热线：9000 E-mail:xdkb@kuaibao.net 现代快报
责编:唐蕾 美编:徐支兵 组版:刘峰 2014.5.13 星期二

职场宝典

感到无聊已经成功了一半

你是不是时常觉得工作很无聊，上班时打不起精神，生活没有目标，终日哀怨。不要焦虑，专家告诉你："感到无聊已经成功了一半！"

感到无聊是成功的开始

莉萨进入社会的第一份工作可谓如鱼得水，她是位平面广告模特儿，相较起周遭朋友，莉萨光鲜亮丽的工作令人羡慕。不过两年后她开始感到无聊，因为老是等别人发通告给她才有案子接，工作很被动，自己毫无主动权。

"那时，我心里一直有个声音在指引着我，我决定要改变，我要做自己的主人，而不只是一个被欣赏的模特儿。"后来莉萨承包了一个服装店，做得还不错。结果她站稳了脚跟，也赚到了钱。莉萨身上值得职场人学习的一点就是：要相信自己，挑战自己！相信自己还很年轻，还能做很多事。

再举另一个例子：当爱情降临在吉娜身上时，一切都改变了，因为先生希望她当个贤惠的全职太太。如果要女人在事业与家庭之间做抉择，答案通常是后者。全心料理家务停止了吉娜原本急促前行的脚步。不过，安逸的家庭生活却让她担心一个人长期困在家庭生活中，不去和外面接触会有种被忽略的感觉，甚至会怀疑自己，觉得自己成了废人，无法体现自己的价值，长期下来肯定很失落。

当吉娜开始感到无聊时，她下定决心不再与只喝下午茶聊八卦的朋友聚会，她开始瞒着丈夫去学习服装设计。现在的她又重新拥抱以前的朋友圈，能设计裁剪衣服的她非常受欢迎，融入各种关于美的聚会。尽管现在帮朋友做衣服只能收取友情价，但在这个舞台上，她能像舞者一般尽情地旋转、飞舞。要知道，不论你的重心在家庭或是事业，都要有一颗想改变的心，你的心、你的梦才能随之顺风飞扬。

无聊则变，变则通

古语有云："穷则变，变则通。"我则认为："无聊则变，变则通。"还有句话说："人间正道是沧桑，乱云飞渡仍从容。明知前面有艰险，愈是艰险愈向前。"有些人感到工作无聊，老是抱怨公司不给新的机会，深究其因是不懂得"变"，不懂得创造自己与众不同的特质。

Michael原本是一家小公司的助理，工作无聊促使他想改变，几次向老板提出调整工作不成之后，他索性再度回到校园进修，创造自己与众不同的特色。Michael摆脱无聊创造成功的几个步骤是：

尝试改变现状
学习新知识、新技能
成为新的专才
结识新领域的新朋友

在进修的过程中，他研究了新政策的讯息，选择了动画这个新行业重新出发，成为洞烛先机的现代管理者。现在Michael与一帮友人共同参与制作了几部具有中国特色的动画片，并且开发出相关的延伸商品，市场行情看俏。

你是有权利感到无聊的

一位刚退休、65岁的先生前几天说自己喜欢游山玩水，怕将来太无聊，所以想去当导游，带着客户去游山玩水，还为自己将带的队伍取名为"海阔天空玩想家"。

感到无聊是每一个人的权利，即使65岁了，也别让自己的权利睡着了。每一位现代人意识到工作无聊这种事情偶尔会发生，必须接受它、改变它。清楚自己的长项，知道哪些是自己所需，并为自己的需要做出充分的准备。这种属于个人切身的需要，通常要靠自己摸索，需要自己的亲身体验，通过这样的过程，我们逐渐清晰自我的定位，进一步明白自己适合的行业、公司以及职位。

在这个观念时刻在更新、行业随时有调整的社会，一切都不是永恒的。而这对职场有憧憬的人来说正是很好的机会。正因为有变化，所以将会涌现出很多以前没有的行业。

"可以慢，不可以站"，凡是值得你去争取的，宁可拉长时间做准备。但如果感到无聊，老是站在原地不动，那么理想终究是那天边遥不可及的月亮，一辈子够也够不着。所有事情不怕从零开始，重新出发，人生就这么一次，为何不做些自己想做的事，或没尝试过的事呢？

《崔慈芬职场智慧课》

职场穿搭

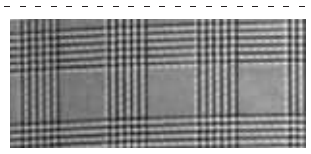
寻找适合自己的花纹，正装也能穿出潮范儿

决定西装印象的重要因素之一，就是花纹。在各种花纹中，最具代表性的就是条纹，特别是在古典风格的西装大受欢迎的今天。

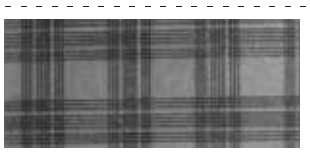
细条纹、粉笔条纹、多种色彩条纹等，根据粗细和颜色组合的不同，可以表现出完全不同的风格。此外，还有格子花纹或格伦格子等多种图案，所以寻找适合自己的花纹，可是一件乐事。

