

7種方法即刻讓你漲薪

在商業中都是百元大鈔，對不對？無疑的，我們都知道確保工資的增長是非常重要的職業發展，但我們中的許多人並不知道如何做到這一點。無論你是去談一個新的工作合同，或者是在現在的工作中重新談你的工資要求，我的專家有很好的關於如何讓你盡快獲得你應得的工資的一些想法。因為，無論你有多愛你的工作，如果你的工資沒有達到你的市場價值，你還是很難得到滿足。

等到你被需要的時候

特別是在參加完一個面試的時候，你需要在他們努力爭取你（以提供更高薪水的形式）之前知道他們是否想要錄用你。“雇員們都不喜歡跟申請者想要的薪水進行討價還價。如果他們已經決定雇用你了，而且你又堅持自己的報價，你將非常有可能得到更高的薪水，”魅力策劃營銷集團的CEO莫妮克·泰特姆(Monique Tatum)說。

在網上搜索工資信息

“互聯網改變了談判的方式，用這個方法你可以很容易的找到類似的工作薪水是多少，”職業指導師傑克·查普曼(Jack Chapman)說，他是近期出版的新書《薪金談判：如何得到每分鐘1000美元》的作者。他最喜歡的網站有哪些？Salary.com, PayScale.com, Glassdoor.com, 還有 Indeed.com 這些網站。“當你了解了這些信息，你就能和你的老板有更好的談話了。你可以用一些背後的實例來進行辯論，而不僅僅是你自己的個人價值，”查普曼說。

多問幾次就能多得到一些獎金

一到兩天就能幫助你計算出你想要的工作合同的工資是多少，或者是你找老板再議的工資是多少--以及你下一份工作應該得到的報酬是多少。“至少24或48小時就去詢問一下。沉默是金只能讓你的工資固定在初始報價的地方。不要急於填補安靜的空白！”梅格·蒙特福德(Meg Montford)說，她

是職業指導師也是職業指導服務公司“能力提升”的CEO。

展示你的價值

如果你已經在你的公司工作了一段時間，安排一次與你的年度工作報告時間錯開的會議，因為主管們在年度審查的時候都是非常忙的，你要利用這次會議來討論你的成就是什麼，以及你的工資如何能夠反映出你所做的事情。“製作一份你取得的成績的列表，要包括你給公司帶來了哪些收益，這能幫助管理者把注意力集中在你的事實而不是情緒上，”《獲得提升的十個秘密》的作者卡洛琳·湯普森(Carolyn Thompson)說。

得到另外一份工作合同

這是老生常談但是非常有用，瑪麗·格林沃德(Mary Greenwood)說，她是《如何像專業人士一樣接受面試》的作者。就像是談戀愛一樣，希望能夠找到一個對你付出更多的人。

永遠不要以“不”來結束協商

你的工作合同中的工資或者你找老板商談來的工資增加的數目比你想要的要低，但是你應該聽說過“金錢的欲望沒有止境”這句話，是時候開始尋找其他的工作機會了麼？不要這麼快。“你要說‘我不知道我是否可以接受這個，但是還有其他的方式麼，比如說休假，或者優秀表現獎勵，或者是其他什麼可以讓這份協議更有價值的事物？’”查普曼建議道。你或許可以要求增加一些職責以增加你在公司的價值，如果你能夠買到價格更低的可以詢問是否可以放棄現在的醫療。

知道什麼時候應該說

“知道什麼時候談對你最有利益，讓談判繼續並得到下一次的機會，”蒙特福德說。如果你覺得你的公司始終能夠給出最好的處理結果，他們基本能夠給出好的處理結果。最終，你將能得到你的價值所在。

作者：Amy Levin-Epstein

美國奶爸當家漸增



2010 萬女性擁有大學學位，男性則近 1870 萬，近年大致維持逾 140 萬的落差。二十世紀八十年代初，女大學生升學率超過男大學生；1996 年女性碩士總數超過男性碩士，而此次女性碩士人數首次超越了男性碩士人數。

