《辦公室》的 Michael Scott: 6 個最糟糕的管理片刻

聯邦成員和州議員可能會在威斯康星州發生衝突，而共和黨和 ** 黨則會在華盛頓發生對抗，但是事實上有一件事幾乎所有的美國人都會表示同意 -- 你的手機真的很煩人。最後，有些事情全民族可能都會支持。

英特爾公司最近對全國範圍內的 2000 名成年人進行民意調查，關於充滿話題的 " 移動科技產品禮儀 "，他們發現人們對他們的智能手機和其他移動設備有巨大的挫折感。有 92% 的被調查者表示他們希望人們在公共場所使用手機的時候能夠更有禮貌。這比認同地球圍繞太陽旋轉的人的比例還要高出很多。英特爾公司互動與經驗研究實驗室的主管吉納維夫•貝爾（Genevieve Bell）把這歸咎於我們那相對新穎的移動設備：

移動科技還是相對較新穎……智能手機，平板電腦，以及其他移動設備確實還處在起步階段，所以人們還在努力學習如何把這些最好的融入到我們的生活中去，這一點也不奇怪。

新的數碼科技產品正在變成消費者們的生活支柱，但是我們並沒有為我們自己，我們的家庭、社區、以及我們的社會的所希望的正確的行為與期望做出實際的努力。

但是針對手機的使用而不斷發展的社會規範還存在一個問題，就是這似乎是在向著錯誤的方向發展。英特爾公司還發現，有 75% 的被調查者認為在這過去一年中，手機禮儀似乎變得更差。

而它事實上到底有多糟糕呢？在英特爾公司根據民意調查投票結果得出並發佈的 " 建議遵守的禮儀 " 列表中，他們認為需要包括這條建議：" 有些場所應該保護個人隱私：不要在洗手間內使用移動電話。" 真的有人會這樣做。但是，即使你足夠明智的把使用洗手間和瀏覽網頁的時間分開，突出你對連貫性和敏感度的平衡感在你的實際生活中可能還是非常棘手的事情。在你做決定的時候你會使用哪種經驗法則，是什麼時候，在哪，如何使用的你移動設備？

作者：Jessica Stillman

升職加薪五大預言夢

夢常常給我們預言的信息，夢裡透露的不止有生活，有情感，更有事業。作為打工一族的兄弟姐妹，很多夢之後，如果能知曉夢透露的工作運，則讓我們更具積極性或者提前做好準備呢。哪些夢是旺事業的呢？列出 5 種預言工作運佳的吉利之夢，如果哪位夢到了，就請壓住內心的欣喜，好好發揮自己的工作長處，因為提升加薪的機會就在眼前。

夢見上司和自己洗桑拿泡溫泉

有性幻想的異性上司除外。這個夢印證的是上司和你的坦誠相見，在工作上面上司會將發展規劃都透露你知，因為上司已經把你當成業務骨干，對你抱有相當大的期望，為了留住你，他會給你加薪或者升職。

夢見釣到大鯉魚

釣魚愛好者，釣到死魚的，在死水裡釣到的，釣到後賣魚或者被搶走的除外。金色大鯉魚，越大越好，越活躍越好，自己在夢裡欣喜的最好。這個夢印證的是提升的機會，旺事業的金色鯉魚夢，會讓你在一個月之內事業順利，升職機會很輕鬆的把握住並攏到手。

夢見獨自海邊看日出

夢中情緒為哀傷姿態的，看日出不成功的除外。海邊看日出印證的是一個人的向上之心，寬闊之心，心懷志遠，跳槽或者更換崗位或者更換你現在做的項目是你的機會，你的工作上升運會在下一個崗位實現得徹底。當然，如果你夢見日出後立刻烏雲密布下雨，則你的夢印證的是升職加薪後的凶險度也提高。

夢見出行遇險異性把自己救了

此夢表面上是噩夢實質是吉利之夢，印證的是吉人相助，事業達到一個提升的機會。在工作上開闊心態則可以很好的把握住。注意口舌之爭，將思路往前放一點，基本就可以充分把握住這次夢所印證的在領導面前表現自己優秀的機會。

