



施乐 CEO 给职业女性的五点忠告

厄休拉·彭斯从施乐公司的实习生做起,一步步地晋升,最后成为《财富》世界 500 强企业中的首位非裔美国籍女首席执行官。

在日前举行的 Catalyst 年度颁奖大会上,54 岁的彭斯在讲话中回忆了自己的母亲如何热衷于给人忠告。她母亲最喜欢的一句话是:你所处的地位并不代表你是什么样的人,等你有钱了出名了,别忘记这一点。她母亲在纽约市的公租房中将她养大。

如今,年轻女性开始向她征询如何实现职业目标的建议。以下是她给出的忠告:

1、找一个(年纪比你大的)好老公。彭斯在施乐工作期间结识了自己的丈夫劳埃德·比恩。比恩是一位科学家、研究员,年纪比彭斯大 20 岁。彭斯说,他已经历过从男孩到男人的成长过程。事实证明,两人之间年龄有差距是有好处的,因为后来彭斯因工作需要常常出差,将两个年幼的孩子留在家中。她丈夫已经退休,这样彭斯就可以专注于自己的职业发展。

2、重新界定工作和生活之间的平衡。彭斯说,试图在职业生活和个人生活之间实现完美平衡是徒劳的。她建议,女性要逐渐适应穷尽一生找到平衡的想法。你应该达到平衡,但一般来说需要逐渐实现,这不是一朝一夕的事。

3、偶尔自私一下。彭斯建议,偶尔将自己的个人需要放在职业和家庭之上。她说,想自己的健康,无论是身体健康还是心理健康。她警告说,如果自己不健康,那其他一切都将面临风险。

4、不要活在内疚的阴影里。彭斯说,妈妈们常常感觉必须时时刻刻参与到孩子的生活中,但这样的期望既不现实也没有必要。她说,孩子们复原能力很强,你不必孩子的每场排球赛都去看,我们不能让自己内疚着活下去。彭斯还说,她的母亲就错过了她的很多课外活动,而她并不觉得有什么问题。

5、不要活得太较真。她说,有 90% 的事情都不必那么认真,但我们却过于较真。彭斯说,她常常回想她母亲有关淡定的忠告。她说,时不时地回归到基本,慎重行事,享受生活。

(道琼斯)

职场匆忙族如何慢下来: 喝点水、伸伸懒腰

因报表晚交半小时,妍丽把新来的女孩骂哭了。事后反省,报表迟交半小时并没影响工作,可为何一向心态平和的自己如此暴躁?回想两年前被任命为部门主管,妍丽自觉责任重大,每天都风风火火地忙碌着,情绪也变得焦躁。只要有工作没能按时完成,她就觉得失去掌控感,火气也就上来了。

妍丽就是“职场匆忙族”的典型代表:一进办公室就好像被下了“快进键”,总赶着在最短时间做尽可能多的事。一旦出现突发状况,耽误进度,他们就难以忍受,责人责己。他们总觉得同事或下属的理解力差、效率低下,难与人耐心交流。对堵车或邮箱打开缓慢等状况毫无耐心,手不停敲击方向盘或键盘来宣泄焦虑感;等待结账或等车时极不耐烦。他们难以放松,常感疲劳,焦虑易怒。

两大原因催生了职场匆忙族:其一,社会节奏快、压力大,人的大脑长期处于应激状态,情绪容易失控;其二,职场竞争激烈,上班族紧迫感强,安全感很差,从潜意识里强迫自己忙碌,怕被超越。

适度保持匆忙状态能提高效率,但长此以往会导致思路不清,与团队合作不畅。当同事或下属让你想发脾气时,应赶紧暗示自己放慢节奏,不妨喝点水、伸伸懒腰、按摩眼睛,能缓解紧张。对难以胜任的任务委婉说“不”,试着与领导商讨出合理的方案。工作要抓大放小,暗示自己一切不可能尽善尽美,对不必要的细节降低要求。平时也要训练自己心平气和的心态。如走路时有意放慢脚步,遇到堵车别恼火,不妨把这段时间看作老天送来的礼物,找个轻松的电台频道放松心情。若公交车久等不来,则可以观察周围的人和事,你会发现许多意想不到的乐趣。另外,每周两次有氧运动有助改善心情、缓解紧张。

(生职)

罗迈国际发布中国人才调查 超三成人去年成功跳槽

俗话说:人往高处走,水往低处流。人才流动在如今的就业市场稀松平常,今天的职场人士,熟悉“跳槽”早已如同熟悉“猎头”这样的名词一般。究竟人们会因为什么原因跳槽,对于跳槽又有什么期待呢?罗迈国际发布的中国人才调查也许有你要找的答案。此份调查是关于 2012-2013 年人才流动动向以及猎头在其中起到的作用,共有超过 2000 人参加,结果显示: 就业市场依然活跃,超三成入去年成功跳槽。