女性的受教程度賦予她們更廣泛的就業機會，致使傳統持家和工作的女性角色出現轉換。根據人

口統計學家的估算，擔任小孩主要照顧者的“家庭煮夫”去年達到近 200 萬，也就是 15 個父親中就有 1 人為奶爸。

但官方人口普查統計採取較嚴縮的定義，排除兼職或正在謀求工作的男性，因此為 15 萬 4000 人。

密西根大學佛林特分校經濟學教授、美國企業研究所(American EnterpriseInstitute)擔任客座學者

裴利(MarkPerry)表示：“女性學歷更高，下次經濟危機時，預計女性更能守住工作崗位。男性現今更可能成為待在家中的人，從事較傳統的育兒工作。”

新聞週報嘲諷指出，對於穿西裝打領帶上班的男人來說，這並不是“大恐慌(Great Depression)”，而是“大丟人(Great Humbling)”。但是，這些男人還不懂得一件事情。高學歷未婚男性在相等水準的女性當中，具有較高的競爭力。研究“成績心理學”的社會心理學者表示，在大學、大學院或職場頗有實力的女性，往往會為眼光高的男人而不知所措。

但是，美國男性平均收入 1 美元時，女性的收入僅為 77 美分。雖然有人指出這是“性別歧視”，但 AP 通訊指出，也有一個原因是，金融、經營、法律、醫學、工學等經濟收入較高的專業領域女性較少。在韓國，2010 年男女大學生畢業比率為 52 比 48，碩士為 51 比 49。希望獲得高學歷的人才不要埋沒能力，在實現自我價值的同時，為國民福利作出貢獻。

圖片來源：The Mumford Family

同時處理多項任務的危害性

儘管信息技術和通訊革命使我們受益無窮，但它也人所共知的負面影響：信息超載及其“近視”——注意力分散。這些害處對首席執行官及其首席級高管同事的危害尤其嚴重，因為高層人員迫切需要不被打斷的時間，來綜合分析來自許多不同源頭的信息，仔細思考其對組織的影響，專心致志地進行判斷，認真權衡取舍，並最終做出正確的決策。

幾十年來，保留完整的時間進行縝密思考的重要性，以及要做到這一點的難度，一直是管理學著述中的研究主題。只要看一看 Peter Drucker 發表於 1967 年的經典著作《卓有成效的管理者》(The Effective Executive)就行了，書中強調指出，“為了實現最低限度的工作效率，企業最高管理者的任務就是需要獲得相當多的時間。”Drucker 為時間支離破碎的管理者提供的解決方案——在你的工作日程中保留一些完整的時間，不接電話，每天一次或兩次在短時間內集中回電話——聽起來非常像當今的時間和信息管理專家提出的建議。

比如，我們往往會認為，通過在同一時間內做幾件事，我們就可以更好地處理撲面而來的各種信息，並完成更多的工作。此外，同時處理多項任務——用一項任務打斷另一項任務——有時可能很有趣。我們喜愛的高科技電子郵件設備的每一次振鈴，都承載著潛在的回報希望。查看它，就可能提供一種來自更困難和更具挑戰性任務的、我們樂於接受的注意力分散。它使我們感到，至少暫時感到，我們已經做了一些事情——哪怕只是刪除自己電子郵件收件箱中的郵件。遺憾的是，目前的研究表明，事實正好

相反：同時處理多項任務肯定會降低工作效率。

它會降低我們的效率

這一問題的根源在於，我們的大腦最適合一次專心處理一項任務。當我們在多項任務——尤其是複雜的任務——之間不斷切換時，我們的工作效率會變得驚人的低下：例如，在最近的一項研究中，與依次先後完成多項任務的參與者相比，那些同時進行完成同樣那些任務的參與者需要多花 30% 的時間，並且其失誤增加了一倍。造成工作延誤的原因源於這樣一個事實：我們的大腦無法成功地指揮我們同時完成兩項活動。當我們在不同任務之間切換時，我們的大腦也必須選擇進行切換：關閉原來任務的認

