

小小办公桌,讲究倒挺多 想表忠心?桌上放几张照片吧



办公桌摆些什么东西,其实讲究很多。白领小陆告诉记者,他近日就学习了一套心得,在原来空空如也的办公桌上摆放了一些家庭照片,“这会让您觉得我没有跳槽的计划。”

小小办公桌讲究也挺多

小陆告诉记者,他担任的是单位最重要部门的经理,对公司

往来的各类报价了如指掌,甚至连潜规则的返点也十分清楚,这样的人才当然颇得老板欣赏,也成为别家公司挖人的重点对象。他本人没有跳槽的想法,但是老板不这么想,今年以来,总是在公开场合抬高小陆办公室的另外一个人,这让小陆非常尴尬。小陆决定从细节着手,打消老板顾虑,不仅要求与人事部门签长约,甚至连办公桌都做好了“伪装”。原来很懒散的一个,将桌面收拾得井井有条,甚至摆上了家庭照片。

小陆说,人们会不知不觉地以办公桌透露的蛛丝马迹为依据,判断一个人的性格、工作状态,甚至是否适合在某个单位工作。因此,“应该像爱护皮肤一样对待办公桌,利用办公桌帮你

传达信息。”而在办公桌上摆放家人照片或者旅游留影,表明主人较为安心,且计划在这家公司长期呆下去。“这不是我说的,这是国外心理专家说的。”

小陆说,其实网上说的也挺有道理,办公桌给人的印象很重要。有的人在办公桌上摆放参加商务会议的纪念品、来自名人的请柬、竞赛奖章,通常代表这类人身处竞争激烈的环境里,希望散发成功气息。有的人在办公桌上堆满了东西,这可以分为两种情况:一种是乱中有序,需要的东西能随手拿到,说明主人富有创造性;另一种则是杂乱无章,会给人留下“疲于应付工作”的印象。

玩具之类最好不要放桌上

办公桌是人们离不开的工

作伙伴,同时它也会透露主人的性格和心情,国外专家称之为“办公桌心理”。鼓楼医院心理科专家告诉记者,还没有听说过这一类说法,但是办公室很干净,给人留下的印象会比较,这是肯定的。

另外,如果是在严肃的企事业单位上班,办公桌上最好不要放有玩具,这会让老板觉得你对自我形象太过关注,甚至超过了工作本身。

此外,专家建议,最好将指甲油、粉底霜、维生素药片等瓶子也都统统收起来,个人用的东西,特别是涉及到隐私的,最好不要放在办公桌上,既避免尴尬,同时这也是一种基本的礼仪。

快报记者 刘峻



- 要有梦想,即使遥远。
- 努力去爱一个人。付出,不一定会有收获;不付出,却一定不会有收获,不要奢望出现奇迹。
- 活在当下,别在怀念过去或者憧憬未来中浪费掉你现在的生活。
- 没有十全十美的东西,没有十全十美的人,关键是清楚到底想要什么。得到想要的,肯定会失去另外一部分。如果什么都想要,只会什么都得不到。
- 要诚恳,要坦然,要慷慨,要宽容,要有平常心。

省人民医院 妇科 首席专家莅临江苏 总队医院公益亲诊

王淑玉教授 主任医师
(每周四上午)◇省人民医院妇科高级专家,治疗各种妇科肿瘤、疑难杂症经验丰富。

梁月琴教授 主任医师
(每周三上午)◇省人民医院妇科高级专家,在国内治疗不孕症技术、经验等方面均具有领先优势。

张义文主任 副主任医师
(每周二下午,周五上午)◇江苏省妇科保全子宫、输卵管绿色手术示范专家。擅长治子宫肌瘤、不孕症等。

为了让广大患者尽可能挂到高级专家号,江苏总队医院与省人民医院等三甲医院妇科长期合作,定期邀请省内著名的妇科专家公益亲诊。◆请提前电话或网络预约,每位专家当天限接待8-10名患者。按普通医生挂号,免50元高级专家挂号费。

应诊范围:子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕症、子宫内膜异位症、无痛人流、宫颈糜烂/原位癌、阴道炎/盆腔炎/尿道炎、月经不调、处女膜修复、阴道紧缩、泌尿生殖道感染等。

温馨提示:参加生育保险的女性均可凭证在总队医院进行妇科免费专项检查。未参保的妇女也可通过电话申请妇科相关公益普查。

江苏总队医院妇科
国家大型公立医院,省文明单位
省市医保定点医院,节假日不休
咨询电话 025-85551626
网络咨询 www.wjnjyy.com
QQ咨询 619133666
医院地址 和燕路东井亭·
红山动物园地铁站旁。

位子越坐越高,药片越吃越多

高薪高压之下,职场人的身体离原生态越来越远

以前看别人晒工资,崔小姐会偷着乐。作为一个在职场奋斗了十年的精英,她的工资是很多人的N倍。最近看到一个MM大晒药箱时,她却乐不起来了,因为自己用药也成倍增长了。

“身累了,心焦了。”MM网上“晒药”引起十几万网友共鸣。以崔小姐为代表的网友说,高薪高压之下,身体离原生态越来越远,每个部位都陆续亮起了红灯,出现了屏幕脸、鼠标手、玻璃胃、焦躁心……



很多白领都有自己的小药箱 资料图片

网友晒药引来众人共鸣

年薪二十万,崔小姐算是一个成功小白领。不过,身为某金融公司部门经理,她也很忙碌。一周七天,她几乎天天加班,总有处理不完的文件、约见不完的客户。

“以前还能轻松应付,可自从年龄向30岁大关逼近之后,明显感觉体力不支了。”崔小姐发现,这两年她从皮肤到肠胃、再到颈椎腰腿都陆续闹起“革命”。皮肤白皙的她,不知何时已经爬上细纹,长了色斑。肠胃时不时隐隐作痛,还有眩晕症状出现,经常浑身无力。此外,她还有心焦、失眠等症状。“我去医院做过检查,但是没有查出确切的病。”崔小姐感叹:难道30岁就开始老了吗?

