



前国家外汇局官员：未来6年6000万人或失业

日前，早上消息，前国家外汇管理局官员、博道投资首席经济学家孙明春博士在互联网金融千人会(IFC1000)华尔街分会主办的“三中全会后中国经济展望”主题演讲上提出对中国未来就业前景的担忧：“预计2011至2015年中国将失去300万个就业机会，而2016至2020年或新增6000万失业人口。”

“经济快速增长和收入增加导致劳动力成本迅速上升，2016年中国人均GDP将超过9000美元，届时中国很有可能失去‘世界工厂’的地位。”孙明春表示，“这将导致中国劳动密集型制造业的5000万个就业机会在5年左右消失。”

孙明春认为，即便发展服务行业与高端制造业填补空缺，也无助于解决中国在未来10年面临的就业问题：“中国每年有900万农村劳动力转移到城市，还有650万大学毕业生，这要求我们在5年内新创造约1.2亿个就业机会才能实现充分就业。”

(张轲 孙思远)

千万不做职场“乌魂族”

“乌魂族”是一个职场新词汇，专指学历高、能力好，但每天都感觉没睡够，上班混混沌沌，对工作不积极甚至容易出错的人。如果你是“乌魂族”一员，那么可得小心了！

工作没精打采“瞌睡虫”惹祸上身。同事大朱是个“瞌睡虫”。我们每天上班到单位换好工作服后，要等待班长分配任务，就是这短暂的时间，他都能充分利用，躺在椅子上不到一分钟就能听到他的鼾声。

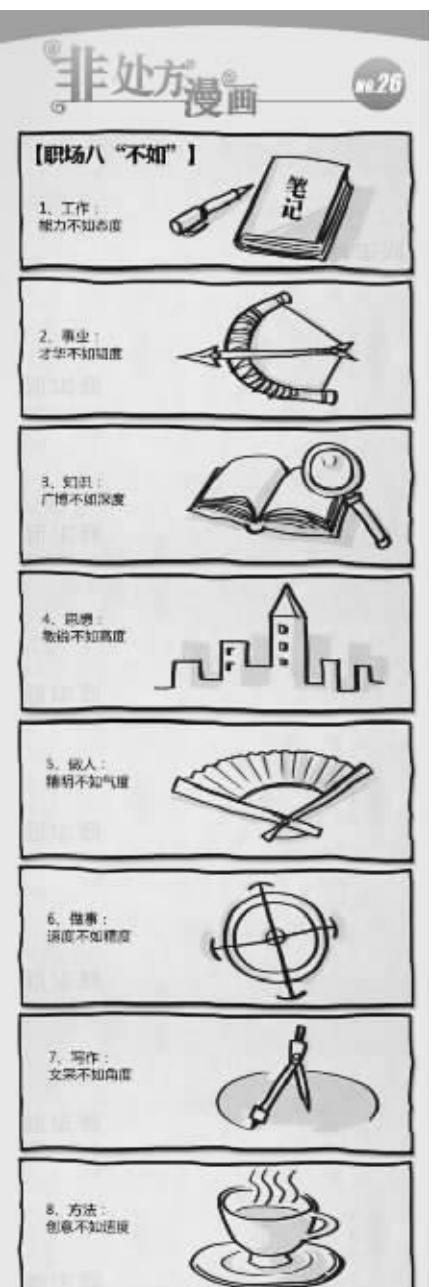
除此之外，大朱工作时也没精打采，哈欠连天，就像吸了鸦片似的，经常出现小差错。

适应社会节奏不做“乌魂”一族。一天，点多下班，我打电话给大朱。他说，你来网吧找我吧！来到网吧，见他正和一帮朋友在玩网游。大朱笑着说：“一到晚上我就有精神，睡不着，典型的‘夜猫子’。”

在职场上像大朱这样的人很多，人们把这群人叫做“乌魂族”。他们大多是因为精神压力过大或是不能适应城市生活的节奏，导致睡眠质量不佳，多数处于亚健康状态。

如果你是“乌魂族”一员，那么赶紧改变吧，否则迟早有一天会被淘汰。(慧聪)

职场八“不如”，你都有吗？



(图 by 新华网)

职场压力大 年轻人年底最怕逼婚和追问薪水多少

又到岁末，年底大大小小的会议、各类年终总结以及即将面临的各种人情压力和“逼婚”压力让一些职场中人，或彻夜难眠或脾气暴躁或悲观失落……这种“年底焦虑症”的情绪，近年来以高发病的态势在职场中不断蔓延。

集中爆发 “年底焦虑症”患者集中在20—45岁之间

最近，不少年轻人都开始盘点接下来一个月会遇到的各种让自己感到“压力山大”的话题：你怎么还没结婚啊？过年多大啦？现在一个月赚多少？对象处没？你是不是又胖了？打算什么时候结婚啊？

