

在60后70后领导的眼里,80后90后的员工不爱开口,不做反应,工作态度很成问题。可委屈的80后90后自己明白,工作累得像老黄牛,领导却一点都不知道!因为从小不喜欢发言、讲演和当众讲话,缺乏语言表达能力培训,导致领导总觉得你不会拿捏工作态度。这让众多被贴上“说话不着调”的标签的努力小青年们,何处诉冤屈?

学会“汇报”，才是进步的王道

光把工作本身做好还不够,还要学会向上司恰到好处地展示。汇报工作不是炫耀工作业绩,而是与领导“交心”的一个重要途径。

平民百姓不靠拼爹只能拼自己。那除了做拼命低头工作的“孺子牛”,是否还有其他选择?比如同样认真工作到常向上司请示汇报的“望天猴”?

有很多老板在家不放心,出门在外不放心,就是因为自己的下属不懂得汇报工作,让他很心焦。追随松下幸之助30年的江口克彦在《我在松下三十年——上司的哲学》中曾经专门谈到过这个问题。他认为:“对于上司来说,最让人心焦的就是无法掌握各项工作的进度……如果没有得到反馈,以后就不会再把重要的工作交给这样的下属了。所以要知道,虽然只是一个简单的汇报,却能让你得到上司的肯定。”

汇报之前

以老板的姿态把工作做到位

“无论我怎么做,他老人家都觉得不好,真是个难剃的头。”很多员工从领导办公室出来后都悻悻地如此抱怨。事实上,为了完成领导吩咐的差事,他们也确实做了很多工作,相当卖力,怎么就不讨巧呢?

其实,若你在进门之前能换位思考一下,以老板的姿态要求自己,这样的抱怨你就说出口了。

你和老板存在分歧的根源在于你们所站的高度和角度不同,老板着眼于全局,全盘考虑,而员工往往着眼于本岗位,考虑到个人或本部门的利益,鲜有人第一反应就站在全局利益上统筹规划。所以你以为你做得很好了,是站在你个人或部门的角度来看很好了,但站在全局的高度审视,你做得还远远不够。

“老板心态”会要求你这样作为:

- 不计较延长工作时间
- 行动在老板前面
- 时刻勉励自己

汇报时机

给上司画张“心理周期图”

除了极个别素质异常深厚的领导外,大部分的领导者都会有周期性的情绪表现——与人的生理周期一样,上司情绪高低、好坏往往也是有迹可循的,呈现出一种周而复始的曲线。下属了解上司这种情绪周期,可以知道在什么时候、什么语境下提出什么意见或沟通什么样的问题是最有效的。

加拿大心理学家、麦吉尔大学教授



德比·莫斯考维茨曾做过一个有趣的研究,根据人一周的行为规律画出了一幅一周工作节律图,她认为,人的一周是有规律性的。周一到周五,工作节律大不相同,一周的前半部分,人的精力旺盛,态度和行为比较激进;一周的后半部分,人的精力逐渐下降,却也更易通融。

这一规律同样适用于你的上司,你要根据他一星期内的生理节律行事,才能少碰壁。

- 星期一——工作成堆,非诚勿扰
- 星期二——是汇报计划的好时间
- 星期三——超人总动员,领导心很烦
- 星期四——“黎明前的黑暗”领导易妥协
- 星期五——最奇妙的沟通时机

汇报技巧

带好解决方案

“我挺注意汇报工作的,可是每次都被上司痛斥一顿,说我只给他添乱找麻烦。”

你想知道为什么这些人嘴里的“汇报”反而成为上司眼里的“添乱找麻烦”吗?那你就得分清“讨教”和“汇报”的区别。

简单地说,讨教的公式是:您告诉我该怎么做?而汇报的公式则是:我这样做您同意吗?

- 1、一分钟汇报法则
 - 放弃客套话、口头禅和抱怨
 - 用适当的方式炒热场,但严防“高密度”
 - 学习时间的“密度感”,平时多训练自己对一分钟的时长感受
- 2、职场新人最好每日一报

KPT(Keputo)是来日本的一种工作记录方法,已在很多地区被接受成为工作汇报的模板。KPT由三个部分组成,既能充分体现你当前的工作状态,又能层次分明地向领导传递工作困难与你的工作能力。

- Keep :当前你正在做的事务或项目的正常描述
- Problem :你今日所遇到的问题
- Try :你明天准备要尝试的解决方案

3、“讨教”和“汇报”的区分

● 能不讨教,则不讨教

好的下属必然是讨教少汇报多。首先我们要清楚什么样的事需要请示讨教,什么样的事不需要,能自己做主的要自己做主,这是一个优秀下属的基本要求。威廉·翁肯和唐纳德·沃森在《谁背上了猴子》这篇文章中曾经把下属的主动性分为五个层次,其中“自己主动行事,然后定期汇报”是最高层次的主动性。

实际上,有许多工作是我们职责范围内的,需要我们独立做出决策并组织实施,我们只需要把工作完成后向上司做出汇报而已。主动性高的下属往往讨教请示少而汇报多,主动性差的下属往往是讨教请示多而汇报少。

● 至少要有三个方案

好的下属手里往往会有3个解决方案。如果我们需要就某一项工作先行请示而后行动的时候,我们必须要有自己的想法和方案,而且至少要有3个方案:最可行的方案、最大胆的方案和最可能失败的方案。而且,对每个方案都要进行利弊分析。当上司征求你的意见时,你要能够提出哪一个方案是可以优先考虑的方案,哪一个是不不得已而为之的方案等等。

升迁,我是
高大上!不是
“脱壳虫”!



职场新鲜人怎样穿?

