

压力大 “伤不起”咋办 职业技能培训走红

□ 孙晓菲

随着生活节奏的加快和职场竞争的日趋激烈,不少白领扛起来越来越大的压力。为了自我减压,很多人开始寻求职业技能培训,提高自己的竞争力。根据相关调研机构数据显示,今年参加各种职业素质和技能培训的人群比去年猛增60%左右,而企业的培训和需求的容量也在不断增大。

“IT经理”不翼而飞

来自东方网的报道称,邹先生是一家知名外企的IT部高级工程师,负责公司的软件和硬件系统的搭建和维护。公司的IT经理一职曾一度空缺,自己在公司IT部工作了5年,在所有IT部门员工中资历和经验最丰富,原以为这个IT经理头衔非他莫属。然而公司要求所有部门经理竞聘述职,这下可难倒了他。

邹先生告诉记者,自己平时表达能力不错,但是一上台面对众人做报告,就特别紧张。为了IT经理的述职,他连续紧张了几天,在家把报告背了好几遍。“可是一上台,大脑就突然断电,不听使唤了,中间一度忘词。”而另一位无论资历还是经验都比自己欠缺的同事,在台上讲得绘声绘色,受到领导的一致认可,IT经理的职位最终被他夺走。“光会干,不会说,机会就会从自己身边溜走。”邹先生大倒苦水。

某外企资深HR经理钱女士透露,自己在给应聘者面试的时候,经常发现有人从工作经历非常优秀,可一到面试就显得特别紧张,表达得很混乱,“如果自己表达不清楚,如何和客户和同事有效沟通?我们最终只能放弃这些面试者。”

不懂商务礼仪闹尴尬

商务见面的时候,是女士还是男士先伸手握手?不懂礼仪的销售小肖就吃了一记“闷亏”。在与客户见面时,为了显示自己的热情,小肖热情地伸出自己的双手,准备和对方握手。而对方似乎不喜欢握手,一直没有回应,小肖伸出的手只有尴尬地悬在空中,不知所措。

“后来参加了礼仪课,才知道自己闹了多大的笑话。原来商务握手,一定要女士先伸手,我就犯了禁忌。”小肖说,现在才知道自己把很多职场礼仪都弄错了,例如递名片时应把文字朝着对方,穿皮鞋时不能穿牛仔裤等。“想想实在太丢人了。”

流行职业技能培训

由于意识到职业素质和技能的重要性,不少白领开始注重职业素质和技能培训,包括当众讲话和表达能力、形象塑造与商务礼仪以及人际沟通等多方面培训。

上海海纳川培训中心负责人刘瀚阳说,很多人以为演讲能力是天生的,其实不然。当众讲话的表达能力有一些基本技巧,演讲压力的环节、站姿、手势、条理性都有一套基本的框架和结构,如果掌握了这套结构,就不至于出现“断电”现象。第一家教CEO官涛也表示,作为公司的管理者,经常有大量的上台演讲机会,以前总是很紧张,通过一段时间锻炼,发现发言的条理性和“气场”都越来越强了。

另据市场调研机构发布的数据显示,随着都市白领职业压力的增大,今后类似于演讲口才、形象礼仪等职业素质和技能的培训需求,最近5年将出现爆炸性增长。

高尔夫能陶冶一个人的情操,对礼节性的东西也看得很重,如果谁打球时不讲礼仪,会被看不起。

高尔夫究竟有多“高”

□ 谭志娟

现已走向平民化

打高尔夫球作为一种高质量生活的象征,在欧美国家早已流行。从王室贵族到政治家,从大富商到体坛明星,都对能充分享受阳光、绿草的高尔夫生活醉心不已。

许多名人打高尔夫球。历届美国总统,都打高尔夫球,如罗斯福、肯尼迪以及克林顿。超级球星称自己有40余套球杆、一部高尔夫模拟器、一套挥杆分析仪、室内推杆果岭以及约3500平方英尺具有打切球区的推杆果岭。

作为一种时尚生活,高尔夫球已逐渐渗透到国内很多富人与企业家的生活中。高尔夫球如此令人喜爱,那么它到底是怎样的一项运动?