夢見坐觀光電梯

夢境部分必須是歡快的上升模式，也就是愉快的坐觀光電梯上去的姿態。觀光電梯在夢境中印證的是上升和財運，能讓人神清氣爽，在事業上更能把握錢脈，如果你是職員，也許是要漲工資了，如果你是業務員，也許是要簽單了，如果你是老板，也許又一個賺大錢的商機來了。此夢主正財。電梯小姐和對應工作人員做此類夢無此涵蓋意義。

作者：陳鵬

源自：非常運勢解夢網

盤點五大職場新高危人群

普華永道年輕女職工是否過勞死的爭議還未遠去，兩名來自不同金融機構的員工輕生的消息又引發人們的嘆息。在經濟飛速發展和生活節奏快速旋轉的今天，曾經頗受艷羨的“金領”、“白領”人士的生命也變得異常脆弱。

是什麼讓曾經光鮮亮麗的人群經受著前所未有的身心壓力而成為“高危一族”呢？中智人力資源管理咨詢有限公司副總經理胡彭令接受《第一財經日報》採訪時指出：“這些行業有著較高的風險如金融業，更多的是高強度的腦力勞動，行業內許多企業對高額利潤和績效結果的追逐使得員工長時間處於高壓狀態，從而忽略了對員工的關愛，忽略了怎樣更加有效地加強日常管理機制以及風險控制機制等。”

對於職場員工而言，來自前程無憂的人力資源專家馮麗娟建議：“在進入一個行業前，職場人士應很好地評估一下自己的身體狀況和心理承受能力是否適應這個行業的壓力，而不能只是衝著這個行業光鮮的外表而去。當感覺到壓力時，也要很好地調節節奏，及時剎車。”

的確，如今過勞死、絕望而輕生這些極端案例不再只發生在傳統的高危行業如製造業的一線員工、交通運輸工人等。體面如金融業、咨詢業、廣告業、媒體業和高科技行業等領域的人群，無度地加班、高強度的腦力勞動、被嚴重透支的身體健康以及被犧牲的家庭生活時光等等，讓他們成為職場新高危人群。

1 金融業

在外人看來，金融行業高深莫測，而業內也匯聚了很多牛人。在股指上上下下時，牛人們彈指揮手間，動輒幾百萬幾千萬的資金就在市場上流進流出。

作為高薪榜首的行業，金融業也一直頗受求職者的垂涎。國家統計局最新發佈的 2010 年全國平均工資主要情況顯示，金融業以 80772 元再次位居榜首。一些投行機構員工、證券基金經理等年薪過百萬更是讓人眼紅。

但是高回報也意味著高風險，高風險意味著再堅固的城堡如雷曼也會在一夜間傾塌，2008 年的華爾街金融風暴還歷歷在目，大量的金融人員失業，有的不堪打擊甚至自殺。

“每天不分時差地盯著行情走勢，沒有明確的下班時間，下了班也提心吊膽地生怕哪家公司、哪個地方又發生了什麼醜聞和突發事件，也怕國家突然出台什麼新的宏觀調控政策引起股市波動。”一位基金經理坦承。

不久前中國醫師協會、中國醫院協會等機構發起的《中國金融人士健康狀況大調查》結果顯示，金融從業人員每天工作時間平均長達 12 小時以上，其中 72.8% 的從業人員表示“隨時處於高壓力的狀態，造成抑郁，無愉快感”。

而且在金融業內，工作和業績的掛鉤異常明顯。基本工資低，只能依靠佣金和提成來提高收入，這對剛起步的員工而言壓力分外大。去年到重慶一家證券公司工作的孔女士對本報記者抱怨道：“最近面臨失業的風險，因為業績不好，達不到公司要求的開戶任務。指標帶來的壓力太大了，我也不想做了。”

過度強調業績帶來的收入不穩定性、相伴隨的精神壓力和焦慮，以及市場不可控不確定性導致的投資失敗，進而引發的信譽受損等等這些都是金融業人員的真實寫照。

2 咨詢業

無論是薪資還是發展空間，咨詢行業和金融業一樣都具備著較高的吸引力。然後很多走入圍城的人們發現，城裡的辛酸遠不是城外的人所能想像的。

“不是在加班，就是在加班的路上。”對於咨詢行業的員工而言，這句話絕不只是調侃，而是他們生活的常態。為了趕緊迫的項目工期每日加班，高強度的腦力勞動，長期對著電腦，缺少鍛煉而導致身體健康亮起紅燈等等都是咨詢業員工面臨的身體和精神上的雙重壓力。

