

## 職業女性的 5 種潛在危機

你熱愛你的工作嗎？你給你的晉升騰出了多大的空間？你有沒有參加一個以上的學習班？如果以上回答都是 NO，那麼請你思考最後一個底線問題：設想一年、兩年或者三年以後你的職場位置。如果對此你一頭霧水，親愛的，你毫無疑問遇上了一種名叫職業規劃的危機。

當你在出門前的最後一分鐘還在沮喪你的裙子和衣服無法協調，當你在電梯口遇見公司最著裝品位的 ECHO，寧願繞道也拒絕同梯陪襯，更可怕的是，當你的上司下班前提醒你，明天的談判請注意你的著裝時，還有什麼可說的，服飾危機無疑在讓你的形像蒙羞。來檢查你的小包：胃藥，安定，芬必得，眼藥水，缺了哪一樣你都不安心，因為失眠，偏頭疼，胃疼，眼睛干澀等等等等，它們說來就來。除此之外你還需要用遮瑕膏來淡化黑眼圈，治療內分泌紊亂的中藥水你必須每天三袋。說起來你什麼病都沒有，但是你懷疑你渾身是病，因為健康危機已經讓你精神渙散。

工作中經常出現的尷尬是：當你撥通電話，卻忘記要和你的客戶說什麼，你站到同事跟前，卻忘記要干什麼。你和以往一樣投入認真，但是你的工作開始頻繁出現讓你覺得丟臉的各種差錯，你的上司叫你過去一趟，你以為末日到了。其實不是末日，只是你的反應危機已經到來。

你前所未有地寂寞，但是你很嫁。你閱男無數，但不是你看不上他就是他看不上你。你公認是個個貌皆優的好女人，但是今年 25 月 26，好男人都在找其它女人。你妖嬈嫵媚，周旋在幾個男人之間，可是挑誰，誰你都覺得無法托付終身。你該怎麼辦？情感危機像噩夢，影響著你作為女人的生活品質。

美國 GBH 心理學協會指出：將近 80% 的職場女性正或多或少面臨危機的困擾。冰凍三尺非一日之寒，身為職業女性，你的職場危機已蠢蠢欲動。

### 歸宿有多麼重要

情感危機白領女性因受工作忙碌、職業壓力大、交際圈子窄小等外界因素影響，延誤個人情感生

活或者目前的情感生活不盡人意，感情上出現失重狀態。

### 未來該做什麼？我很茫然

規劃危機調查表明，56% 的女性處於長期機械忙碌的工作中，無法對自己的興趣、水平、能力、薪資期望、心理承受度等進行全面分析，進而做出較為準確和理智的職業規劃。

當你每天盲目地奔走在從家到公司的兩點一線，想像不出幾年後自己的工作將發展到哪一步，眼下的工作只是既定的程序，以後會做什麼，想什麼，你毫無頭緒。日復一日地重複相同而瑣碎的事務，有一種被掏空的感覺，對於未來，卻迷茫無措？D？D？D 沒有合理規劃的工作毫不留情地把你帶入規劃危機。

### 怎麼辦，我又失眠了

身體危機因職業需要，白領女性的健康受工作環境影響（如被迫接受電腦輻射、長期伏案、疏於運動）出現身體不適和疾病，造成積累性機體受損。顯然，過度的資訊飽和、長期的機能失調、工作過量和不良的工作環境是導致身體危機的主要因素。

千萬不要以為自己年輕而充滿活力的身體可以抵抗任何外來侵害，表面看起來似乎和三年前沒什麼兩樣的身體或許正走在岌岌可危的鋼絲線上。

### 告訴我今天穿什麼衣服？

服飾危機在職場裡，服飾問題不在於你打扮得漂亮醒目，而在於你是否做到“職業化著裝”。因此，無法穿著得體、著裝風格尷尬及著裝形像達不到預期目標的情形，會對職業女性產生相當大的困擾。怎樣穿衣服令不少白領女性為之煩惱，穿著打扮是一門隱形學問，調查表明：至少 60% 的女性找不到上班要穿的衣服，在鏡子前不停換衫把人折磨得筋疲力盡。

