

职场新人刚进入职场，业务上既不熟练，而且在职场生活中也不谙各种职业规则。看着身边工作了好几年的同事，再看看自己，感觉想要快速加薪升职无望。但其实，这都是表象。每个人的职业能力和潜力都不一样。对于一个新入职场的员工来说，明白这一点更为重要，这意味着自己能否在一个新的单位更快立足。那么一个什么样的员工能被领导喜欢并器重呢？北京市总工会心理专家团队的专家给出了建议。



【健康红绿灯】

绿灯

成人每天睡7小时最佳



伦敦大学研究人员的研究涉及5431名年龄在35至55岁之间的中年男女，结果发现，每晚睡眠7小时的中年男女在所有认知能力测试中得分最高，其次是每晚睡眠6小时的中年男女。睡眠过少或过多所引起的认知能力退化相当于比实际年龄老了4至7岁。

性格乐观的人心脏更好



美国伊利诺伊大学一项研究，对5100名参与者进行了健康测定，让大家完成一份评估心理健康及乐观程度的问卷调查。结果发现，同悲观者相比，乐观者血糖水平明显更好、胆固醇指标更健康、吸烟的可能性更低、运动健身更积极，他们的心血管健康几率是悲观者的两倍。

红灯

身体太累时别喝咖啡



咖啡和浓茶的确可以提神，但在身体比较虚弱时，摄入大量咖啡或浓茶，相当于注射了“兴奋剂”，适量可提高身体兴奋度，过量就会让身体超负荷运作，反而产生心悸等“过载反应”。

内裤不暴晒等于白洗



你家的内裤一般晾在哪？研究表明，一条脏内裤平均带有0.1克粪便，人的排泄物中有沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌，阳光中的紫外线有助于杀死这些细菌。如果总是把内裤晾晒在阴暗处或卫生间，这样反而更容易滋生细菌，洗了也等于白洗。内裤洗完后，一定要放在阳光下至少晒半个小时。

如何从职场小白晋升为职场大神



良好品质 完善性格帮你“加分”

□本报记者 闵丹

拥有三种品质 让你更被器重

责任心

责任心并不仅仅是按时上下班，更是对工作的敬重。拥有较强责任心的员工会大大减少工作中的失误，将工作交给这样的员工是领导所放心的。

团队合作能力

所谓团队协作能力，是指建立在团队的基础之上，发挥团队精神、互补互助以达到团队最大工作效率的能力。对于团队的成员来说，不仅要有个人能力，更需要有在不同的位置上各尽所能、与其他成员协调合作的能力。在企业中许多工作并不能由一个人完成，因此团队合作能力是必不可少的。

灵活性

埋头做好领导交办的事情本是无可厚非的，不过要想迅速攀到职业“顶峰”，这是远远不够的。工作效率与工作业绩才是最重要的，不能盲目地为忙而忙。在工作中也应注意方法和策略，不应一味地蛮干。这样不仅能够大大提高自己的工作效率，亦能获得器重和赏识。

完善性格可以让自己变得更受欢迎

除了优秀的品质，生活中我



们时常会听到身边有人说“我的性格不好”，或是“我的性格存在缺陷”，而导致在工作中与同事或者上级领导关系僵硬，在生活中与家人、恋人有着摩擦。而这些抱怨之后往往会紧随着一句话，“要是我能改掉我的性格就好了”。那么性格是否可以改变呢？是否可以通过完善性格让自己变得更受重视呢？

专家介绍，事实上，有心理学专家学者在对人的性格做研究的时候发现，性格是人格的一种外在行为表现，是在长期环境中形成的一种习惯，是一个相对稳定的特质，一般是很难改变的。如胆汁质的人容易有急躁的表现；粘液质的人在做事时更容易表现出犹豫拖沓；多血质的人