一位從事管理咨詢的顧問告訴本報記者：“剛剛經過 2~4 周的工作完成一個項目準備休息時，第二個項目又準備開始了，連續數日甚至幾周每天工作都在12小時以上。也不敢請假休息，怕影響到自己的位子和升遷等。而且要經常出差，有時連續一兩個星期都在到處飛來飛去。”

但再年輕的生命也經不起過度地被透支。“間歇性地就會聽說哪家事務所的員工輕生或者過勞死了，也有加班時當場暈倒的同事，更多的業內人士因為沒有時間兼顧到家人而導致與愛人離婚分手等，有時在體檢後會發現幾位同事相繼離職，其實大家都心知肚明。”上述顧問說道。

包含咨詢業務的四大會計師事務所以及律師事務所，這些智庫型服務公司的工作強度之大早就聲名在外。在四大工作的審計師曾告訴本報記者：“忙季的時候通宵加班，一周工作 100 個小時，為了增加項目收益率經常變相地讓我們免費加班。賺到的錢和我們付出的工作時間比起來性價比低得可憐，而且也根本沒有時間去花錢。”

3 媒體業

與新聞和時間賽跑的記者們總是奔赴在事件的第一線，他們沒有規律的作息時間，需要在第一時間內盡可能地接近事情的真相，這使得多數的記者時刻處於壓力大和精神高度緊繃的狀態，他們需要時刻準備好，在突發事件時要馬上出發甚至居無定所。

在後方協助的編輯們也得時刻關注著事情的進展，每天盯著電腦注意全球各地的時政要聞，生怕漏掉一些重要線索。而夜班的編輯們還需要顛倒晝夜凌晨才下班回家，這導致他們無法和身邊的家人朋友正常地相處與交流，無法和常人一樣享受家庭時光。

在中國醫師協會發佈的十大健康透支行業調查中顯示，媒體業因工作強度大，鍛煉時間少而健康透支嚴重。從業人員健康透支排名居前五位。

在很多不了解媒體業的外人看來，記者和編輯是一份頗為體面的工作，但只有媒體業的從業人員才能體會這份工作沉甸甸的分量，有時因為一份責任感甚至使得自己的生命處於危險的境地。

在求職網站 careercast.com 最新發佈的一項針對壓力最大和壓力最小的調查報告顯示，高壓職業中媒體行業占的最多，特別是要應對緊急狀況的公關專員，在廣播前準備時間很少甚至沒時間作準備的新聞播音員和在危險環境中工作的攝影記者。

對於多數的記者而言，沒有規律的飲食和作息、超長時間對著電腦、睡眠嚴重不足、身心壓力過大都是身上的通病。而業內英年早逝的案例也時有發生。

4 廣告業

“珍愛生命，遠離廣告”，這不是惡作劇的標語，而是一個剛從 4A 逃離人的肺腑之言。在廣告業內，4A 一直是從業者向往的華麗城堡，加入這些公司意味著你將和一群極富創意的大師們共事，他們才華橫溢，見解獨特，行事叛逆又風度翩翩。

同時，因為有著極豐富的客戶資源，進入 4A 也意味著你擁有比常人更多的機會去實現自己的創意，將腦海中一個個想法和畫面付諸現實。小到洗發水、沐浴液廣告，大到國家形像宣傳片，在那裡你將更容易實現理想。

但是“成也創意，敗也創意”。馮麗娟指出：“因為廣告業內需要不斷的創新與突破，客戶很難感到滿意，和設計本身一樣，廣告創意也很容易過時，對他們的智慧和體力要求都非常高，創意成了他們最大的壓力來源。一旦廣告主不滿意撤單時，你也面臨被裁的可能。”

“要跟設計師合方案，還要盡力壓縮成本不然甲方不滿意，還要及時和甲方溝通‘鬥心眼’，有一次周五上班直到周日中午才下班，中間都沒有合眼過，一個月基本上每天只有不到四小時的睡眠，沒有加班費，薪酬是和項目有關的。”一位廣告策劃員告訴本報記者。