曾被称为贵族运动

据投资者报报道,直到现在,高尔夫球运动仍然是有钱人运动的代名词。

它被称为是一项贵族运动,因为它所使用的装备、耗材价格惊人,而且场地要求较高。

一般高尔夫球场占地约50公顷左右,所以场地一般设在风景优美地区和公园的草地上。球场形状和大小无统一标准,拥有9至18个洞穴,各个洞穴为首尾相接的球道,长度在200米~500米。

国内大多人有钱之后,开名车、穿名牌、打高尔夫球。他们藉此炫耀或比拼其财富。

2006年初,胡润在富豪生活方式的调查中显示,旅游、游泳和高尔夫成为中国富豪们最为青睐的三种休闲方式。

但滑稽的是,它起源于一群牧羊人。15世纪苏格兰的一群牧羊人经常用驱羊棍击石子,比赛击得远且准,这就是早期的高尔夫球运动。

20世纪初这项运动被引入中国。1931年,上海成立了高尔夫球游戏中心。同年,中、英、美商人合办高尔夫球俱乐部,在南京陵园体育场旁开辟高尔夫球场,但是真正在国人的印象中是在上个世纪80年代末。

品位 | Pin Wei

当然,作为公务宴请,需要担心预算的问题,若要控制预算,则需要多做饭前功课。选择合适档次的请客地点是比较重要的,这样客人也能大大领会你的预算。

中国式饭局蕴藏“学问”

□ 海晚

◎座次

总的来讲,座次是“尚左尊东”、“面朝大门为尊”。若是圆桌,则正对大门的为东,主客左右两边的位置,则以离主客的距离来看,越靠近主客位置越尊,相同距离则左侧尊于右侧。若为八仙桌,则正对大门一侧的右位为主客;如果不正对大门,则面东的一侧右席为首席。

主人应该提前到达,然后在靠门位置等待,并为来宾引座;被邀请者则听从东道主安排入座。一般来说,如果你的老板出席,应该将老板引至主座,然后请客户最高级别的坐在主座左侧位置,除非这次招待对象的领导级别非常高。

◎点菜

如果时间允许,应该等大多数客人到齐之后,将菜单供客人传阅,并请他们来点菜。当然,作为公务宴请,需要担心预算的问题,若要控制预算,则需要多做饭前功课。选择合适档次的请客地点是比较重要的,这样客人也能大大领会你的预算。

一般来说,如果是你来买单,客人也不太好意思点菜,都会让你来作主。如果老板在酒席上,千万不要因为尊重他,或是认为他应酬经验丰富而让他/她来点菜,除非是他/她主动要求。否则,他会觉得不够体面。

如果是赴宴者,点菜时则不应太过

在中国,高尔夫球已经不再是“有钱人的运动”,随着国人生活水平的提高和公共球场及练习场的增多,不光中产阶层和白领打得起,连普通老百姓和学生也可以参与。

事实上,我们现在在球场上,不仅能看见有钱的富人,还能见着中产阶层和白领,甚至普通的工薪阶层。

尤其北京,高尔夫已很普及。据悉在公众球场打球很便宜,如果有推广活动什么的,150~300元的价格就可以打得到一场球(18洞)。节假日则倍增,需1000元左右。

买一套杆几千元,打一场球从上千元降到了现在的几百元。根据不同的消



费人群,卖不同档次的用品,因此打高尔夫球在中国应该算平民化了。

随着爱好者的增多而增多的是高尔夫球场。

据不完全统计,全国高尔夫球场已经从20多年前的一位数发展到如今的400多个,居亚洲第二世界第五,其中著名球场有深圳观澜湖球会堪称世界最大的球场、天津天鹅湖高尔夫俱乐部、中山国际高尔夫俱乐部、武汉东方高尔夫俱乐部、大连金海岸高尔夫俱乐部等。

不过,有钱人去玩高尔夫球,用意更多。他们不单是玩这么简单,他们认

识到,在高尔夫这项贵族运动中,他们可以结识生意伙伴,可以作为商用宴请有意向的客户,有很多生意都是在这个绿色草地上谈成的。

独特的高尔夫文化

高尔夫运动之所以经久不衰,与其独特的文化密不可分。其主要体现在三个方面:

一是修身养性、挑战自我。

高尔夫运动是一项随机性很强的运动,能磨练人的性格,陶冶人的情操。它能让每一个高尔夫选手永远都面临挑战。这种挑战主要表现在挑战自我,同时也表现在挑战球场。据悉,全世界有数以万计的高尔夫球

场,但每个球场都不一样,这是高尔夫区别于其他运动项目的特别之处。

二是讲求诚信、自我约束。

诚信与自律是高尔夫运动对每个球员的最基本要求之一。球场舞弊是高尔夫球运动的大忌,令人耻笑,它不仅不利于球技的提高,更多的是影响诚信,损害自己形象。因此,高尔夫球运动可以潜移默化地影响球员,进行自我约束,诚信待人。

