

职场黑哨一响 你就等着下课

看看这些前车之鉴,才能防患于未然



资料图片

眼下又到了求职高峰。对于初入职场的新人来说,工作干得好好的,突然被吹了个“犯规”,没准当你下场的时候,还没闹清楚,是哪一步走错了道。虽说“职场黑哨”防不胜防,但是听听过来人的遭遇和感言,作为自己的前车之鉴,说不定能助你成为一只“黑”不倒的小强。

优优没有听出话外有话,照旧跟学姐打成一片,有时候学姐找她做的工作她还会以有工作要做无意地拒绝掉。

3个月后,优优本以为自己顺利通过试用期,结果却因为见习期表现不合格被拒之门外。后来,她才知道,当初学姐正在跟张姐争主任职位。张姐那次私下找她聊天,其实是想让她改变立场,但是优优没有明白她的暗示。最后,张姐升职,学姐到另一个部门继续做副主任,优优的考评全部由张姐决定。“她怎么能容忍一个昔日对手的心腹在自己手下工作呢?”优优离开公司那天才想明白了其中的道道。

过来人说:办公室政治,就像一出金枝欲孽的大戏,还有人玩潜伏。最好的办法就是两耳不闻窗外事,哪一派拉拢你都不要随便进去,只要把自己的工作做好就行了。

锋芒毕露,丢掉进场机会

小孟当初拿着简历去面试

这家公司时,她所应聘的部门领导点名要她。一份工作计划,更让领导认定了她是个可造之材。

3个月的试用期内,部门领导不止一次当着所有下属的面夸赞小孟的能力。一次,公司老总召集全体员工开例会,因为小孟领导不在,小孟主动汇报了部门一周的工作情况。自此之后,她的领导对她就变成了另一个态度。重要任务反倒不委派给她,以前经常听到的溢美之词也消失了,小孟当时并不知道哪里做错了。最意外的是,见习期考评上,上司的评语也写着“个性太强”。

后来一个在主管职位的朋友告诉小孟:“你的才能让上司有了危机感,她想找的是一个得力的助手,而不是将来把她取而代之的对手!”

过来人说:木秀于林,风必摧之。不管如何,锋芒太露都不是件好事情。也许,内敛才是职场生存的制胜秘诀吧!

快报记者 王凡

八小时保健

用电脑前做做“手指体操”热身

经常用电脑的人都会有这样的感受:除了会出现眼部、肩颈部、腰背部的不适之外,更会出现手指、手腕关节的酸痛。如果电脑族们能像运动员做热身运动一样,用电脑前做一些简单易行的“手指体操”热身,情况就能够得到明显改善。

具体方法是:在用电脑前先花两分钟左右的时间做一下手指的张合动作,即用力握拳持续10秒后再放开,重复此动作10~12次;接着再上下、左右、前后活动一下颈部、肩部以及上下肢体;最后再用擦热的干净食指轻轻按摩一下眼皮。



制图 俞晓翔

胜券在握,结果成陪考

时隔4年,沈小姐还是没有忘记大四找工作那年遭遇的黑哨。当时她尽管刚从广告专业毕业,但是因为大三起就进入一家公关公司实习,职场经验在同龄人中非常出众,应聘一家企业的策划职位时,第二天就有了回应。“我在电话里,跟人事部主任聊得很好,他当时就通知我第二天参加笔试。”沈小姐觉得一定会有戏。

等她到了考场在长廊外等待时,才知道这一个职位有三十多个人应征。当时,她听见了耳边有人在小声议论:“其实人选早就定好了,这个考试也就是做做样子。”沈小姐半信半疑,但是心里顿时一凉。调整了心情进场考试,她发现卷子的难度不大,有道如何策划一个公司年会的题目,她自认为回答得十分圆满。

可是,笔试过后,对方就杳

无音信。一个月,两个月……沈小姐终于相信了考前听到的传言。她这时忽然想起,“那天才开考15分钟就有人交卷了,不知道内定的人是不是就在其中?”

过来人说:有些招聘只是做给某些人看的,其实人员早就定好了,我们难免就成了陪考的人。这种事情防不胜防,调整心态,就当是参加了一次考试,累积一次经验吧。

被拒门外,只因站错队

优优的第一份工作丢得莫名其妙,后来她才明白,是在浑然不知的情况下,得罪了最不该得罪的人。

当时,引她进门的副主任是她大学里的学姐,初入职场,有这么一个上司对自己呵护备至,优优逢人便说自己幸运。可是她渐渐发现,办公室里其他人都跟另一个副主任张姐玩在一起。一次,张姐找她谈工作,暗示她要注意和同事间的人际交往,但是

“28元妇科体检”揪出宫颈恶性肿瘤

专家会诊实施“妇科恶性肿瘤根治术”上演生死速递

“这难道是命运的安排吗?我现在真的好后悔,一年前,如果我从张医生的建议做进一步的治疗,也许现在我的病症早就治好了,至少也不至于发展到这个地步,我今年才三十三岁,我的孩子还那么小……”上月底,年仅34岁的单女士(化名)拿到了病理报告单,上面赫赫的写着:宫颈浸润癌!对于当初忽视自身的健康,她流下了悔恨的泪。

本期名医推荐:

骆文香 妇产科主任 医学硕士
南京市计划生育委员会委员

对宫颈疾病、妇科炎症、不孕症、月经失调、疤痕妊娠等疾病的诊疗有着较深的心得。为了规范化诊治妇科恶性肿瘤,还曾专门到上海肿瘤医院进修学习先进的理念和手术技巧。擅长妊娠合并症或并发症如妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、妊娠肝内胆淤积症等高危妊娠的管理。能娴熟运用各种微创技术如宫颈LEEP术、子宫肌瘤射频消融术、阴式子宫切除术等。在国内期刊《中国妇幼保健杂志》等多次发表论文。

意外妊娠直通车:

无痛人流手术 可申请医疗援助

人流选择正规医院很重要!不规范医疗机构往往从压低成本、减少手术环节节约开支,而低质量的人流手术易造成感染,从而引起宫颈炎等人流后遗症,甚至引发不孕。因此,人流手术切记规范,安全是第一。南京市女性健康慈善援助基地”提供无痛人流手术援助,详细咨询:025-84545554.84545559 或 www.454fck.com

超导可视无痛人流 ——将对身体的伤害降到最低

超导可视无痛人流手术由计算机全程可视监控引导,准确对“孕囊”定位,3分钟即可无痛完成手术。避免传统人流术中因为紧张、恐惧而造成的子宫穿孔、吸宫不全、漏吸、人流综合征等并发症的发生。特别适用于初次妊娠、剖宫产再孕、多次流产以及不能耐受疼痛刺激的早孕患者。

454 医院妇产科无假日门诊

1年前体检发现宫颈异常,她自认是妇科炎症

去年上半年,单女士所在单位组织女性员工到南京454医院参加妇科体检,她被查出患有严重的宫颈炎,且被发现宫颈疑似异常,当时接诊的张修宜医

年初阴道不规则流血,她误以为是月经不调

今年初,单女士有好几次都发现自己出现阴道不规则流血现象,且后来此现象变得越发频繁了,“之前月经一直正常啊,怎么现在不调呢!”她嘴上这样嘀咕了几次,可心里还是认为女性月经不调

上月中旬,系列妇科检查确诊宫颈浸润癌

当得知南京454医院妇产科正举办“沪宁权威专家会诊月”活动,单女士准备利用这个机会做次全面检查。然而,当做完“28元体检套餐”后,单女士仍然被发现宫颈疑似异常,之后便做宫颈活检了,一周

专家会诊消除肿瘤病灶,术后患者喜获1000元医疗援助

单女士入院后,详细检查最后诊断其所患病症为宫颈腺癌Ib2期,已具备手术治疗指征。但考虑癌灶较大,需术前先行介入化疗缩小肿瘤病灶后再行手术治疗效果会更好,之后,骆文香主任便为单女士安排了子宫动脉药物化疗加子宫动脉栓塞术,使癌灶缺血坏死,2周后癌灶已明显缩小至3cm左右。

接下来,骆主任为患者实施了广泛性子宫颈切除术+盆腔淋巴结清扫术。因考虑

生建议其进行深入的活组织检查以确诊病情,她侥幸的认为宫颈炎只是不过是普通的妇科炎症,加之当时工作、生活琐事过多,她便未将此事当回事。

太正常不过了。渐渐的,单女士还发现镜子里的自己多了几分憔悴,面色也开始变得蜡黄,即使抹上高档的化妆品也难掩红润的气色,就连朋友都担忧的问她最近是否生病了,并建议她到医院做个检查。

后,她拿到了病理报告并看到了自己最不想看到的诊断结果,她被确诊患有宫颈浸润癌,癌灶的直径已达5.5cm。当得知这样的诊断结果时,单女士整个人都懵了般瘫在了地上……

患者比较年轻,保留卵巢并行悬吊。手术非常顺利,术中出血仅400ml,术后13天,单女士便康复出院了,后期随访显示单女士恢复良好!之后她还将遵医嘱做相关辅助性治疗,单女士对于手术效果表示非常满意,她动情的说到是454医院骆主任给了她第二次生命,更让她欣慰的是,另外,单女士还获得了由南京市女性健康慈善援助基地提供的1000元妇科手术费医疗援助。

群英荟萃南京454医院,打造“金陵妇科名医堂” “沪宁妇科专家会诊月”活动公告

一、专家会诊病种一览表

会诊时间	4月14日—5月31日
会诊病种(部分)	子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈疾病、输卵管性不孕、内分泌性不孕、多囊卵巢综合征、子宫性不孕、子宫内异位、尿失禁、子宫畸形、子宫颈癌、子宫肉瘤癌、外阴癌等。
会诊专家(部分)	朱佩英、倪云莉、骆文香、张昱、吕春英、陈洪珍

二、公益妇科体检、半价体检项目、妇科手术援助

通过电话 025-84545554、84545559, 网络 www.454fck.com 预约的女性,可享受以下优惠:

28元公益体检套餐		
套餐体检项目	原价	优惠价
妇科内检、白带常规、妇科B超、宫颈刮片、数码阴道镜(含报告)	235元	28元

半价及免费体检项目	
半价检查项目	优惠价(元)
TCT 检测	半价
BW 检查	
早早孕检查	免费

100—1000元妇科微创手术援助	
援助病种	援助金额(元)
意外妊娠、子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈疾病、不孕不育、宫颈癌、子宫肉瘤癌、卵巢癌	100—1000

以上援助均由“南京市女性健康慈善援助基地”提供。

健康热线: 025-84545554 84545559
网络咨询: www.454fck.com
QQ咨询: 1037060570 139025454