

12月2日

## 周六,免费心理沙龙等你来

资深心理专家教你管理情绪

现代社会是一个“压力的社会”。随着竞争的加剧,人们的工作压力也在相应地加大。很多人顶受不住工作压力,出现了头痛、失眠、焦虑等症状,甚至产生了一些变态的心理。大量实验和临床研究证明,情绪与人的身心健康有着密切的关系。由于情绪的产生经常伴随有机体的一系列生理变化,因而情绪既是使人致病的因素,也有治病的作用。良好的情绪状态有利于保持身心健康,也可提高工作质量与效率。如何找到行之有效的方法和渠道及时排解、调适,并以饱满的热情投身到工作中去,成了现代人亟待关注和解决的问题。

据了解,本周六下午2:30,厦门市巾幗园和厦门市妇联心理咨询中心将在厦门市巾幗园402教室举办一场主题为《情绪管理与健康人生》的心理沙龙活动。届时,邀请资深心理学专家罗晓教授担任主讲嘉宾,广大市民皆可报名参加。详情请拨打咨询电话0592-5329549、5329552或登录网站WWW.XMJGY.COM(厦门市巾幗园)了解。

# 中国首位哈佛心理学博士 帮您幽默“解压”

晚报读者可拨打电话免费预定座位,限前100名

市场竞争不断加剧,利润空间无限压缩、不可预测的多变经营环境、上司的压力、公司经营策略的变化……现代社会是一个“压力的社会”,工作压力早已成为一种无处不在的职业现象;解压也从而成了一个恒久的话题。

为帮助职场人士卸下压力包袱,轻装上岗,中国海峡人才网厦门(闽南)分部、厦门晚报、华夏心理网将于12月2日上午9:00-11:30,在厦门理工学院(博物馆附近)建明楼联合主办,由厦门人才推荐中心培训部、厦门职业经理人协会秘书处、中国

通信福建移动通信有限公司厦门分公司协办一场主题为《幽默的力量——谈职场人士自我解压》的大型公益讲座。

据了解,此次讲座由哈佛大学中国第一位心理学博士、华夏心理网心理咨询师培训特聘讲师岳晓东担任主讲嘉宾,用幽默解压、“润滑”职场路。

晚报读者可拨打电话免费预定座位:0592-2215213、2213267、2213189 刘小姐。因票数有限,先报先得,赠完为止(限前100名)。

主讲嘉宾——岳晓东

岳晓东,现任香港城市大学副教授。长期从事心理学、教育学的教学与研究。在美国和澳洲留学9年,并获得美国哈佛大学人类发展与心理学博士学位。先后任教于香港中文大学与香港城市大学,主要担任社会职务有:国际华人医学家心理学家联合会副理事长;香港心理学会辅导心理学会首任会长;国内18所大学的客座/兼职教授;国内20多个机构的特邀顾问、名誉理事长等;国内多家报刊的专栏作家。



职场测试

## 压力过大的四大征兆你有吗?

美国哈里斯调查中心最近发布信息称:人体60%-90%的疾病与压力有关。长期生活在压力之下,你的身体就会以不同形式提出抗议。事实上,几种由压力引起的身体不适症状,在日常生活中,我们可以自己采取措施预防和缓解。

### 症状一:感冒

如果你连续几周感到筋疲力尽、咽喉疼痛,很可能是因为压力削弱了免疫系统功能,使病菌较容易侵入体内,引起呼吸道疾病。

### 对策:

注意采取预防感冒措施,如:多喝水,坚持用凉水洗脸洗手,尽量不要让手接触嘴巴、鼻子和眼睛。传统的防感冒中药,如大蒜和鱼腥草等,可以在病毒侵入初期,起到有效的防御作用。另外,保持愉快的心情也至关重要。对于那些容易感到抑郁的人来说,经常到户外走走,会让心情好起来,倘若再做些运动就更好了。

