

谁引爆了你的职场“高温情绪”

文/孟琼

盛夏来临,酷暑难挡。强烈的紫外线给人带来了高温的同时,还制造了不少烦闷的情绪——近日,前程无忧最新的网上调查显示,仅2%的受访者表示在夏日没有烦躁等坏情绪,绝大多数职场人的工作情绪已“中暑”。

为了应对炎热的天气,我们有很多消暑良策。然而,为何有这么职场人逃脱不了“高温情绪”的魔爪?原来,除了老天在发威,真正引爆你的“高温情绪”的是这些人和事……



吐槽1 迫于老板压力,除了加班还是加班

“Dany,这些东西我下周一要数据,你帮我分析一下。对了,干脆早点下班啊!”老板将一堆资料拍到Dany的桌子上以后,匆匆下班了。

这一周以来,类似的场景已经在Dany的眼前上演第三回了:下午5点左右,当大伙儿都沉浸在“离下班时间还有半个小时”的喜

悦和焦急中时,老板就如天神下凡般出现在Dany面前,用一堆工作浇凉她蠢蠢欲动的心。

这一天,原本Dany已和女伴约好在这个闷热的夏夜去游泳池里畅快一番。然而,迎接她的则是在一个空气压抑的办公室里与一台电脑和一堆资料作战。

TIPS:

在高温的帮助下,被要求加班会让你更加烦躁、压抑、抓狂乃至愤怒……面对高频率的加班,积极的方法是找个合适的机会找老板谈谈,说出自己的想法。而万一交涉无果且你也无意辞职的话,阿Q精神也是必要的,比如:能在公司多享受一会儿空调,还能给家里省点电费呢!当然,加班(非自愿)却没有加班费的情况就另当别论了——劳动仲裁会给你一个名正言顺的怨天尤人的机会!

吐槽2 同事效率低下,因为“缺乏暑假”

最近Ada发现新同事Wayne的工作状态有些不对头,本来工作很勤快的他现在不但做事拖拉,而且偶尔还会忘了需要按时完成的工作任务,这让Ada有些不快和头痛。

作为一名老员工,Ada知道对于“90后”员工要有足够的耐性和适当的鼓励,因此在日常工作中很注意跟Wayne的沟通方式。她以比较委婉的方式询问了Wayne目前如此效率低下的原因,同时想暗示一下Wayne经理也注

意到这件事情了,希望他尽快调整。

谁知Wayne轻描淡写地扔出了一句话:“这天热死了,又没暑假放,难以调整自己!”这让Ada的怒火蹭蹭地往上直蹿:“你离开学校,进入职场了,就应该以职场人的标准来要求自己!”Wayne耸耸肩:“人生嘛,总是有高峰有低谷的!”

两人在高温天的暴躁情绪愈烧愈烈,打了一番嘴仗后,原本在工作中相处还算融洽的同事关系迅速降到冰点。

TIPS:

高温天很容易让人心浮气躁,看什么都不顺眼。进入职场后,面对同事的时间可能比面对家人的时间还要长,所以双方都要反省一下、冷静一下。积极的心态是:同事就是同事,就事论事,重点在于解决问题,而不是制造问题。毕竟把工作做好了,于人于己都有利。如果同事有情绪的话,也没必要自己肝火大旺——何必用别人的错误来惩罚自己呢?

吐槽3 被HR嫌弃汗味,面试泡汤

有这么一群人,顶着个大太阳在外面为了工作辛苦奔波,不但没有高温费,还要自己掏车马费、冷饮费,甚至还要饱受工作压力。没错,他们就是怀揣简历、顾不上高温警报、穿梭在这个城市的楼宇间、为明天的食宿谋求一份保障的人。小刚就是其中一员。

看了看天气预报,38度!小刚的面试正是最热的时候,掐着时间赶到第二家公司门口时,小刚的衬衫早已湿得贴在了身上。见到HR,一个打扮精致的

女孩,小刚赶忙迎上前去握手,可是对方完全不看他。在面试的过程中,HR时不时地捂着鼻子,小刚意识到自己的形象引起了她的反感。

面试的结果是:“对不起,你不适合我们公司的形象。”这时小刚终于忍不住爆发了:“外面那么热的天,你倒是出去试试看?一点人性都没有!”这一吵,更是让他的形象大打折扣,行政部就差叫保安来把小刚抬出写字楼了。

TIPS:

外热+内热,火气大也情有可原。面试时,往往第一印象尤为重要。既然不能改变HR们对第一印象的看重这一事实,为何求职者不从自身改进呢?约好1点面试,为何不能12点就到呢?为何不在附近找家快餐店,喝杯饮料给自己降降温,拿出资料再复习一遍,出发前去洗手间把手臂上、脑袋上的汗擦拭一下,整理整理仪容,讲究的话再洒点运动香水,把自己弄得清爽爽地去面试呢?