在被调查的 2000 余名人才中,有 32.36% 的人去年有换过工作,同时有 43.09% 的人表示目前的经济形势增加了其换工作的打算。在被问到是否会等待年终奖之后再换工作时,58.79% 的人表示会等,41.21% 的人不会等。说明大部分人还是比较关心年终奖的。同时,该数据表现出一定的薪酬相关性。薪水越高,等年终奖后再换工作的人的比例越低,说明薪酬越高,对金钱的需求会相应降低,他们将从更多方面衡量一个工作机会的好坏,比如工作内容挑战性,工作生活平衡,企业文化等。

八成入需要跳槽涨薪 20% 以上

调查发现将近 80% 的人才还是需要超过两成涨幅才会跳槽,也就是说,如果雇主希望以低于 20% 的涨幅招到人才,在这个“人才导向”的市场上将很难实现。另一方面,有将近 57% 的人才拥有合理的市场期待值,即 0%~30% 的涨幅。这样的市场愈加成熟的一个标志。同时,近三成入选择了 31%~50% 的较高涨薪幅度,这表明,对于优秀的稀缺人才,提高涨薪幅度是明智之举。

职场揭秘 看“猎头”如何开猎

刘彦伟在成都软件制造行业已做了 6 年软件工程师,这天,他突然接到猎头公司的电话,称北京有一家软件企业能提供给他一个更好的职位。“对方对我的资料居然知道得一清二楚!”猎头的神通广大,令刘彦伟惊讶不已。据不完全统计,目前成都市场上,各类中高级人才访寻机构(俗称猎头公司)已达到 100 余家,其中规模较大的占 10% 左右。

是什么人在从事猎头服务?猎头们如何发现“猎物”?近日,记者走近成都的猎头们,揭开这一职业的神秘面纱。

关键词:人际力 专猎精英,猎头都有自己的人脉

这天天已擦黑,沈媛才走出位于成都忠烈祠街的公司大楼。1 米 6 的个头,面容清秀,长发飘飘,很难让人把她与一个从业快 6 年的猎头挂钩。她是成都大翰人才咨询有限公司制造事业部的主管,带领着 30 多个猎头的团队。

俗话说“金三银四”,每年春节一过跳槽的人增多,三四月份是人才流动旺季,许多公司需要寻找新的人才来弥补岗位的空缺。开春以来,沈媛的团队已经接下 10 多家公司的订单,要帮着寻觅 30 多个中高级人才。“最近太忙,很多企业人才缺口大。”沈媛一口标准的普通话。

人才才能入沈媛他们“法眼”的,往往是精英。“首先要有丰富的工作经验,一般至少得工作 5 年以上。对于专业性较强的技术岗位,学历是必备的;其次,有国外留学经历的人,会比较有优势。”

人才信息何处来?沈媛透露,有一定规模的猎头公司都有自己的人才库,基本囊括了各个行业的优秀人才。“但大多数在职的高级人才是不会上网找工作的,寻找这些精英无疑是‘大海捞针’,这就需要猎头通过自己的渠道去获取信息”。

当记者追问究竟有什么渠道时,沈媛的笑容中透着一丝神秘:“人脉!”

“基本上每一个猎头都有自己的人脉。”沈媛说,猎头必须要认识一些企业的 HR(人力资源经理),通过他们推荐,猎头才能比较精准地捕获人才。“猎头经常出入写字楼,最多的一天要拜访 7 家公司的 HR”。

此外,还有通过参加某个行业的会议,在会上和一些中层人员或核心技术人员建立联系,之后对其进行长期追踪

怎样让老板看到你的努力

1、随时汇报你的工作情况,每天下班前 15 分钟写当天的工作总结,能多写多写,并且把工作你做过的一些小事也写进去。有些事情,自己觉得可能是小事,但是对于公司来说,可能有另外的角度。

2、邮件抄送,这点不但是工作要求,也有一定道理在里面。领导就是不看,以后也会有据可查。但更重要的是,这个可

以让领导知道你在和客户或者同事积极的交流。

3、一有进展,就要向领导汇报,可以邮件,也可以口头。比如说你在电梯里面遇到了领导,就可以汇报,但要是筛选出,并针对包装一遍后,进行的最积极汇报。

30 多岁的人最不愿意离开自己的工作城市,50 岁以后超半数不介意工作地点

跳槽后选择工作地点,不同年龄段的人有不同的看法。31~40 岁的人群家庭事业都属于发展的重要时期,改变城市所付出的成本最大,故选择只留在目前城市的最多,为 37%;而 51 岁以上的人群有一半愿意去任何城市工作。这表明,家庭还是地域选择的首要考虑因素,51 岁以上人群大多儿女自立,未来的家庭负担较少,故可以在地域上有更多选择。

