

同辈压力:一辈子的马拉松

追赶是一种状态

朱辉
(咨询)

“不要让孩子输在起跑线上!”这是一句流行广告语。当年我拿到毕业分配介绍信时,就觉得自己已经输在了社会起跑线上。

虽然一开始就输了,不过那时我很淡定。倒不是因为我修养好,而是那年月绝大多数都捧着铁饭碗,即便单位效益很差,也不敢轻易辞职。

在单位耗着耗着,年纪渐渐大了,老同学们的单位纷纷垮了。出人意料,我们单位像老病号里的钉子户,迟迟不肯“去世”。于是我竟然成了同学中少数几个“在编人员”,心里感叹世事无常,并暗自高兴:“看你们还抢跑!起跑线上不是窜出去越快就越好的。”

然而,再牛的“钉子户”也难免被拔掉的命运。若干年后,我们单位也倒了,我也成了下岗职工。而此时我要面对的求职对手,是众多的本科生、研究生——相比之下,当年我的同学们对手要弱得多。于是,当我应聘上初级业务员,拎着水货公文包扫楼时,老同学中许多人已是销售总监、副总。

“早死早投胎”,我想起单位同事经常说的一句话。老同学们的早早下岗,其实是下一次冲刺的开始。

虽然大家都认同人生是一场马拉松,不过20—40岁之间的冲刺往往已能决定胜负,大多数人到了中年基本就认命了。比如我,住着两室一厅,望着不少同学的小别墅,知道追不上了。除去一部分事业上仍有上升空间的同学,大多数老同学已经把战略重心转移到下一代身上。这让我发现中国的人生,其实并非马拉松,而是接力赛。

“这个片区有所初中名校,所以我卖了老房子,在附近买了套新的……”老同学大刘说。

“我让女儿去学葫芦丝,不是为了陶冶情操,是未雨绸缪。万一以后成绩不行了,想办法报特长生。咱们家里人都没有艺术细胞,葫芦丝相对是最容易学的乐器……”老同学阿丽说。

看看他们对于孩子的精心策划,我明白了自己当初为什么会输在起跑线上,我们家历来缺乏这种钻营精神。

同学间的比较常常是不可避免的,就像跑道上不可能只有一个选手在跑。这种比较当然会带来压力,个人境遇的差距有时候还可以淡然处之。到中年之后,发觉自己的失败会拖累下一代,那才是真的“鸭梨山大”。

既然压力无法回避,那么就尽量化压力为动力吧。不怕马不停蹄却还是比别人迟到,但马不停蹄至少是一种状态,你在努力!

欢迎来稿

什么阻碍了女性晋升?近日,亚洲协会和李光耀公共政策学院联合发布的《上升到顶端:亚太地区女性领导力调查报告》显示,面对从中级管理层向高级管理层晋升的抉择时,超过半数中国内地女性选择了放弃。同年毕业的男女大学生,在踏入工作岗位后,从初级到中级的奋斗经过大致相似,女性并不弱于男性;但在从中级向高级迈进时,相当多的女性选择了放弃。

家庭事务的牵绊、职场更青睐男性等都可能成为女性“冲顶”的障碍。如果有机会“冲顶”,你会如何选择?欢迎来本报《职场方圆》为女性“冲顶”支招。(截稿时间:5月3日上午9时)

来稿请发 E-mail: zcfy@wxjt.com.cn
电话: 52921231

【下期预告】入职心理评估

当身边的同龄人都拥有住房时,你是否感到压力?当同学、朋友都开始结婚生子时,你是否感到压力?你是否会因为这些压力,而改变一些态度或行为?近日,中国青年报的一项调查显示,约九成受访者坦言自己有同辈压力。受访者中,80后占53.6%,70后占25.1%。

调查显示,同辈压力首先来自事业成就,接下来依次是买房买车、结婚生子、教育背景、身材外貌等。面对同辈压力,有人选择努力奋斗,有人变得忐忑不安。你如何看待,又如何化解?

降低期待值

这年头,谁不是“压力山大”。我的压力主要是比出来的。

最怕同学聚会,简直是自寻压力。有人当官了,年纪轻轻已经是这个级那个级的领导了,同学聚会时,讨论的都是某某某的上司过两年要退了,估计他要接班;某某某调到新岗位,前途光明。有人发财了,公司越办越大,一会儿进军新媒体,一会儿进军房地产。

像我这样事业无成,既没当官也没发财的,立马觉得落魄。但同样落魄的同学并没有相互安慰,而是开始比其他项目。孩子是“永恒的攀比项目”。从一开始的生下来几斤重,会坐会爬会说话,到上什么幼儿园,学钢琴,学英语,到读什么小学,成绩如何……这个项目可以一路比下去。

有一次,单位里请退休员工聚一聚,原以为,都退休了,该看开了吧。哪想到,还在比!比谁家孩子有出息:有人孩子做了某外企华东区总代表,那做妈的,一脸自豪。比孩子孝顺:有人说到下月要和老伴去欧洲旅游,费用女儿出的时候,一脸兴奋。比谁家儿媳姑贤惠,比谁家孙子孙女乖……甚至可以比儿子女儿单位食堂!