而另一位準備撤離廣告行業的人員則坦承：“廣告公司經常無度加班，無加班費無補貼費，1 萬元的薪水真的不高。可是說真的，也舍不得離開這個圈子，跟著一幫有著奇思妙想的人想點子也很幸福。”

因經常加班、瘋狂地想創意而處於焦慮中的廣告從業人員們的身體也處於不穩定的健康狀態。在“中國十大健康透支最嚴重的行業”中，廣告業與體力勞動過度的製造業、交通運輸業都位列前十。其中四成廣告業人員血脂異常，25.30% 的人員腸胃不好。

5 高科技行業

Facebook 創始人馬克•扎克伯格在他 26 歲時就以 69 億美元的身家位居《福布斯》最年輕富豪榜首。而近日中國人人網也在紐交所成功上市，最高市值超過 80 億美元。從新浪、搜狐，到阿里巴巴再到優酷等等，包括互聯網在內的高科技行業當之無愧地成為年輕創業者的“造夢工場”。

而歷來信息傳輸、計算機服務、軟件等 IT 崗位也一直頗受年輕人的喜愛，作為中高收入行業，IT 業對人才有著強勁的吸引力。

但隨著激烈競爭的加劇，產品生命周期的持續縮短，互聯網、IT 等高科技行業越來越專注於專業領域的研發與銷售，業內的研發人員和銷售人員也被迫面對極大的競爭壓力。

為了在要求的時間內攻克技術難題，研發人員們緊張地開發，每日每夜的加班便成了家常便飯。一位正在幫某公司設計人力資源管理系統軟件的 IT 人士對本報記者說道：“對方公司要求我們必須在三個月內完成，甚至苛刻到從研發、調試到實施執行都必須在特定時間內完成，團隊要不停地與他們溝通交流，設計他們想要的流程，為了趕工作進度我們不得不加班加點，晚上 10 點 11 點下班是很經常的。”

除了工作時間長以外，專業領域知識的掌握也成了業內壓力來源。高科技領域的技術更新迅速，為了不被淘汰，從業人員還必須得不斷地學習積累。而且為了更快更好地設計出客戶所需要的軟件，還要了解學習客戶所在領域的知識。

“在項目最忙的時候，我們還必須得準備公司的技能考試，深夜下班了還要繼續看書，通不過會影響以後的升職發展。”上述人員無奈地說道。

源自：第一財經日報

又到了一年一度拍畢業照的季節。在艷陽下跟穿畢業服的學生們合影，看著眼前一張張戴著學士帽的年輕臉龐，我在心 中暗忖著，日子過得真快，轉眼又將送出一批社會新人。向大家道賀，即將展開工作生涯，的確是件令人興奮的事。我隨口問了一句：“準備 好上路了嗎？”

唧唧喳喳的人群霎時安靜了下來。之後有人接了口：“不知道耶，到底怎麼樣才是做好準備了呢？真的很害怕，萬一一 進社會，就死得很難看怎麼辦？”

面對著學生們的這份惶恐，我不禁想起前陣子，一位企業界主管跟我聊起任用無經¬驗 的社會新人的感想：“別說他們會擔心不適應，我們公司才更害怕呢，用錯人麻煩就大嘍。”

看來找工作的確就像找伴侶，員工與雇主雙方都得相互適應，才可能讓大伙兒都樂在 工作，並共創利益。

而凡事起頭難，對於剛從校園轉換至職場跑道的社會新人而言，做好就業的心理準備，將會是決定起跑是否順利、能否適應成功的關鍵因素。

你的工作態度正確嗎？

什麼樣的工作心態才是正確的呢？

你是否已調整出合適的就業態度了？

先一起來測驗一下你目前的工作態度吧！

同意（ ）不同意（ ）我心目中的理想工作，不能枯燥單調，要讓自己覺得有趣 而一直樂此不疲。

同意（ ）不同意（ ）我覺得能在輕鬆無壓力的環境中做事，才是最理想的工作。

同意（ ）不同意（ ）理想的工作態度是恪盡己責，把自己本分的工作做好。

同意（ ）不同意（ ）進入職場後，如果一開始就覺得自己所學無法完全發揮， 就表示這份工作不適合自己，應趕快換跑道。 如何？你的答案中，有幾個“同意”呢？ 如果你覺得這些敘述完全說中了自己的心聲，真是心有戚戚焉的話，那可就麻煩了。 因為這表示，你很可能也有著常見的“工作迷思”，而容易在職場上適應不良。