一线城市吸引力下降,二、三线城市就业市场吸引力上升

将近 70% 的被调查者愿意去其他城市工作,而且其中有 20% 的人可以去任何城市,仅有三成入选择只留在居住的城市。这说明,如果职位足够好,地域并不会造成很大的限制。这对于能在二三线城市发展新业务显然是个好消息。

因此,业内人士建议,工作地点不应成为限制落实工作成败的因素。以重庆

职场揭秘 看“猎头”如何开猎

查,这叫“放长线钓大鱼”方式;也有客户提出了意向人选,让猎头去“挖”的“点招”方式。“但要说服对方跳槽并非易事,尤其是在原公司做得正好的管理级人才,这就需要猎头具备一定的沟通能力”。

关键词:洞察力 以小见大,猎头都有“柔性标准”

记者发现:从事这一职业的女多男少。据悉,一个猎头公司里女性往往占了七成左右。“可能因为猎头不但要思路清晰、嗅觉灵敏,更要有良好的口才和沟通能力吧,女性这方面比较有优势。”沈媛说。

从确定“猎物”到成功“打猎”,猎头需要对多个候选人进行评价、甄选,从中挑选出最适合客户的人选。

科锐猎头成都分公司的主管李玉帮一家国内知名食品企业招聘西南分公司的新资福利主管,她物色到在一家外贸食品公司做行政副主管的李小姐。一开始,李小姐在谈到业务时表现出色,让李玉感觉“差不多就是她了”。但对方却在“订机票”一事上被李玉刷掉了。

原来这家食品公司希望李小姐能去上海总公司再面试,李玉为她订早上 10 点的机票。“10 点不太方便,我家住得比较远,需要 3 个小时才能到机场……”接下来的 20 多分钟里,李小姐就不断重复着自己的理由。在李玉看来,对方只需直接提出来订晚一点的机票就好,而不必过于纠结不必要的细节,“对方表现出做事拖沓的一面,不利于以后在工作中简单快速地处理问题”。

猎头都有自己的“柔性标准”,当遇到一些有着丰富面试经验的候选人时,“柔性标准”便起了关键性作用。

一次,沈媛在面试一位某电子产品企业的西南区销售经理时,候选人侃侃而谈,提出了很多管理的理念,从学历、工作经验等“硬性标准”上无可挑剔。但就在面试中途,这位候选人的电话响了,他伸手从裤兜里掏手机时,却从兜里掉出几个硬币,落了一地。沈媛认定,他可能是位“抓大放小”的人,不适合做需要统筹好各方面的领导工作。

自己的跳槽意图会不会被周围的同事知道?这是很多候选人在获得猎头引荐岗位前共同的担忧。沈媛说,为了保证他们的职业安全,面试时,她一般会选择咖



为例,重庆作为在西南汽车行业的领头人,对汽车行业的人才如饥似渴。相比上海、北京这样的一线城市,可能对于选择在汽车行业发展的候选人而言,重庆这样的二线城市可能更加适合他们的职业发展。

现如今人才市场职位空缺很多,公司有变革之苦,求职者也有转型之痛。跳槽需为谨慎之选,而非意气用事。二、三线城市吸引力增加,机会是可遇不可求的。正确认识和把握,也可尽早实现“面朝大海、春暖花开”。

(潘瑞宝 罗迈国际商务咨询(北京)有限公司首席执行官)

职场揭秘 看“猎头”如何开猎

啡店和茶楼,方式则是纯粹的聊天,从中获得想了解的信息。这些年,她已经记不清去过多少回公司楼下的咖啡厅了。

关键词:承受力 没被“飞单”,不能算作合格猎头

智联招聘成都分公司猎头部负责人雷霆介绍,猎头服务费一般是招聘岗位年薪的 25%~30%,客户委托量大的话,可以降低到 20%。客户需先预付 40% 的服务费,用于猎头招聘前期的开支。候选人走上新的岗位后,一般会有 3 个月的试用期,在通过试用期后,猎头才会获得剩余的服务费。

有时候,猎头好不容易找到一个候选人,双方已经敲定了录用函,但候选人有可能会临时变卦,到另外一家薪酬更好、条件更好的公司;或者候选人无法顺利通过试用期。这些情况都会让猎头拿不到剩余的服务费,被称作“飞单”。

