

应酬越来越多,老公与工作你要谁?



工作越来越繁忙,朋友圈越来越大,八小时之外的应酬越来越多!昨天,市民周女士拨打快报热线96060倾诉:下班后不应酬,工作难开展;应酬后回家,老公给冷脸。

是将应酬进行到底,还是舍去工作保小家?周女士说,她很难取舍。

很困惑 应酬多了,老公给冷脸

周女士与老公是老乡,两人经过6年马拉松之恋才走上红地毯。“这一路走得很艰辛,尤其是背上房贷之后,感觉压抑得喘不上气。”周女士说,每每看到别人买了二套房,开上了小轿车,她倍感羡慕。

“为什么我不行?”周女士一直在寻找改变命运的机会。今年初,她舍弃了朝九晚五的办公室工作,申请调到了业务一线,因为接一单大生意,会有不少奖励。



资料图片

当然,业务并不是想象中那么好做。为了更好地打开市场,她只能在八小时之外加班应酬,常约客户一起吃饭、喝酒、唱歌……

起初,老公很大度,表示会给她一定空间。不过,才半年下来,老公显然没有了耐心。

经常周女士应酬完回家,老公就质问她:“你一个女,整天喝得醉醺醺干吗?”她穿漂亮的衣服出门,老公也会挖苦她:“穿给谁看呀?”

“其实,我也不喜欢应酬,这不都是被生活逼的吗?”周女士说,她实在想不通,为什么老公不理解?

有人说 丈夫应该大度点

“应酬是人际关系的磨合剂,难以避免。”采访时,一向非常独立的王女士认为,不让女人应酬,实在是大男子主义思想在作祟。

“应酬并不是某些人认为的那样‘可有可无’。”王女士说,她有一个同事,妻子是做保险的。过去,两人恋爱时倒没觉得什么,可结婚之后老公有了意见。妻子经常要约客户谈投保、续保的问题,还要经常到客户家里做拜访,有时候为了发展到一个大客户还得请人家吃饭联络感情。

“我这位同事受不了了,整天疑神疑鬼。”王女士说,这位同事生怕妻子给他戴“绿帽子”。妻子出去应酬,他就打电话骚扰,还查看她的手机。原本恩爱的两口子,变得剑拔弩张。后来,为了家庭的和睦,妻子只好辞掉那份做得很出色的工作,去一家超市上班,收入也随之大幅度下降。

“职业女性也是女人,孩子和家庭永远是她们难以割舍的,作为她们的丈夫应该理解她们!”市民徐先生认为,女人的成功需要家人的认同和支持,如果连她们同枕共眠的丈夫都在猜疑,试想她哪里还会专心

创业呢?

也有人说 女人要懂得权衡

“有了家庭就多了责任,你可以有自己的生活圈,但家庭也是不可忽视的,要给老公、孩子留一点时间。女人应该学会取舍!”市民崔女士介绍,她身边有不少人就因为太不懂得取舍,给自己酿了一杯苦酒。

崔女士介绍,她有一个朋友一心想往上升,整天忙于工作应酬。“尽管她是为家好,但是她的丈夫不这么想。”崔女士说,如今这位朋友也很后悔,因为好多年了,她没有好好给孩子做过一顿饭,整天就带孩子下馆子、吃快餐。

“还有一个朋友,忙于工作对孩子照顾很少,现在孩子得了厌食症,她后悔不迭。”崔女士说,如今这位朋友也很后悔,因为好多年了,她没有好好给孩子做过一顿饭,整天就带孩子下馆子、吃快餐。

“作为女人,当频繁的应酬影响到家庭的平静,得不到丈夫的支持时,就要权衡一下要家庭还是要事业了!”读者李先生认为,如没有特殊原因非要这份工作的话,女人何苦累自己呢?不妨回归家庭,淡然地坐看云卷云舒,找一份悠闲轻松的工作,即使薪水少些,得到的却是家的温馨。