每到年底，也是各种事务纠缠的时间节点，各种工作指标压力、找工作压力，让不少人都心情低落、头晕脑涨，严重的会出现情绪抑郁，甚至内分泌紊乱。专家认为，职场心理压力早已存在，到了年底，往往因单位人事、岗位、薪酬等调整而集中爆发，会出现“心理失衡焦虑症”，许多心理脆弱者甚至会一蹶不振。有数据显示，“年底焦虑症”的人群年龄集中在20—45岁之间，他们大都表现为晚上失眠、心慌、整日坐卧不宁、脾气急躁等焦虑情绪。如果不做好调整和治疗，不但给自己的健康留下隐患，甚至会给阖家团聚带来负面的影响。

典型“脸谱” 各种焦虑看似简单却易产生不良情绪

“年终是一个关键性的时间节点，一些职场人员在回顾过去一年时，有的对自己的成绩不满意，或者设定的目标没有实现，所以非常容易在这个时间段产生失



望、自卑等不良情绪。”心理咨询师罗绮说道。

事实上，各类“年底焦虑症”的“脸谱图”上，除了存在于各个年龄段的典型职场焦虑外，一些人面临的人情压力和单身一族面临的逼婚压力，也是比较常见的“表情”。

不断上涨的物价和高额的房价，让许多中年夫妻压力颇大。“刚结婚时我们是和老人一起住的，不用还房贷，部分生活开支也是老人出，生活得还挺潇洒。可是自从买了房子后，我们就开始了‘房奴’生活，每月3000多的房贷，再加上各类生活开支，根本没攒下几个子儿。眼看着又到春节了，过节跟‘过劫’似的。”市民杨春学为即将到来的新年人情来往压力犯起愁。“走亲访友要花钱吧？父母为我们操劳了一整年，该孝敬一

下老人吧？人情往来，该出的份子不能不出的吧？这年过完了，钱包也空了。”

新晋长辈的“85后”王杰也直呼“压力山大”：“又要过年了，蛇年里，家里添了一个小侄女和一个小侄子，不知道今年老板能发多少年终奖啊，现在物价这么高，我一个月3000块钱的工资根本不够花，红包还得指望年终奖了。”天苍苍，野茫茫，天天都为工作忙，人慌慌，心凉凉，老是想看年终奖。王杰告诉记者：除了要应付小辈们，还得抵抗长辈们的“毒舌问题”，“工资多少啦？年终奖多少啦？要是比人家差的话，众目睽睽之下，真是难为情。”

与一些人的压力相比，“单身贵族”的焦虑看似简单，却也沉重。在这个“剩斗士”盛行的时代，作为一个恋爱没对象，结

哈市员工最盼得到老板尊重

1月9日，《2013中国年度最佳雇主年度总报告》发布，其中《哈尔滨公众调查报告》评选出“哈市十强雇主”。《报告》显示，想在冰城招到好员工并不难，重要的是将心比心，有些员工想留也留不住，一部分人想自己当老板。

2013中国年度最佳雇主评选在重点调研城市评选十佳雇主，评选将该地区报名企业的雇主品牌建设分为6大项一级指标和18小项二级指标，以问卷形式发放给城市公众进行调查，根据最终分数选出城市十强。

李倩玲：别猜老板的心思

生长在台湾的李倩玲从美国毕业后，从媒体购买策划专员到副总经理、总经理，直至成为群邑集团中国区CEO。李倩玲每天都在告诉自己：“运气总有一天会过去，我一直要准备应对更大的变化。”

在2007年到2008年的《管理灵感》专栏，她用女性细腻的笔法，分享了自己在管理方面的感悟与体会。

别猜老板的心思。不要老板想听什么，就去讲什么。对企业有责任心的人从不揣摩上司心思，而是直接讲出来。如果我们揣摩，揣摩的应该是怎么用好的方式把好消息、坏消息都告诉老板。不过，“猜老板心思”在职场中也不是完全不可用。

比如，你今天有一件事情要和老板沟通，那么在他谈之前，应该先“猜”他想了解什么、会问到什么。然后从他的角度出发，替他考虑周全了，如果是这样的“猜心思”，老板自然会高兴，节省了双方时间。

火发完了吗？很多人在压力状态下碰到事情发泄一下，抓一个人发发火，真的是他对事和对人有了不得的愤恨吗？我看未必，他只不过是想挖个缺口把自己的压力发泄出来罢了。

压力无处不在。职场压力表现得颇有阶段性：刚刚跨入某一行业，需要做不少事务性工作来证明自己的能力；随着职务升高，渐渐和越来越多高职位的人打交道，有一天你会发现，自己不必再为赶工作而加班了，而是把更多时间用在考虑如何处理好工作中的人际关系上。这两种压力相比，人际关系的压力更重。因为工作量的压力只要了解业务、掌握好工作节奏，相对可控，而人际关系中同一句话在不同人看来都会代表不同的含义。