我们就是这么一路比过来的。大学毕业时,

听老公说,他的一个高中同学现今已经是上海十大杰出青年,身居某国企高管,奋斗得那是相当成功。前天,成功人士致电邀请我们一家去他们家做客。盛情难却,如约而至。

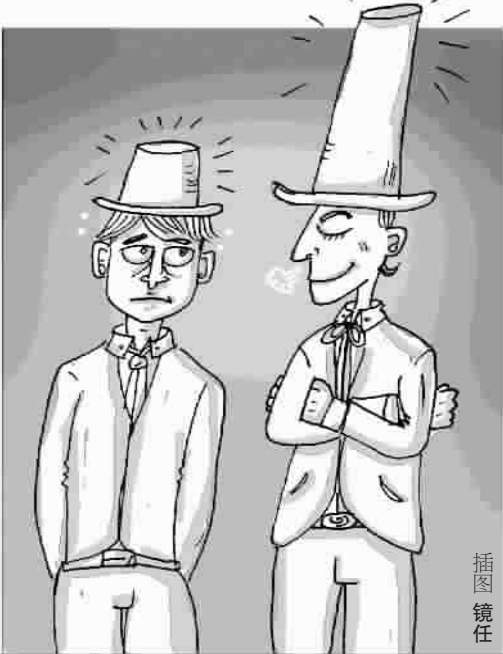
车开到浦东的一幢别墅前停下,门前泊着两辆高档轿车,其中一辆女士跑车,就是平日里老公经常开玩笑所说的:“老婆,等哪天我有钱了,就买两辆某某跑车送你,一辆给你开、一辆给你玩。”现在,我们的车和名车们泊在一起,就像灰姑娘站在高贵的王子、公主身旁灰扑扑的。

一进别墅大门,女儿就发出“哇”的惊叹声,没见过世面的孩子被他们家的大房子给“震”住了。一架白色的三角钢琴静静地立在客厅中央,女儿一直喜欢白色钢琴,可是我们家的琴是黑色的,当然更不是三角的。一层一层

“考试没过,很沮丧……”我的一个就读大学的学生在QQ个性签名里叹气。这是一个成绩不错的学生,我连忙去安慰。学生说:沮丧的不是考试本身,而是多数同伴都过了。我感同身受。

读书时,同辈是老师眼中的参照物:你看,XXX和你天天一样上课,她怎么就能考出好成绩?不是吗?我们天天坐在同一个教室,同一个老师,接受相同的教育,怎么到最后差别那么大?老师这么一说,我与同桌起码三天不能正常相处。

做了家长,孩子让我在成绩单上签名。女儿



金可可(文员)

有同学研究生考上了,国外大学奖学金拿到了,两三家名气响当当的大单位向他伸出橄榄枝了,于是他在读研、出国、工作之间纠结;而自己呢,投出去的简历石沉大海,连面试机会都没捞着,能不压力大吗?工作后,老同学晋升了,买房了,结婚了,买车了,自己要是没晋升,没房没车,没老婆,能不心烦吗?比来比去,比得自己“压力山大”,幸福感全无。

前两天看一篇文章,说现实与期待之间的鸿沟,驱使着人们去追逐种种臆想中能带来快乐与幸福的东西,得不到固然痛苦,得到了,也未必真正带来幸福。

很有道理。把压力降下来,把幸福感升上去,有两种途径:一是努力取得更高的成就,二是降低对自我的期待。前一种很累,因为我们总和自己身份相当的人比。即使是富豪,富豪甲也要和富豪乙比。后一种就简单多了。把期待值“格”低两档,幸福感立马上升。本来期待孩子拿全班前5名的,弄得孩子很痛苦,自己也很痛苦,那就把期待值“格”低两档,拿个全班15名之内吧。如果孩子考进前10名了,他很开心,自己也可以很开心了,不是吗?

富人家的大房子

梅莉(职员)

参观下来,独立的衣帽间、宽阔的书房、超级大露台上悠闲的秋千架,真是让人觉得大房子是好,好像像个童话。特别是有间专门放鞋子的,有那么多双的高跟鞋林立,女主人看来和我一样是个高跟鞋控,一天可以换一双了吧?

吃饭喝茶聊天,我们现场观看到一个成功的同龄人士生活是怎样的优渥。

晚上,终于回到自己的蜗居,像扔土豆一样把自己扔进沙发:“金窝银窝比不上自家的狗窝啊!”老公却一屁股瘫在地板上,环顾我们100来平方米的家,怎么看怎么逼仄,叹息道:“老婆,你说我咋这么没用,房子挣得这么小呢?”

