

职场吐槽



身在职场,不管你是职场菜鸟还是职场达人,其实大家都有一些不吐不快的事儿。职场吐槽栏目,让你说说心里话。你可以在新浪微博@818小生活,或者发私信给我们,也可以发送邮件到xdkbzc@126.com,我们会邀请专家为你答疑解惑。

今天我们邀请阿特拉斯科普柯公司人力资源经理张伟来为你答疑解惑。

2013的计划怎么写 2014才能不泪奔?



网友吐槽:时间为什么要过得这么快?春节长假就这么过完了……再回来上班完全找不到工作的状态,怎么办啊?

张伟:建议大家从生理和心理两方面做调整。从生理的角度,要调整作息时间,把生物钟转移到工作状态,不要再熬夜,保证充足的睡眠。同时早晨和晚上可以抽出半小时从事健身锻炼,运动可以加速找回工作的状态。

从心理的角度来说,要允许自己有一个适应期。不需要因为

重返工作产生不必要的焦虑,放松心情。心态要务实,上班前两天的确有个缓冲的时间,从彻底的放松,进入忙碌状态,需要一个过程。通常在这一两天中间,工作也不是那么忙,可以梳理一下节前没处理完的事情,同时对节后能预想到的工作做些提前准备。可以写便签和备忘录,将头几件要

办的事情写在上面。

另外,可以利用节后重聚的机会,加强跟老板和同事的沟通,这对工作会有帮助。要知道工作并不是单纯地将职责内的任务完成,而是在特定的场合,和特定的人共事,工作是职业生活的一部分。不妨利用这个契机,经营和进一步巩固办公室关系。

网友吐槽:每年我都有在新一年上班前写新年计划的习惯,可是昨晚我看到2012年写的计划就泪奔了,写的几条一条都没有做到。又到给自己定计划的时候,我应该怎么设定计划,来年才能有完成计划的成就感?

张伟:新年计划的定制和工作中设定目标的原理是一致的,有一个著名的SMART原则。

S(Specific)指明确性,不能是个抽象的目标,比如你计划去做一个歌手和去音乐学院提升发声技巧,后者就具有明确性。M(Measurable)指衡量性,比如空谈提高人际交往能力和多交两个朋友,后者是可衡量的目标。A

(Attainable)指可实现性,这说的是目标发展方向和长期目标要一致,不要偏题。R(Relevant)指相关性,就是通过努力可以做得到,有些人完不成目标不是因为个人能力,而是目标设定得过高。T(Time-bound)指时限性,要把全年的目标分解成小的目标,一个月、一周或者每天有具体行为的目标。比如今年提高英语口语

水平,那么短期的目标可以具体到每天背5个单词。

我还有两个小小的建议,制定好计划后要定期回顾,督促自己实行,也可以请朋友家人来帮忙,到了设定的时间,给自己做个提醒。另外,当你完成计划当中一个小的目标的时候,别忘了奖励一下自己哦!

现代快报记者 王凡

职场穿搭

袜子穿得好,也会显身材

上期我们说到女人的鞋子,这期我们来谈谈袜子。有人可能认为袜子除了保暖防护以外,没有别的用处,其实起着装束收口作用的袜子不容小看,它是将鞋子和服装相互连接的桥梁,尤其在商务场合,无论是少了袜子还是穿错了袜子都会造成贻笑大方的尴尬场面。穿袜子有什么讲究呢?

在传统保守类行业和最正式的商务场合,与自身肤色相称的超通透肉色丝袜是最适合的选择,其实有弹性、持久力强的肉色透明丝袜堪称职场百搭圣品,在任何职场或者场合都很适合。黑色或深色透明丝袜在某些传统类行业和亲和类、个性类行业也可以适当穿着,但一般来说,更适合作为晚上的选择。深色系列如黑、棕、海军蓝的透明丝袜如果可以与鞋子颜色相搭配,也可穿于某些行业类型的日间职场,但一定要选择质量过关、颜色可均匀分布在腿部的类型。透明材质丝袜一般都比不透明材质的正式。高织棉、质感螺纹、梭织花纹或厚羊毛类不透明袜都属于特别休闲的款式,适合在秋冬寒冷时节或休闲场合穿着。

袜子的选择除了场合之外,还需要注意搭配。袜子的颜色应与整体服装的颜色相融合,与鞋子和裤子颜色相协调。透明肉色或者比肤色稍深的丝袜可以与任何颜色百



袜子的颜色一定要比鞋子的颜色浅

搭;透明黑色或灰色丝袜则更适合搭配深色裙或裤。

袜子应与裤子的颜色一样深或深过裤子,但一定要比鞋子的颜色浅。一般情况下,鞋子的颜色应该是整体服装中稍深的。不确定裤/裙、鞋、袜之间的颜色搭配时,请尽量保持三者之间的颜色相同。对比度越低、差异性越小的时候,会越发显得人修长。

袜子与鞋子的款式风格要相融,款式越休闲的鞋子,越要搭配不透明的袜子;款式越正式的鞋

子,越要搭透明的袜子。

另外,短筒袜不能搭鞋子。实际上,袜子的收口应该像内裤一样私密,不应该被公然暴露。女性即使在搭长裙或坐下时,也要避免袜口被看到。

由于时尚的变迁,涌现了越来越多挑战传统和极限的搭配,如袜色比鞋色深、丝袜套凉鞋和堆砌做皱穿法等。如果你想做一回时尚先锋,最好先想清楚,问问自己是否真的可以。

梁艳《衣服会说话》

职场专栏

征集

HR,每天都在和职场中的你我打交道,而我们其实并不了解他们。他们的心路历程,他们的职场心得,他们遇到的“囧人囧事”……如果你是HR,又喜欢写点东西,欢迎给xdkbzc@126.com投稿。

你真的准备好重新开始了?

