

在采访的过程中，新快报记者发现，许多人对公司、行业和城市的选择是盲目的，并不是因为多喜欢多擅长，或者考虑到专业对口度或者薪酬福利，而是哪个选择让自己更有面子，感觉更良好。HR高管提醒，选行业和公司，不是看哪个更有面子，而是看哪个更合适；不是看哪个城市更大，而是看哪个城市更利于发展。“靠一份虚荣心撑不了太久，大光环是虚幻的，自己的小光环才是真实的。”



想在精英群里突围而出？

请把竞争和机会成本算进去

这是虚荣心作怪

小文毕业两年多，换了四次工作，主要是行政岗位，还是处在骑驴找马的心态中。她希望能够留在广州，最好留在珠江新城工作，她同寝室的姐妹也都全部留在广州，如果她选择回老家，“好像输了呆不下去一样，她们可以，我也可以。”她的表哥给她在湛江找到一份更稳定收入也更高的工作，她不乐意，之后一位远房亲戚在广州为她谋到一个设计公司的职位，收入也比现在的多，却因为办公地点在芳村且规模较小再次遭拒。从事人力资源高管多年

的陈小姐表示，选行业和公司，不是看哪个更合适，而是看哪个更有面子；不是看哪个城市更利于发展，而是看哪个城市更大……这些都不是理性的想法，可惜的是，持这样想法的人往往不在少数，“这是虚荣心作怪”。

跳出思维的围城

“很多鸡汤文都在催眠我们，说凡人距离伟人只差最后一秒的坚持，但放弃错误的方向，放弃不合时宜的坚持，也是一种成熟。大多数背景能力都普通的人，如果耗费了几年在错误的决定上，尝试了那么久都没有在这些大行业大公

司和大城市得到自己希望的成就，那么再多的坚持也许也是无济于事的，我们需要面对这个现实。不妨跳出思维的围城，外面小而美的风景，也许会更好。”

尤鱼毕业后在天河一家知名快消品集团工作。后来，她主动提出调往省内小城市的分支机构担任渠道下沉工作，她的看法是，“广州的渠道已经饱和，那边的超市基本上还没怎么上我们的产品，发展空间大多了”。一晃眼五年过去，她因为业绩出色被调回广州总部任职中层，一开始跟她同批入职的同事大多还在基层，看起来没有什么晋升的可能。

现在不少人还有这样的思想误区，”陈小姐分析说，大与小是个相对的概念，具体到每个人身上，机会的多与少，发展空间的宽与窄，都是要具体分析的。大城市机会多但竞争大，大公司招牌响但内部人事复杂，关键要看是否适合自己。“如果你是普通人，花多少时间心思都很难在一群起点比你高得多的精英里面突围，去挤千军万马的独木桥，去走多数人走的路，要把竞争和机会成本算进去。”

对号入座 瞧瞧在哪儿工作适合你

大城市PK小城市

大城市的优点是行业多、创新也多，比如各种人才都能够找到合适的岗位，金融、地产、企业服务、法律、科技、物流、快消品、广告设计等数百种行业，数十万人在这里工作。不过，由于竞争太激烈，人才积压浪费，人才不值钱等现象亦不断涌现。

相比较而言，小城市的竞争不太激烈，更适合个人展现价值。自称到二线城市后“得到发展”的朱力则坦承，从小城市获得了更好的物质回报。

大企业PK小企业

大企业优点有对外的知名度和美誉度，对内的规范化和科学性，企业内部提供的福利、包括娱乐休闲、车房补贴和培训规划等，能够帮助职员顺利地

快速成长。当然，这些大企业由于规范性强，个人可替代性也强，晋升就变得不易，成就感相对较低，办公室关系复杂。曾在外企工作过的小谢表示，因为遭遇到了类似问题，所以最终选择辞职。

灵活、凭能力说话，对于喜欢人事关系简单的白领来说，小企业绝对是首选。不过，小企业也存在着一些自身问题，比如管理文化不足，往往以老板为核心，有一定随意性。舍弃大企业的小富告诉记者，他进入小公司后，虽然工资翻了几番，但需要在日常参与多种岗位，万金油一样哪里需要哪里贴。

大行业PK小行业

大行业的优点在于稳定的渠道、市场和商业模式，拥有大量可复制的成熟经验，对人才的需求量也大，比如传统的银行、地产、建筑、物流和各类型企业。从事物流业20多年的吴泽友，每年