我仔细审视着我们的窝。想当初,我们曾

小心翼翼地告诉我:妈妈,比我考得差的还很多,我算中上的啦!这时,同辈是女儿的垫脚石。

两年前,我为了一个职称名额,日子过得暗淡无光。咱不和比我大的同事比,也不和比我小的同事比,光同龄人中转溜一圈,我就喘不过气。可是,我还暗存侥幸,咱年龄大但工龄短,理该落后,心态也算平和。可后来,与我同时入职的同事也来竞争职称评级了,这下压力大多了:“凭什么你们同时进来,她上了你没有上?比资历、比时间、比工作,比来比去,没有理由她先评上的啊!”闺蜜激将激得我雄心勃勃,工作热情

刚毕业的时候,是初生的牛犊,和谁比较都没压力:“看看人家都工作多少年了,有车有房、有权有势,理所当然的嘛!”十年过去,回头一看,却大吃一惊:“高薪高职哪里是水到渠成这么容易的事!不知不觉中,当初站在同一起跑线上的同龄人们已经拉开了各自的差距。”于是,毕业时再大大咧咧没心没肺的人,看着别人擦肩而过又绝尘而去,一个个超越了自己,也不可能没有压力了。

如何衡量成功?很遗憾,大多数人的标准还是金钱和地位。按照中国人重政轻商的传统,官上三品胜于购房五套,存折无数又胜过藏书四壁。所以,同学朋友聚会时,大家会十分默契和自然地把饭桌上的主位留给官位最高的“佼佼者”,而收入最高者往往会义不容辞地用埋单方式确立他的地位。至于学富五车却无位无财者,即使忝列末席,屁股也坐得不安稳,食不知味之后,恐怕下次便不会再出现在这个可以炫耀成功但不同情失败的场合了。而这也正是同学聚会越来越难办、参与人数越来越少的原因吧——毕竟,能站上金字塔顶端的总是只有一小撮人。

然而,姓氏后面拖个“长”,或者账户上多几个零,真的就是成功,真的就值得羡慕甚至心理不平衡吗?对我而言,与钱财米帛落袋为安相比,更愿意落得心安。

心安,其实最不容易。

几年前,看到一些不那么公平的人和事,我也有些暗暗的郁闷,抱怨自己的付出没有获得相应的回报。但后来,我认识了几个朋友,一个人,生活窘迫仍坚持行善;一个人,严重残疾身患重病,却只给外人看见他的乐观坚强,夫妻俩都是残疾人却相濡以沫互相扶持。和他们相比,我拥有的实在太多太多,而付出的却太少了,我也会扪心自问:“换了自己,能做到吗?”

在与这些同龄人的交往中,不知不觉,我的心态起了一些变化。我并不排斥投资理财,也不会假装清高,故意不去争取升职加薪,但在做这些事时,我的功利心变淡了,同时我的怡然自得增加了。听到别人抱怨攀比时,我会想想:“我有腿,有健康,有体面的工作,有过得去的收入,而我的那几位朋友又有什么?人家都不计较,我还有啥好攀比的?什么压力,什么烦恼,还不都是庸人自扰!”

经为在沪能拥有它而欣喜若狂。本来它如小家碧玉般惹人爱,如今与富人的大房子一比,怎么变得这般简陋寒酸?人与人不能比,物与物看来也是。但且慢,它清雅大方,窗明几净,物尽其用,人尽其欢,宜室宜家。于是,我对老公表态:“切,我一点也不羡慕人家的大房子!我们一家三口住这么大的房子已经足够,况且那么大的房子,俺搞起卫生来多麻烦呀!”老公感激地看我一眼,说:“幸好你不羡慕!傻老婆,住那么大的房子,还劳驾你亲自搞卫生吗?”

唉,这去富人家玩一次,咱穷人还真的是要好好增强心理承受力呢!人的压力多半来自于比较,没有比较我们就会快乐许多。

一发而不可收拾,第一次出现了成绩大辉煌。

同事吴MM最近学样林嫂,每天在镜子前经过,总要哀叹一声:好肥大的身材啊!她私下问我:“你看我和小周比,谁更胖?”小周和她同年,身板也不相上下,可是人家有形有范。于是吴MM妒意难平,顿起减肥“杀心”。一周练瑜伽下来,果然轻了八两,乐得她眉开眼笑。

哲学家叔本华说:“每个人在任何时候存在一定的焦虑、痛苦、烦恼是必要的——如果航船没有压舱物,就不能保持平稳,也不能正常行驶。这是构成漫长人生的一部分。”

我始终相信,有压力必有动力,同辈压力是人生的竞标杆。

本版整理 施淑洪

心安,便无压力

哈尼
(策划)