快报记者 钟晓敏



8小时保健 给身体一个悠长舒展

用瑜伽舒缓、柔韧的方式唤醒身体,给身体一个悠长的舒展。



单腿鸽王式

弯曲左膝,使左脚脚跟贴着右侧腹股沟,左膝保持在地面上。右腿往后,用右手肘勾住右脚脚背,左手越过头顶往后和右手相扣。右腿臀部尽量靠近地面。

健身效果:有益于增加胯部和大腿的柔韧性,增加后背的力量。



弓步后弯

前腿膝盖位于脚踝正上方,后腿膝盖着地。双手在身后手指相扣,吸气时,打开胸部。

健身效果:能增加膝盖、腿、髋关节的力量,加强后背的力量。打开胸部,活动肩关节。



舞王式

站姿,右手从内侧抓住右腿脚踝,右腿脚背绷紧,带动右肩右胸向后打开。左手左肩往前延伸,保持稳定、专注。

健身效果:有助于加强身体的平衡感,同时能够增强腿部、后背的力量,帮助打开胸部和胯部。



勇士二式

保持双腿双脚的坚实稳固,呼气,弯曲左膝,使大腿与地面平行。左膝完全处于脚踝上侧,避免左膝越过脚踝。曲前腿时,后腿尽可能保持正直,胸部打开,双臂由两侧向外延伸。

健身效果:能增强后背的肌肉力量,帮助打开胸部,有利于膝关节健康。综合

面试缺正装,买不起就租吧

要面试了,能否博得面试官一笑,着装也很重要。大学生们纷纷换掉身上的休闲装、运动服,一个个穿得西装革履,就为了能给人留下不错的印象。可商场里一套像样的套装动辄上千元,有囊中羞涩者,为买不起衣服发愁。

在南京,专为大学生提供面试服装租赁业务的公司应运而生。

为借套西装四处发帖

“大家好,请问南京哪里有租赁面试西装的店?急用!”近日,在一个热门论坛里,大学

生小李连续发了好几个帖子。他坦白地告诉记者,自己是河海大学的应届毕业生,过几天就要参加一个单位的面试了。“我平常都穿运动服。这次为了给面试官一个好印象,想穿套西装。可商场里的价钱太吓人了,够我两三个月生活费呢!”小李左思右想,他只好求助于服装租赁。

在这个论坛里,有着类似想法的大学生不在少数。求职过程中,面试往往至关重要。面试官除了学习成绩、各种证书外,对求职者的外在形象、气质谈吐也比较在意。

南理工的毕业生赵同学说,自己曾到上海一家上市公司面试,结果发现竞争对手们都穿着深色西装,打着领带,而自己则是身旧休闲服,看起来气势

就比别人“短”了一截。

租赁店冰火两重天

在中山东路,一家面向大学生的服装租赁公司已经开办了一年多。“过去租衣服的人一度很多,但后来冷清了下来。”公司负责人唐先生告诉记者,公司本身是做服装买卖的,租赁只是其中一项副业。近年来,租赁业务开展得并不顺利。他分析说,租一套衣服几十元,有的学生需要去外地,要租好几天,租金加起来还不如直接买一套。还有的人断断续续要参加好几场面试,每次都要跑来跑去租衣服,觉得太麻烦了。最近,公司已经打算取消租赁业务。

也有的租赁公司生意红火。在东南大学,几个大学生一起创办了维秀文化传播有限公司,面向广大毕业生提供正装租赁、出售的业务。自从去年9月营业以来,生意一直不错。现在,除了最初的东大九龙湖校区外,他们

还陆续在卫岗、仙林和丁家桥等另外3处成立了分店。

在东南大学丁家桥校区,记者见到了这家分店的负责人程遥。他是医学院的大四学生,由于念的是本硕连读,目前处于大四的他学业并不紧张,有大把时间来创业。他向学校借用了一间办公室,两个布衣橱里挂满了几十套正装。单独一件上装、下装的租金为15元,内里穿的衬衫10元,领带8元,鞋子5元。全套租金为53元。