知規律，並開啟新任務的認知規律。這樣做需要花時間，會降低工作效率，對於那些長期同時處理多項任務的人尤其如此——與偶爾同時處理多項任務的人相比，他們似乎需要花更長時間在各項任務之間進行切換。

它會抑制創造力

有人可能會認為，不斷接觸新的信息至少使我們更具有創造性。在這個問題上，事實似乎也正好相反。哈佛商學院的 Teresa Amabile 和她的同事們評估了 9,000 多人的日常工作方式，這些人所從事項目都需要具有創造力和創新性。他們發現，當人們在一天中的大部分時間裡都專注於一項活動，並且只有一位合作者時，其發揮創造性思維的可能性更高。與此相反，如果

人們每天的工作高度分散——參加不同團體的許多活動、會議和討論，他們的創造性思維能力就會明顯下降。

這些研究結果從直觀感受上也講得通。創造性地解決問題通常需要我們將不同的想法馬上封存在“記憶”中，這樣，我們就可以發現自己以前並未注意到的各種聯繫，並形成新的創意。當我們的思維很快從一個想法跳到另一個想法時，我們很清楚，我們不太可能建立這些至關重要的聯繫。

它使我們焦慮，並且上癮而難以自拔

在實驗室環境中，研究人員發現，要求同時處理多項任務的受試者顯示出更高的壓力荷爾蒙水平。路透社對管理人員進行的一項調查顯示，有 2/3 的受訪者認為，信息超載降低了工作滿意度，並損害了自己的私人關係。有 1/3 的受訪者甚至認為，信息超載已經損害了自己的健康。

然而，有越來越多的證據表明，人們可能會變得相當沉迷於同時處理多項任務。例如，哈佛大學的 Edward Hallowell 和 John Ratey 在書中寫道，那些感受連線的人會產生一種類似“多巴胺注射”的效果——這種神經效應與使用上癮性毒品的作用途徑相同。這種感受也非常熟悉：當智能手機來電振鈴時，即使當時我們正在做其他事情，誰又不曾艱難地抗拒過馬上查看信息的衝動呢？

搞編源自：網易財經



調整生理節律

熬夜上班族的自我保健措施

一、加強營養。熬夜時要吃溫熱的東西，一定要有足夠多的白開水。應選擇量少質高的蛋白質、脂肪和維生素 B 族食物如牛奶、牛肉、豬肉、魚類、豆類等，也可吃點干果如核桃、大棗、桂圓、花生等，這樣可以起到抗疲勞的功效。

不要吃泡面來填飽肚子，以免火氣太大。最好盡量以水果、土司、麵包、粥小菜來充飢。

開始熬夜前，來一顆維他命 B 群營養丸。維他命 B 能夠解除疲勞，增強人體抗壓力。

提神飲料，最好以綠茶為主，可以提神，又可以消除體內多餘的自由基，讓您神清氣爽。但是胃腸不好的人，最好改喝枸杞子泡水的茶，可以解壓，還可以明目呢！

二、加強鍛煉身體。可根據自己的年齡和興趣進行鍛煉，提高身體素質。熬夜中如感到精力不足或者欲睡，就應做一會兒體操、太極拳或到戶外活動一下。熬夜時如果用眼較多，最好每隔 40 分鐘休息 10 分鐘左右，或者每隔一小時休息 15 分鐘左右。可以選擇遠眺、做眼保健操等方式。

