

# 职场高跟鞋，怎么穿才高明

整理/陈泱

刚刚在法国结束的第68届戛纳电影节，引人关注的不仅仅有云集的明星和各类电影，还有出席盛典的嘉宾的鞋子——有消息称，一些女性因为没有穿高跟鞋而被电影节拒之门外，其中包括年老、残疾的女性。报道一出，引发了国际媒体及影人们的讨论，许多网友也痛批这样的做法实在太不近人情。

不止是戛纳电影节，在职场上，高跟鞋带来的伤害和争议，比我们想象的还要多——日复一日穿着5到10厘米的高跟鞋行走、站立，这里面的“痛”点不仅仅是女性的脚，还在于越来越多的现代职场女性发出了这样的呼声：我可以踩着高跟鞋优雅，但也要有随时甩开它的权力——穿或不穿，作决定的应该是我自己。



索普

## 没穿高跟鞋上班被辞，她希望改变英国法律

27岁的英国女子妮古拉·索普受雇到普华永道国际会计事务所伦敦办公室当前台接待员，上班第一天被告知按照行业和公司的着装规定，她必须换下平底鞋，改穿高跟鞋。索普认为这是对女员工的着装歧视，拒绝换鞋并向公司质问理由，结果被解雇了。

索普事后在网上和朋友交流这段经历，结果发现不少女性有类似遭遇。于是，她到政府请愿网上呼吁修改法律，希望改变对女性必须穿高跟鞋工作的规定。

索普表示：“当今女性穿平底鞋也同样能显得不失正式又干练，我认为各公司不应就此事强迫女性员工。”

在来自平等与人权委员会(EHRC)的瑞贝卡·希尔森拉特看来，“除非对男性员工施以同样严格的要求，不然对女性穿2英寸高跟鞋的要求很可能已构成不法歧视”。

索普的遭遇在被英国广播公司(BBC)和《卫报》报道后，这一请愿如今已获得超过13.5万人签名支持，达到了提交议会讨论的标准。

针对此事引起的争议，英国商务大臣赛义德·贾维德近日也表达支持，认为雇主不该强迫女性穿高跟鞋上班。



## 女招待血染高跟鞋，网友联合抵制餐厅

持续9个小时穿着2至4英寸(5.08-10.16厘米)的高跟鞋行走，这是索普的“痛”点——女人们更知道这到底有多痛。据统计，穿上高跟鞋的女性平均在1小时6分48秒后开始报告脚部疼痛。

加拿大化妆师尼克拉·盖文思近日就在社交网络上晒出了她朋友血淋淋的脚。盖文思称，她有位朋友在餐厅当服务员，上班的一整天时间内都被要求穿高跟鞋工作，长时间的站立使得她的双脚出现流血状况，甚至一个脚趾甲盖已经脱落。当朋友因为疼痛难当而在第二天选择穿平底鞋上班后，却被上司狠狠批了一顿。

盖文思还称，这家餐饮连锁品牌甚至还要求女性服务员自掏腰包，付30美元购买统一工作制服，而男性工作人员却不需要，他们只需要穿自己的黑色衣服即可。

“这是一种性别歧视，而是一种陈旧落后的要求，令人恶心。”盖文思的信息在社交网站“脸谱”上得到了网友们1000多条回应。许多网友评论支持盖文思，并认为该餐厅的态度应当得到抵制。有网友建议这位女服务员寻求法律帮助捍卫自己的权利，因为这家餐厅的做法已经违反了相关劳动保护法律。



加拿大女子尼克拉·盖文思在社交网站上晒出了她的朋友因为长时间穿高跟鞋而伤痕累累的脚。

## 中国职场人的高跟鞋同样满是“痛”点

不仅是大洋彼岸的职场女性在为高跟鞋而苦恼，在国内，职场上对于女性员工穿高跟鞋的看法更为微妙。

“隔壁办公室那位一直穿着中规中矩半跟鞋的‘女汉子’，在晋升后每天踩着双8厘米高的钉型跟威风凛凛目不斜视地走过来，好像脚下踩的不是地砖，而是奥斯卡的红毯。另一位条件相当的女同事在竞聘中败北，有高人分析说，因为她从不穿高跟鞋。想来旧时妇女不裹脚就嫁不了人，而今的职场，不穿高跟鞋可以，但仿佛少了些职业态度，那种接受驯服的、顺我者昌的工作态度。办公室新来的姑娘倒是每天都换双高跟鞋，从样式到颜色从不重样，高人又说，她换鞋换得太频了，为人不稳当。”有人在媒体如是撰文。

穿或不穿，都是满满的话柄。但就像英国劳工联合会议(UTC)秘书长弗朗西斯所说的，“高跟鞋应当只是一种选择，而非强制性要求”。的确，“索普”事件中女权运动者所呼吁的也是如此：她们想要维护的其实是选择权，即女员工有选择着装、选择形象的权利，应该可以按自己想要的方式勇敢生活。