小链接 >> 湖南高温补贴发放三个月,每人每月不低于150元

今日女报/凤凰网(记者李诗韵 通讯员李静)晴热高温已经成为长沙乃至整个湖南的天气主角,在这场“烤”验中,有一项福利也如期而至,那就是连续三个月的高温补贴。

国家规定,用人单位安排劳动者在高温天气下(日最高气温达到35℃以上)露天工作,以及

不能采取有效措施将工作场所温度降低到33℃以下的,应当向劳动者支付高温补贴。省人力资源和社会保障厅表示,根据湖南省有关规定,用人单位安排劳动者从事高温作业的,应当在7月、8月、9月三个月向劳动者发放高温补贴,并纳入工资总额;因高温天气停止工作、缩短工作时间的,

用人单位不得扣除或降低劳动者工资。今年湖南省的夏季高温补贴原则上每人每月不低于150元,如需按天数折算的,则每人每天6.9元。用人单位未按规定发放高温补贴的,劳动者可以拨打12333进行投诉,或向用工所在地县级以上人力资源社会保障主管部门投诉。

彩色跑空降娱乐之都 7月22日长沙橘子洲头不见不散 ——彩色跑长沙站开跑啦!

文:今日女报/凤凰网记者 彭静 通讯员 何龙辉

从2013年起,彩色跑在中国刮起了一股“时尚风潮”,席卷全国30多座城市,累计举办场次超58场,场均5000人参与,累计总人数达40万之多,被誉为最受年轻人欢迎的健康趣味运动。活动主办方旨在传递“快乐·活力·律动·时尚·青春”,通过慢跑低门槛的参与方式,让更多人加入到全民运动中来。今年继广州、西安、珠海、兰州、佛山、银川后,2017音乐彩色跑将于7月22日空降长沙橘子洲!



彩色跑引领暑假夏日风潮

在这炎炎夏日,区别于其他追求名次的体育赛事,彩色跑旨在全民参与,乐在其中的趣味慢跑,无关胜负,玩法新奇,让参与者身心卸下往日的装甲,为自己的快乐代言!为广大学子提供一场别出心裁的暑期狂欢派对。当疯狂与陌生邂逅,一切尴尬都止于相识恨晚。

装备升级 推出超炫时尚墨镜

今年,门票专属装备在设计上更加走心,在以往的T恤、背包、方巾、水印贴的基础上,增加了时尚的墨镜,贱萌酷帅各种专属。

现场包括各种新奇好玩的互动游戏、发挥想象力的DIY彩绘、身临其境的留影墙。深受年轻人热血追捧。

彩粉酷炫 彩纸彩浆激情对战

此次活动,现场精心设置湿水彩弹、天然柔顺、纸因有你、炫彩天然、柔韧细滑五大站点,每一站点都玩法各异、惊喜不断。相比于去年,今年活动融入备受粉丝追捧的彩粉互动环节,参与者互相挥洒彩粉表达问候和祝福,把一件件白色的T恤变成像美好心情一样五彩斑斓。同时,在终点狂欢站,参与者将穿越层层彩粉的包裹,将自己的青春心愿留写手印墙。

新歌声演奏 美女校花为青春喝彩

重金打造的千人音乐舞台是每次彩色跑的最大亮点,以国际电音派对风格为主。性感女DJ打碟暖场、热辣奔放的舞蹈和乐团演奏、舞台互动环节更是精彩纷呈。使参与者不仅体验彩色跑乐趣,还能享受大型音乐派对万人共舞的欢乐快感。

这次主办方特邀中国新歌声人气选手,演奏属于这个夏天的青春序章,同时邀请长沙风靡高校的美女校花担任领跑,为彩粉们喝彩鼓劲!

强强联手打造华东年度彩色跑

本次彩色跑官方与FM975摩登音乐台及独家冠名商洁柔三方强强联手,把“彩色跑”所倡导的“健康”、“热情”、“活力”等精神正能量传递给广大群众,让更多人爱运动,爱生活!此外,本次活动得到今日女报、天天公会、吃喝玩乐在长沙、长沙吃喝玩乐、嗨长沙等媒体的大力支持。

报名请扫右方二维码,今日女报将赠送100张入场券给粉丝,前100名报名者先得。

