

同辈压力：一辈子的马拉松

追赶是一种状态

朱辉(咨询)

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，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，若干年后，我们单位也倒了。而此时我要面对的求职对手，是众多的本科生、研究生。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。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大有上升空间的同学，大多数老同学已经把战略重心转移到下一代身上。这让我发现中国人的人生，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。

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，那才是真正的“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！

供稿 / 刘靖琳 图 / 贺信

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？

心安，便无压力

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吃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议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并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

哈尼(策划)

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，我也会有些暗暗的郁闷，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！”

人生的竞标杆

倪琴琴(教师)

“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：你看看，xxx和你天天一样上课，她怎么就能考出好成绩？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。女儿小心翼翼地告诉我：妈妈，

比我考得差的还有很多，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。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，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。

我始终相信，有压力必有动力，同辈压力是人生的竞标杆。

【小测试】

职场中你容易被人占便宜吗？

一天你一觉醒来，发现遇到哪一种状况时，真的会让你吓破胆？

- 1.自己死掉在地狱中受苦
- 2.全世界只有你活着
- 3.自己变成无头厉鬼
- 4.自己不是人变成动物
- 5.自己四肢都残障脸毁容

测试结果：

1.选“自己死掉，在地狱中受苦”的朋友

你看起来真的很有钱，大家都想跟你借钱来花花，你会在金钱上被占便宜：这类型的人是一个很爱自己的人，会让自己过得很好，会让旁人认为他生活过得很好，金钱方面应该很充裕，应该很容易借到钱。

2.选“全世界只有你一个人活着”的朋友

你常常会在状况外，大家都爱逗你，把你当成开心果，你会在口头上被占便宜：这类型的人因为内心很简单、很善良，常常事后才知道别人是在开自己玩笑。

3.选“自己变成无头厉鬼”的朋友

你具有致命的吸引力，异性会忍不住想摸你一把，你容易被异性性骚扰：这类型的人因很有自信心而产生独特的魅力，而这种独特的魅力令让旁边的人对她产生遐想。

4.选“自己不是人，变成动物”的朋友

你在工作上很认命，容易被同事当成工友使唤，你会在工作上被占便宜：这类型的人很努力工作，而且心很软，因此容易被人家使唤。

5.选“自己四肢都残障脸毁容”的朋友

你在感情上吃重味，掏人、掏心、掏钱，越掏越多越爽，你会在感情上被占便宜：这类型人很喜欢谈恋爱的感觉，一旦遇上对的对象时会突然变得很大方，永无止境地给对方付出。

鼻子不通气——喷诺通

涕而嗅觉减退；还有的人是渐进性鼻塞、鼻涕带血丝。对于很多人来说，鼻塞是一个痛苦的问题，有些朋友长期鼻塞，这更让患者朋友的生活和工作受到了严重的影响。长期鼻塞是什么病呢？

鼻塞，由单纯性鼻炎时的间歇性或交替性转变为持续性鼻塞，这是因为鼻粘膜已呈实质性的肥厚，粘膜缺乏收缩功能，所以鼻塞就更严重了。鼻腔持久阻塞，使

病人说话带有明显鼻音，好像被捏住鼻子时讲话的声音。

鼻塞常使人用口呼吸，长期的经口呼吸和倒流鼻涕的刺激，咽喉因此经常被累而发炎，咽干、咽痛，咽内有异物感或发痒，引起阵阵干咳和声音嘶哑。鼻粘膜肿胀必然使鼻窦开口引流不畅所以常常并发鼻窦炎，这种病人常有头胀、头痛、精神萎靡、失眠、记忆力减退等症。尤其肥大的中鼻甲

压迫鼻中隔时会出现三叉神经痛，更令人痛苦和烦恼。慢性肥厚性鼻炎的症状是多方面的，可能对人们的健康造成较大影响，不能不引起注意。

由远大医药(中国)出品的诺通[®]盐酸赛洛唑啉鼻用喷雾剂/滴鼻液，用于治疗急性鼻炎(感冒)、慢性感染性鼻炎、过敏性鼻炎及肥厚性鼻炎等。特有的喷雾装置，使药物成份以离子雾态的形式进入鼻腔，因此可以被快速、均匀地吸收，从而缓解鼻黏膜充血、鼻塞和流涕症状，让鼻子通畅、呼吸自由。



- 缓解鼻塞
- 贴心呵护

诺通[®]

盐酸赛洛唑啉鼻用喷雾剂/滴鼻液 OTC 外
全市各大药房有售，诺通滴鼻液可用医保卡购买。

【适应症】急性鼻炎(感冒)、慢性感染性鼻炎、过敏性鼻炎及肥厚性鼻炎等。

咨询电话：021-34713217

远大医药(中国)有限公司

电话：027-59848550

让鼻子通畅，呼吸自由！

国大、华氏、汇丰、复美、雷允上、上虹大药房、养和堂药房等全市各大药房均有售。

请按药品说明书或在医师指导下购买和使用 批准文号：国药准字H19991391 国药准字H10940232 鄂药广审(文)第2011120266号 已备案2011年12月28日