

勇于对薪水发出声音
俗话说,“会吵的人有糖吃”,在谈薪水这件事,不能说是100%对,但对你的薪水发出声音,我认为还是正面的,至少你的主管会多纳进一个考虑的因素。

给我一个更好的理由
对于加薪,最关键的问题是:“假如你原本年薪是70万,现在开口要100万,你要告诉我,多30万的理由是什么?”如果你无法提供极具说服力的理由,企业只好舍弃招揽你的想法。

先做再说
除了在面谈中,要清楚表达自己的市场价值,对上班族来说,应该建立另一种积极的认知,争取合理的薪资,是一个长远的目标,第一次没谈成,不代表就要放弃。

做好信息准备,研判情势
不同文化的公司和不同风格的主管对于谈薪水的反应不一,且差距甚大。所以第1步,一定要事先了解企业的现行做法与文化。

譬如,在制度健全,薪资领先业界的大公司,就不太有谈薪水的必要。
如果你真的很够实力,不用开口,搞不好老板就主动加薪,但如果你错估形势,觉得自己很有行情,搞不好老板本来觉得你还可以,以后就觉得你斤斤计较,因此在跟老板谈薪水之前你一定要慎重考虑。

薪水是挣来,也是谈来的
高薪是谈来的还是挣来的?

答案是:只有在绩效的配合下,对薪水的坚持才能发生效果。换言之,在工作前10年的黄金期,不应该只看到自己到底赚了多少钱,而是要为自己的未来累积出最大的薪资爆发力。

做好一辈子的薪水规划
一辈子的薪水规划要像跑一场马拉松,在前面的路程,重点不是贪快,而是要为后面的路程,蓄积能量。

前面的低薪过程,都是在累积领高薪的基础。

三个十年策略
事实上,在不同阶段中,应该设定不同的薪水目标。

假如一个人要工作30年,在工作的前20年,你得非常努力,可是赚到的钱可能只是一生收入的20%;但在最后的10年,赚的薪水可能是一生收入的80%,这就是职场薪水的80/20法则,也道出了薪水对于个人而言并不公平的本质。

因此,专家指出,长期来看,工作的第1个10年,应该是学习期,工作的第2个10年,是可以看到薪资明显攀升的成长期,而第3个10年,是可以望见个人薪资最高峰出现的收成期。

收成期绝非必然的结果,而是在前面的2个10年中,真能有学习、成长,做上去了,收入才会水到渠成。还在为现在的薪水而烦恼吗?不如先为你10年后的薪水好好思考吧!

加薪的七大策略

职场危机正好自我提升

10月28日,沪指跌破1700点大关,11月3日,中国东方航空股份有限公司承认全员降薪应对亏损……近日,随着华尔街“感冒”的日益加重,中国打了一连串的“喷嚏”;而随着11月8日立冬的到来,许多人腰包变得更紧了,小饭碗也摔得更碎了,少了些乐观,多了些小心翼翼。“就像5·12地震一样,金融风暴给人们带来的心理影响也可以根据人们的经济卷入程度分三级:投资漩涡级,间接影响级,后观望级。”在接受记者采访时,美国乔治亚理工学院心理学博士张怡筠如是说。

投资失利,及时调整心理
从去年11月5日至今年10月28日,中国石化从48.62元跌到9.71元,跌幅高达80%,许多购买这支股票的人几乎全覆没。“问君能有几多愁,恰似购买中石化的戏言,成为中国股市持续暴跌一年的缩影。财富严重缩水让许多投资者从三伏天一一个跟头摔进了三九天,在这样的心理落差下,于是有了炒股亏损想撞墙自杀获取赔偿金的蓬莱男子,有了身边一周损失一千万而一夜白头的股市弄潮儿。

在遭遇经济上的重大打击后,做一个心理体检是当务之急。张怡筠这样说。如果你确实深陷心理漩涡,可以试试张博士开出了一系列

的“药方”:
肢体放松。肢体紧张绷紧时,人无法进行理性思考,所以首先要做些瑜伽、静坐和深呼吸练习。

评估财务现状。“完蛋了,我什么钱都没有了,接下来怎么活呢?”焦虑就像一面放大镜,会惯性地夸大和灾难化我们的损失,赔了一块钱的心理感受像是赔了两三块那样惨重。坐下来客观评估自己的资产现状后,你会发现大可不必担心“明天就要没饭吃了”。

