

在职场中，有人愁眉苦脸，有人欢欢喜喜，有人如鱼得水，有人四处碰壁……选择什么样的工作，有时或许身不由己，但你的情绪不能被工作所左右。与其郁闷、烦躁，倒不如找一些办法来调整心态。下面就与您分享一些让上班变快乐的有趣“定律”。

六大定律 让上班更有乐趣

□马丽

榴莲定律 职场新人主动点

如果问一个从未吃过榴莲的人“喜欢吃榴莲吗”，他是没法回答的——没有尝试，他既不能说喜欢，也不能确定自己不喜欢。这个道理在职场中被称为“榴莲定律”：不少人想立刻找到一份合适的工作，却从不主动去了解、体验，于是，好工作很可能就在犹豫不决间悄悄溜走了。其实，用“榴莲定律”来形容职场新人更贴切。新人总是凭想象断定一份工作的好坏，但不实践，就发现不了工作的真正价值。与其纠结如何寻找一份适合自己的工作，不如调整心态多去尝试，这样才能在每一次历练中得到最终的答案。

赌注定律 攀关系不如练内功

所谓“赌注定律”，是指职场中的很多人都挖空心思找捷径，希望发现最快速的方法。于是，他们往往把赌注押在不可控的事情上，比如走后门、攀关系。这样做赢了固然能飞上枝头变凤凰，可输了就会一败涂地。门路也好，捷径也罢，其实都逃不过正常发展的规律。通向成功的道路，是脚踏实地的人一步一步走出来的，他们获得的宝贵阅历是走捷径的人难以企及的。即便真有好机会，也需要踏实工作，才能获得成功。

碰撞定律 成绩是争取来的

喜欢看篮球比赛的人会发现，得分最多的明星往往失误也最多。“碰撞定律”告诉我们，运气是一种概率，你跟职场生涯的碰撞越多，获得好运气的几率就越大。因此，与其等待运气，不如去创造机会。首先，最重要的是做好本职工作，其次，敢于接受新任务，当然前提是做好计划和准备工作，比如，完成这项工作会出现哪些意外，该如何应对等。当然，你也有可能遭遇失败。人们害怕失败，但更加害怕的往往是嘲笑，所以我们总是花费太多精力去揣测别人的看法。想得太多，你可能永远只能停留在原地。因此，不要因为一次失败而停下脚步。

梦露定律 不要放大不满意

著名女星玛丽莲·梦露曾这样说过：“如果你不能接受我最

糟糕的一面，那么你也不配拥有我最好的那一面。”对待工作也是如此。如果让你给现在的工作打分，相信没几个人会给满分。根据“梦露定律”，一份工作既有让你满意的地方，也有让你不满意的地方。薪资情况、职业发展、人际关系等因素，都会成为工作满意度的评分标准。因此，当你对工作产生不满时，首先要找出根源：是难以处理与同事、上司的关系，还是觉得发展前景渺茫等。接下来要找解决方法，问问自己，在人际关系方面是否做到了尊重、示弱、沟通和包容；在发展方面，目前的工作能否提高你的能力。对管理者来说，要消除员工的不满，必须真正了解员工的需求，保障稳定、健全的制度，才能解除他们的后顾之忧。

油箱定律 倦怠了定些小目标

一辆法拉利，性能再好，如果不加油也会抛锚。对职场人而言，“油”指的是职业目标，是工作的动力。很多完全根据兴趣选择职业的人，往往忽略了职业价值，即“我为什么对它感兴趣？我想要什么？”假如长期得不到想要的价值，人们就会出现职业倦怠。人在一个岗位待久了，热情渐渐磨去，难免提不起精神、干活没动力，开始得过且过。这时，千万不要盲目辞职，而应想办法给自己“加满油”。我们可以将工作分解为一个个小目标，不断完成它们就是自我完善的过程，能为你带来成就感，还能激发新的工作热情。

飞去来定律 跳槽前先找找病根

很多人企图通过跳槽、辞职来逃避本应付出的努力，可到头来才发现，很多事情还得面对。这就像玩飞去来器，扔出去还会飞回来，你逃得过世界，却逃不过自己的内心。跳槽的理由很多，他们常把在原单位遇到的问题归于外因，而无视自己的不足。因此，他们即便换了新环境，也会重复过去的行为模式，遇到同样的麻烦。跳槽前，建议大家先找“病根”。如果是自身能力不足，就要想办法提高自己的水平；如果是目前的平台不合适，那先要明确职业定位，评估换工作的风险，并找好时机。此外，审视自己对工作单位的不满是否客观也很重要。



四招教你养成高财商

□汪棕

财商简称FQ，所谓财商是一个人认识金钱和驾驭金钱的能力。指一个人在财务方面的智力，是理财的智慧。它包括两方面的能力：一是正确认识金钱及金钱规律的能力；二是正确应用金钱及金钱规律的能力。在理财领域，智商高低并不重要，起决定性作用的还是财商。所谓财商，是指创造和管理财富的能力，包括观念、知识、行为。生活中不少平凡人不显山露水，也不是高智商的怪物，但却能把资产打理得井井有条，进退自如，这便是高财商的表现。为此理财师还总结出四招养成高财商的办法。

量入为出

我们常常会用“自不量力”批评某些人，在理财领域，自不量力也不可取，量入为出才是王道。因此个人在消费时，切记盲目，要根据自己的能力消费，避免超前消费和过度消费带来的人不敷出，让个人保持健康的财务状况。这是理财最基础一点。

