

职场
宝典

身在职场,不管你是菜鸟还是达人,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。



怎样拆除职场情绪“地雷”



很多职场人都有自己的“情绪雷区”。一位男性主管就很烦恼地讲述了他的心情:“我发现自己很容易发火,每当碰到员工或客户开会不守时,我就会怒火中烧,因此得罪了不少人。怎么办呢?”同样的情绪状况很多人都曾遇到,也许是看到同事乱糟糟的办公桌,也许是同事拖拖拉拉的话调,这些“地雷”的触发往往会让我们郁闷甚至在办公室发火。怎样才能控制住这些“地雷”带来的坏情绪呢?

Q 避雷方案

A 发挥创意,转移注意力

画出情绪地雷图之后,接着就要采取避雷方案喽。

首先,不妨把自己画好的情绪地雷图贴在显眼的位置,好时常提醒自己,这些地方是情绪死穴,该努力地开始自我扫雷计划。

怎么做?这就要靠你自己来发挥创意了,想想看该怎么才能让这些地雷不被引爆呢?安排B计划是个很棒的做法。例如你的情绪地雷是“他人迟到”,每次只要跟你约的人没

准时,你就必定暴跳如雷。现在呢,开始随身带本书,别人晚了你就展开B计划,把书拿出来认真看,既不会浪费时间,又可以避免自己因东张西望而把心情弄得焦躁不安,反正这会儿自己再急也于事无补,先拆了自己的“地雷”,你就会发现自己甚至能好整以暇地告诉来道歉的朋友:“别急,慢慢来,反正我有事可做。”这么一来,既保住了自己的心情,又能征服朋友的心。

B 昭告天下,公开自己的情绪死穴

另外,EQ高手也可以将自己的情绪地雷图和周围的人分享,索性昭告天下,自己有着这些地雷。

例如身为主管的人,就明白地告诉下属很容易让你情绪失控的情况是什么,然后笑着说:“请大家多帮忙,在我还

没有成功拆雷前请尽量避开我的死穴。”这么做不但救了自己,也帮助周围的人避开了地雷区,防止不知情的人士误闯地雷丛林而被炸得莫名其妙。当情绪地雷被拆除后,自己的心情就会愈来愈high了。
张怡筠《工作其实很简单》

为什么情绪会重蹈覆辙

如果你仔细想想,让自己生气的,往往就是那几种状况。每当这些特殊情境发生时,我们就会启动固定的情绪反应,就如同计算机设定好的程序。这是因为你我所有的学习经验,都会在大脑中产生新的神经回路,情绪反应的学习自然也不例外。

当我们第一次碰到别人约会迟到,就忍不住将自己的不满宣泄出来,这个情绪反应的经验就形成了一个神经回路,如果自己不去有意识地加以修正,以后只要再碰到类似的情况,就会再次生气。

再打个比方吧,这就好像在泥土路上开车,留下了两道胎痕,下一次再经过这条泥土路时,照着旧胎痕走就

成了最自然的选择。

所以这也是我们常常在情绪上重蹈覆辙的原因。

找出你的“情绪地雷区”

及早改变情绪反应,进而阻止负面情绪出现,就会是一个很重要的解压技巧。该怎么去做呢?

首先,找出自己的“情绪地雷区”。既然这些会引爆我们负面情绪的事情都有迹可循,那么你我首要之务,就是把把这些情绪引爆点搞清楚,我把它称为“情绪地雷区”。

每个人都有自己独特的“情绪地雷区”,需要靠自己反省及检视才能画出完整的情绪地雷图。一个人的情绪地雷可能是另一个人的安全区,例如有人很在意别人守不守时,另一个人

却对他人迟到不以为意,但却很看不惯别人说谎。

形成这些差别的原因,是因为我们从小到大有着不同的生活经验,父母亲的教导、自己的历练,再加上本身的个性,于是每个人的情绪地雷图就有了不同的风貌。

怎么做才能画出自己的情绪地雷图呢?回想过去一个月,自己曾出现过如下情绪时的情境(至少列三项情绪)。

- 当_____时,我感到很难过(伤心)。
- 当_____时,我感到很生气。
- 当_____时,我感到很担心(害怕)。
- 当_____时,我感到很厌恶。
- 当_____时,我感到压力很大。

3D返奖提高至53%

中国福利彩票3D游戏规则将自第2014230期(2014年8月25日开奖结束后开始销售,8月26日晚开奖)起进行调整,此次调整经过财政部《关于同意中国福利彩票3D游戏规则变更上市销售实施方案的通知》(财办综[2014]61号)批准,目的是为了进一步完善3D游戏规则,提升3D游戏的品牌形象,增加3D游戏的科学性、趣味性,更好地回馈多年来彩民对3D游戏的厚爱。

