

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。

很多职场白领每逢星期一就烦闷,甚至规律到可以这样打招呼:“又犯星期一综合征了?”不要以为星期一综合征是员工的专利,领导也是人,不是神,和你一样,他的情绪也在波谷波峰间来回颠倒、周而复始,循环不止。

给你的上司
绘制一张“心理周期图”

错误时间进入,被焦躁的领导轰出来

June是一位市场部负责人,公司是做贸易的,没有自己的工厂,靠的就是多年来跟外商和国内工厂的交情。但是公司有一个强大的竞争对手,这些年一直在跟公司恶性竞争,最近更是公开拉拢公司的客户,试图把公司的核心客户拉走。June得知这一动向后几乎是破门而入,想和领导商量一下对策。可他却领导“轰”了出来。一进门就发现领导在办公室里踱来踱去,焦躁不安的样子,似乎早就知道了这个坏消息。没等他讲完,领导就把他“请”出去了。

后来June跟小妹妹唠叨,姐妹们请她到那家名字叫“感谢上帝,今天星期五”的饭馆吃饭,笑着劝她:“别烦了,你没发现吗?领导们每个月总有那么几天不方便。这饭馆的名字不就是根据这个现象创意出来的嘛。”

June想了想,还真是这样的。

除了极个别素质异常深厚的领导外,大部分领导者都会有周期性情绪表现——与人的生理周期一样,上司情绪高低、好坏往往也是有迹可循的,呈现出一种周而复始的曲线。下属了解上司这种情绪周期,可以知道在什么时候、什么语境下提出什么意见或沟通什么样的问题是最有效的。

加拿大心理学家、麦吉尔大学教授德比·莫斯考维茨曾做过一个有趣的研究,根据人一周的行为规律画出了一幅一周工作节律图,她认为,人的一周是有规律性的。周一到周五,工作节律大不相同,一周的前半部,人的精力旺盛,态度和行为比较激进;一周的后半部,人的精力逐渐下降,却也更易通融。

这样的结果也间接验证了医学

界普遍流传的一种人体循环“七日节律”的说法。古埃及人早在6000多年前就曾有“七日神力”说,认为生命过程(包括疾病的征兆)有七天重复的周期性。医学上也充分证实了这一规律。在《伤寒论》中,张仲景说过这样一句话:“太阳病,头痛至七日以上而自愈者,以行其经尽故也。”大部分医生认为:在一周的生理周期里,人体组织工作效率会发生明显变化,既表现在体力上,又反映在智力上。一般说来,星期一这天能力最低,表现为精神欠佳,情绪低落,意志消沉,心绪不宁,之后逐渐恢复,精力充沛,体轻手巧,情绪乐观,思维敏捷,到了下星期一,又转向衰退。

这一规律同样适用于你的上司、领导,根据他一星期内的生理节律来行事,或许就能少碰壁哦。

一项针对职场人群做的调查显示,42%的职场人士不希望自己在星期一被打扰。如果这个时候你去拜访客户或者找老板谈判,往往会碰一鼻子灰,大家都在应付堆积了两天而杂乱的工作,没有人会有心情听你描述某个计划和方案。尤其是在星期一的早晨,可能你的老板正因为股市开盘遭遇“黑色星期一”而恼怒,你的出现只会让他失去理智。

到了周二,领导们开始进入了工作状态。捱过紧张、纷杂的星期一,领导松了口气,开始考虑安排本周的工作计划,有闲心考虑上周下达下去的指令完成得如何了。从德比·莫斯考维茨教授对人一周行为规律的研究报告看,星期二也是主导性最高的时候。星期二工作效率最高,产出最大。据英国《金融时报》报道,星期二上午十时到中午这段时间,人头脑最好使。所以,从各方面说,周二都是汇报工作的好时机。

澳大利亚悉尼大学心理学家查尔斯·阿热力教授调查了350名受访者后发现:受访者一周七天的中间段更容易对实际问题感到焦虑和担心。周三接受的信息变多,致使人感到疲惫和焦虑。所以这一天和领导沟通时千万要注意思路清晰。不过,也有好的迹象,据德比·莫斯考维茨教授分析,星期三的精力最旺盛,且思路活跃最具创造性。多数领导都把这一天当做制定战略、开展“头脑风暴”的最佳时间,也是决策技能最能得到发挥的时候。

