

# 离职

## 最能看清一个人

# 时

张文海任职于一家大型企业三年，期间，他一直认为领导的管理过于严格，与自己的个性格格不入，难以适应。多方寻找机会以后，他决定跳槽。离职前，领导苦口婆心，希望小张将手头的项目做完后，也等找到适合的接任者后再离开，可小张不但断然拒绝，还说了难听的话：“合同就到期了，走是我的自由，项目、交接什么的是你们的事，不归我管。”最终，张文海也没有完成手头的项目、等来接手的人，留下一个烂摊子就走了。

像张文海这样，虽共事多年，但要走时不顾雇主情谊，随性离开的人大有人在。他们或对离开急不可待，对善后之事不予理睬，说走就走，或人虽在办公室，心思早已不在工作上，更甚者离开前还撂下狠话，与曾经的队友关系破裂……

兴亡本无常，聚散总有时。职场上，入职、离职再正常不过。求职时每个人都甜言蜜语、百般讨好、急于承诺，到离职时，却变了一副面孔。其实，离职时的表现最能体现一个职业人的品质和修养。因为此时的双方在工作上已无利益关系，所有的行为都来源于本身的品性和内在的修养。那些虽然要离开了，但还惦记手头工作，甚至在离职前加班把负责的工作完成的人；主动帮公司寻找适合的接替者，还手把手交接工作的人；共事时虽有矛盾，但离职时也能“一笑泯恩仇”

的人……才处处体现了可敬的职业精神和道德素养。

能做到“优雅”离职的人，他们首先肯定拥有强烈的责任感。与单位签了合同、结下契约，就有责任做好分内事。不给别人添麻烦，让人信赖、安心，这就是所谓的“靠谱”，是对人对己的负责态度，是职场中的“品牌”，在职、离职都应一个样。其次，他们有一颗宽容感恩的心。尽管工作中常有不同意见甚至矛盾，但公司里，不论是领导还是同事，都一定对自

己的成长有过帮助，可能是职业心态的成长，可能是面对挫折的应对……这些都是未来的宝贵财富。懂得感恩宽容的人，会放下以往不愉快的经历，感谢在原单位的收获，离职时更愿意表达谢意，而不是宣泄恨意。另外，他们也是善于真诚、理性沟通的人。工作当中，人人都经历过不如意，但是在离职时，能将情绪控制住，而选择一个更为理性、温和的方式说出自己的建议并道别是高情商的表现。

要想做到这些，需要我们在平时在生活、工作中不断积累。常怀感恩之心，常念相助之人。离开时，做到好聚好散，保持彼此得来不易的情谊，相信这是大家最愿意看到的结果。

(据《生命时报》)

## 困惑时想三个问题

莫先生最近喜获升迁成为主任秘书，同事们纷纷表示羡慕之情，可他却感觉自己快崩溃了。他觉得做主任秘书，应该从容大方、谈吐风趣、言之有物，给领导长脸，可偏偏自己到了陌生的大场合，大脑一片空白，显得紧张焦虑，以至于他每天都担心自己做得不好、别人会怎么看自己，还否定自己的能力等等，心情一直很苦闷、纠结。

遇到内心困惑与压力时，人们常常会陷入自我否定、消极对抗，甚至胡思乱想，这不仅不能解决问题，还让内心更纠结。其实，我们感受到压力，多是因为内心各种张力失衡，无法理清其中思路而产生混乱、困扰。遇到“烦心事”时，为避免自己陷入苦思冥想不得解脱，不妨先静下心来，问问自己这三个问题。

首先，问自己“我要什么”。人们担心、害怕、紧张的事情，往往是自己想要得到的东西。如莫先生害怕的是表现得不够优秀，不能得到领导的赏识，不够让人喜欢，其实他是希望受人喜爱、得到关注。所以，感到紧张时，问问自己害怕什么、希望得到什么，来理清所需之物。

其次，问自己“应该怎么做”。如莫先生的情况，就可以通过事前多做准备、增加阅读量、练习沟通技巧等方式来提升自己的能力。

最后，问自己“我能做些什么”。毕竟不是所有“我该做”的事情都“能做”。这时要评估自己的能力，能改变的努力改变，实在超出能力范围的，要懂得接受现状，甚至放弃所求。这不是否定自己的能力，而是告诉自己不能凡事苛求完美，要实事求是，再把精力投入到更有意义的事情上。

通过这样一连串的理性问答，我们会慢慢理清自身所想与所处的现实，找到两者的平衡点，然后付诸行动，最终解除困惑，达到内心的和谐。

(王小雷)