### 我的反應怎麼越來越慢？

反應危機長期得不到充分休息與放鬆，缺乏良好的心理調節之後，如果外界壓力陡然增大，會導致不良情緒和反應障礙的產生，輕則焦躁不安，注意力降低，惶恐緊張，重則出現反應異常，有引發抑鬱症的可能。

源自：健康 168

## 職場順風順水秘籍

1. 女性應在辦公左上角擺放紅色絲帶或粉晶，加強人緣運，男性可在辦公右上角擺放水晶。

2. 放相合的生肖飾物也可以提高事業運，其中規則為：鼠牛、虎豬、兔狗、龍雞、蛇猴、馬羊是有利的組合，即是屬鼠的人放牛狀飾物，依此類推。

3. 經常出差者，可利用本身生肖的驛馬位來助旺自己的運氣。而擺放在驛馬位的物品，最有效的方法便是放一隻正在奔跑的駿馬。各生肖驛馬位：屬虎馬狗在西南方，屬蛇雞牛在西北方。

4. 旺人緣之法如在椅背後掛一件咖啡色的衣服作為靠山，還可於於流年之財位放置一杯水來催旺財星。

5. 將羊飾物擺放在辦公桌或工作臺上，可消除工作中的不如意或減少小人口舌。忌：肖鼠、牛者忌擺放羊。

6. 越新的錢包，運氣越強，一個錢包大約使用 3 年，運氣就差不多被用光了，最好重新買一個新的，才可增加財運。顏色上亦有講究，紅色有赤字之意，忌用此色錢包，最聚財的顏色為黑和咖啡色。

7. 考學或寫作的人，可在家中或公司的南方位處，擺四棵富貴竹。辦公桌安放在這個位置上更佳。

8. 花瓶的“瓶”與平安的“平”字意相同，用花瓶來催桃花的話，可以把花瓶放在辦公室的西北方，花

瓶裏面一定要裝滿清水，可以在花瓶邊上擺一個金屬八音盒，用來增加自己的桃花運。

9. 主管的辦公桌要比員工大。如果不夠大，可在旁邊安放幾個櫃子，來增加氣勢，如此才能夠順利指揮員工。

### 總被人欺壓的職場風水

1. 門口石獅，右邊母獅壓小獅的構造比例懸殊。5:1 正好，20:1 的話不被老闆欺負才怪。

2. 所在大樓外觀上下截然不同。如顏色或構造不同。

3. 座位面壁。視野閉塞，情緒壓抑，老闆看到的常是一個呆板的後背。

4. 垃圾箱旁。和垃圾回收處坐在一起，難免會成同事們的出氣筒。

5. 背後走道、衝廁。吃盡晦氣，哪有好運氣可言。

6. 近距水龍頭。長期坐在水龍頭旁邊的人，會有神經系統失調或運勢反覆的現象。

源自：51job.com



## 職場管理建議：

“職場管理建議”欄目為您提供即時、實用的管理技巧，內容來自《哈佛商業評論》及其網站 (www.hbr.org)。

## 如何贏得同事支持

當你的好主意遭到阻力時，你或許很想再加把勁推動一下，因相信自己一定能啟發那些無知觀眾。但這種自命不凡的做法很少能讓人放棄原有想法。不過，請不要絕望。你可以讓人們參與你想法的塑造，而不是期望

他們無條件接受你的想法。用他們的語言和他們交流。告訴他們你的想法是什麼，然後邀請他們批判補充。你需要海納百川，不要以為自己掌握著“完美答案”。這樣做的結果很可能是：你

會有一個更好的想法，而且會得到更多人的支持，來幫助你實現這一想法。

——摘自《不知不覺學習领导力》(The Leadership Learning Moment That Wasn't) 作者：Linda Hill/Kent Lineback