通常两个因素影响人际压力：一是你

和对方的关系，一是对工作的态度。前者好理解，后者就是指如果你总抱着“此处不留爷，自有留爷处”的心态对待工作，那么压力下的冲突很容易一触即发。如果一时冲动跟老板起了正面冲突，我建议不妨直接找老板心平气和地解释一下，大概没有哪个老板会在下属道歉后还一定要揪着他不放，除非你真的说了很伤害老板的话，到了人身攻击的地步。当员工感觉到压力的时候，群邑的人力资源部是他们最安全、最有效的倾听者。

通常人力资源部会安排资深员工担当导师进行指导，甚至外聘专业咨询公司辅导。群邑对员工的评估已实现电脑化，像医院建立病人医疗档案那样，主管可以从系统中看到他们所辖员工的历史评估，便于了解员工各自的工作压力状况。(东白)

年成为黑马，可见公众越来越重视雇佣过程中，受到雇主的尊重和公平对待。

《报告》还调查了未来3年公众的职业规划目标，结果显示，“获取生活与工作的平衡”成为首要目标，20.1%的人选了这一项，其次是“进行自我创业或自主创新”。这一结果与全国的调查结果稍有差异。在全国调查中，10.1%的公众希望进行自我创业，哈尔滨的选择则占到15.2%，比上年上升了6个百分点，远高于全国水平。

通常两个因素影响人际压力：一是你

和对方的关系，一是对工作的态度。前者好理解，后者就是指如果你总抱着“此处不留爷，自有留爷处”的心态对待工作，那么压力下的冲突很容易一触即发。如果一时冲动跟老板起了正面冲突，我建议不妨直接找老板心平气和地解释一下，大概没有哪个老板会在下属道歉后还一定要揪着他不放，除非你真的说了很伤害老板的话，到了人身攻击的地步。当员工感觉到压力的时候，群邑的人力资源部是他们最安全、最有效的倾听者。

通常人力资源部会安排资深员工担当导师进行指导，甚至外聘专业咨询公司辅导。群邑对员工的评估已实现电脑化，像医院建立病人医疗档案那样，主管可以从系统中看到他们所辖员工的历史评估，便于了解员工各自的工作压力状况。(林玲)

但如果这个污染源仍然执迷不悟，为了保护其他人不受污染，让组织空气维持清新，祭出铁腕也是无可奈何的事。

但大多数的人，未检讨自己是否能力不足，或是过于自我感觉良好，只想找个目标来发泄情绪，将自己的不满全部倾泄给对方，是最常见的模式，例如工作上要互助互补的人，就成为发泄不满的对象。

自己的才能无法撑起自己的野心，实在是一件可悲的事；如果不希望自己沦为这样的人，随时充电、不断学习，虚怀若谷在自己工作岗位精进，才是脱离这种泥潭的不二法门。(潘俊琳)

职场经验谈：别成为单位里的“情绪污染源”

据台湾《经济日报》13日刊登文章说，在任何企业组织里面，总会有几个不满现状的“情绪污染源”，他们会把大小事都做负面解读，总认为公司对不起他，环境也对不起他，其实这些负面的情绪传达，是这些“情绪污染源”在发出求救讯息，只是他们如果不懂得自我提升，那谁也救不了他。

文章摘编如下：会成为组织的情绪污染源，很大的原因是因为他们的才华，撑不起他们的野心，达不到他们的事业企图，更得不到大家的掌声。

在缺乏自省能力的情况下，婴儿时期

“会吵有糖吃”的潜意识就出现了。

这时他们会怪天怪地、怪人怪事，就是不怪自己能力不足，表现不尽理想，怪这怪那只是在模糊自己无能焦点，让周围人的注意力，随他转移到其他方向。

要这种烟幕弹的人，或许也没意识到这种行为背后的真实问题点。

当领导人发现，组织里有这种人时，仔细推敲他“话中的话、问题背后的问题”，然后当面说清楚，委婉地让他们看清自己的内心世界，在不伤对方自尊的情况下“提点”，然后给他们时间慢慢修正自己，不失为一个处理方法。

上海大场镇引导海归“做个成功的职场人”

近日，上海宝山大场镇在此间举办“做个成功的职场人——青年职场角色定位”专题培训讲座，来自高新园区、两新企业的海归留学青年等80余人参加讲座。

本次讲座特邀被誉为穿梭于理论与实践的两栖式、实战型专家张培德教授作为主讲人，围绕青年如何成为一名成功的职

场人展开，内容包含职场人应具备的基本素质、成功职场人的条件以及如何定位自身的职业角色等方面内容，鼓励青年树立远大理想，合理规划、持之以恒，勇攀人生高峰。

张教授以其生动活泼、幽默风趣的讲课风格，启发互动、循循善诱的授课方式，深深地吸引了参加讲座的归国留学青年们。整个讲座以鲜明的观点、极强的针对性，为归国留学青年深入思考如何投身和服务大场新一轮跨越式发展提供了指导性意见，具有很强的启发性和指导性。

