

职场“名磨” 别再“磨”了



“反正时间还来得及，先上网查查资料，再做事也不晚”，“天哪，再不做就真的来不及了，算了，今天就硬着头皮和老板说还没做好，等明天，我一定早早开始做事。”……这便是职场中经常出现的“拖延症”患者经常说的话。这类人群如同寒号鸟一样，明明知道眼前有很重要的事情需要做，还是一拖再拖，成了名副其实的职场“拖延症”。

►一拖再拖成“名磨”

从事策划工作的小白是个“名磨”。往往每次确定一个选题之后，她就手拿着选题，但迟迟不肯动手。

“我明知做选题策划是目前最重要的工作，可就是不愿意去开始，我宁愿去做很多琐碎工作甚至是与工作无关的事情。”小白说，例如先上网收收菜，顺便织下“围脖”，再去淘宝上看看有什么新款衣服。等到主编下达交策划内容的最后期限时，小白还是喜欢发呆，并安慰自己，再过一小会，就一小会，我就开始干活……，拖延干活的后果就是，小白需要加班干活，并犹如寒号鸟一样重复的说着“我下次一定早早的做事”。

活，并犹如寒号鸟一样重复的说着“我下次一定早早的做事”。

小白说，自己几乎每天都深陷在拖延的漩涡中不能自拔。“虽然知道离最后期限越来越近，心理也十分的焦急，可就是还能找来各式各样的理由，怎么也不能开工。”小白说，她自己对于自己无休止的拖延也十分苦恼，已经有好几次因为她的拖延而误了大事，因为有时即使加班也不能保证工作及完成。

时间久了，同事们给了她个形象的外号——“超级名磨”。

►职场拖延不是懒惰

对于自己的拖延，小白说，绝对不是想要偷懒不工作，而是想把工作做得更加完美。

市人力资源市场职业指导专家表示，有多数喜欢拖延的当事人表示，他们很关心工作任务而并非懒散应对。也有大量调查数据显示，其实，存在“拖延症”的人群往往更关心自己的工作成果。

小慧是名设计人员。有次，设计组的组长指名让小慧负责一个大单子的设计图，要求不仅内容需要别具一格，形式也要独一无二，并给了小慧十天的期限。这

让小慧在感到荣幸的同时也压力倍增。“这是由我负责的第一单设计图，可不能弄砸了。”小慧这样想的，也是这样做的。在设计的过程中，即使有一个小小的细节不合心意，小慧就推倒重做。前前后后推倒了六七套方案之后，小慧有些不敢下手了。“从第五天开始，我每天按点上班，可是每次坐在电脑前，就是开不了头。”小慧说，于是，她就从早晨坐到中午，再从中午坐到晚上，一天下来，我发现自己不是在MSN、QQ上聊天，就是不停地刷新微博，小慧在用拖延的方式去逃避自己的压力。

►拖延导致工作效率低

“拖延症”往往给人一种不靠谱的感觉。工作中越是拖延，内心就越紧张，心理压力也就随之越大，时间久了，无疑会阻碍职场发展。

无休止的拖延，会降低人的思维和行为能力生活不顺利，工作效率低，最终结果是一事无成。那么，作为职场人士，一

旦患上拖延症，并不能自拔时，该如何摆脱这一形象，重新给人以干练的感觉？

职业指导专家介绍，可以从具体的一件事做起。“接到一份任务时，不要给自己过长的期限，能一天完成的就别做出两天的计划，这样坚持下来一定能收到好的效果。”

■风向标

教育部公布就业率低专业名单 15专业被亮“红牌”

食品卫生与营养学、生物科学、旅游管理、社会体育指导与管理……前几年这些时髦的专业，出现在教育部低就业率本科专业名单中。近日，教育部公布了全国和各地近两年就业率较低的本科专业名单，要求各高校在申报专业时参考全国、分省(市、自治区)的就业率较低的本科专业名单，充分考虑国家和地方经济社会发展需求，避免盲目布点、重复设置。

在教育部发布近两年全国就业率较低的本科专业名单中，笔者看到，全国有15个专业被亮起“红牌”，这些专业中，有不少是前几年看起来时尚而高端的“高大上”专业，例如广播电视编导、播音与主持艺术、动画、知识产权、电子商务。此外，当年部分新兴行业例如食品卫生与营养学、生物科学也榜上有名。

被亮“红牌”的专业中，市场营销和公共事业管理成为亮牌的“重灾区”。例如，市场营销专业在山西、吉林、上海、浙江、湖南、广西等省市就业率走低，而公共事业管理在北京、上海、安徽、山东、广东、云南等省市“中彩”。