## 6 位數年薪和光明未來

不知道你夢寐以求的工作是怎樣的？這裡我們向大家展示一些讓人夢寐以求的工作。如果你恰巧從事這個領域，那麼恭喜你！錢途前途都無量！

似乎每個星期，其它的出版物或網站都會發表“年度最好的工作”或“最熱門的職業”的名單，其目的是展示出最佳的兼具穩定性及收入潛力的工作領域。這些表單中所列舉的許多工作和職業都具有的問題是往往都需要許多年的培訓（見：生物醫學工程師），或只具有非常少量的總體的工作機會（見：氣象學家），或者，確實沒有那麼好的報酬（見：家庭醫護助理員）。

因此，我們整理出來了一系列的不受到這些不利因素影響的工作的列表。利用來自勞動局、工資網站、專業貿易團體以及招聘人員的統計數據，我們確定了八項工作，它們不需要多於兩年的額外培訓便能獲得職位，具有相當大的並持續增長的整體的工作機會，並且，領域中的最高薪人士可以擁有六位數的薪金（一般來說，是從業者中的前 10% 的那些人）。這些，就我們看來，是真正的夢寐以求的工作。

**移動應用程序開發員**  
最高薪金：115000 美元  
預計就業增長：僅本年度就增長 131%

額外培訓要求：移動平台上的編程經驗是必須具備的，但是，根據你的背景的不同，你可以通過自助方式學習的相關知識或是通過通常需要一年才能完成的在線的證書課程獲得的相關知識。

為智能手機、蘋果平板電腦以及其它平板電腦和筆記本電腦開發和建立應用程序是現今世界上最炙手可熱的工作之一。從移動應用程序得到的收益太誘人了-- 高德納公司 (Gartner) 估計，今年在全球範圍內的收益可能會突破 150 億美元 -- 谷歌最近宣布，為了試圖反擊蘋果公司，它們正在招聘大量的移動設備相關開發人員。現狀核實：這並不是一個可供業余愛好者

“你有空嗎？”  
上個月底，我的老板在谷歌聊天上給我發信息。

我答道：“有。”  
幾分鐘後電話鈴響了。很快，讓我害怕的話從那邊傳過來，“很抱歉，但是……”就這樣，我為時兩年半的編輯工作終結了。

我被炒了。  
我從來不是個做固定工作的人。我做的最多的是自由新聞記者。我也是一名文案、服務生、電視評論家、保姆、社交媒體戰略家、雞尾酒招待和博主。一個晚上，有份工作讓我我去打掃公共廁所；當時我掉頭就走。

一想到在一個小隔間裡工作就讓我感到很憋屈。我不明白人們為什麼將生命浪費在他們根本不喜歡的朝九晚五的工作上。比起把自己賣給出價最高的雇主，我倒甘願自主創業的風險。當然，自雇者享受不了公司提供的健康保險、401(k) 養老金計劃或者帶薪休假。

這個兩年半編輯的活，我從兼職干到全職。收入不錯。現在，我失業了。我很恐慌。

工作的領域：它需要嚴謹的編程和信息技术 (IT) 技能，但其增長潛力巨大。

**全球供應鏈經理**  
最高薪金：135100 美元  
預計就業增長：到 2012 年增長 10%

額外培訓要求：通過從進行六個月的課程的學習到長達兩年以獲得碩士學位的學習均可以使你進入到這個領域工作。擁有那些與行運營、採購或物流有關的教育和 / 或經驗能夠讓你獲得進入這一領域的最佳機會。

全球供應鏈經理是那些需要讓產品准時並在預算內從 A 地運送到 B 地 -- 以及現在的跨越大洲和時區 -- 的公司的幕後英雄。這項工作要求冷靜的解決問題的能力、掌握高科技技術以及外交技巧 -- 很難找到的三面手。據業內人士分析，由於公司為了保持競爭力而流水線化以及對每一個環節的加速，這一類型的專家的短缺會持續增長。

**財務顧問**  
最高薪金：139350 美元  
預計就業增長：到 2018 年增長 30%

額外培訓要求：雖然沒有規定，但金融理財師 (Certified Financial Planner, 縮寫為：CFP) 證書是進入這一行業的一個有用的憑據。該課程的學習和考試通常可以在 18 至 24 個月內完成，全國各地有超過 250 個機構提供金融理財師職業資格項目，其中包括一些在線項目。