### 症状二:头痛

紧张是偏头痛的主要根源。通常10个女人当中,就有一个患不同程度的偏头痛,但患偏头痛的人中,只有一半会主动寻求治疗。人们对偏头痛的起因说法不一,一般说来,如果你反复感到眼眶周围疼痛、恶心时,很可能是偏头痛的前兆。

### 对策:

首先不应该依赖镇痛药,以免减少用药后头痛加剧。正确的做法是:持续几个月每周服两次药,形成规律,然后逐步减少服药次数,如4天或7天一次;第二,可以加些维生素B<sub>2</sub>预防;最后,还要注意少吃奶酪、葡萄酒、坚果及肉类食物。当然,在这一系列的预防措施实施之前,别忘记让久坐在电脑桌前的自己有换换空气、伸展四肢的机会,哪怕是5分钟也好。

### 症状三:失眠

失眠总是随着压力和负担的加重而加重。还有的女性,特别容易在生理周期当中出现失眠情况。通常的状况是:一到排卵期就嗜睡,排卵期过后又怎么也睡不着。

### 对策:

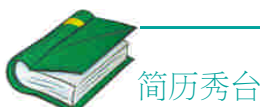
睡前1小时吃少量火鸡、奶酪或者金枪鱼沙拉,喝杯牛奶,但是不要在睡前吃甜食。如果还是睡不着,就不要再逼自己做数绵羊的游戏了,不如起来练习一下瑜伽。经历了整晚失眠的痛苦之后,第二天能做的补救工作,就是一定要想方设法在中午打个盹。另外,午后可以喝杯茶或者咖啡,以便打起精神继续工作。

### 症状四:口唇疱疹

全世界约有5000万人患口唇疱疹。你如果长期处在超负荷工作状态,患嘴唇疱疹的可能性会加大。

### 对策:

发现有水泡症状时,先用冰袋敷10分钟,再拿开5分钟,反复2次,可抑制水泡肿胀;然后抹一些茶树油。另外,每天服用1000毫克赖氨酸(分3次服),也能使水泡收缩变干。如果是经常性出疱疹的女性,可以去开一些赖氨酸服用。



简历秀台

不知道如何写简历?不确定简历能否抓住HR的眼球?担心简历和所求职位不对路?快来晚报“简历秀台”,秀出你的简历,专家帮你指导,充分展示自我,好工作自动找上门!展示热线:电子邮件 tellxin@163.com

个人简历		
姓名:林xx	性别:女	出生年月:1978年10月
籍贯:福建厦门		学历:中专
联系电话:		家庭住址:
求职意向:出纳、会计		
学习经历:		
1995年9月——1998年7月:在厦门市广播电视大学附属中专学校就读		
现在参加四川网络教育大学的大专会计班学习		
工作经历:		
1998年9月——2001年1月:在厦门松上羽毛球有限公司担任办公文员		
2001年2月——2002年4月:在厦门源进渔具有限公司担任办公室文员及电脑系统录人员		
2002年——至今:在厦门爱声音响有限公司担任出纳兼统计		
专业技能:		
有会计从业资格证书、初级会计证、办税员证、开票员证,熟练使用WORD、EXCEL等办公软件,能熟练使用金蝶、用友等财务软件。		
自我评价:		
做事认真负责、细心,能吃苦,具有团队精神。		

### 点评

对这篇简历最直观的印象就是不够整洁和美观。虽然我们提倡形式上的花哨和另类,但是一篇简历要想引起HR的注意,形式上一定要有所讲究,至少要让人看起来清晰、整齐、美观,有让人继续阅读下去的兴趣。所以我们建议求职者简历的版面上要花一些功夫。

再来看简历内容。在项目的排序上,我们推荐的顺序是:专业技能、工作经历、教育背景。虽然只是简单的排序问题,但是却能对阅读者产生直观的

视觉效果。一般来说,在简历中,无论是大项目还是具体信息的排列,都应该遵循一个原则,即越重要的信息应该越靠前。例如工作经历和教育背景的描述,应该采用“倒叙”的时间顺序来撰写。

