

年终：“走你”，还是“你走”？

年关总是个让人期盼又让人焦虑的时节，有人热盼奖金或加薪，有人却因业绩不佳、能力平平或人际关系紧张等各种原因而惴惴不安。又到年底合同续签时，有的人正在考虑来年是否要继续留下来，而有的人却突然被公司“抛弃”。职场专家总结认为，年终有五种员工最可能上公司“换血”的黑名单，一起来看看吧。

第一类：业绩差

“请主动辞职吧”

镜头回放：在高压业绩制度的压力下，A在某保险公司挨了两年。最后一个季度，他的业绩不怎么好，连续3个月不达标，在团队里面垫底。年终总结眼看就快到了，A心慌到失神，因为这意味着，年后他就得自觉请辞了。

在年底大清算中，几乎所有公司最先盘点就是各部门、个人的业绩成果。如果你的业绩不太理想，需要引起高度重视。在年终总结时，你需要好好梳理一下出现这种状况的原因，诚恳进行自我反省，并提出针对性的改善方案，让老板看到你真心在“亡羊补牢”，或许还能减轻一点风险。但如果你是在很长一段时间里都状态不佳，你要挂心的就不只是眼前这份工作，更应该思考、审视自己的职业定位是否合适，如果发现不合适要及时调整，避免后期职业发展受到影响。

第二类：忠诚度低

“想走？公司也绝不留你”

镜头回放：T是某电子商务公司的美工，工作了一年。T的技术不错，因此他在工资上很敢开口“要价”。眼看年底到了，T觉得又到了和老板谈涨薪的时候，只要老板不给涨，他就开始物色跳槽机会，一有高薪岗位，他就准备闪人。其实他

这点心思，老板早就看出来。

在职业发展积累阶段，因为薪资、环境等外生涯条件而频繁跳槽，不利于个人实现真正的成长。像T一样的职场人很多，表面上看是很“聪明”，实际上却是聪明反被聪明误，因为从公司的角度来说，对于这类不忠诚的员工，绝不会委以重任，一旦察觉你心思不定，自然也不会让你久留。

第三类：人际关系差

“受团队排挤，谁也帮不了你”

镜头回放：S在一家民营企业做行政助理工作，工作内容繁杂，她不仅要做好办公室的杂事，还要配合销售做支持工作，老板时不时会分配一些“额外任务”，这让S非常不爽，她在办公室始终拉着“长白山”似的脸，做什么事都很不耐烦，加上做事喜欢自作主张、配合度低，公司从上到下都不喜欢她。

职场中，除了工作能力外，人际关系也是必须经营和维护好的。工作中很多任务都需要团队的合作、同伴的支持，如果因为某个人而造成工作难以开展或停滞不前，考虑到整个团队的绩效以及新一年工作的顺利推进，老板很可能会换人。对于“职场老人”，就要学会管理情绪，不要把私人恩怨卷入工作中，不要让不必要的小事影响了大局。

第四类：可替代性强

“有你没你，公司照样运转”



镜头回放：F从学校刚毕业出来，还是一个毫无工作经验的“二愣子”，因为之前在学校参与做过校刊，被一家公司录用误打误撞成了网络编辑。在这半年的工作中，F每天都在网络上找文章，进行“伪原创+关键词”再发布，日复一日，没有任何新意，薪水和前途看不到未来。俗话说“铁打的营盘，流水的兵”，这份工作换谁都可以做，F感觉随时都可能被替代。

即便不是年底，可替代性强的人随时都有失业危机。提醒职场人，核心竞争力是你在职场立足之本，在明确职业定位后，就应该以此为中心不断积累相关经验、知识和技能，才能一步步完成职业生涯下一阶段的任务，接受更大的挑战。

第五类：负能量携带者

“害群之马”不敢留

镜头回放：V是办公室主管，在G公司待了三四年，工作能力不错，一直受上司器重，下属尊敬。去年，V的顶头上司换了人，此人的行事作风、工作习惯和V完全不一样，在工作中多生摩擦，V心中愤愤不平，对新上司有各种看不惯，各种抱怨。世上没有不透风的墙，这些都传到了新上司那里，新上司表面上不发作，只是暗中观察V，一旦V的负能量对团队有大影响，马上就会采取措施对付他。

办公室里的“负能量”最为老板和上司忌讳，因为它不仅传染力极高，杀伤力和影响力也极大。年底公司在清算业绩的同时，也留意着团队中各人员的工作状态和言行举止，对团队有负面影响的人，往往都容易被“清理”掉。如果你工作状态不好，需及时进行自我调整和修复状态，而不能唾沫横飞地在办公室里大倒苦水。如果你让人问题升级成集体问题，老板肯定不会饶你！

一周职场

三分之二求职者

收到工作邀请后选择放弃

《中国青年报》消息，最新发布的2013年翰德薪酬与招聘报告显示，2/3的求职者在收到工作邀请后选择放弃。

点评：一个由求职者主导的市场，在吸引人才、留住人才方面都提出了挑战。在人才短缺的市场中，企业应该保证给出的薪酬与市场水平保持一致，并反映出该岗位对公司的重要性。若因企业没能给出有竞争的薪酬筹码，或未考虑到一个正确职位人选的价值，会导致职位空缺。