在职场中，高跟鞋不是不能穿，而是要看为谁而穿。普华永道国际会计事务所一位发言人表示：“公司并没有对男性或女性员工有着特定的穿着规范。”但是在其北京分所的一场发布会上，在场的女性员工打扮都是标准OL风格。女性一边反抗着装要求，又一边关注自己的仪表——这并不矛盾，因为我装扮自己是出于个人的追求，而不为他人的期待；我可以踩着高跟鞋优雅，也可以蹬着平底鞋健步如飞——作决定的应该是女性本人。

## 职场高跟鞋之观点PK

### 反对

@怒吼：我们老板特别在意女员工上班穿高跟鞋，有一周我没穿，去办公室交策划案时老板各种挑刺，最后让我明天起必须穿着高跟鞋上班。他认为穿上高跟鞋见客户更好，不仅显得重视，也能改变我们的精神状态，可很多时候真的特别不舒服。

### 支持

@傻冒是傻笑的帽儿：我们经理是要求出差必须穿高跟鞋，我觉得这样非常好。穿高跟鞋会显得自信很多，而且会让对方觉得受到尊重，成功率也就高一些。

### 中立

@小婧：还是要看职业特性。比如说我在酒店工作，酒店的前台穿制服一定是要配高跟鞋的，但是有些写字楼里面，坐办公室的女生我觉得在穿着上应该不需要有那么多讲究。有一些正式场合，该穿得穿，有一些不需要的我觉得没有必要要求那么严格。

### 专家

#### 上班常穿高跟鞋，易患“拇趾外翻”

英国利兹大学生物力学专家托尼·雷蒙德指出，经常穿高跟鞋会增大患骨关节炎的风险，也会让腰部力量较弱的人出现“滑椎”。中国的医学专家也表示，不少女性由于长期穿高跟鞋，尖细的鞋头挤压大拇指，易造成“拇趾外翻”。外翻的拇指因为一直被鞋子摩擦压迫，发炎时会有尖刺般的压痛感。

早在6年前，英国工会的领导就认为，基于健康和安全方面的原因，工作场所应该禁止穿细高跟鞋。他们建议女性穿着“高度合理的鞋子”，鞋跟不要超过一英寸，从而避免导致脚部和背部疼痛及损伤。

## 职场非常道

### 《欢乐颂》

#### 女神的办公室法则

说起前阵子大火的电视剧《欢乐颂》，很多人都意犹未尽。剧中五个不同的女性角色代表着社会中五种不同的女性视角，或娇或精或乖或傻，特别是在职场中，她们也有着不同的遭遇，职场新兵可以从中学习到很多办公室法则。

## 替同事背了黑锅怎么办？

具体事例：关雎尔签字担责

关雎尔在剧中是一位“职场小白”，在单位还是实习期。一次，同事以身体不适为由请她帮忙完成工作，她出于好心同意了，结果文件出了错误——虽然是同事做的那部分出错，但最后签字的是关雎尔。然后，同事就把责任全部推在了关雎尔头上。

职场启示：解释、检讨、解决

关雎尔向安迪求助，安迪说，在职场中，上司判断下属的首要标准就是你需要完成分配的工作，保证整个公司的运营。关雎尔从中得到启发，写了一份检讨。检讨分三部分，一部分阐述事件真相，一部分承认错误，另一部分提出解决方法，真诚务实的态度得到了上司的认可。

## 该不该职场恋爱？

具体事例：邱莹莹和白主管反目

虽然说爱情是自由的，但在职场中，爱情带来的负面影响似乎要大一些。邱莹莹和同公司财务部白主管发展恋情，随着恋情失败让彼此有了怨气，影响了工作的配合，甚至互相诋毁和报复。

职场启示：远离办公室恋情

邱莹莹和白主管闹得不欢而散双双以辞职告终。在现实中很多公司都明令禁止办公室恋情，同事恋人间会扯出很多问题。所以，对于刚入职场的新人来讲，办公室恋情能免则免。

## 当众揭短是件勇敢的事吗？

具体事例：邱莹莹揭白主管的底

面对白主管的刻意刁难，邱莹莹一气之下当众将白主管报假发票的事喊出来。最终白被开除，邱也被停职。

职场启示：会破坏自己的形象

虽然邱莹莹出了一口恶气，但最后她也被开除。从表面上看，她好像是为公司挽回损失，但安迪和樊胜美理性的分析后，就知邱莹莹为什么会被开除。

通常员工之间一般不会直接当面揭短，一来揭发人本身也会很尴尬，二来不懂分寸乱说话的人让人不安，不论是同事还是领导都不会乐见这样的同事存在，一旦和你发生利益冲突，就四处说事，谁还敢与你共事呢？