记者调查发现,崔小姐的情况并非个例。去年,一名23岁的上班族在网上“晒药”,引起了十几万网友的共鸣。一句“人人都有都市病”的诉说,更是说进了众人心里。不少网友争相晒药,还有人晒出了治疗失眠、抑郁病的精神类药物。

很多人的桌上都有药

“我们办公室有9个人,每个人都在吃药。”许先生说,他发现公司里的每张办公桌上都摆着药品。

有一个同事胃越来越脆弱,稍微吃多一点就喊胀痛,多饿了一会儿又隐痛,吃一点辛辣就要拉肚子。去医院检查,医生没看出什么病变问题,只告诉他这叫功能性肠胃病,并建议他一日三餐要定点定量。

另一位女同事长期处在快节奏高强度的工作下,内分泌严重失调,都快奔三十了,还疯长青春痘。另外,由于心火太旺盛,她的口腔经常溃瘍。

“我自己的身体健康也不乐观。”许先生说,因为免疫力下降,这个夏天他就得了荨麻疹,一顿不吃药浑身就像有千万只蚂蚁在涌动,痒得受不了。

“年轻时拼命挣钱,年老之后拿钱买命,这话一点都不错。”许先生说,每天走在街上,看到的都是神情严肃、行色匆匆的人,他感觉这些都市病正在无情地吞噬年轻人的生命和精力。

都市病要趁早调节

专家介绍,暴躁、多梦、失眠、抑郁是“都市病”;不想上班、敏感、寂寞、疯狂购物、对人

冷漠则是新型“都市病”,它似乎每时每刻都在变化。

当都市病缠上都市人,我们需要做哪些改变?专家表示,屏幕脸、颈椎病等问题,都与现在人使用电脑太多有关,建议每坐一个小时,就起来活动10分钟,扭扭腰、动动腿、去趟厕所,减少在电脑前的时间。方便的时候,最好能走出大楼,到树木多的地方呼吸一下新鲜空气,还能减小室内空气污染对呼吸系统的损害。

此外,专家还建议多外出,多活动,这有利于缓解精神压力,让人心态平和,同时能起到间接养护肠胃的作用。当然,要摆脱肠胃病的困扰,调整生活习惯尤为重要,工作应该有张有弛,保证一日三餐。

快报记者 钟晓敏

hehui 和辉房产 2010.10 独家代理地铁2号线站口优质房源
[免买方中介费 热线电话:52811717]

社区商铺	门面房 180.88m ² 141.1万 纯一层,沿街,邻里商铺	城南地铁房源	国学府 94.36m ² 54.2万 毛坯 11/34 3房2厅1卫	国学府 94.36m ² 54.2万 毛坯 12/34 3房2厅1卫	国学府 94.36m ² 54.2万 毛坯 14/34 3房2厅1卫
门面房 112.86m ² 88.9万 纯一层,沿街,邻里商铺	门面房 118.6m ² 93.7万 纯一层,沿街,邻里商铺	国学府 94.36m ² 53.6万 毛坯 21/34 3房2厅1卫	国学府 94.36m ² 53.2万 毛坯 28/34 3房2厅1卫	国学府 94.36m ² 52.7万 毛坯 30/34 3房2厅1卫	国学府 94.36m ² 53.2万 毛坯 34/34 3房2厅1卫
门面房 112.86m ² 88.9万 纯一层,沿街,邻里商铺	门面房 115.1m ² 91万 纯一层,沿街,邻里商铺	国学府 94.2m ² 51.7万 毛坯 29/34 3房2厅1卫	国学府 94.2m ² 51.7万 毛坯 32/34 3房2厅1卫	国学府 94.2m ² 52.2万 毛坯 14/34 3房2厅1卫	国学府 94.36m ² 54.5万 毛坯 17/34 3房2厅1卫
门面房 116.82m ² 92.1万 纯一层,沿街,邻里商铺	门面房 151.04m ² 117.8万 纯一层,沿街,邻里商铺	国学府 86.19m ² 48.9万 毛坯 17/34 2房2厅1卫	国学府 86.19m ² 48.9万 毛坯 17/34 2房2厅1卫	国学府 86.19m ² 48.6万 毛坯 25/34 2房2厅1卫	国学府 86.19m ² 46.6万 毛坯 33/34 2房2厅1卫
		国学府 86.19m ² 46.4万 毛坯 33/34 2房2厅1卫	国学府 86.19m ² 48.5万 毛坯 25/34 2房2厅1卫	国学府 103.67m ² 56.5万 毛坯 34/34 3房2厅1卫	国学府 103.67m ² 56.5万 毛坯 34/34 3房2厅1卫

和辉房产300m²城南旗舰门店 欢迎光临! 小产权收购代理热线:52816598 地铁2号线油坊桥站下/地铁1号线中胜站转62/96/153/158路公交车油坊桥站下