遇事容易冲动。但是我们不能只看到这些负面的情况，还应看到粘液质的人处事细致而为人谦和；多血质的人充满活力和激情。

但这并不意味着我们可以忽略性格中不足的地方，它们有可能成为我们工作和生活中的阻碍，带来人际的不和、工作的停滞，因此，完善性格也是必须的。那应该怎么做呢？专家介绍了三种方式：能正确认识自我。了解自己的优点和缺点，不会盲目自大，也不会盲目自卑，扬长避短。能自我分析。能够理性分析自己人格中缺陷部分的原因及改进办法。能自我约束。制定改进的方法后，根据目标自我约束，并适时调整方向。

提升沟通能力不可少

善于沟通是很多单位在招聘时候对于员工的要求，能否和他人顺畅、和谐的沟通，关系到在职场中能否尽快地融入团队。那初入职场沟通能力如何提升呢？

找准自己的立场，不要急于表现自己。对于初入职场的新人来说，应该有个自我认识，身处在一个新的环境中，会有很多想法有着不切实际、不妥当的地方，若没有考虑对方立场，不尊重他人的意见，过于急于表现会引起他人的反感。

与上级沟通时，要避免过于消极被动。新人虽然初入职场，但对上级说话要以尊重、不卑不亢的态度。把握好技巧、把握好时机，及时向上级汇报工作情况，不要因为羞于启齿，发生了问题不敢和上司沟通。沟通时要把内容思路都整理好，理清楚，在最短的时间里把握关键问题上级说明。

不要重复说不确定的话。一些不太肯定的词语可能会影响你的表达的专业性，比如说“大概”“差不多”“好像”之类的话，和身边的同事或领导交流工作情况的时候这么说，可能会让人觉得你对工作内容还不是很了解。若对客户这么说，容易给人专业度不够的感觉。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx.org



北京市职工服务中心与本报合办

疏通血管

常吃6种食物



俗话说“通则灵”，这对我们的血管同样适用。为大家介绍几种蔬菜中的“血管清洁工”。

玉米 玉米含有蛋白质、钙、赖氨酸等成分，不饱和脂肪酸含量达85%以上，主要为亚油酸和油酸，能预防心血管疾病的发

苹果 苹果中富含多糖果酸、钾及维生素C等营养成分，可使积于体内的脂肪分解，避免身体过于肥胖，减轻心脏负担。另外，苹果还能提高肝脏的解毒能力，降低血胆固醇和血脂含量。

海带和海藻 海带和海藻含有丰富的牛磺酸，可降低血液及胆汁中的胆固醇；其中的褐藻酸，也可抑制胆固醇的吸收，并且促进代谢。

绿茶 绿茶中的茶多酚是茶

叶中的主要物质，可以防止微血管壁破裂出血，还可以降低胆固醇，抑制动脉粥样硬化。

大蒜 大蒜除能降低血脂外，还具有阻止斑块聚积的作用。而且，大蒜还具有类似于维生素E和维生素C的抗氧化特性。故大蒜在预防和治疗动脉粥样硬化、防止心脏病方面开辟了一条崭新的“天然”途径。

洋葱 洋葱含有前列腺素，有扩张血管、降低血脂的功能；洋葱含有类黄酮物质，和蒜一起吃，“疏通”血管的功效特别好。

丰台工商分局联合执法 整治区域发展环境

丰台区小井村某些大院存在严重的消防、治安等安全隐患，违法群租、无证无照经营等违法问题，严重危害区域发展环境和社会秩序，对群众和公共安全构成严重威胁。

针对以上情况，近日，丰台区政法委牵头，卢沟桥街道办、法院、公安、工商、食药、卫生监督等部门联合，成立疏解整治工作组，在前期开展多次协调和实地摸排的基础上，对该地区开展综合执法行动，对违法行为依法予以严厉整治和坚决取缔。

在此次活动中，丰台工商分局立足职能，积极发挥作用，由分局稽查大队和属地工商所共出动执法人员20人，对小井村某大院的营业主体逐户检查。对持照经营商户进行劝导，表明危害，要求其尽快迁址；对“无证无

照”、“开墙打洞”经营行为予以取缔，要求其立即停止经营活动，搬离现场。在此次联合整治活动中，丰台工商分局执法人员坚守一线，认真履职，积极配合各部门，打好此次治理大城市的攻坚战，还市民一个有序的生活环境。

白莹莹