在公布全国就业率较低本科专业的同时，教育部还公布了全国各省市的低就业率本科专业。

链接►►近两年全国就业率较低的本科专业名单：食品卫生与营养学、生物科学、旅游管理、社会体育指导与管理、市场营销、动画、知识产权、广播电视编导、表演、艺术设计学、播音与主持艺术、音乐表演、电子商务、贸易经济、公共事业管理。

■一周职场



○事件：58.5%的大学生毕业转移档案关系时遇麻烦

近日，中国青年报社会调查中心对2069名大学生进行的一项调查显示，58.5%的受访者表示毕业办理户口、档案、组织关系时遇到麻烦。具体来说，53.5%的受访者指出档案关系办理流程繁琐不清，33.3%的受访者感到组织关系没有地方迁移、32.8%的受访者觉得处置时间过长，耽误事。

点评：从2016年1月起，广东省将取消档案挂靠费，这肯定有利于提高大家办理相关手续的积极性。不过，既然国家充分鼓励社会流动，人才的流动就不能被人事档案制度所牵绊，档案更要回归它本来的意义，定位为个人的信息记录以及信用的凭证，而不是成为一种管理工具。

○事件：小伙玩网游15年 组职业战队年收入15万元

22岁重庆小伙李洋曾经被称为网瘾少年，如今，他打游戏打出了名堂，在上海一家游戏俱乐部当上了经理，包吃包住，月入12000元，手下管了40多个人。

点评：新三百六十行，行行出状元，李洋凭借自己的天赋和坚持成功了，可千万别以为他的工作就是每天打游戏那么简单，也同样需要付出努力，想做一个职业选手要有能力才行，而且要懂得团队运营。

○事件：被当众批评遭欺压 职场新人感现实骨感

今年7月，毕业生林同学进入一家大型公司当车间工人。一天，因为一个步骤操作不太规范，林被带班组长批评了，不太服气的他随口顶了几句。车间主任下班后便召集开会，批评林“责任心不强”，并要求他向大家检讨。林认为领导是故意羞辱自己，令他的工作积极性大受打击，他现在甚至对还要不要继续在该公司干下去产生了动摇。

点评：上级的批评、同事的评判在职场上无时不在，职场新人应尽快适应，增强自己的心理承受力。如果确实是自己的工作没做好，可虚心向前辈请教。(本版稿件据新华社)

○小测试

你是否患有 职场拖延症

1、从工作清单中挑最不重要的事情做；越重要的工作越拖延得久；(是/否)

2、每次开工都要整点开始，一点半、两点、两点半，却迟迟无法动手；(是/否)

3、在决定静下心来做最重要的事时，还要先跑去冲杯咖啡，总是在等待一份“好心情”；(是/否)

4、不珍惜时间；(是/否)

5、本来已经在开始一项工作，一但有什么欲望或是别的想法，就立刻抛下手中的工作去干下一件。(是/否)

如果上面的问题，有3道以上选择了“是”，那么你就有了职场“拖延症”的倾向。

90后创业比父辈更主动

今年8月，IDG资本成立一亿美元90后基金，投资90后创业者以及面向90后生活方式的创业项目。为何90后创业者更受资本的青睐，他们与70后、80后创业相比，到底有什么不同？近日，笔者采访了湖南工业职业技术学院党委副书记周立华。他说，随着环境和教育方式的改变，90后创业更多从专业出发，利用自己的专业优势创业，而且这种创业更加主动。

周立华说，70后与90后创业不同，首先体现在成长的环境不同。“70后的父辈是计划经济时代成长起来的一代人，他们的思想、观念等方面都受到了计划经济的影响，虽然他们的创业机会比较多，但相对比较保守。”他补充说，随着社会环境更加开放，科技更加发达，尤其是互联网的环境成长起来，促使90后的思想更前卫。

“70后毕业工作是包分配，后来经历企业改制，他们也是比较被动地创业，而90后的创业更主动。”周立华说，70后的创业可能还停留在一些传



统行业，但现在年轻人创业，是从专业出发，利用专业优势来创业，也更注重新型产业的发展。“他们创业有冲劲，有想法，也有清晰的思路。”

为了帮扶90后学生更好地创业，湖南工业职业技术学院从理论教育和实践着手。“学校开设了创业课程，邀

请成功校友或者企业高管举办创业讲座。每年学校还会举办学生创业大赛，并推荐优秀的创业项目参加比赛。在实践方面，学校也成立了创业孵化基地，配备了专业指导教师，为学生提供场地和创业条件，尽力帮助他们创业成功。”周立华说。