游戏规则调整后,3D游戏将更具魅力,以崭新的面貌出现在彩民面

前。3D游戏的返奖率由原来的50%提升至53%(52%当期奖金,1%为调节基金),调整规则后3D游戏每期按照彩票销售总额的53%、13%、34%分别计提彩票奖金、彩票发行费和彩票公益金。更高的返奖比例直接提高了3D游戏的奖金成色,调整后单选奖金由1000元/注,提高到1040元/注;组选三奖金由320元/注,提高到346元/注;组选六奖金由160元/注,提高到173元/注。广大彩民将成为本次调整的直接受益者,同样的投注金额将享受到更多的回馈。

买双色球送“黄金盛典”

8月14日,福彩双色球进行了今年的第93期开奖,全国中出一等奖23注,这23注一等奖被江苏、北京、天津等地彩民揽获。

江苏扬州彩民分享了其中的1注,单注奖金为520万元,幸运站点是扬州市史可法路老虎山路口32100113福彩投注站。该幸运彩民自选了5注号码,花了10元钱,幸运中得520万元一等奖,这也是江苏彩民在今年获得的双色球第56注一等奖。

目前,江苏福彩正在开展买“双色球”送“黄金盛典”促销活动。本次活动

从2014年8月8日至2014年10月7日,也就是双色球第2014091期至2014116期,连续促销两个月(共26期)。

活动期间,凡在全省福彩销售点购买“双色球”彩票,中得三等奖(3000元)后,每注再赠送500元“黄金盛典”即开票。

截至7月31日,双色球共销售3494亿元,筹集公益金1222亿元,产生一等奖10081注,成为中国最大、世界第二的乐透游戏,是名副其实的彩票品牌领导者。

福彩
专版



江苏福彩8月好戏连台

进入火热的8月,为了回馈广大彩民对福利彩票的关心和支持,江苏福彩游戏的三驾马车——电脑福利彩票、刮刮乐、中福在线都在进行促销、奖金比例提高等规则调整,可谓精彩纷呈、实惠多多、好戏连台。 福娃

刮“黄金盛典”赢汽车

福彩刮刮乐新成员“黄金盛典”面值20元,最高奖金更是高达100万元。共有两种玩法,中奖奖金兼中兼得,累计中奖次数高达31次,并且玩法简单、易上手,带给彩民“玩得过瘾”的畅快之感。

“玩法一”是彩民非常熟悉的对数字玩法,为了容易记忆,方便比对,采用了“2对28”形式,玩法简单,又充满游戏乐趣。同时,在“玩法一”中还加入了“元宝”“金条”等附加玩法元素,奖金翻倍、通吃,大大增强了游戏的趣味性和吸引力。“玩法二”设置了3次机会的即中游戏,只要刮出“金币”就可以中得该奖符下方所对应的

奖金,并且中奖奖金兼中兼得。

自2014年7月1日起至2014年12月31日止,江苏彩民若在“黄金盛典”彩票“玩法二”中刮出“特殊奖符”即可获得相应礼品。刮中“汽车”特殊奖符的,获赠8万元汽车壹辆或等值现金;刮中“三个金冠”特殊奖符的,获赠3000元黄金或等值现金;刮中“两个金冠”特殊奖符的,获赠200元“黄金盛典”彩票;刮中“一个金冠”特殊奖符的,获赠60元“黄金盛典”彩票。“黄金盛典”特殊奖符“汽车”和“三个金冠”刮中者,到当地的市福彩中心兑奖;“两个金冠”及“一个金冠”刮中者,到福彩刮刮乐中心站兑奖。

“中福在线”2.8亿大派奖

经财政部批准,中国福利彩票发行管理中心定于2014年7月23日起开展中国福利彩票视频型彩票(即中福在线视频型彩票)“连环夺宝”游戏派奖活动。

派奖时间自2014年7月23日至2014年8月31日,共计40天,本次派奖活动按照每天加奖700万元奖金,共40天,所需派奖奖金2.8亿元从中福在线视频型彩票“连环夺宝”游戏调节基金中支出。

派奖活动期间,每天安排700万元派奖奖金,由当天累积中奖者按注数均分,若当天累积奖未中出,则派奖奖金滚入第二天,与第二天派奖

金合并后派奖,依此类推。单注派奖奖金最高为5万元,当天派奖奖金按累积中奖注数均分,若单注累积派奖奖金超过5万元,超过部分滚入第二天,与第二天派奖奖金合并后派奖。若派奖活动尚未到期,但总派奖奖金已用完,则本次派奖活动停止。

若派奖活动最后一天派奖奖金仍有结余,则派奖活动往后顺延,直至派奖奖金派送完毕为止,但不再增加新的派奖奖金。也就是说,本次2.8亿元派奖活动最大的亮点就是:每天加奖700万元,1元可中50万元。

据统计,该派奖活动启动25天内,江苏已经诞生了53个50万元大奖。