另外,这篇简历最大的不足之处就是内容过于简单,信息量太少,无法令人留下深刻印象,这对于求职者来说当然是非常不利的。求职者应该在专业技能、工作经历上加重笔墨,着重进行描写,使整篇简历看起来更加丰满。



在专业技能的描述中,我们不推荐求职者采用一段式概述的方式,建议采用分项目罗列的方式,效果会好很多。以下是我们的客户王小姐求职某公司会计的简历中的“专业技能”内容,大家可以对比一下二者的效果:

1. 接受过系统的财务会计基础教育,受到良好的专业训练和能力培养,有扎实的理论基础和丰富的实践经验。
2. 四年以上企业财务工作经验,在不同的工作岗位上积累了丰富的财务专业知识和从业经验,熟悉中资企业的运营文化和机制,具有较强的会计职业从业道德。
3. 具备会计从业资格证书,熟练操作金蝶、用友财务软件及其他常用办公软件。
4. 熟悉国家在金融、财务和税收等方面的政策和法律法规;了解和熟悉建账、税务、信贷、财务审计、外汇业务等各项

业务流程;熟悉工商、税务、财政、银行等相关部门的工作流程。

5. 擅长语言和文字表达,具备独立分析和解决问题的能力,能以高效的执行力达到公司各种短期及长期目标。

对于工作经历的描述,应该重点突出与求职意向密切相关的工作内容。例如该求职者就应该突出描写“在厦门爱声音响有限公司担任出纳兼统计”的工作经历,而简要描述之前的办公文员的工作经历。在撰写过程中,不要只是简单地罗列工作岗位和工作职责,而应该把重点放在工作业绩以及对公司所做的贡献上。这里我们就不具体举例说明了。

最后值得一提的是,求职者要注意语言使用的规范和简洁,例如“现在参加四川网络教育大学的大专会计班学习”,这样口语化的描写在简历中出现是不合适的。

### 管理伊索 小故事里的用人之道

## 青蛙的国王

青蛙们没有国王,看到别的动物都有国王,所以认为自己也应该有一个国王来统治。于是请求神指派一个国王给它它们。

神觉得它们的行为特别可笑,便将一根又圆又粗的木头扔进池塘里。青蛙们听到木头落下的声音吓了一大跳,全都潜到深水里去。

这根由神扔下来的木头,却被青蛙们认为是神赐予的国王。当然,其实这只是根普通的

木头,没有什么特别的。但当它出现在水面时,整个池塘比平日安静多了。或许是畏于这个一言不发的国王的威严,他们彼此说话的声音小多了,而且每当要爆发一场口角或武斗时,他们会顾及到国王的存在,便互相地克制,一场战争也就在无声中平息了。

好景不长,平静的日子并没有持续太久。青蛙们每天都面对这个木头国王,很快就厌倦了。而且当它们明白即使它

们做出一些出格的事情,这个国王也没有任何的反应,更谈不上处罚它们时,青蛙王国里又恢复了往日的热闹与喧哗,甚至比以前还多了一个游戏的场所。经过一段时间的疯狂与混乱后,又有青蛙向神提出它们必须要有一个国王:请重新给我们派一个新国王,我们需要一个活生生的,而且十分强健的国王。

于是,新的国王从空中下来了,竟然是一只强健的鹤。

一落到池塘里,连招呼都没打,就把一只只青蛙吞进肚子里了。

启示:公司就是一个微型的小王国,你就是这个王国的国王。好的国王是威严而仁慈的,威严表示你一丝不苟,赏罚分明;仁慈则表示你有爱心并且有情谊。在公司中对员工进行管理时,有两大忌:一、与员工太亲近;二、对员工太威严,会让他们没有安全感。