俗话说:“人靠衣装马靠鞍”,如果你希望在职场上建立良好的形象,那就需要全方位地注重自己的仪容。从衣着、妆容到饰物,甚至到仪态,都不能掉以轻心,其中衣着是最为重要的,因为衣着从某种意义上表明了你对工作以及对生活的态度。

衣着对我们外表的影响非常大,大多数人对一个人的认识,往往是从其衣着开始的。一个对衣着缺乏品味的人,在职场中首先就输了气场。上班时穿着得体,往往胜过千言万语的表达。

对不少职场新鲜人来说,都曾经历过在着装方面不知所措的时候,想摆脱学生时代的稚气打扮,却又不想让自己看起来太过老气沉闷;想投资面料上乘、设计潮流的单品,无奈经济条件又有限。其实,初涉职场的你,实在不必太过纠结到底怎样穿才能跟得上潮流的步伐,因为潮流这件事,驾驭得了就是高大上,驾驭不了随时都可能变成“洗剪吹”,不但自毁形象,还同时毁了自己公司的形象。

A 参考企业着装风格

职场新鲜人的着装风格最好首先参考自己公司的着装风格,如果领导对着装没有要求,公司职员穿着可以很随意,但你却选择“严谨”的装扮就会显得格格不入。

企业的着装文化经常以企业性质为划分,国企要求职员踏实工作,对职员的要求简洁大方即可,如果衣着过于正式或者华丽,突兀的风格或色彩可能会使得你在整个工作氛围中显得不自在。外企对着装的要求则各有不同,日企较严谨,套装是必不可少的工作配置,而美式企业则比较随意,你的老板可能会天天以T恤搭配牛仔褲的装扮出现在办公室。这种情况下,就算你天天以休闲装出现在办公室,也不用害怕老板会有意见。

如果公司要求员工一定要穿套装,但你却不喜欢这种单调的套装装扮,此时可以选择在素色的套装上搭配精致的胸针,或佩带简单精致的首饰及丝巾。

B 不同职业类型不同装扮

亲和类

如果你从事的是强调亲和力的工作,如销售、餐饮、幼儿教育等,可以选择设计上偏女性化的套装,或连衣裙加西装短外套的搭配,或两件式针织衫配及膝裙,色彩可走柔和或明亮路线,再添加一些女性化的饰品,展现温柔亲和的特质。

专业类

如果你从事的是政治、法律、金融、管理与高等教育等比较专业的工作,服装的选择应正式而端庄。最好穿西装窄裙套装,色彩是偏深的中性色,里面可以搭配浅色衬衫或内搭。衬衫加A字裙的选择也不错,职场新鲜人最好选择浅蓝色、粉色、嫩绿等比较轻松亮丽色彩的衬衫,因为这样不仅可以中和全身的严肃感,同时也给人活泼可爱又敬业的感觉。

创意类

虽然在初入职场时,需要保持一定的正式度,但是如果你从事的是广告、平面设计等创意性工作,最好能穿出个人风格与时尚感。色彩的搭配应充分展现个人品位,撞色或混搭是比较能看出穿衣功力的,当然经典的黑白配也可以充分表现个性。

抑郁症就在我们身边,调查表明

职场50人就有1个抑郁症

近日,美国喜剧明星罗宾·威廉姆斯在家中窒息身亡,他的代理人说罗宾近来一直在与严重的抑郁症斗争。这两天微信朋友圈里转发着“女主播抑郁症日记”,讲述者能睡觉,能社交,能工作,能笑;但她没有食欲,干呕,脾气暴躁……她去了两家医院,看了三个医生,诊断一致:抑郁症,偏重。一周之间,以前觉得离我们很远的抑郁症,仿佛就在身边。中国心理协会近日公布了中国职场抑郁症调查数据,工作场所中的抑郁症患病率高达2.2%至4.8%,也就是说在50个人的团队中就有一到两名抑郁症患者。抑郁症是造成工作效率最低的重要诱因,但接受调查者却认为抑郁症对工作的影响应该排在脑血管、心脏病之后,这说明职场人士对于抑郁症的警惕性明显不够。

犹豫可能是抑郁症状

中国心理卫生协会副理事长、北京安定医院副院长王刚说,目前大家对抑郁症的普遍认知还停留在情绪层面上。实际上,抑郁症对人的影响主要包括三个层面:情感层面典型“症状”包括悲伤、焦虑、兴趣缺少、有自杀想法、无助、自责等;认知层面的影响有注意力集中困难、短期或长期记忆缺损、犹豫不决、计划和组织能力下降、精神迟滞、找词困难、思维迟缓、判断力下降等;躯体方面的影响包括疲劳、食欲改变、失眠、头痛、肠胃不适、胸痛等。抑郁症发作期间,会有超过一半的患者注意力集中困难,37%的患者出现健忘,36%的人表现出犹豫不决。“人们很少觉得犹豫不决是一种病,更不会刻意去治疗,实际上‘犹豫不决’者很可能已经罹患了抑郁症。”犹豫不决、注意力集中困难等认知层面的困难还会对

患者的工作造成负面影响,抑郁症患者需要花更长的时间才能完成工作,并且比平时更容易出错。

80%抑郁症患者隐瞒病情

数据显示,超过八成的调查者选择不把病情告诉领导,因为他们担心会丢了工作。王刚说,在他的门诊中,如果遇到病情比较重的抑郁症患者,他通常会建议患者休息一段时间,不过很少有人找他开假条,“也许他们会通过其他方式请假。”少数人不介意,让王刚直接开假条,这时候,王刚也会和患者再次确认:“你确定要我给你开假条吗?搞不好我的假条会让你休息一辈子。”但在欧洲,因为怕丢饭碗而隐瞒病情的人只有30%,还有50%的欧洲患者认为病情属于隐私,没有必要告诉别人。王刚呼吁相关部门能够在立法方面给上班族中的抑郁症患者以更多保护。