三是注重礼仪、培养风度。

高尔夫能陶冶一个人的情操,对礼节性的东西也看得很重,如果谁打球时不讲礼仪,会被看不起。因此国内很多

人不仅自己热衷追逐,而且还花大价钱让自己的孩子学高尔夫。

据媒体报道,东莞前几年有一位富人为了培养孩子高雅气质,让孩子学高尔夫,仅仅4年花掉的钱就多达60多万元。

该富人认为,高尔夫除了能学一些规则外,还能学一些礼仪,其中包括着装、球场上的举止、言语等方面。

而不守礼仪者很难融入高尔夫球圈子,也享受不了高尔夫球运动的乐趣。高尔夫礼仪会影响到每一个球员的声誉。因此,球员们都会塑造自己的良好形象,培养自己的礼仪与风度。

一言以蔽之,独特的文化使高尔夫爱好者形成了特定的消费偏好。高尔夫规则和礼仪使高尔夫爱好者注重品位,讲究诚信,对高尔夫产品及品质形成自己的消费偏好。这种消费行为给高尔夫及相关产品带来了有形的和无形的、经济的和社会的价值。



富人不仅自己热衷追逐,而且还花大价钱让自己的孩子学高尔夫。

据媒体报道,东莞前几年有一位富人为了培养孩子高雅气质,让孩子学高尔夫,仅仅4年花掉的钱就多达60多万元。

该富人认为,高尔夫除了能学一些规则外,还能学一些礼仪,其中包括着装、球场上的举止、言语等方面。

而不守礼仪者很难融入高尔夫球圈子,也享受不了高尔夫球运动的乐趣。高尔夫礼仪会影响到每一个球员的声誉。因此,球员们都会塑造自己的良好形象,培养自己的礼仪与风度。

一言以蔽之,独特的文化使高尔夫爱好者形成了特定的消费偏好。高尔夫规则和礼仪使高尔夫爱好者注重品位,讲究诚信,对高尔夫产品及品质形成自己的消费偏好。这种消费行为给高尔夫及相关产品带来了有形的和无形的、经济的和社会的价值。



明、致歉,不可一溜烟便不见了。

有些人参加酒会、茶会,当中途准备离去时,会一一问所认识的人要不要一块走。结果本来热热闹闹的场面,被他这么一鼓动,一下子便提前散场了。这种闹场的事,最准被宴会主人谅解。因此,一个有风度的人,可千万不要犯下这种错误。

侃谈 | KanTan

富人和穷人的区别,取决于把精力放在追求暂时收入还是持续收入上。

向“穷”走 还是向“富”走

□ 刘文英

眼下,有中产阶级猛然惊觉,自己努力工作,甚至牺牲了时间与健康,但是,无论如何节衣缩食,或延长工作时间,为父母的赡养费、子女的教育费、车贷、房贷等长年奔波,可是,在拒掉被通胀狠狠吃掉的那部分,剩下的收入已经连基本生计都难以维持。

据深圳商报报道,有先觉者预言,未来的社会可能会呈现“M”型。“M”型社会指的是在全球化的趋势下,随着资源重新分配,中产阶级因失去竞争力而沦落到中下阶层,整个社会的财富分配在中间这块突然有了很大缺口,跟“M”的字形一样。一边是赤贫,一边是巨富。

在“M”型社会到来之前,你要选择向贫穷走,还是向富裕走,你必须改变理财观念。

你首先要清楚,自己到底是富人还是穷人。

Tom是外企高管,他月收入数万,年薪近百万。但是,他没有理财观念,过着体面奢侈的生活,劳动所得悉数耗尽,有时还入不敷出。他认为自己能跻身富人圈,其实,答案是否定的。

Tom也许会不解,为什么年收入近百万,自己还不算富人。反问一句,如果他不幸遭到解雇,或者其他不测,他就会陷入贫穷。因为他并没有其他收入支撑失去工作后的生活开支。

判断我们是穷人还是富人,不是看工作收入,而是看持续收入。你需要仔细思考一个问题:当全家人都不工作时,要维持家庭现有的质量,还能支持多久。如果答案是一年,甚至几个月,就应该思考收入结构了。

收入分暂时收入和持续收入。95%以上的人赚的薪酬只是暂时收入。持续收入是一种每个月会自己流进来的收入,不会因为我们不再工作而停止。比如,房租收入、股票红利等等。持续收入才代表我们的身价。

富人和穷人的区别,取决于把精力放在追求暂时收入还是持续收入上。富人专注于创造自己的身价,穷人专注于自己的工作收入。