

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、小橡皮球或什么的,遇到压力过大需要宣泄时就偷偷地挤一挤,要掐掐同事的脖子,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子、摔断椅子。北京一家外企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的鱼肉、鲑鱼、白鲱鱼、黑鲱鱼、鲱鱼是主要来源。

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,那就在包里揣盒维生素片或是鱼油丸之类的,随时补充。

不过专家指出,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。”美国心理协会倍加推崇写作减压这种方式,写什么内容呢?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历日记,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们,往往事必躬亲,凡事都要亲自来办。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“积患成疾”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

有了旺盛的精力,才能抵制住压力的侵袭,睡眠便是一个重要保证。美国心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“白色噪声”,比如让电视机一直小声地开着,盖过讨厌的噪声。

金枪鱼、火鸡胸肉、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无法入睡。

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”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?是否写清了你要这份工作的基础?有东西可删除吗?

如果上床后脑子里还在想事情,那就先来,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的,这会忘记。

审视一下简历的空白处,用这些空白处和边栏来强调你的正文,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。

雇主可能会扫描你的简历,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可能脱颖而出。

写上简短小结

这其实是最重要的一个部分,“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会停止阅读。”所以,认真写。雇主们总认为错别字说明人的素质不够高。