

●职场方圆

白领猝死引职场幸福感讨论

幸福或与工龄成正比

近日,国内几件职场员工猝死事件引发职场人对身心健康及个人幸福感的讨论。根据《2012年度中国职场心理健康调研》显示,25岁及以下职场人的个人幸福感最低,随着年龄的增长,个人幸福感也随之上升,且工作不满一年的新员工的一般心理健康状况最差。

13日,奥美中国北京公司24岁员工突发疾病猝死;15日,搜狐旗下游戏资讯网站一名男员工上班途中突发心肌梗死猝死。另外,去年也有多名淘宝商家猝死。这些事件引发职场员工对自身健康的担忧。

近日,中国科学院心理研究所与智联招聘共同发布了《2012年度中国职场心理健康调研》,该调查历时1个月,共收取9072份数据。

报告显示,职场人群的七大压力源分别为:工作不确定性、个人发展受限、动力源匮乏、承担领导责任、社会支持缺乏、上级僵化管理、工作风险。

其中,“工作不确定性”已经成为目前职场人群最大的工作压力源。

25岁的陈伟(化名)自去年毕业

后,进入杭州某广告公司工作。他称自己为“职场菜鸟”:拼命加班甚至有时体力透支,工资不高日子过得紧巴巴,还要小心翼翼地处理与上司及同事间的关系。

陈伟一直很担心自己的身体状况,“总感觉个人发展的空间有限,所以也谈不上有什么个人幸福感了。”

其实,陈伟的情况并非个例。根据上述调查显示,受调查的9072名职员中,身心健康状况或多或少受到影响。

据悉,该身心健康状况调研主要调查躯体症状、一般心理健康、抑郁倾向、工作耗竭四个方面。

其中,出现最多的五种躯体症状为:眼睛疲劳/模糊干涩,容易感到疲劳、眩晕、记忆力下降、颈椎/腰椎疼痛,且随着工作年限的增

加,躯体问题愈加明显。

一般心理健康状况最差的是工作不满一年的新员工,新员工从校园进入职场的转型适应期比较漫长和痛苦。

另外,职场人的身心健康状况直接关系到其个人幸福感。调查显示,25岁及以下职场人的个人幸福感最低,随着年龄的增长,个人幸福感也随之上升,即工龄与个人幸福感成正比。

报告称,不同企业性质的个人幸福感对比显示,个人幸福感最高的是外资企业和合资企业职员,最低的则是政府机关和民营企业;不同行业的个人幸福感对比显示,医药生物、医疗保健工作者个人幸福感最高,政府、非盈利机构、科研工作者个人幸福感最低。

●一周职场

硕博应聘城管引关注

据《光明日报》报道,前几天,上海青浦城管招聘引来121名硕士、博士竞争。报名者中不乏来自复旦大学、上海交通大学、浙江大学等名校的毕业生,应聘者里还有一名来自英国兰卡斯特大学的“海归”。

“文科女”以就业迷惘“致青春”?

章卉莹是中央民族大学中国少数民族语言文学硕士研究生。从去年开始,她就开始努力找工作,但眼下毕业在即,她仍然“待字闺中”。据《工人日报》报道,在这个史上最难的就业季,“文科女”更是沦为“重灾区”。

硕士签约率最低 压力最大

第三方调查机构麦可思日前发布《2013届毕业生签约分析》显示,截至今年4月,被调查的2013届硕士毕业生签约率为26%,低于2012届同期11个百分点;本科毕业生为35%,低于2012届同期12个百分点;高职高专毕业生为32%,低于2012届同期13个百分点。在已签约毕业生中,硕士主要签约雇主类型为民营企业/个体(30%),国有企业(30%)和政府及事业单位(26%);本科主要签约雇主类型为民营企业/个体(42%)和国有企业(28%);高职高专主要签约雇主类型为民营企业/个体(58%)和国有企业(22%)。

●职场充电站

领导问你对同事的看法,该怎么说

网友来信:一个同事还在试用期,老板突然来问我对他有什么看法,让我措手不及。我想把他说好一些吧,怕以后和我形成竞争;说不好吧,又影响他转正,索性就说了句,他挺努力的。但事后想了想,又觉得不妥。这种问题应该怎么问,说到什么程度比较合适?