在经过前三天高效率的工作、高强度的加班后,周四的时候领导和你一样已经身心疲惫,星期四成为效率最为低下的一天。

有人说,星期四属于“黎明前的黑暗”,就好比熬夜的人,凌晨四五点往往是最难熬的时候,跨过这道坎,便又海阔天空了。这时候,人的顺从性最高、最好说话、比较通融。所以,你不妨趁着这“黎明前的黑暗”,采取“敌退我进”的战术,这个时候去找领导,他向你妥协也最有可能。

如果你是个最不愿加班的人,碰到这天你会不知不觉地干过了点,直到有电话邀请才把你唤醒,你还会惊叹:“时间过得真快啊!”领导也和你一样,今天是他老人家一周心情最High的日子。

而且熬到了星期五,人们总希望一周事一周清,来个了断。所以,星期五是你“纠缠”领导,接近他的最佳时间,最省心。当然,我们说的只是一般的规律,具体的情形还要你察言观色,灵活掌握。

职场
测试

无论你是刚刚大学毕业,还是在寻找适合自己的工作岗位,我们都会要面对就业的考验。在进入职场之前,了解自己的缺点和弱点是非常重要的。想知道你的就业缺点在哪里吗?做完下面的题你就知道了。

测你的职场致命弱点

1.你每天都会用很长的时间学习专业知识吗?

是→第3题

否→第2题

2.你觉得大学生生活多少有些颓废吗?

是→第5题

否→第4题

3.你经常给自己放假吗?

是→第4题

否→第5题

4.你有很多和自己学科不同的业余爱好吗?

是→第8题

否→第7题

5.你有痴迷于偶像的经历吗?

是→第6题

否→第7题

6.你经常参加演讲、主持之类的节目吗?

是→第10题

否→第9题

7.说话的语气从来都很温柔吗?

是→第11题

否→第8题

8.你平时是一个很谦虚的人吗?

是→第9题

否→第10题

9.你总是觉得自己无论什么事情都可以办好吗?

是→第10题

否→第12题



10.你是一个不愿意把自己的优点全表现出来的人吗?

是→A型

否→第15题

11.你不注意写作时的措辞?

是→第13题

否→第14题

12.你有过求职失败的经验吗?

是→A型

否→第13题

13.你有得到职位的面试吗?

是→D型

否→E型

14.你经常上网收集资料吗?

是→第15题

否→D型

15.吃饭的时候,你总是把自己最爱吃的留到最后吃吗?

是→C型

否→B型

测试结果

A型 自信心不足 你是一个对自己的能力不够自信的人。你总是会有意无意地想到,和自己一起应聘的人还有很多,他们中间有很多比自己学历高或者比自己经验多的人,这样看来自己的胜算还是不大。只要有这样的想法,你在人前的表现也就没有平时那么优秀了。

B型 不够专业 你是个在很多方面都有所涉猎的人,在这样的情况下,你的专业知识就不是那么突出了。但很多工作都需要一个专业知识非常强的人,其他方面能力相对来说稍微差一些也无所谓。

C型 目标定得比自己的能力低 平稳且实际的人生是你所追求的,在就业方面,你也抱着这样的态度。只要可以找到一份安定的工作,对于其他事情,你并不需要那么多。这样的你很容易去找一些比自己能力稍微低一点的工作,虽然这样被录取的机会比较大,可不被录取的机会也同样大,因为有些公司会认为你太优秀了而不敢录取你。

D型 对工作的调查不够 找工作也和谈恋爱一样,需要彼此了解。你把自己的资料交给了这份工作,让对方对你有所了解。可是你对这份工作到底了解多少呢?如果在面试或者碰面的时候被问到,你会很容易地被问倒吗?所以说在你真正去面试这项工作之前,至少要对这个工作有一定的了解。

E型 个人简历不够强势 个人简历是取得面试机会,或者说是被录取的第一步。如果这一步都没有迈出去的话,你将会在接下来的竞争中更加困难。你需要在自己的个人简历上下功夫了,不但要把语言写得通顺完美,还要加上自己所有的工作经验和能力。不排除每个人都有可能夸大自己的能力,但是你需要确定你添加的是你都了解的东西。