现场上，大家安静地聆听，踊跃地发言，会场气氛活跃。(中新网)

婚没着落的单身一族，过年回家就意味着父母的唠叨和亲友的追问。“一想到回家就得面对亲人那期盼的眼神和不停的絮叨，我就要崩溃，真是‘逼婚猛于虎’啊。”马上就到本命年却依旧孑然一身的姚小姐谈及自己的恐惧。

心理专家 一定要学会自我调节 找到心理的平衡点

“一旦遭遇年底综合征，一定要学会自我调节，找到心理的平衡点。”心理咨询师罗绮谈到，“年底往往意味着对这一年职场的总结及对下一年的规划，很多上班族在这个时候往往会陷入无成就感、无目标等情绪中，引发焦虑情绪。对于职场年底焦虑，首先要学会肯定自我，不要同别人比，要比就与从前的自己比。同时要为来年制定努力一把就能达到的合理目标，同时及时总结，只要大方向是正确的，步子往前跨，那就是进步的。”

而针对饱经人情压力困扰的人群，罗绮给出的调节“良方”是：量力而为，量力而行。他说，不要为了面子而打肿脸充胖子，人情、人情，最重要的是“情”字在里面，只要心意到了就可以了。此外，对于年轻人害怕老人逼婚的焦虑，罗绮则表示，保持平和心态，顺其自然。不论男女，选择自己的爱情和婚姻都应该更从容、更有底气，不要为了他人眼光而做出一些“冒失”的决定。

但是他指出，为了避免焦虑情绪发展，年底出现负面情绪时，要学会“泄”，一定不要一个人扛，通过做一些适当运动或者找朋友倾诉的方式把压抑的情绪发泄出来，另外，饮食上也可以选择顺气消火的食物。如果还不奏效，则要寻求专业心理人士的帮助。(杨子)



职场人物：美国一名工程师 改行专职扮死尸

美国男子查克·兰姆曾经是一名信息技术工程师，他的爱好就是扮演死尸。如今，他成为一名“专业死尸演员”。

兰姆住在美国俄亥俄州加洛韦，一天，他梦见自己在当时很火爆的电视系列剧《法律与秩序》中扮演一具死尸。这给他带来灵感，2005年兰姆创建网站“死尸人”www.dead-bodyguy.com，在上面张贴了多幅自己扮死尸的照片，开始自我“推销”。这一做法很快见效，兰姆获得了许多在电视剧和电影中扮演死尸的机会，因此受到广泛关注，登上《纽约时报》并接受电视采访。

兰姆分析自己扮死尸的优势是：我看起来真的像死人。我面色苍白，你见过面色红润的死尸吗？我是秃头，所以可以带任何样式的假发；我还有眼袋，演僵尸或者死人再合适不过。

在《法律与秩序》中负责群众演员事务的戴维·沃尔德伦说，扮死尸是一项不舒服的工作，“有的‘死尸’要泡在泥浆里，身上涂满红色玉米糖浆，还要撒上蛆虫；有的‘死尸’被扔在垃圾堆后面，身上有猫在爬；还有的光着身子躺在中央公园里，这意味着演员也要忍受同样的‘羞辱’”。另外，扮演死尸要忍受冗长的化妆过程：扮演一具躺在解剖台上的尸体需要化妆3小时，扮演被火烧过的尸体可能需要化妆5小时。

兰姆在扮演死尸时也遇到过不少意外。在参演《陪审团》时，他不小心躺在沙丘上一个红蚂蚁窝的旁边。“我在那里躺了10分钟，最后实在忍不住了才喊道：‘这些蚂蚁都快把我啃光了！’”

兰姆说，只要抓住几个要点，任何人都可以扮演死尸。在他看来，扮演死尸时要保持耐心，安静地躺着时一定要意志坚定，坚决不能有任何动作，就连呼吸都要放缓。

兰姆为自己的表演而自豪。他说：“我最常回味的一个时刻是被邀请参加一场秀。我在那里遇到自己最喜欢的几位演员，而且竟然有人向我索取签名。”

对有些演员而言，出演死尸可能成为他们扮演更好角色的“跳板”，但兰姆并不这么想，他也不想进军洛杉矶或纽约去做一名全职演员。他的梦想很简单：“如果有一天能在电视剧《法律与秩序》中扮演一具死尸，我就可以收山了。”

兰姆说：“每个人都想在世界上留下一些痕迹，那就是完成他们的梦想。我知道自己的梦想很奇怪，但那就是我的梦想。”(荆佩)