一次,雷霆帮省外一家手机公司找一个行政主管,很快在成都“猎”到了各方面条件都合格的安先生。安先生顺利通过公司面试,并谈妥了条件,但就在最后签约时,安先生“反悔”了,其理由是“不想去省外工作”。“猎头们有句话,‘没被飞过单的猎头,不算合格的猎头!’”雷霆认为,一次招人失败的经历,也能为自己积累经验。

(孙琪)

名词解释
猎头,“猎头”(Head-hunting)一词属舶来词,原意为割取敌人的头作为战利品的人,现在多指物色人才的人。他与一般的企业招聘、人才推荐和职业介绍服务有着很大的不同,其追逐的目标始终盯在高学历、高职位、高价位三位一体的人身上。1994 年起,猎头公司开始进入我国,并逐渐成为各类企业寻求发展和专业人士职业生涯中不可或缺的角色。

(任事)

全国 24 城市薪酬排名 上海深圳北京位居前三

全国 24 城市薪酬排名新鲜出炉,广州以 4917 元/月的平均薪酬排名第四,落后于上海、深圳和北京。近日,智联招聘发布《2013 春季职场才情报告》,报告显示,今年有跳槽意愿的求职者比去年同期增长 35%。一线城市中,金融保险、房地产以及通讯行业薪酬较高。其中,广州平均薪酬最高的三大行业分别是:房地产/建筑/装潢、通讯、化工石化。

有跳槽意愿的求职者比增 35%

数据显示,2013 年年首周,智联平台上,平均竞争指数为 16,即每个职位有 16 个求职者竞争,而去年同期为 10.3,2011 年同期为 9.6。与此同时,在智联上新增及刷新了完整简历的求职者,比去年同期增长了 35%,2012 年该数字为 28%。可以看出,近三年来,求职者在年后找工作的积极性呈现递增的趋势。

从需求来看,传统的热门职位销售、财务、计算机软件类职位首先动起来。数据显示,这些职位的招聘信息增速可观。此外,售前/售后技术支持工程师、投资/理财服务类、外贸/贸易专员/助理等职位需求与去年同期相比增幅较大。其次,从供给来看,年后销售类、技工类职位的人才先动起来,新增有效完整简历排名靠前。随后,计算机软件/系统集成类职位的简历明显增多,挤进了前十。

与往年不同的是,竞争激烈的十大职位中,建筑装修类职位占据了三个位置。

广州房地产业人士收入最高

薪酬在很大程度上影响着职场人求职变化。据智联招聘数据显示,一线城市中,金融保险、房地产以及通讯行业薪酬较高;上海平均薪酬排名前三的行业是能源/矿产行业,汽车行业,石油化工业,平均薪酬分别为 9711 元/月,9644 元/月,9218 元/月。深圳平均薪酬前三的行业是通讯业,金融/银行/保险/证券业,能源/矿产,薪酬分别为 8488 元/月,8240 元/月,8220 元/月。北京平均薪酬前三的行业依次是通讯业,房地产/建筑/装潢,金融/银行/保险/证券业,薪酬分别为 7633 元/月,7095 元/月,6950 元/月。

从城市来看,平均月薪排名前十的城市分别为,上海、深圳、北京、广州、杭州、南京、大连、苏州、成都、厦门。上海以平均月薪 7112 元居首,其次为深圳,平均月薪为 6787 元,再次为北京,平均月薪为 5453 元。

广州以 4917 元的平均月薪名列第四。其中,广州平均薪酬最高的三大行业分别是:房地产/建筑/装潢、通讯和化工石化,薪酬分别为:6591 元/月、5394 元/月、5107 元/月。

去年薪酬增长率为 6%

数据显示,2009 年平均薪酬为 4446 元/月,2010 年平均薪酬为 5974 元,2011 年平均薪酬为 6077 元/月,2012 年平均薪酬为 6439 元/月。

智联招聘专家表示,近三年薪酬呈稳步增长状态。2010 年薪酬增长率为 34%;2011 年薪酬增长率为 2%,2012 年薪酬增长率为 6%。

从竞争程度来看,一线城市竞争指数为 30.48,几乎是二线城市竞争度的两倍,是三线城市竞争度的四倍。

从以上数据分析,北上广深一线城市虽然存在竞争激烈,压力较大等问题,但由于薪酬较高,发展空间大,目前仍是求职者向往的城市。人力资源专家建议广大职场人应理性看待求职,根据自己职业规划可以适时向二三线城市发展,二线城市广告营销人才较紧缺,房地产行业,互联网行业,计算机软件行业等需求较旺盛,而一些市政建设类岗位,如室内装潢等岗位三线城市需求比较旺盛。

(许雪)