都在扩充自己位于广州银行大厦的办公室，“前年公司170个人，今年1000多个，2015年底估计要招满4000人了。”不过，大行业的一些缺点也不容忽略，比如职场天花板坚硬，规则死板，管理位置被大量既得利益上位者占据，向上流动难，薪资两极化。任职某商业银行客户经理的小张表示，自己工作了四年，现在每个月到手还是3000元多一点，而该银行许多高管年收入过百万元。

就个人发展机会而言，小行业就多得多。不过，行业管理不规范、易出现恶性竞争等缺点，让不少就业者大喊头疼。做独立演艺经纪人的小谢入行不久，凭着个人努力已经达到行业内收入的中上水平，完胜许多资历比他老的从业者，但他却经常因大量垫资导致手头紧张，年底也要花很多精力在催款上，目前并没有完善的制度和方法保障他能够如期如数收到酬劳。

把自己从“瞎忙”中解放出来

每天忙忙碌碌、疲于奔命，却发现没有时间做自己想做的事；还有很多人“瞎忙”、“装忙”，陷入了忙碌的陷阱，最终回过头来发现一事无成。

近四成人没有休闲时间

如今，“最近忙什么呢？”“瞎忙！”成了人们见面时的惯用语。《生命时报》日前进行的一项1500余人参加的调查结果显示，52.2%的人表示“太忙了，几乎没有时间休息”，56.6%的人会习惯性地问朋友“最近你在忙什么”，38.4%的人表示每天几乎没有休闲时间，32.1%的人表示不知道都忙了什么，就是没时间。

把自己从忙碌中解放出来

忙碌，不但指动作行为上快手快脚，也包括心理处于紧张、高压的状态，长期处于“压力山大”的忙碌状态，对身心健康的影响不容小觑。

所以，应该学着把自己从忙碌中解脱出来，生活得有张有弛，快乐充实。对此，心理专家提出了以下建议：

活用“死时间”。回顾一天的事务，以半小时为单位列一个详细的时间表，了解自己一天的时间是如何花掉的，并分析总结哪些时间段被白白浪费，成了

莫名溜走的“死时间”。将这些时间用来看一些琐碎的小事，比如打电话、填单据、回复邮件等。

不要到处“救火”。以要事为先，将一天的事物列表，然后用80%的时间先做既紧急又重要的事，其次做重要的事，最后做紧急的事，尽量把精力集中在能获得最大回报的事情上。

一次只专心做一件事。工作中，一定要全身心投入，有紧迫感，不要把工作场所当成社交场合。一次专心做一件事，并且用最快的速度完成，之后立刻进入下一项工作，很多事情同时处理。

学会说

“不”。明确自己的职业规划和核心价值观，专注于自己感兴趣的事；尊重内心的感受，不攀比，不被别人的评判标准“绑架”；对别人提出的要求懂得适当拒绝，学会放弃；将自己从信息海洋中解脱出来。

每天有1个小时不使用电子设备。无论多忙，也要每天留一些时间给自己。培养一两个兴趣爱好，也可以利用这段时间做一点自己喜欢的事，比如浇花、养鱼、阅读或者思考，放松心灵，储存能量。



当心办公室压力成瘾 五招轻松解压

有压力原本是件好事，它会让你变得有力量、有动力、有活力。但如果压力过大，只会给你的心理和生理带来负面影响。如果你不主动减压，不让自己充分休息、放松，很快你就将油尽灯枯！

减少信息量摄入。每天固定几个时段收发电子邮件，不要无时无刻想着查看邮件；控制收发邮件的时长，每次尽量不超过半小时。减少不必要的阅读。放心，别人仍会像以前那样需要你！

呼吸减压。感觉焦虑时，一个有效减压力的小方法是：深深吸口气，并默数4下，再用力呼出去，并默数5下。连续做10次。

别说“太忙了”。别再对朋友和同事说你“太忙了”，心理专家说这是一种“自我暗示的预言”，因为在告诉他们的同时，你也在暗示自己。另外，这还是一种不受欢迎的吹嘘，因为言下之意说明——你是个重要角色。

不要来者不拒。如果你接下太多事情，不仅会把自己压得喘不过气，还可能无法实现所有承诺，让别人失望。因此只要接受你感兴趣的项目就好，真正的满足感来自质量而非数量。

找个好榜样。找个好榜样是一个有效的减压小窍门。多和善于减压的朋友在一起，久而久之她的轻松也会传染给你。举个简单例子，如果你步行速度很快，而你身边那个人走得比你慢，起初你可能会因为他赶不上你而烦躁，但久而久之你会放慢速度。这个办法真的行得通！

(本报综合)