

职场密码

Workplace password

◎小技巧成就诱人简历

强调成功经验,列出具体数据

仅有漂亮的外表而无内容的简历是不会吸引人的,雇主们想要你的证据证明你的实力。记住要证明你以前的成就以及你的前雇主得到了什么益处,包括你为他节约了多少钱,多少时间等,说明你有什么创新等。强调以前的事件,然后一定要写上结果,比如:“组织了公司人员调整,削减了无用的员工,每年节约¥550000。”

醒目而简短

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边框来强调你的正文,或使用各种字体格式,如斜体,大写,下划线,首字突出,首行缩进或尖头,用计算机来打印你的简历。

雇主可能会扫视你的简历,然后花30秒来决定是否召见你,所以一张纸效果最好。如果你有很长的职业经历,一张纸写不下,试着写出最近5-7年的经历或组织出一张最有说服力的简历,删除那些无用的东西。

为你的简历定位

雇主们都想知道你可以为他们做什么。含糊的,笼统的并毫无针对性的简历会使你失去很多机会。为你的简历定位,如果你也有多个目标,最好写上多份不同的简历,在每一份上突出重点。这将使你的简历更有机会脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一部分,“小结”可以写上你最突出的几个优点。

没有什么应聘者写这几句话,但雇主们却认为这是引起注意的好办法。

力求准确

在调查中许多官员都说他们最讨厌错字别字。许多人说:“当我发现错别字时我就停止阅读。”所以,认真写。雇主们总认为错别字说明人的素质不够高。

最后测试

记住,你的简历应该回答了以下问题:它是否清楚并能够让雇主尽快知道你的能力?是否写清了你的能力?是否写清了你要求这份工作的基础?有东西可删除吗?

五种方法 帮你缓解职场压力

下班后,除了阅读、倾诉、看电视、K歌、蒙头大睡、郊游旅行、网络聊天外,职场男士还能从国外借鉴一些怎样的减压之道呢?

暴力减压

“随身带个小皮球,郁闷时偷偷捏一捏。”美国一个专为男性白领排忧解难的服务网站建议,随身携带一个网球、小橡皮球或什么样的,遇到压力过大需要宣泄时就偷偷地挤一挤,要比掐同事的脖子,在大家目瞪口呆之下歇斯底里地撕废纸、捶桌子要好得多。

据说在法国有一家“减压餐馆”,用餐客人可以任意掀翻桌椅、摔断椅子。北京一家企业办事处的办公室角落里也堆着各式各样的流氓兔,专供员工们拳打脚踢。

食物减压

一项最新医学研究发现,某些食物可以非常有效地减少压力。比如含有DHA的鱼油,鲱鱼、白鲔鱼、黑鲔鱼、蛤鱼主要是主要来源。

硒元素也能有效减压,金枪鱼、巴西栗都富含硒。维生素B家族中的B2、B5和B6也是减压好帮手,多吃谷物就能补充。工作间隙,可以来杯冰咖啡,能够很好的舒缓心情。在饮食上下点工夫,可谓举手之劳。

当然了,如果饭局应酬太

多,没办法很好地规划自己的饮食,或吃得太多,肚里再也装不下了,那就把包里揣盒维生素片或是鱼油丸之类的,随时补充。不过专家们指出,靠食物或者维生素减压,必须要持之以恒,每天形成习惯,1个月之后就能慢慢见到成效。

写作减压

“把烦恼写出来。”美国心理协会倡议推崇写作减压这种方式,写什么呢?你的压力体验,你生理、心理上的一切烦恼。

1994年的一项测试将失业8个月的白领分成3组,一组只写对失业的想法及对个人带来的负面影响;第二组写今后的计划及如何找新工作;最后一组什么也不写。结果在连续5天每天30分钟的写作试验之后,在接下来的1个月内,研究者发现那些写自己如何不幸的失业者更容易找到新工作。

这些测试都说明了一个道理:写作是一种效果显著的减压办法。在美国,不仅医院大夫鼓励病人记病床日记,就连一些书店也开始卖空白病历日志,甚至还有专门的书籍和杂志指导病人如何操作。

“放权”减压

许多身居高位的经理人,往往事必躬亲,凡事都要亲自把关。可一个人的精力有限,有专家指出,信任下属和同事、适当

放权才是避免“积虑成疾”的正道。当然,在此之前,领导们必须做好充分的准备:花时间悉心调教属下,让他们也能领悟你的经营之道其实在这个过程中,你也挖掘出未来的领导者。

普通白领,或一个人做老板,没人分担工作的人,当许多工作堆在面前要完成时,更要将工作安排得当,可列一个电子报表,每天更新,哪些是需要接的活,哪些是必须马上送到客户手里的活……一目了然。

睡眠减压

有了旺盛的精神,才能抵制住压力的侵袭,睡眠便是一个重要保证。美国心脏

无法入睡。

如果上床后脑子里还在想事情,那就在一起来,想到什么床头放一个录音机,记录下来,不用担心第二天醒来会忘记。



普通的白领,或一个人做老板,没人分担工作的人,当许多工作堆在面前要完成时,更要将工作安排得当,可列一个电子报表,每天更新,哪些是需要接的活,哪些是必须马上送到客户手里的活……一目了然。