他告诉记者,虽然这个分公司成立不到两个月,但来租衣服的已经有四五十人次,“差不多每天都有人。”对于有些租赁公司生意惨淡的情况,程遥丝毫不觉得担心,“我们有着他们不具备的优势。”他说,维秀的特色在于经营点全部设在校园内部,同时经营人员也都是清一色大学生,“这使得我们具有地利和人和,不需要太多的宣传,也有人慕名来找我们。”

快报记者 沈晓伟

怎样选择螺旋藻产品

很多消费者在购买螺旋藻的时候难以决定产品品牌的选择,绿A精片由100%天然螺旋藻制成,经卫生部严格的功能实验证明,绿A同时具有五大保健功能,这是普通螺旋藻食品不具备的:

抗疲劳 绿A丰富的铁质及多种维生素,能提供营养促进神经细胞活跃,调节神经细胞功能,提高神经系统的兴奋性和应激性,具有较强的抗疲劳作用。

耐缺氧 绿A丰富的铁质、维生素B12、叶绿素等能增加血红蛋白的携氧能力,提高血氧饱和度,对耐缺氧有明显的增强作用。

免疫调节 绿A中含有螺旋藻多糖,能提高机体非特异性的细胞免疫功能,促进机体特异的体液免疫功能。

调节血脂 绿A富含γ-亚麻酸、亚油酸等不饱和酸,能增强血脂代谢功能,使血清总胆固醇浓度、动脉硬化指数显著下降,从而起到调节血脂的作用。

此外绿A还有以下特点:

1、生长环境 绿A螺旋藻来自世界三大天然螺旋藻产地之一云南程海湖,区别于人工养殖。

2、生产规模 云南绿A生物工程公司是世界上最大的螺旋藻科研、生产、开发专业企业之一,总投资5个亿,生产规模位居世界前列,占世界总产能的50%。

3、价格优势 作为高档螺旋藻产品,绿A由于得天独厚的自然条件以及经过多年规模经营已经将高品质螺旋藻的价格降到每月100元左右,让普通消费者也能享受其经过卫生部验证的卓越五大保健功能。

4、内在品质 绿A同时拥有行业检测认证“优质螺旋藻”标志、GMP认证、绿色食品认证、并获卫生部保健食品五大功能验证。
咨询电话:84404022,81622958

上班被监控,遭遇难言尴尬 天哪,QQ聊天记录老板都知道

近日,有网友发帖诉苦说,她辞职时,老板告诉她,员工电脑被装了监控软件,她上班时浑水摸鱼、偷懒怠工的事都知道。令网友不解的是,此前,老板并不禁止员工登录私人聊天工具,“监控装多久?我们的私人QQ聊天情况又被偷窥了多久?这种监控手段合法么?”

该员工的遭遇引起不少网友共鸣,一天内就有上百人回帖,“凭什么偷窥我们的隐私?谁来保护我们的隐私权呢?”不少网友称,自己所在的公司也安装了监控,“公司应该履行提前告知的义务,不应该偷偷摸摸地监控,这让员工缺乏信任感,公司监控的动机也令人生疑。”

也有不少网友对老板的举动表示理解,“拿人家的薪水,就应该老老实实地做事情,不能老想着聊天。”该网友表示,公司为员工配备电脑,是为了工作

方便,而不是聊天方便,不能对老板一味讨伐。

“中小企业安装监控软件蛮多的。”就职于某著名IT企业的吴先生告诉记者,安装监控软件的成本很低,不少网站都提供免费下载,对员工的监督效果也不错。不过,他也表示,这种监控软件虽然可以记录员工的电脑使用情况,但不能直接获悉聊天内容,如果想看员工的聊天记录,还需要借助一些技术手段。

江苏东恒律师事务所律师项斌告诉记者,如果公司在安装监控软件时,尽到了提前告知的义务,员工在工作期间,使用公司的电脑做与工作无关的事情而造成个人信息泄露,公司不需要承担责任。项律师称,即使公司没有尽到提前告知的义务,也很难说公司侵犯了员工的隐私权。

见习记者 陈爱文