《商务男士的魅力衣装》

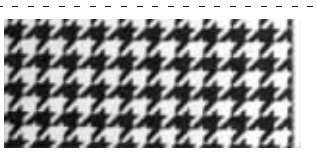
格子花纹的种类



格伦格子 多个小格子花纹，构成一个大格子的图案。通常是由黑色&白色、黑色&棕色这种反差非常大的颜色制成，因受到温莎公爵的青睐而著名。

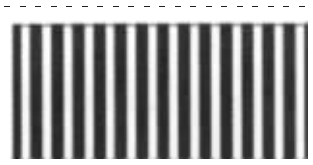


套格子花纹 在格子花纹上面，重叠着另一种颜色的格子花纹。通常在格伦格子或千鸟格上面重叠其他颜色的格子花纹。这种花纹在当代的西装上比较多见。

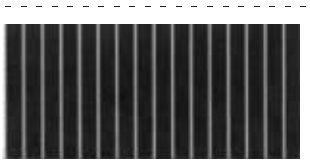


犬牙格子花纹（又叫千鸟格） 由于每个小图案的形状与犬牙十分相像，所以被称为"犬牙格子花纹"，通常由黑色&白色、棕色&白色组合而成。

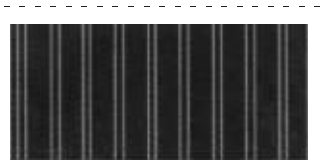
条纹的种类



英伦条纹 按一定的间隔排列着的粗条纹，会给人一种轻快感，使周围的气氛变得活跃起来。



粉笔条纹 宛如用铅笔勾勒出来一样，由单色线条构成线条的宽度。



多种色彩条纹 线条与线条间的距离较远，给人冷静的印象。根据线条的颜色、粗细、宽度等差异，演绎出多种风格。

职场测试

你了解自己的职场性格吗

俗话说，性格决定一切。虽然有些言过其实，但在如今的职场上，个人的"职场性格"的确非常重要，它决定着你的职场表现，影响着上司对你的看法，左右着你的职业发展。因此，了解自己的"职场性格"，并对症下药进行适当地调整，将有助于你更好地把握职场机遇。

1. 听说难得一见的流星雨要来了，你的反应是：

A.没有兴趣，连相关新闻都懒得看

B.有点好奇，但看看新闻转播就满足了

C.是追星一族，当然要留下珍贵的回忆

2. 你平时多久去逛一次百货公司？

A.好像有好几年没去了

B.不会主动去，路上经过时会进去看看

C. 闲着没事就可能会去那里逛逛

3.你对音乐的态度如何？

A. 只喜欢听某一类音乐

B.凭感觉，有些歌一听就会马上喜欢

C. 很多歌都是要听几遍之后才会喜欢

4. 你对常用的交通工具有上锁的习惯吗？

A. 会加上好几道锁，担心治安不好

B. 会另外加装一道安全锁，求个心安

C.只用基本配锁，觉得自己不会那么倒霉

5. 你闲来无事时会出去散步吗？

A. 会的，不过多半在附近绕圈子

B. 会跑去比较远、平常较少去的地方

C. 喜欢跑到从来没去过的地方冒险

6. 你平均每天到工作地点的时间需多久？

A.10分钟以内

B.10—30分钟

C. 超过半小时以上

7. 你一早起来是否会有不去公司的想法？

A. 难免，但次数不太多

B. 次数算算还不少，跟心情好坏有很大的关系

C.只有阴雨天才会不想去公司

8. 你平常是否有饲养宠物的习惯？

A. 我超级喜欢小动物

B. 我喜欢养宠物，只是他们的一些小毛病会让我觉得麻烦

C.我很少或从来没养过宠物

9. 如果可以在金茂大厦租个楼层来工作，你会选择：

A.50 层，没人打扰，而且视野不错

B.当然是最高层，喜欢站在最高点的感觉

C. 一楼，进出会比较方便

10.你洗澡时通常从哪个地方开始涂肥皂？

A.先从脸开始

B.从胸部开始

C.从个人私密处开始

测试结果

选A得1分，选B得3分，选C得5分，最后计算总分。

20分以下 真材实料型。你的开拓能力及创新能力不足，适合你的工作并不多，但你有高度的责任心，一旦决定了做某项工作，你会全力以赴将它做到最好。工作中的你热情专注，是个尽职的员工或老板，因此，只要你执着做事，对自己喜欢的专业深入研究，成功就会属于你。建议你除了工作，也要多走出去，加强人际关系的积累。

20—30分 老谋深算型。你很懂得谋略，知道如何避重就轻，懂得通过包装自己的外在形象来掩饰工作上的一些小缺陷。广结人脉是你在工作环境中如鱼得水的一大因素，拥有这样的性格在职场你会很吃得开，与同事关系融洽对你的晋升有很大帮助。当然，工作还要出色，有成绩，老板才会更加欣赏你。除了打工外，你也很适合自己做生意，在你的精心掌控下，一切都会朝着你期望的方向发展。

31—40分 脱颖而出型。你很有自己的想法，也喜欢提出自己的意见，只是总没办法引起共鸣，常常都是差了临门一脚，自己却不知道问题到底出在哪里。其实，你欠缺的只是神来一笔的启发而已。继续发挥自己的创意，并努力付诸实践，平时多做些"课外功课"，打好功底，相信好的运气就会来临。

40分以上 创意天才型。你的专业能力或许有些欠缺，可是你的创意能力却十分出色。你能胜任自己的工作，但总觉得这份工作不能很好地发挥自己的才能，所以总是在不停地寻找机会。你非常适合从事艺术类或设计类工作，关键要善加利用自己的长处。固定模式的工作并不适合你，你可以尝试再找一份兼职，最大限度地发挥自己的才能。

本测试由壹心理提供