这种情况在职场中很常见。职场人面对这件事情的态度反映出了三种职场压力。一是自己在公司的未来发展和升迁的压力;二是同事之间人际关系的压力;三是自我职业素养的压力,对一件事情怎样处理,能看出一个人的职业形象。

对这样的事情怎么处理,主要是看你上述这三种压力如何排序。一般职场人士会做出这样的排序,第一是自我职业素质,这是原则;第二是我在公司的未来发展,第三是人际关系。

当然,不是每个人都这么排序。有人会注重人际关系,那就是职场上所说的“亲和动机”,比如发生冲突以后,是用亲和的方法而不是强硬的方法去处理问题。

按照上述排序方式,会很职业地来处理这件事,就是以职业素养为出发点,将自己听到和看到的关于这个人的情况进行分析,从而做综合的判断。但是在做这样的表达时,也要讲究说话的艺术。比如可以先说,看到他做什么了,他的优点是什么,然后再说缺点,最后再说他可以怎样来改进自己。这就是“汉堡包”原理,把不好听的话放在中间说。

●职场百态

办公室出份子 小心陷入“人情圈套”

端午节临近,刚经历了“五一结婚潮”,瘪下去的钱包还没丰满起来呢,眼看着又要放假了。一放假就有人结婚,一结婚就要“出血”。办公室里都是大龄未婚待嫁男女青年,红包是少不了了;过不了两年,生了孩子,又是一笔;领导刚刚乔迁之喜……唉,办公室出份子,怪圈什么时候才能走出来啊?



出份子这件事出的人为难,收的人也不安

收到同事递来的请帖,心里当然替别人高兴,但是也不由得一声叹息。到底出多少呢?出少了,别人肯定会怀疑自己的诚意;出多了,自己本来就不鼓的钱包更空了;有时交情好,想多出点,又不能超过领导和同事,以免大家有意见;那些实在不熟、交情浅淡的同事,为着和大家一样,也只能打掉牙往肚里吞了。出钱还是小事,为着出份子伤了感情才是大事。

其实,出份子这事,出的人火烧眉毛,收的人也惴惴不安。

为出份子伤了同事感情的事,还真不少。这位网友的经历就很有说明问题:他结婚时请了一位不怎么熟的同事,同事包了一个不大的红包,结果婚宴时,带

了配偶一起来参加。这位网友不高兴了,认为本来出手就不大方,还两个人来吃。这么算下来,自己结婚还倒贴钱请同事吃饭。实在是再一次验证了,这位同事和自己关系确实不怎么样。

你或许认为是这位网友太爱计较,但这绝不是“个案”。另一位网友也有差不多的经历,结婚时,同事和领导合着给了一个红包,他打开后发现,钱比他预期的少太多。“我反复思考这个问题,是不是因为他们都生小孩了,怕钱收不回去,还是认为我工作不努力,其实我平时在公司也挺认真工作的,上班也不会偷懒,真的想不通!”

看来,为出份子这事伤神的还真不少。

出不出出多少,算不清的“人情账”让人头疼

很多人都表示“出份子”很辛苦,不仅是劳神伤财,更因为有一笔算不清的“人情账”。下面来看看大家怎么说。

“上次小陈结婚我没参加,没出份子钱,这次我结婚,还要给他递请帖吗?别人会不会以为我就是来骗份子钱的?”

“和老公在同一间单位,同事结婚了,我们俩合出一个红包行不行?红包按一人份给,怕别人说我们小气;按二人份给,又觉得有点吃亏,夫妻本是一家人,别人也是给一个红包,带着配偶去参加婚宴的,为什么我们就要给二人份呢?实在不行,能不能在一人份和二人份之间取个平均值啊?”

“公司人员流动性这么大,谁都有可能这个月还在公司,下个

月就离职了。到底还请不请大家?请吧,收了人家的份子钱,到时候人家离职了都不一定可以还给人家。说不定同事也可能心里在想,请我干吗?说不定我下个月就走了,到时候我的份子钱怎么收回来啊?到底请还是不请啊?”

“我既结过婚也生了娃,能收钱的大事都办完了,现在还在给结婚生孩子的同事随礼,将来怎么收回来啊?”

“上个月和小周吵架了,这次她结婚,是不是红包得多给点,也算是为今后和平相处铺路?”

没想到,“人情账”数目不大,里面的学问还真不少。要想算清这笔账,实在不容易。出的不好,可能连多年的同事情谊都破坏了。

●七嘴八舌

①网友:还有这样的同事!“你家住哪里”“××(地名)”“你和谁住”“家人”“男朋友啊还是父母”“朋友”我补充了一下“我们五一结婚,你也去啊”此同事完全没有反应了!怕出份子钱吧?之前的八卦热情好像突然蒸发了一样,对此,我也表示很无语!

②网友:新结婚的同事请大家吃饭没叫我,我很生气,后来听说被请的一人要出四百块的份子心里又很高兴。结婚一定要出份子钱这个恶习啥时候能改改啊,

每次总是要为这种事情花冤枉钱,大伤脑筋。

③网友:还不知道有没有工资拿,就要出份子钱了,希望只有这一个同事结婚。

④网友:今天这个同事结婚,明天那个组长喜得贵子,

后天这个主任又过生日。为了维持好的人际关系,我和其他同事一样每次掏腰包出份子钱。又是金钱!我就算是上班了,却还是扮演着一个吸血鬼,每个月还是恬不知耻地向家里伸手要钱。