三、調整生理節律。常年熬夜者

應根據作息時間表，並不斷修改至適應。

四、消除思想負擔。常熬夜者切忌憂慮和恐懼，應樹立信心，在夜晚工作中保持愉快的心情和高昂的情緒。

五、清潔身體。熬夜後用熱水洗臉和泡脚能消除疲勞。女士要記得卸妝，以免厚厚的粉層或油漬，在熬夜的煎熬下，引發滿臉痘痘。

六、盡量避免連續熬夜。連續熬夜非常傷身體，應盡量避免。熬夜之後，要注意休息。

源自：家庭醫生在線

媒體工作壓力大？投筆從醫吧！

【路透社紐約報導】工作壓力太大，比如在媒體行業，現在想換換環境？那你可以考慮轉投醫療行業。

最新一份美國壓力最低與最高職業排行報告顯示，前十名壓力最小的職業中，一半以上屬於醫療行業，其中聽覺矯正師最為輕鬆。

就業網站 careercast.com 發佈了該份報告。網站發言人

Tony Lee 說道：“壓力較小的工作危險系數低、體力要求小。”

醫療行業其他壓力小、競爭少、每周工作時間短的工作還包括營養師、口腔衛生專家、語言病理專家、職業治療師與脊椎按摩師。根據該報告，媒體行業工作壓力整體來講高於其他行業，其中以公共關係高層的壓力最為突出；不過在壓力最大工作排行榜登頂的是商用飛機飛行員。

Lee 解釋道：“傳媒類工作非常高壓，特別是那些處理危機狀況的公關高層、在幾無準備情況下上鏡的新聞播報員以及在危險環境中工作的攝影記者。”

另外，企業高層、廣告公司客戶主任、建築師與股票經紀人都屬於工作壓力高的職業，而軟件工程師、計算機編程師與數學家都屬於壓力低的職業。

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)。

如何應對個人弱點？

無論在面試中如何美化自己，個人弱點肯定是要面對的，而且了解自己的弱點絕不僅僅對找工作有用。現實生活中，知道並承認自己的弱點非常重要。那麼下一步該怎麼辦呢？以下是三條有關如何應對個人弱點的建議：

1. 提高自我。如果工作中有你不擅長的內容，不妨努力提高自己這方面的能力。找位導師，主動申請延伸任務，或參加一個課程。

2. 任務下放。不妨揚長避短，把不擅長的工作分配給能扛得起的下屬、同事或外包人員。

3. 換工作。如果以上兩種情況都不可行，那就要考慮換個工作了。如果你在現有崗位上總是需要東躲西藏或者避重就輕，那就沒有必須留在這兒了。

——摘自《你的弱項是什麼？》(What Are You Not Good At)，作者 Jodi Glickman。

六招處理信息超載

太多電子郵件？太多電話？很多人常常抱怨白天時間不夠用，因為收件箱永遠在你熟睡的時候被塞得滿滿的，睜開雙眼需要接聽的電話總是應接不暇，信息量超載，開開心心過一天成了奢侈品。英國管理學會最近針對信息超載提供了一些小策略，希望能幫助更多人管理和控制超量信息：

1. 不要驚慌 當你開始覺得負擔過重時，不要一味地責罵自己，首先要做的就是調整好自己的心態。焦慮、慌張和擔心並不能解決問題，反而會將問題擴大化。冷靜和淡定地思考，可以讓你去評估超載問題的嚴重性。

2. 避免拖延 信息日程：延只會增加自己的工作量。將信息分門別類，在不同的處理不同類別的信息，再將信息歸納。

3. 認真歸檔 每天花 20 分鐘，將紙張和電子信息，許你會覺得這樣很麻煩，在短期或者更長的時間下來，現，每天的信息都很有條理好。

4. 懂得取舍 大量的信值得你去花時間整理，這文件。如果它們沒有任何價值

有必要在此浪費時間，或者可以完全交給別人去做。

5. 效率交流 每天我們所接收的信息很多，必須確保與別人交流時信息的有效性。你的目的是提高電子郵件的質量，而不是數量。不要以為別人所知道的、想傳遞給你的都是你所需要的信息，其實不然。

6. 事先排列 當信息傳遞給你的時候，請按以下組別分類：緊急、重要、有用、很高興知道、垃圾等。繁忙的工作也需要正確的經營方法。

源自：《國際金融報》