注意力从“已失去”转移到“还拥有”。人的惯性思维会聚焦在损失上,若是100万剩下25万,有人觉得亏了75万明天就只有去跳楼,但换个思维,25万的可支配收入

还是大有可为的。
停止哀叹,集中精力解决问题。与其坐着言,不如立即行,短时间没法翻盘,可以先找回正常作息和身体健康。

职场危机,正好自我提升

受经济下滑的间接影响,现在的降薪裁员已波及房地产、航空、石化、电力、IT、证券、金融、印刷等行业,而民工输出大省四川、安徽、河南等都不约而同地出现了民工返乡大潮。于是,身处其中的人们便开始垂头丧气,一位“准失业者”写下了这样感伤的文字:“七成的公司不招新员工了,八成的人不跳槽了,2009年的毕业生加往届生总共共有600多万,我是其中一个不幸者。我将第一个离开深圳,麻烦最后离开的人,把灯关掉。”

在张怡筠博士看来,这种种危机反而是职场中人重新自我投资的契机。“只有最强者才能立于不败之地,重获自信和积极心态。对此我有三点实际建议。”张怡筠介绍。第一,在自己的领域里保持专业度,如果你是一名文秘,出色的速记能力可以让你别人难以替代你。第二,成为多面手员工,这能让你随便哪个坑里都能成活。第三,加强与领导的沟通,理解而不是抱怨公司境况能让你获得更多机会。



夫妻同甘比共苦更重要

研究发现,当其中一方取得成绩时,是适时夸赞还是表现事不关己的漠然,将直接决定夫妻关系的走向。

美国纽约州立石溪大学的社会心理学家埃特·阿伦表示:“当有美好的事情降临到爱人头上时,正是增进夫妻关系的一个绝佳时机。即便你们之间有些危机,也要抓住这个机会称赞他,并与其分享喜悦。当然,除非你‘破罐子破摔’,压根没想弥补你们的裂痕。”

研究人员发现,有的男人会在其女友郁闷或遭受重大打击时选择退出,而当女人成功时,又回来兴高采烈地分享她的兴奋。别以为这样的男人就是势利,实际上,这种做法反而会让人感到满意。同样,当一个男人失意的时候,女人也不用一味地帮他抚平创伤,要知道,这样做有时反而会伤害他的自尊心。还是给他留一定的空间吧,等他取得成绩的时候,再跑回来鼓励他。

在多数夫妻当中,好消息和坏消息的出现比例至少是4:1。加利福尼亚大学的心理学家沙里·卡勃认为,放大生活的赠予,我们就会有更多的欣喜。

当然,如果他陷入困境时,明确表示需要你的支持,那就毫不犹豫地去帮助他吧。但是要知道,女人在诉苦时需要的不是那些有建设性的意见,而是认真聆听,并且感其所感,重复“好可怜”、“真惨啊”之类的词语。

同时,研究人员还提醒,当夫妻之间发生冲突的时候,就算吵得再火爆,也不要有一些带有挖苦性的语言,否则你们日后的关系肯定会僵硬。

素质也要及时“充电”

在黄金期内一定会面临很多压力,但千万不要让自己在“焦虑”状态下沉溺太久,因为焦虑会取代你的能力。相信坚持下去的过程中会有答案。

学会用适当的方式化解焦虑,多跟同样处在职业黄金期的朋友交流,多跟业界、周边的智慧人士接触,获得心灵的支撑。

继续深造。黄金期内与其他阶段不同,给自己充电的前提是不能影响工作,不脱行,不辞职,如需用学,学完尽快回来,即便老板没有给培训计划,也要说服老板给你在职深造的机会。

