初看是小事,没做好却会被领导认为不会办事,名单不但要考虑民心,还得合领导心意。“唉,难!”

咋整,当初立下的“军令状”……

“到现在,一年的销售目标都没有完成,这可怎么玩?”刘恒定(化名)是一家媒体的营销总监,一想到就得向领导汇报一年工作总结了,就焦虑得睡不着,生怕自己的“乌纱帽”难以保住。

刘恒定称,这两年整个经济形势不太好,而且传统媒体受到的冲击也很大,所以,业务特别难做,不少大客户纷纷收缩媒体投放经费。“今年年初的时候,报社领导特意给广告营销部门的所有人员开动员大会,而且我们这些领导层也

是立了军令状的,保证完成报社定下的年度创收任务。”

但是,今年的情况却让刘恒定更加意想不到,虽然广告部门所有的人都在努力,但结果却还是不如人意。将近一年下来,部门的业绩很不理想,离领导定下来的任务还差一大截。刘恒定不知道该怎么交差,也不知道该如何做年终汇报。现在,刘恒定每天都在跟大客户谈合作,希望可以在今年把一些合作定下来,这样才好让领导“手下留情”。

怀念不做“中层”的日子

邓绍琦(化名)是一家公关公司的大客户经理,对于她来说,年底最头疼的莫过于自己这一年好像啥事也没干,工作一直不温不火的进行,没什么突破。她是年初升职。当时也是前任客户经理刚走,领导又没有物色好新的人选,于是就只好让邓绍琦暂时顶上。

“对于我来说,这确实是天下掉馅饼的好事,可是上了这个职位后真的是压力山大。”邓绍琦坦言,自己这一年工作上起色并不大,也没有达到领导所希望看到的业绩。而且她还听说,有同事在背地里“活动”,好像是想取代自己。所以,

她就特别紧张,害怕领导一不高兴就让自己下台。“说实话,有时候很怀念以前不做管理的那些日子,不当这个中层反倒无官一身轻,可是,如果就这么下了,脸上挂不住啊!”

邓绍琦现在每天都忙到凌晨,公司年会马上就要开了,她一直在紧锣密鼓地准备着,因为这是领导点名要她负责的。“不知道领导的这个用意是什么,说不定是想最后再给我一个表现的机会。所以,不管怎么样,我都得好好把年会办好。”说这话的时候,邓绍琦特别忧伤地叹了一口气。

专给中层领导的年底减压法

对于白领们尤其是“夹心中层”来说,身处琐事繁多的年底,到底该如何适当的为自己解压,从而谋得更大的职场发展空间呢?不妨尝试一下下面介绍的这些方法。

1 将年终工作拆分。

年底一到,很多工作总结、工作计划、人事安排等纷至沓来,足以让中层领导忙得晕头转向,所以,不妨将工作进行拆分,这样可以避免一把抓,从而导致工作效率低下。微软创办人比尔·盖茨的经验是,每天只列出7件重要的工作,超出的就直接放到明天。另外,年底工作时尽量降低干扰,全神贯注。处理重要任务时不妨关掉手机,也可以暂停网络。

2 将过多的欲望暂时放一放。

美国西北大学副教授亚历山大·赫夫进行的调查显示,对新年许下一个美好的愿望,可以缓解年终焦虑。越到年终,各种竞争压力也会倍增,所以,不妨将自己过多的欲望暂时搁置一下,先把手头上的事情处理好,并把自己对未来的憧憬等待来年实现。

3 与他人“分享”压力。

对于很多白领来说,也许早就习惯了一个人扛所有的事情,但越是在压力很大的时候,其实越需要放松和发泄。因此,与家人或者是朋友“分享”自己的压力,可以在无形中得到解压的效果。同时,朋友之间互相交流各自的年终状况,或许你会发现,你并不是一个人在“战斗”,心理上达到的一种平衡也能让焦虑的情绪暂时得到缓解。

■链接

中国新闻网调查数据显示,对于年底压力来源,53%的上班族直指“年终总结等事务繁杂”,42%的人压力源于“一年来没进步、没做出什么成绩”,近三成人的压力来自“全年任务难以完成”。分析发现,不同职业者“年终压力”程度各不相同。在选择“年终压力很大”的人群中,销售、营销人员的比例最高。其次是人力资源、行政人员和医务工作者。紧随其后的是基金、保险从业者 and 媒体从业者。

职场故事会

老板与求职者: 尊严的较量

他是一家上市公司的老总,腰缠万贯。有一天,他突发奇想,想体验一下普通百姓的生活。他上了公共汽车,投了币,找到一个靠窗边的座位坐了下来,好奇地打量着身边的人。

忽然,有个尖利的声音向他砸来:“你不能给让个座啊?一个大男人一点都不绅士!”

他睁开眼睛,看到一个妇女抱着一个婴儿,站在他前面。而那个发出尖利声音的女孩继续对着发愣的他吼道:“瞅什么瞅,说你呢!”全车的人都朝他这里望过来,他的脸刷的一下红光万丈。他赶紧站了起来,把座位让给了那个抱孩子的妇女。在下一站,他狠狠地逃下了车,他万万没有想到自己会出这么大的丑。下车前,他狠狠地看了一眼那个牙尖嘴利的姑娘,恨得直咬牙。

他的公司要招聘,在面试的时候,他亲自进行把关。巧了,他突然见到了一个面熟的人,正是那个让他出丑的姑娘。不是冤家不聚头,他在心里暗暗得意,终于有报复她的机会了。姑娘也认出了他,神情顿时紧张起来,额头上沁出了汗水。“你把我们每个人的皮鞋都擦一遍,你就可以被录用了。”他对她说。

她站在那里,犹豫了很久,家里的经济已经全线告急,她太需要这份工作了。尽管自己有学历,也有能力,但因为长得不好看,很多公司都将她拒之门外。现在,机会就摆在她的面前,只要她放下自尊,为他们擦一次皮鞋就能成功。可是,她又怎么可以用自己的尊严去交换啊?

他在心里断定这个倔强的姑娘是不会屈服的,继续挑衅一般地催促着她,没想到她竟然同意了。她拿来鞋刷子,蹲下来,开始替这些考官们擦鞋。他得意地想:“你不是厉害吗,怎么没动静了?”轮到他了,他还故意翘起二郎腿。

然而,就在此时,他突然觉得自己有些过分了,姑娘在车上虽然伤害了他,但本质上却是为了做好事呢!他向下属要来她的档案,她的笔试成绩第一,遥遥领先于后面的人。从各方面来看,姑娘都是出色的。再说,自己也总不能在众人面前食言吧。

于是,在她给几个考官擦完鞋子后,他当众宣布,她被录用了。她并没有显得过于兴奋,只是微微地向众考官们道了声谢谢,然后一字一顿地对他说:“算上您,我一共擦了5双鞋子,每双2元钱,请您付给我10元钱。然后,我可以来上班。”

他无论如何也没有想到女孩会这样说,但他的宣布决定也不好再更改。他只好很不情愿地给了她10元钱。更让他意想不到的是,姑娘拿着10元钱,走到公司门口一个捡垃圾的老人身边,把10元钱送给了老人。

从此,他对这个丑女孩刮目相看。事实上,姑娘在日后的工作中,确实表现得非常出色,业绩出众,替他完成了很多貌似无法完成的任务。