這曾經只是富有的人們才會涉及的範圍，但現在，進行理財規劃被許多人看作是一項精明而謹慎的舉動，特別是在傳統的養老金政策淡出之後。想想看，在歷史上從未出現過一類特定的人被要求為對進行財產投資承擔這麼多的責任。你會幫助客戶建立投資組合，為上大學或買一套房子而儲蓄，並從事地產投資規劃，無論是在公司裡或為了你自己。

在線營銷總監

**最高薪金**：100000 美元以上  
預計就業增長：本年度增長 60%  
額外培訓要求：可以通過進行幾個月的在線研討會、專題討論會以及在線課程而熟練掌握網絡分析和搜索引擎優化以及市場營銷技術。不過，市場營銷的經驗和在線科技知識的組合可以幫助你邁出成功的第一步。  
作為一名在線營銷總監，你需要

## 夢想的工作：光明未來

發展和管理公司的社會媒體戰略、網站、在線及電子郵件活動、以及電子商務和促銷。“這是一個正在爆發的領域，而你並不需要一個工商管理碩士學位，“網絡人才庫網站 Elance.com 的營銷副總裁埃倫·帕克 (Ellen Pack) 說。據求職搜索引擎 SimplyHired.com 的首席營銷官丹尼爾·格林伯格 (Daniel Greenberg) 說，自從 2009 年 6 月起，在線營銷總監的從業人數已經增長了超過 250 個百分點。

**博彩行業財務分析師**  
最高薪金：100000 美元  
預計就業增長：到 2018 年增長 20%

額外培訓要求：由國際博彩學院 (International Gaming Institute) 在內華達大學拉斯維加斯分校 (University of Nevada Las Vegas) 提供的研討會、網絡研討會以及在線課程可以讓你了解最新情況。五門核心課程可以在兩年內完成，如果你加把勁兒的話可以花費更少的時間。

目前全美 38 個州有 943 個賭場，而且每天都還在修建更多的賭場。隨著把關注點集中於效率和盈利。隨著把關注點集中於效率和盈利。特別是在新的賽馬場賭場或“賽馬賽狗賭場”，它們正開始蓬勃發展並招聘相關人員，獵頭公司賭場事業有限責任公司 (Casino Careers LLC) 的首席執行官貝絲·戴翰 (Beth Deighan) 如是說。戴翰說，來自諸如政府和金融等領域的技能往往可以轉換到這一行業中。

**醫療設備銷售經理**  
最高薪金：137000 美元以上  
預計就業增長：到 2018 年增長 10%

額外培訓要求：一個由醫療銷售大學 (Medical Sales College) 提供的八周的課程可以幫助有銷售經驗的新入行的人過渡到醫療銷售，不過，科羅拉多州的居民被要求必須進行現場指導。

一系列創新的醫療設備和“備件”正投入到為老齡人口提供幫助的使用中。這一設備，以及更多的

標準化的供應品，急需經驗豐富的銷售人員們向，通常是在世界各地的、醫院、醫生們以及診所進行推廣。“在銷售方面所需要的雇員量一直是驚人的巨大的，“醫療招聘公司 LegacyMedSearch 的總裁保羅·特利奇 (Paula Rutledge) 說，“我們在過去兩個星期所填補的職位空缺比我們在過去一年的都多。“是誰填補了這些職位

空缺？他們來自寶潔 (Procter & Gamble)、必能寶 (Pitney-Bowes)、施文 (Schwinn)、復印機公司、護理行業，甚至是職業運動員。

**放射治療師**  
最高薪金：107230 美元  
預計就業增長：到 2018 年增長 27%

額外培訓要求：完成一個為期兩年的官方認證的美國注冊放射技師 (American Registry of Radiologic Technologists) 課程項目，並取得執照。