保持足够的敏感。有时候敏感比能力更重要,因为大环境的变数太多,密切关注竞争对手的动向,带着自信去学习别人,带着自卑去超越自己。

遭遇困境时要相信自己,做自己的拉拉队。“势如破竹”,这个“势”就是心理能量的积累。

职场上的最大危险是自己把

自己看低了,觉得我也就那样了,我不可能行,或者是把自己的现状看高了,觉得一切尽在掌握。
如果感觉在一个行业已做到山穷水尽,就去开辟新的战场,但要保持你的核心竞争力得到延续的使用,新战场离“行”不远或者为“行”服务。
只要你不急着放弃,职业就不会放弃。玩笑地说:“女儿是父亲的小情人”。事实上,父亲正是女儿情感世界的启蒙者。一位叫亚伯拉罕·长特尔的学者认为,当女儿无法获得父亲真正的尊重和爱时,她们的内心便会产生严重的不安全感,对两性间的亲密关系也会更加渴望,以至难以把握男女之间的尺度,出现情感冷淡或狂热。



女人爱出轨 父亲有责任

的启蒙者。一位叫亚伯拉罕·长特尔的学者认为,当女儿无法获得父亲真正的尊重和爱时,她们的内心便会产生严重的不安全感,对两性间的亲密关系也会更加渴望,以至难以把握男女之间的尺度,出现情感冷淡或狂热。

中国人可能都知道“养不教父之过”的道理,但不可能不理犹太民族把父亲看作“将女儿引向幸福婚姻的人”。心理学家的研究发现,女性感情不稳定、不专一,不应只归咎于品行或道德问题,这与她们幼时父爱缺失有很大关系。

很多人会半开

对这一问题,最有发言权的当属哈佛大学的罗派克博士。他在这一领域曾进行了深入的研究。派克认为,父亲对女儿个性和性心理的影响有时甚至超过母亲。父亲对儿子,往往会提供较多的独立机会,而对待女儿,却容易走向两个极端——疏离或鼓励她们的依赖性。疏离的结果使她们更容易产生暴男情结,变成感情随便的“花痴”;而纵容女儿的依赖性,则容易使她们变成没有主见的“牛皮糖”。罗斯派克博士还认为,女孩子社会化的过程往往是父亲影响的结果,如果一个女孩子缺乏父爱,那么她的社会化水平就会比较低,性观念也比较混乱,发生不当性行为的可能性也就越大。

所以,为了女儿的终生幸福,父亲们要避免让女儿置身于下列三种家庭环境中:一是单亲妈妈带女儿,父爱绝对缺失;二是父亲常年工作在外,有名无实;三是父亲虽然在身边但不近人情,父爱是“近在身边又远在天涯”。

决定女人幸福的四个年头

已经晚了,不在乎再多等两年,三十岁的新娘未必不漂亮,嫁得晚更要嫁得好,二十八岁时,千万别凑合!

三十六岁:活了半辈子,人生和婚姻都进入了疲惫期,看着身边的老公怎么都提不起精神,这个年龄的人外遇指数最高。人生需要刺激刺激,中年人也不例外,本命年里要想过得舒心踏实,心稳住了,外鬼也不敢来了!

五十岁:大多数人在五十岁左右这几年都有些不顺心,孩子一般已经大学毕业,但工作恋爱往往不顺心,单位人员调整面临提前退休,刚刚五十,就觉得自己已经是个人了。

五十岁了,人生已经大半,爱别人不如爱自己,常常体检,多活几年,看着孙子一辈长大成人,是今后最大的乐趣!

脑疲劳不能仅靠睡觉解乏

适当参加有氧运动 可助消除脑疲劳
一家策划公司的负责人阿滨表示,他平时工作压力比较大,经常感觉疲惫不堪,平时也不想应酬,一般应酬不参加就不参加,于是他每天都坚持早起去慢跑,坚持了一个星期之后,他觉得虽然睡眠的时间少点,但是人却精神了许多。

养生保健协会的专家吴先生表示,产生疲劳的性质不同,消除疲劳的方式也不尽相同,如果一味睡觉,不仅不能消除疲劳,还可能使疲劳加重。专家还解释,脑力工作者因长时间用脑,容易引起脑的血液和氧气供应不足而使大脑出现疲劳感,这种疲劳为脑力疲劳,常表现为头晕脑胀、食欲不振、记忆力下降等。此时,消除疲劳的最好方法不是睡觉,而应该适当地参加一些体育活动,如打球、做做操、散散步等强度不大的有氧运动,以增加血液中的含氧量,使大脑的氧气供应充足,疲劳会自然消失。专家还提醒大家,活动的强度不宜过大,时间不宜过长,避免再产生体力疲劳。

