

职场吐槽

身在职场,不管你是职场菜鸟还是职场达人,其实大家都有一些问题不知如何解决。HR面对面,让你听听专家们的意见。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。

空调大战 让办公室陷入“冰窖”



网友:夏天到了,办公室新一轮的“空调大战”又开战了。本来每天能在舒适的环境里,吹着空调工作,心情挺美的。但是,因为每个人体质不同,有些人经常把空调温度调得很低,接近“寒冷”;一些爱美的女士本身穿着短裙,在这样的环境下,没工作一会儿,就说太冷,要去关空调。就为这样的小事,办公室已经冷战很久了,经常是你刚把空调打开,就有人去关了,在这样的空调房里,大家也都变得冷冰冰了。

HR王普岩:其实,这样的现象,每个办公室里都可能发生,我们的办法是开一会空调,再关一会,虽然麻烦点,但是也能照顾到每个人的需要。其实,“空调大战”这件事要靠同事间的互相理解与互相体谅。有的人坐在出风口附近,温度太低,身体吃不消;有的人座位离出风口太远,空调运行好一会儿了,也没感觉到凉爽。那么,只能互相体谅了,怕冷的同事准备一条披肩,而那些怕热的同事也要考虑别的同事的感受,适可而止。不要因为小事情,而闹得不愉快。

“空调大战”这事看起来虽小,其实问题根源出在企业文化上。在具体的行为管理上,公

司可以干预一下,比如针对空调使用,采取一些更加人性化的措施。例如在空调季到来前,可以发布通知,针对一些体质差的同事,可以让他们申请靠近空调出风口的位置调开;



看,这位同学都裹成这样了

或者出风口是不是可以改造一下,不让他直接对人吹,把它安装在过道等处,这样对身体的伤害也比较小。

公司还可以用一些卡通或者搞笑的漫画搞一些员工互动,就“空调大战”这样的现象,提醒大家相互理解;也可以提倡大家节能环保的意识,比如把窗关上不要让冷气跑掉等。事情虽然小,但是如果公司高层能够关心员工,及时听取他们的意见,就不会发生这样的事了。相反,如果公司高层不重视互动和团队建设,员工之间自然是各自为政,缺乏集体意识,“空调大战”这个问题就会暴露出来。

现代快报记者 唐蕾

职场测试

你的职场抗压能力怎么样

回答以下30个问题,根据自己的实际情况,选择“A”或者“B”。

- 1 应付日常的一些工作,会很容易感到疲劳吗? A是 B否
- 2 你能合理安排你的工作和娱乐的时间吗? A否 B是
- 3 你经常会躺在床上很久都睡不着吗? A是 B否
- 4 你容易为小事而动怒吗? A是 B否
- 5 你认为你的家人对你够友善吗? A否 B是
- 6 早上起床,你会感到很疲倦,不想起床上班吗? A是 B否
- 7 面对自己一直喜欢吃的食物,你有提不起食欲的感觉吗? A是 B否
- 8 你有广泛的兴趣爱好吗? A否 B是
- 9 最近几天有让你高兴的事情发生吗? A否 B是
- 10 你有使用药物或酒精等帮助你睡眠的习惯吗? A是 B否
- 11 如果今天单位的工作没有做完,你会把工作带回家继续做完吗? A是 B否
- 12 你会经常感冒或者头疼、发烧吗? A是 B否
- 13 你很难集中精力完成一件事情吗? A是 B否
- 14 当提前说好的事情遇到变故,你会容易感到沮丧吗? A是 B否
- 15 你常有消化不良或便秘的时候吗? A是 B否
- 16 你有在深夜突然醒过来,再也无法入睡的经历吗? A是 B否
- 17 最好的放松地点对你来说是自己的家吗? A否 B是
- 18 情绪不好的时候,你会找家人以外的朋友倾诉吗? A否 B是
- 19 你是否喜欢埋头于工作而躲避处理复杂的人际关系? A是 B否
- 20 从事一项运动或游戏的时候,你会想办法取得胜利吗? A否 B是
- 21 你是否比同事花更多的时间在同一件工作上? A是 B否
- 22 你在休息日里会因为无所事事而感到懊恼吗? A是 B否
- 23 长时间的等待会让你容易生气吗? A是 B否
- 24 你认为你的体重正常吗? A否 B是
- 25 紧张的时候,你会浑身冒冷汗吗? A是 B否
- 26 工作日程过满的时候,你会身体不适的反应,比如胃痛吗? A是 B否
- 27 你会觉得很多事情不是你把握的,为此而感到懊恼吗? A是 B否
- 28 你感觉生活中自己积累的问题太多,把自己压得喘不过气来吗? A是 B否
- 29 你害怕遇到争吵,并且在争吵中总处于弱势吗? A是 B否
- 30 你觉得自己不能控制生活中的烦恼吗? A是 B否

答案测评——
以上30题中选择A得1分,选择B不得分,把你的分数加起来,看看属于以下哪种情况:
1~10分:
你对压力有着非常良好的调节能力,你会选择理智的方式面对不同的压力,适当地转化压力为动力。你的抗压能力很好,归功于你的心理调节能力。更多时候你在生活和工作中愿意接受压力的挑战。
11~20分:
还好,你的生活中虽然有一些让你感到压力的事情,但是你能调节心态,应对一些压力,有时候你会觉得压力可能激发你的动力。但是你绝对不会主动选择巨大的压力,因为你的调节能力和适应能力有限。
21~30分:
你对生活中的压力非常敏感,你不喜欢生活在巨大的压力下,一旦压力超过你的承受范围,你会迅速选择逃避,或者在压力下表现出失常的精神状态。
(测试题由HR提供)