這聽起來可能不像是個典型的理想的工作，但從穩定性、薪酬以及有機會幫助拯救他人的生命這些方面來看，放射治療師是個正確的選擇。人口老齡化大大增加了運用這種技術以確定腫瘤的位置、管理和規定輻射的過程以及追蹤病人的進展情況的需要。此外，對某些人來說，有機會利用他們的技能幫助別人過渡難關也是非常有意義的。

**太陽能業務發展經理**  
最高薪金：100000 美元以上  
預計就業增長：本年度增長 26%

額外培訓要求：有許多學院提供綠色能源管理的在線課程，通常可以在一年內獲得證書。更多的經驗可以從國家認可的培訓項目中獲得。

太陽能產業正蓄勢待發，而業務發展專家需要確定新的客戶目標並發展潛在的合作伙伴。而從另一個領域的技能，如建築，轉換進入這一行業是絕對可能的，為可再生能源行業提供招聘服務的網站 greenjobs.com 的首席執行官彼得·比德爾 (Peter Beadle) 如是說。比德爾說：“我見過在其它行業領域從事銷售和市場營銷的人轉行進入這個行業，如果涉及土地收購，甚至有從房地產行業轉行過來的，“熱門中的熱門是在加利福尼亞州的涉及太陽能的工程，部分原因歸結為美國太陽能啟動計劃的折扣項目。

作者：Louise Tutelian  
源自：moneywatch

## 如何面對炒魷魚

是她們是什麼人。”——《競爭是女性常見的問題》(Competition a Common Problem Among Women)

當我的告示發佈後，我把它鏈接到 Facebook 和 Twitter 上。然後我把這個鏈接發郵件給男士和女士們。男士回復我的郵件，把我介紹給可以雇我的人，他們發給我可能適合我的職位列表鏈接，或者指導我怎樣獲得有償工作的機會。

女士們回復我時充滿感情——或者給予支持或者表示同情。男士們的回復很積極。女士們則很消極——或者根本不理睬。所有介紹有償工作的回復都是男人發給我的。

**提示 2：靈活應對，不然等死。**  
有一次，我收到一個陌生男人的郵件，他看過我被解雇的告示。那是另一個陌生男人轉發給他的。他是一家大型人力資源和傳播公司工作。他們正在找一個自由文案員，我之前從沒有做過這個工作。實際上，我還查了查文案員是干什麼的，免得弄錯了。整個過程中沒有任何人問我是否以前干過這個工作。沒人問我，所以我也沒聲明我沒有做過文案員的經歷。

現在，我為一個無生命之物寫 Facebook 和發 Twitter。你可能熟悉此物，因為它是一個標誌性的美國品牌。當我編撰 Facebook 和 Twitter 文字時，我假裝我就是那個東西，好像那些話出自它的所思所想。

事實證明，我在挖掘無生命體“內心深處的思想”這方面是非常在行，或者至少對於這個品牌是如此。這個付時薪的兼職工作高於我以往任何工作的時薪水平。

《落基山新聞報》前編輯、主管和出版商約翰·坦普爾 (John Temple) 在他的書《劫後余生：落基山新聞報“死後兩年”中寫道，他的新聞編輯團隊中 194 位成員兩年前被解雇後他觀察到一個現象，他概括為：“新聞記者的本事……可以轉移到其他工作上。”此話不假。

**提示 3：被炒對你有好處。**  
在我被炒之後的第二天，收到一封發自前編輯的郵件。去年，我為 True/Slant 網站寫博客，那是一個付費給我這樣的獨立記者隨意寫什麼的平台。但是在 5 月的時候，福布斯的傳媒收購了這個網站，7 月份的時候，True/Slant 網站黯然消失了。

雖然我們中有少數人被告之可以在將來的某個時候在福布斯網站發展，但是大多數博主都被開除了。我時不時會給從 True/Slant 網站轉到《福布斯》的編輯發郵件，但是時機總是不對。這一次，他想談一談了。

在電話裡，我向他表達了幾個關於博客的意見。  
“我有個想法，”我大著膽子說道，“我能寫一個關於炒魷魚的博客。”

於是有了這篇關於被炒的文章。  
源自：《經理人》