脑疲劳要适量做脑部运动
在一家设计院工作的阿连表示,平时她觉得疲劳就会经常用双手五指轻轻地拍打头部。她表示,做了之后感觉非常舒服。有脑疲劳现象的人不妨也试试阿连的做法。
医生朱先生表示,如果出现了轻微的脑疲劳现象,也不必过分紧张,应放松心情,学会科学用脑,做到劳逸适度,同时也可以做一些适量的脑部运动。下面给大家推荐一些简单的健脑术:
按摩术:①全身放松,闭眼静心。用右手中指轻轻点揉眉心,时间是3分钟。②全身放松,闭眼静心。用双手中指同时轻轻点揉太阳穴,时间3分钟。③全身放松,闭眼静心。用双手指同时轻轻点揉双耳垂后凹陷处18次。如产生大量唾液,可分三口慢慢将唾液咽下,以滋润五脏六腑。④全身放松,闭眼静心。用双手指轻轻按摩后脑勺部位,时间是3分钟。
拍打术:一旦出现脑疲劳,应立即放松身心,可用双手五指轻轻地拍打头部。注意事项:①拍打力量一定要小,最好以无声为度,②要用指头而非掌心轻轻拍打发梢,不能接触头皮,效果更好;③时间是3分钟。
吐纳术:用鼻轻轻地吸一口气,意想自己纳入全宇宙一切轻灵之气;用口慢慢地呼一口气,意想自己吐出全身体所有秽浊之物。以上为1次,可反复吐纳36次。环境宜清新而宁静,意念宜轻巧而淡雅。



鸡蛋怎么吃最有营养?

鸡蛋营养全面丰富,是百姓餐桌上不可或缺的食物,但错误的吃法也会让其营养白白流失。

“鸡蛋中的几乎所有脂肪酸都存在于蛋黄当中,维生素B2等绝大部分维生素也存在于蛋黄当中。因此保护鸡蛋中的营养素,主要是保护蛋黄里的各种成分。”云南省营养协会理事杨振斌介绍,鸡蛋最好蒸着或煮着吃,蒸鸡蛋羹、荷包蛋、带皮煮鸡蛋、炒鸡蛋都是很好的吃法,煎鸡蛋则会令营养素有一定损失。此外,鸡蛋最好和面食如馒头、面包一起吃,这样就可以使鸡蛋中的蛋白质被留住,最大限度地被人体吸收。

现在的人吃鸡蛋的花样越来越多了,杨振斌说,喝生鸡蛋、开水冲鸡蛋等不利于人体健康。因为鸡蛋中的生物素对人体是有害的,而这些吃法不能破坏掉生物素。而有些人只吃蛋白或蛋黄,也不够合理。
对不同年龄段的人如何吃鸡蛋,杨振斌说,零岁至1岁的婴儿适合吃蒸鸡蛋羹或蛋花汤,这两种做法能使蛋白质松散,极易被儿童消化吸收;一两岁之后可以吃煮鸡蛋,两岁后可以吃炒鸡蛋;老年人尽量少吃煎鸡蛋。蒸鸡蛋羹或炒鸡蛋时还可以依个人口味在打好的鸡蛋里加些韭菜、青辣椒、虾米等。
如果吃水煮鸡蛋,鸡蛋最好煮得嫩点,即开锅后再煮五六分钟就可以了,此时,鸡蛋的蛋黄刚刚凝固,食用这种状态的鸡蛋,人体对蛋白质的吸收率最高。鸡蛋煮得时间过长,蛋黄的营养素很难被人体吸收。吃煮鸡蛋的时候要细嚼慢咽,否则会影响吸收和消化。

(关桂峰)