职场穿搭

出差要带让你自在的衣服

出差打包,装什么衣服总是个难题。除非你从前去过那儿,否则还真不好估计到底穿什么更合适。按照不成文的着装规矩,穿得稍讲究点总比随意些更安全。我认同美国知名设计师比尔·布莱斯说:“女人如果对自己所穿的衣服感到不自在,就不可能穿得得体。”所以能装到箱子

里的衣服至少是在生理和心理上能让你自在的。想轻松自如、旅途舒服,第一件事就是解放自己,远离紧身衣和高跟鞋。针织和莱卡面料的服装,舒适又不易起皱,是商务旅行上的好选择。

穿着柔软面料的休闲装去旅行能让你舒适有风度,有一个名词叫“上半身形象”,指新闻播音员“上身挺括西装或外套,下身柔软裤子”的做法。必要时,你也可以借鉴,毕竟坐着看起来不错也是一种选择。

如果你长途飞行之后,需要落地后马上进入商务状态,你可以穿着商务套装,而将舒适休闲装放到随身箱包中带上飞机。飞行后到洗手间更换服装,把商务套装平放到飞机行李箱,在着陆前再次进行更换。

通常机舱的温度都会很低,为自己多带一件针织开衫或披肩都不失为一个好主意。当然,柔软轻盈的披肩保暖又美观,且不增加额外负担,显得更胜一筹,另外,考虑到旅途的跋涉和辗转,长裤比裙子要更加方便和灵活。

以下是我对倾向传统类和亲

和类行业的商务旅行的一般建议。个性类行业和其他类型商旅则需要你根据个人情况进行调整。

一套中性或者深色的裤装套装(简称主套装)。

一件可以与主套装相配的上衣或者外套(简称第二外套)。

一条可以与主套装上衣和第二外套相搭配的裙子或裤子。

一条与主套装外套和第二外套相搭配的连衣裙。

三至五件可与上述所有衣裤(裙)相搭配的上衣。上衣类型可包括衬衫、针织开衫、套头衫、T恤衫等,颜色可适当鲜艳,但必须确保在正式、半正式、休闲场合或其他场合需要时得体大方。

三双舒适的鞋子。两双便于搭配商务套装,一双用于旅途或者休闲场合。旅游鞋舒适但上不了商务台面,最好不要考虑。新鞋子需要磨合,最好不要冒险。

用于点缀或者激活所带衣服的配饰与配件,如丝巾、首饰等。

三至五双袜子(包括连裤袜)。

一件风衣、大衣或雨伞(根据季节和天气而定)。

一套睡衣,适量的内衣。

一条披肩(用于旅途或空调环境)。

其他自选衣服。

最后,别忘了你是在进行商务旅行,只能带有限的衣服。那些平时你都不难以驯服或不屑穿的服装,外出也不会温顺服帖、讨你欢心。

梁艳《衣服会说话》

职场专栏

HR看简历最怕什么

□文化传播公司 HRD Alvin

有不少朋友工作很多年,经验很丰富,但是一要写简历就开始头疼。简历就是在职场的成长经历。在书写简历时,最需要重点注意的是简历名称、个人基本信息、自我评价、工作经历这四个方面的描述。

基本信息部分,很多应聘者会把这部分写得非常详细和具体,表现自己的真诚。但实际上,HR最多也只会关注到姓名、性别、出生日期、工作年限、电子邮件、居住地、身高、户口这些基本信息。

再来看自我评价部分,这一项如果写得漂亮,会让HR在看简历的时候留下很深刻、很好的印象。这里面最多写3至5句描述性语言,每行一句,越简洁越好。内容主要包括:工作经验简述、本行业或本专业的工作长项和优势、对于自己工作能力和性格特点的语言性描述。例如:xx年人力资源从业经验,xx年团队管理经验,xx年项目管理经验。

因为找工作,所以每个人都想知道工作经历的描述会非常关键。在这里很容易犯的错误是,将经历过和参与过的项目或是某阶段性非常重要的里程碑事件写成段落式的文章,这样的呈现是最让HR头疼的。如果工作经历中有项目经验,而且很多,可以把每段项目经验总结在一起,统一建立为另一个模块叫做项目管理。如果不多,可以放在每段经历的最下面,突出强调。工作经

历部分主要突出的是你在每段工作经历中的工作职责。最多用5至8句话进行概述就可以了。

以上工作都完成了,再回过头来我们要给简历起一个吸引人的名字会给自己带来更多的关注和找到自己心仪的伯乐。你可以体现自信心的名字,如:制造业资深HRM;或是针对你期望从事的行业或岗位,如:B2C专业推广;或是表现经验丰富的名字,如:8年以上项目管理经验,等等。总之,名字可以搭配出各种组合,目的是出现自己的专长和优势,让伯乐们在第一时间看到你。

其实,想写成一篇文章让HR过目不忘的简历并不难,只要按上面的步骤,在书写时注意事项清晰、重点突出、语言简洁,就可以起到事半功倍的效果。