南京维伯特文化传播有限公司HRD Alvin·S

新的一年开始了。很多人在总结前一年工作的时候,也有了新的打算和期望。有的希望在原有的岗位上继续努力好上加好,还有一部分人是希望通过更换工作来寻找新的机会和创造一些期望的奇迹。每次有朋友在这时要换工作,但又在纠结和煎熬时来问我可否给他些建议和意见时,我都会给他们看一幅挖井的漫画(如右下图)。

我们每个人在某个时段都像漫画里的挖井人,都在期望挖到人生中可以灌溉生活的清水。那一个个挖下来的深坑,像是我们一年又一年付出过的印迹。有多少次坚持了,最后又放弃,就这样一年又一年地付出,把每一次的重新开始都认为是又一次希望。每一次希望又都因为不能坚持而被自己打破。

每一位刚进入公司的新员工,不管之前有多少成就和功绩,进入新环境的同时,也是一个从零开始的新起点。要经过几个月的时间努力工作,证明自己

可以胜任这份工作;再经历几次考核和与企业文化的磨合,才可以适应新的环境;再经历和参与几次公司里程碑的事件,才会有机会证明自己的能力,或许会脱颖而出,或许会像这张漫画里画的那位挖井者,拿着工具离开这里,走向下一个心中的希冀。

我们都知道一句俗语:愿望是丰满的,但现实是骨感的。朋友们,恭喜你新年有新目标!如果你有新的选择,期待新的开始,你真的准备好了吗?



职场测试

你善于取悦他人吗?



与人打交道你在行吗?有时候你自然散发的气质,性格就能得到他人的赏识与认可,有时候还需要有一点点小表现才行。你能否取悦他人?测测便知!

扫描二维码,有更多精彩心理测试

- 1、工作日生病,你会:
 - A、吃点药,坚持上班—0分
 - B、请假在家好好休息—2分
 - C、去看医生,尽快恢复—1分
- 2、你不是很喜欢恋人的一帮朋友,而他们邀请你去参加聚会,你会:
 - A、精心打扮,与恋人开心赴约—2分
 - B、即使心里不愿意,但还是勉强赴约了—1分
 - C、拒绝—0分
- 3、你偶然发现一位资历与你相同的同事工资比你低,你的感想是:
 - A、感到优越—2分
 - B、为他愤愤不平—0分
 - C、没有特别的想法—1分
- 4、为朋友两肋插刀,即便牺牲自己的重要利益。对此你赞成吗?
 - A、不赞成,维护自己是人的天性—2分
 - B、赞成,友谊对我十分重要—0分
 - C、看情况—1分
- 5、你对好友的兴趣爱好比较关心,原因是:
 - A、与你爱好相同—2分
 - B、好友的爱好很特殊—1分
 - C、好友因这个爱好而显得更加可爱—0分
- 6、某一天你巧遇老同学,他事业有成,是同学圈里让人羡慕的对象,你会:
 - A、主动上前打招呼,并赞美—0分
 - B、避开,当做没看到—1分
 - C、有点嫉妒心理,冷言讽刺—2分
- 7、同岗位同事生病在家,你会:
 - A、打电话问候一下—1分
 - B、空闲时间探望—0分
 - C、心里有点埋怨,因为自己要去做更多工作—2分
- 8、你帮他人一个大忙后,你期待回报吗?
 - A、不期待回报—1分
 - B、希望有我的帮助对方能顺利—2分
 - C、期待知恩图报—0分
- 9、中午与同事一起就餐,一般会有多少人与你一起?
 - A、一个—2分
 - B、两个—1分
 - C、起码三个—0分
- 10、看到一个有趣的冷笑话,你会:
 - A、迫不及待地分享给朋友听—0分
 - B、大笑,然后就没有然后了—2分
 - C、默默记下—1分
- 11、听到圈子里有人散播你的绯闻,你会:
 - A、愤怒,想找散播者对质—2分
 - B、听之任之,不感兴趣—1分
 - C、感到有意思—0分
- 12、你喜欢哪种性格的异性?
 - A、幽默的—0分
 - B、好强有力量的—2分
 - C、沉默内敛的—1分

测试结果:

A、0-10分 需要增加取悦他人的意识
取悦他人并不是让你违背内心,而是对身边的人多上点心,这样比冷漠收获的人情更多哦。不妨从欣赏、夸赞他人的优点开始吧!
B、11-18分 取悦他人的能力一般
在你的观念里,太过积极地取悦他人是一种低眉顺眼或者有所失身份的事。你能对人关心,又没有达到让别人觉得很受重视的程度。
C、19-24分 你是取悦他人的能手
你很会取悦他人,但要注意辨别自己的取悦是发自内心的还是另有目的。要记得维护自己内心的真正需求,勿为了取悦别人而失去自己的想法。
(测试由壹心理提供)