理学会的专家给出以下别出心裁的小贴士:如果外界噪声让你难以入眠,那就人为制造一些“白色噪音”,比如让电视机一直小声地开着,盖过讨厌的噪声。

金枪鱼、火鸡精肉、香蕉、热牛奶、中草药茶等食物都可以催眠。脂肪高、辛辣的食物在消化过程中都会让你



理学会的专家给出以下别出心裁的小贴士:如果外界噪声让你难以入眠,那就人为制造一些“白色噪音”,比如让电视机一直小声地开着,盖过讨厌的噪声。

金枪鱼、火鸡精肉、香蕉、热牛奶、中草药茶等食物都可以催眠。脂肪高、辛辣的食物在消化过程中都会让你

警惕求职中的 “温柔陷阱”

陷阱1:给虚职做杂事

小怡在人才网上看到一家用人单位要招聘行政主管,按照该公司职位描述,小怡觉得挺合适就前往应聘。经过简单的咨询了解之后就上班了。然而小怡这才发现,所谓的“行政主管”一职,并没有下属。主管的职务其实就是一文员职务,还有就是打杂。小怡向人力资源部经理为什么职位与工作范围不符?经理说行政的事情都归你管,还不是主管是啥?经理都是啦!

分析:现在很多用人单位为了压缩成本不愿意给应聘者高工资,但是这样又很难吸引众多求职者前来面试,所以他们会用“给虚职”的招聘手段,把职位设计得虚高,吸引应聘者自动“上钩”。

支招:如果求职者对公司不了解,不妨先到这家“实习”几天,摸清情况再签劳动合同。如果求职者是在人才市场应聘,最好观察其应聘者与用人单位的交流信息,从侧面了解其实际情况,以防有诈。

陷阱2:赞美你戴高帽

嘉祥是刚毕业的大学生,找工作时因为个人条件不足被多家用人单位婉拒。正当他彷徨之际,被某保险公司的工作人员介绍到一个招聘摊位前,面试他的是保险公司的总

哪些星座 是职场黑马

职场中,有些人会是引人注意的明朗的职场白鸟;也有些人,是开始不为人们所注意,却在某些机遇的作用下,突然意外胜出的黑马。那么,从星座的角度来看,哪些星座的朋友容易成为职场黑马呢?

第一名:

摩羯座

就黄道宫而言,摩羯座占据着黄道的第十宫,也即事业宫。所以事业的成功与否对于摩羯人来说格外重要。但也许因为守护星土星的关系,摩羯座人在生命中受到的磨练或挫折似乎总是比其他星座的人来的多一些,不过也造就了他们善于忍耐和吃苦的特性。

他们不喜出风头,为人保守,往往一开始就不怎么引起注意。但他们喜欢精益求精的做事情。并且,摩羯一旦有机会来了就会很珍惜,或者说一些别人并不重视的工作,他们也愿意去尝试。所以,低调却非常坚持的摩羯人,最后总是能够成为旁人眼里有点意外的职场黑马。

第二名:

水瓶座

水瓶座所在的黄道第十一宫代表了个人在社会上的状况。因此,年轻的水瓶座人喜欢不断的寻求工作对于自己人生或他人的意义。在没有找到那个意义之前,他



关键的是月薪还不错。但是,发了工资才知道,所谓的月薪2500元,其实是每天要上12个小时班,每月只休息2天,以及加上其他加班时间的工资总和。如果没有加班,工资就是政府规定的最低工资。

分析:求职者想找到好单位不容易,用人单位在招聘中,往往会让求职者急躁以及虚荣的心里,用给求职者“戴高帽”的这种方式进行招聘。

支招:刚毕业的大学生,如果有条件并且喜欢,尝试接受挑战性的工作,锻炼自己也未尝不可,但是如果自己不了解、不感兴趣,无论用人单位多么急切和诚恳,都需慎重考虑。在应聘相应的职位时,更不要好高骛远,被用人单位赞美几句,戴个“高帽”就贸然答应,以免付出不讨好。

陷阱3:空许诺大挪移

根据自己的工作经验,来自农村的张伟觉得自己应聘一般的职员应该没问题。他在人才市场上看到一间物业公司招聘物业代表,于是前往应聘,月薪2500元也符合自己的预期。到公司上班之后才发现,所谓物业代表,其实是不穿保安服的保安员。张伟安慰自己,保安员就保安员吧,骑驴找马,以后再找也

们的心还是在到处飘荡,有点半梦半醒的感觉。不过一旦他们找到自己工作的社会价值所在(比如他是做大厨的,他就会希望为了人类的美食文化而献身),进入了状态,就会成为一个工作狂。因为水瓶座人对于感兴趣的事情会有固执和狂热的科学家特性。这种科学家特性发挥到工作上,就变成了无限的灵感和激情。这时的水瓶座人充满了才子才女的气息,潇洒自如,自然也就成为了老板眼里的香饽饽,旁人眼中的职场黑马了!

第三名:

处女座

处女座所在黄道第六宫即是工作宫,所以处女座人总是很忙碌,一刻也闲不下来。虽然他们有时也会觉得自己这样很凄凉,但是忍不住一直做一直做,肉体上稍得安闲,精神上却感不安,他们属于默默耕耘型,不管老板看不看得得到,都会很自发地工作,属于恒温型的工作人员。但他们也时常会缺乏自信,觉得做得还不够完美,也因此不敢争取或表现,白白失去很多机会,而被忽略。但处女座的优点是不喜随便跳槽,可以坚持在一个公司做很久很久,所以,当他们在一间公司熬了很多年,变成元老级人物的时候,厚厚的资历成为了他们晋升高位的最大法宝。于是,处女座人便成为了一匹跑羸马拉松的职场黑马!