工作迷思一：理想的工作，應該是一直有趣而富變化，才能讓人樂在其中。

工作眞相一：天底下沒有任何工作的本質，是一直多變有趣的；讓工作維持令人樂此不疲的秘訣，在於自己有能力去覺得工作有意義。

許多人一直在追尋一份變化多端的工作，認為唯有如此，才能讓自己保持興致勃勃，因而一旦感覺工作內容成了例行公事，就急急地換工作，以便找回新鮮感。

這個“給我有趣，否則免談”的想法乍聽起來頗有道理，畢竟誰會想在工作上無聊至 死呢。然而，事情的真相是，一旦日子久了，“多變”本身也會成為不變的常態。我就聽過在公關公司上班的朋友如是說：“別人都羨慕我的工作變化多端，事實上，每天奔波跟不同的人打交道，就是這工作一成不變的例行公事！”

所以老實說，基本上每個工作都是例行公事。 就連總統的工作都不例外，每天握手開會、日理萬機，可不是日復一日、大同小異嗎？所以如果你還在忙著找一份多變有趣的工作，那恐怕就會大失所望了。

心理學家發現，唯有我們對這些例行公事賦予深層的意義(例如：我在幫助大家解決 困擾)，才有能耐在工作中不斷創造出新的變化（新的人際關係，新的做事方法等），而 這也才是讓自己熱忱不滅的真正秘訣。

工作迷思二：輕鬆無壓力，才是理想的工作環境。

工作眞相二：工作壓力是無法避免的，而且有助於學習成長。

只要你想在工作上出人頭地，就一定會感受到些許的壓力。管理上的研究發現，過多或過少的壓力，都有損工作表現，而在適當的壓力狀態下，則能激發出工作者的潛能，造就最佳的工作表現（想想，如果沒考試的話，你會學習得如此扎實嗎）。

所以，請放棄找尋“無壓”工作之念頭，而當務之急則是要培養抗壓力，讓自己在面 對工作挑戰時，能愈壓愈有力。

工作迷思三：只要把自己本分的工作做好即可。

工作眞相三：做人比做事難，理想的工作者重視團隊合作，要培養自己成為team player(團隊伙伴)。

如果打算進了公司，就獨自埋首苦干，只要盡心做好份內事即可，那恐怕就難逃“怎 麼會這樣”的挫折感之魔掌。事實上，請你得有心理準備，職場中最難搞定的是人，不是事。所以培養良好的人際技巧及團隊精神，是在職場中成功的必修學分。

工作迷思四：一開始工作，就感到所學無法完全發揮，表示這工作不適合自己。

工作眞相四：進入職場後，需要一段時間適應學習，因此一開始，耐心及毅力很 是重要。

許多人抱怨公司大材小用，自己有著高學歷，一上班卻總是做些瑣事，於是往往做個三兩天就想離職。然而一開始，公司與你都需要相互摸索適應，找出最好的合作模式，所以千萬別沉不住氣。更何況，聰明的人哪兒都能學習，即便是做些瑣事，也能把握機會充實能力。

只要打破這些工作迷思，身為社會新人的你就已做好了心理準備，去衝刺嶄新的職業 生涯跑道。

作者：張怡筠博士

著名心理學家，工作情商研究專家

美國喬治亞理工學院 (Georgia Institute of Technology) 心理學博士

源自：新浪博客

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）。

如何提高成功機率

天賦被過於強調了。實現目標與其說跟你的自身條件有關，到不如說跟你的所作所為有更大關係。

以下是兩種提高成功機率的辦法：

1、更為具體。明確你想要實現的目標及實現時間。只說出大概的時間和目標是不夠的，要具體到某天某時，這樣就比較保險了。

2、集中於你將要做的事，而非不會做的事。當試圖改變行為時，你很容易受到壞習慣的干擾。這時，你需要將精力放在新習慣上。

如果你想克制自己的脾氣，不要糾纏於過去。想想你下次生氣時該怎麼做。

—— 摘自《成功人士九大與眾不同之處》(Nine Things Successful People Do Differently)，作者：Grant Halvorson