积少成多

对多数普通人来说，理财起步阶段最难熬，本金少收益又低，似乎看不出多少光明的

“钱”景，但千万不要放弃，积少成多，聚沙成塔，只要坚持，你的资产会像雪球一样越滚越大。财商的内涵之一就是非常有耐心。

抓住机会

理财还要抓住那些一闪而过的机会。如何抓住机会呢？需要有相应的知识能力作出判断，也少了敏锐的目光，此外还需要一个果敢的心，在机会到来时，有勇气去把握，而不至于失之交臂。

克制贪婪

贪婪是好的，贪婪让人上进；但贪婪也是坏的，贪婪让人迷失自我。所以高财商的人不会否认贪婪，但却懂得克制，利用贪婪给自己奋斗的动力，却不让它毁掉自己。嘉丰瑞德理财师特别提醒，在众多失败案例之中，其中很大的原因是贪婪，因为没能克制贪念，而泥足深陷，将自己暴露于危险之中。罗马不是一天建成，财商也不可能短期内就能实现的，这就需要大家慢慢地改变：改变观念，增加知识，改善行为。最终人人都可成为高财商的理财达人。

暖气开放 如何躲避“暖气病”？

□赵明

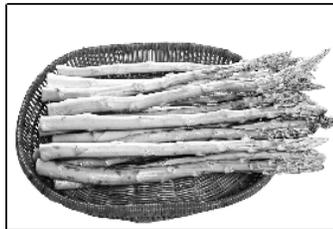
每年暖气开放之后，都会有人出现烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花、软弱无力等症状，你可不要忽视这些小毛病，这些都是“暖气病”惹的祸。那么我们该如何预防暖气病的侵袭呢？专家提示，只要做好“三控”措施，就能远离“暖气病”。一控通风。供暖以后，长期紧闭门窗取暖不科学。因为空气不流通，会使室内空气急速干燥，这种情况下，很多人会出现舌干口渴、嗓子肿痛、甚至是鼻子出血、头脑发晕、内心烦躁等一些毛病。另外，室内长时间高温、不开窗，会给细菌、病菌的滋生和传播提供“温床”，导致呼吸道疾病发病率猛增。正确地做法是在暖气开放以后，每天开窗通风换气至少2至3次，每次半小时，这样室内才能及时进行新鲜空气的交换，降低室内病菌滋生的机会。二控湿度。冬天室内温度最好控制在20℃左右。除了用加湿器或在床前摆盆水加湿外，再多养些绿色植物，如仙人掌类的植物，它可以在夜晚呼出氧气，在清新空气同时，可使室内感觉湿

润温和，吊兰、巴西木、发财树等大叶绿色植物也可以从叶子中蒸发出更多的水分，增加室内湿度。专家提醒，室内植物不宜太多，一般一个房间一两盆即可。加湿器里不要直接加自来水，因为自来水里含有的微生物，例如镁离子、钙离子等容易产生出白色粉末，不但污染室内空气，还有可能诱发哮喘、支气管炎、肺炎等疾病，最好加纯净水，或者把自来水烧开，等凉到30℃左右再加入。三控水分。人们每天需要饮用1.5至2升水，才能在暖气条件下不缺水。现在很多人平时饮水较少，如果不改掉这个坏习惯，身体机能就会受影响。每天除喝水外，选择一些果蔬和不咸的汤粥，补水效果都不错。为了预防“暖气病”，可以多吃一些湿润并具有温热性质的食品，如芝麻、萝卜、蕃茄、豆腐等，不吃或少吃辛辣食品，不饮或少饮酒。专家建议，室内暖气开放时，应将室温保持在18至24℃之间，湿度50%至60%为宜。勤开窗户通风，一般早晚各开窗通风一次，每次开窗不少于30分钟。

【健康红绿灯】

绿灯

芦笋可助身体排毒



芦笋含多种营养素，所含的天门冬素与钾有利尿作用，能排除体内多余的水分，有利排毒。

吃山茼蒿有益肝脏



山茼蒿含丰富维生素A，可维护肝脏，有助体内毒素排出。将山茼蒿和西红柿、胡萝卜、柚子、苹果、综合坚果等蔬果一起打成精力汤饮用是不错的选择。

红灯

常吃阿司匹林伤胃



阿司匹林应用广泛，小到发烧感冒、头痛、牙痛等常见病，大到治疗骨关节炎、类风湿关节炎以及预防心脑血管并发症。尤其是中老年患者，长期口服小剂量阿司匹林肠溶片，一吃就是半年甚至几年，对胃肠的轻微刺激，逐渐积累，容易引起急性胃粘膜病变、糜烂出血性胃炎、消化性溃疡，甚至出血等。

吃消炎药不能喝酒



服用消炎药期间饮酒，会引起致命的不良反应。因为酒精进入体内，首先在肝细胞内经过乙醇脱氢酶的作用氧化为乙醛。由于某些抗生素中的成分抑制乙醛脱氢酶的活性，使乙醛不能进一步氧化代谢，因而导致体内乙醛聚集。这种乙醛蓄积的中毒反应就叫做双硫仑样反应。其临床表现为恶心、呕吐、心悸、呼吸困难等，严重的甚至可能出现休克、急性心力衰竭。