洗澡大概是我们告别一天忙碌活动的前奏,这时候你可以一个人尽情享受,都只能让你放松一天紧绷的精神及情绪,但是注意了,有些时候是不适宜洗澡的。
血压过低时不宜洗澡
因为洗澡时水温较高,可使人的血管扩张,低血压的人容易发生虚脱。
酒后不宜洗澡
酒后洗澡,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力,严重时还可能发生低血糖昏迷。
饱餐后不宜洗澡
饱餐后全身皮肤血管被热水刺激而扩张,较多的血液流向体表,腹腔血液供应相对减少,会影响消化吸

俗话说,“冬令进补,春天打虎”。随着冬季的临近,不少市民开始设计自己的冬令进补方案,希望能补出健康体魄。

百年老店胡庆余堂的中医学专家提醒大家,冬季进补还须“量身定做”。

胡庆余堂这几天正在举行“人参节”和“膏方节”。记者在胡庆余堂国药大卖场看到,有不少市民前来选购滋补药材,还有许多市民通过胡庆余堂老中医的诊疗开具专门的膏方进补。一位正在参茸柜台为母亲选购药品的市民告诉记者,每年冬天她都会到胡庆余堂来买补品为母亲进补。她之所以选择别直参,是因为觉得每年吃了之后效果都不错。她的理解是血压太高的人不能吃参,如果血压正常,吃点人参进补应该问题不大。
吴明志是胡庆余堂名医馆的副主任中医师,他告诉记

者,选择人参进补大有学问。现在,参的种类五花八门,有野山参、移山参、鞭条参、红参、别直参等等。参的主要作用是甘温补气,红参是温热的,适合于体质寒凉的人。而体质偏热的人是不适合吃人参的。

吴医师介绍说,每个人都应该根据自己的体质来科学进补。如何才能判断自己的体质呢?吴医师说,我们可以去医院找中医把脉诊断,也可以用一些比较浅显的方法来自我识别。如果一个人舌质很红,经常感到口干舌燥的,一到晚上特别口干,平时眼睛时常干痒,这类人属于体质偏热,不适合吃参。

另外,吴医师还说,时下膏方滋补受欢迎,但膏方滋补是个性化的滋补,一人一方,别人的药方是绝对不能随便照搬到自己身上的。(王译文 舒维华)

儿童长高过快 应警惕性早熟

重庆市巴南区14岁的小静曾经是个“高个子”,7岁那年身高就猛增了8公分。但随着时间推移,她的身高渐渐停止增长,目前身高不到1.4米,与同龄孩子相比要矮不少,家长十分着急。

经重庆医科大学附属儿童医院检查发现,小静性早熟,骨龄已有16岁,接近闭合,基本上没有再长高的可能。

重庆医科大学附属儿童医院内分泌科雷培芸教授表示,近年来,因性早熟造成的儿童身材矮小呈逐年上升趋势。如果女孩在8岁以前乳房就开始发育,10周岁以前出现月经,男孩9周岁以前出现性发育,身材迅速增高,就称为性早熟。性早熟的儿童往往伴有骨骼生长加速,患儿身高可能暂时高于同龄儿童。但由于其骨骺提前闭合,过早停止生长,患儿成年后身材大多比正常人矮小。

雷培芸说,目前导致儿童性早熟的主要原因之一,是激素或类激素摄入过多。一些家长喜欢给孩子买各种各样的补品,其中许多含有激素或类激素,可能引起儿童性早熟。

专家提醒家长,儿童期的孩子每年身高正常增速应在5公分至6公分,如果达到7公分至8公分就应引起重视,最好带孩子到专科医院检查,及早发现问题,保证孩子健康成长。(王晓磊)



收;饥饿时洗澡易引起低血糖,甚至虚脱、昏倒。
劳动后不宜立即洗澡
无论是体力劳动还是脑力劳动后,均应休息片刻再洗澡,否则容易引起心脏、脑部供血不足,甚至发生晕厥。
请您时刻注意:
很多人都认为洗冷水澡有益于健康,很多女性朋友也加入到这个行列,并且一年四季坚持不断。殊不知,洗冷水澡对女性来说,会让一些妇科疾病乘机“沾”上身来。
发烧时不宜洗澡。当人的体温上升到38℃时,身体的热量消耗可增加20%,身体比较虚弱。

以下情况 千万不要洗澡