“90后”求职者

四成偏爱国企

《北京日报》消息，日前出炉的中国年度最佳雇主调查报告显示，刚刚步入职场的“90后”，愿意去国企的比重接近四成。22%的“90后”毕业生打算去外企工作；选择继续深造的比例从上年的19.5%降至10.5%；想去国企的比例则从上年的23.6%增至36.9%，增幅达到了12.7%；自主创业的比重只有3.2%。

点评：作为新生代的求职群体，“90后”的家庭和成长环境要比之前好很多，工作不再是唯一目标。随着“90后”求职者持续涌入，好工作的标准已从“追求物质成功”，逐步转向“工作是否幸福、生活是否快乐、能否相互尊重”等多元化格局。

月薪5000元、解决户口

成研究生求职硬指标

《北京晚报》消息，“月薪5000元以上，解决户口或者管住住宿”成了研究生小李求职的一个硬性条件，可是她努力了3个多月，简历也已经投出200多份，至今只获得了一次笔试和一次面试的机会。

点评：招聘单位对于高学历人才需求旺盛，但研究生对单位属性、岗位层次、薪酬待遇、发展前景的高要求往往让对方望而却步。建议研究生就业时要有更加务实的态度，根据市场需要，随时调整自己的方向。

职场攻略

做切糕一样的职场人

近期的“切糕事件”让切糕火了，很多人说他们被切糕忽悠了，事实上那是切糕的本事。其实，切糕的正向意义是赋予职场人重新思考的机会。

切糕用人格魅力征服了你

切糕不仅外表华丽，底蕴也相当厚重，它掺了大量的糖、果仁和面粉，经过层层压制，密度非常大，更像“压缩饼干”，所以又硬又重。

如果在职场中，切糕将会是一位非常卓越的职场人，他不仅注重自我外在形象的包装，吸引客户的眼球，更能在深入的谈判中发现他过硬的专业知识和丰富的内涵，从而让你对合作的企业和购买的产品深信不疑，这是他用人格魅力征服了合作伙伴。

糖是人际关系的防腐剂

切糕外面包裹着厚厚的糖，具有很好的防腐作用。糖有甜味，能够增强人的愉悦感。

职场中的糖，就是代表着亲和、包容、互助等一系列优秀品质和积极的处事行为，它能够维持良好的客户关系，增强职场人际交往的幸福感，是人际关系的防腐剂。

切糕低调的处事风格

切糕一向很低调，它没有到处宣扬自己的身价，它的重量和价值只有在电子称上时才被你发现，可谓一称惊人！

切糕的一称惊人暗示职场人，应懂得藏起锋芒，适时高调，把握机会将才能展示在必要的时候，可以获得最高效的价值提升，迅速提升职场人气。

白领减压招数千奇百怪

新！ 香味减压梳理情绪

泰国一项研究指出，喜欢用玫瑰或者依兰油涂抹在手腕上的人要比普通人更健康。这是由于这些精油所散发出来的味道令他们呼吸畅通、心平气和，所以这类人在处理事情的时候会更冷静。

精油的渗透力比较强，尤其是对压力大的人会有更好的帮助，它会由内而外地调节心性，缓解压力。

奇！

“狂暴屋”内释放坏情绪

在塞尔维亚共和国开有“狂暴屋”，这深受当地年轻人的热捧。那么这是什么样的屋子呢？原来是专门提供给想释放压力的人们玩的，助人减压。

据了解，支付6美元，你就

可以在规定的时间内把“狂暴屋”内的一切砸个稀巴烂。初见“狂暴屋”，感觉很像居住屋的感觉，除此之外，还有一些办公家具等。这里的减压宗旨是摧毁一切，破坏这一切的工具是一根棒球棒。

当地人声称：“这比与人打架要舒服得多，发泄出自己的情绪，感觉可以得到精神上的抚慰。”

特！

“哭泣”减压正流行

年薪10万，一份让人羡慕的薪水，但对于网友“笑傲江湖”来说，这真是辛苦钱。“笑傲江湖”说，因为自己是管理层，担负的责任大，压力大。公司内部的竞争很激烈，只有努力工作出成绩，才能保住现在的职位，才有提升的机会。

“对于男人来说，哭好像是一件很耻辱的事情。”“笑傲江湖”认为，无论男女，其实都有软弱的一面，其实，不管男

女，人的内心是一样的，都需要倾诉。

炫！

沙发也能变成格斗靶

据网友爆料，“格斗大沙发”，平日舒适无比的大沙发，随时可以转变成格斗靶：只要把沙袋状的靠背竖立起来就可以了。你完全不用担心这款格斗沙发的抗击打能力，超强的力学支持抗击打设计能让你尽情踢、打、踹、撞、咬……你可以把它当成健身器材，也可以把它当成有效的发泄玩具。

除此之外，在你将情绪酣畅释放之后，它还能扮演最温顺的沙发角色，真实体贴到让人泪流满面。

但要注意的，不要用力过度，这样会对身体造成不必要的麻烦。在发泄前，最好做一下准备活动，这样可以避免剧烈运动带来的拉伤。

(北京娱乐信报)

经济越发展，活跃在各行各业的白领们虽然高薪，虽然光鲜，但承受的压力也越来越大，不得不创造出千奇百怪的方法以达到缓解工作压力的目的。如今，白领释放压力是一件很有趣的事，不信，一起来看看吧！