

站着办公”风潮从硅谷吹到上海 某IT企业开辟2个站着办公位 员工大为欢迎

“站着办公”在美国硅谷已经流行了有一段时间了，在Facebook就有约10%的员工已经改用了“站立式办公桌”。而今这股“站着办公”的风潮也吹到了上海，一家名为大谷打工网的IT企业就开始试点“站立式办公”。“自从改成站着办公后，以前下午上班的昏昏欲睡感消失了，一整天都精神十足，更重要的是大大缓解了腰酸背痛的症状。”不少员工表示，虽然从现有的规模来说，大家还只能轮流使用这一“新玩儿”，但从效果上看，确实起到了改善身体状态的作用。

本报记者 顾卓敏



站立式办公让不少员工感到新奇。

本报记者 吴恺 摄

《职场东与西》

后宫戏被白领奉为职场宝典

本报讯 记者 顾卓敏 “甄嬛的上位，放在现实社会来看，就是初入职场的女大学生到职场CEO的成长史。”近日《甄嬛传》不仅赢得观众热捧，也被职场人奉为职场“宝典”。不少网友更是从剧情中解读出了职场的生存法则，认为职场新人入职初期切忌锋芒毕露，必须在最短时间内学会保护自己，韬光养晦以图后谋。

但所幸，现实的职场环境不同于清宫戏，不仅需要软实力，更注重职业能力这些硬指标。对此，来自中华英才网职场专家建议：作为职场“菜鸟”，首先应该建立清晰明确的职业发展规划，在此基础上要不断提升自己的技能和智慧，并且保持乐观积极、努力进取的学习之心，使得自己的业务能力、快速学习能力、人际交往和沟通能力、管理能力等都得到全面的发展。

超三成受调员工经常考虑跳槽

本报讯 记者 顾卓敏 据智联招聘发布的最新调查结果显示，中国已开始出现离职潮迹象，低于半数的调查对象表示满意雇主的报酬，超过三分之一的人士表示时常会考虑离职，其中超过一半的调查对象（占58%）明确表示考虑在明年跳槽。

据智联招聘高级职业顾问陈曦表示，有数据显示从19岁到66岁的职场人，超半数以上都有跳槽想法。两点原因不容忽视：

第一，自从2008年全球金融危机以来，众多公司的裁员行为及其他节约措施，给整个职场人留下恐惧的阴影。第二，中国经济虽然多年保持高速增长，但雇员对“涨薪”与“晋升”的心理预期，也高于全球平均水平。

站着办公改善健康

“半个多月前的一天早上，突然我发现自己躺在床上完全起不来了，整个背部痛得不得了。当时，我就感觉完了，这次闹大了。”杨雪是大谷打工网技术部的CTO，长时间在电脑前高强度的工作，让杨雪的腰部和颈椎不堪重负，我就是标准久坐成病”的典型”。

据杨雪透露，就他目前的身体状况，医生明确表示，如果不想年纪轻轻就瘫在床上，那就必须保证连续坐的时间不超过4小时。“这个要求对我来说实在是太勉强了，我们公司目前还处于创业初期，作为技术部门更是肩负重任，不让我坐着，我怎么干活啊！”

就在杨雪左右为难之际，公司的办公区域出现了一个“新玩儿”——一张一人多高的办公桌。昨天，记者在这家公司的办公室里看到了这张可升降的办公桌，这种办公桌

高度大体在人的腰部与胸部间，如此一来桌上电脑显示屏就被抬高至脸部的高度，让眼睛和屏幕保持平行视角。“我现在总的来说就是4小时坐着，4小时站着，感觉是站着比坐着舒服。”杨雪向记者介绍，这张办公桌还具有可调节功能，可以根据员工的身高上下调节，以达到最合适的高度。

此外，记者注意到，在这张站式办公桌下方还安放着一台踏步机，让员工可以一边走路，一边敲击计算机键盘，真正做到全身运动。据公司副总裁李天峰介绍：“这张定制的办公桌不到2000元，再加上800元一台踏步机，这一整套设施的支出对于企业来说并不是什么大数目，但对于员工来说，确实是起到了身体健康的作用。”

欲开辟站式办公区

据悉，“站着办公”在国内虽是新鲜事，在国外却颇为流行。“我们

CEO就是从美国回来的，他当时给我们介绍，国外一些具有创意的IT公司如Facebook、Google等，早已为员工配置了‘站式办公桌’，所以也希望能把这种办公方式引入公司。”李天峰告诉记者，这个站式办公桌也是上周刚刚到位的，由于不知道员工的接受程度，因此在试点初期只引进了2张配踏步机的桌子。

“虽然没有明确的数据表明站着办公可以在多大程度上，降低人们患病的风险，但显然试用下来员工的反响都很好，大家都很接受这种寓‘站’于‘工作’的方式。”李天峰说。

在采访中，记者了解到，由于这个桌子是可移动的，所以就有员工直接把它拉到自己原有的办公桌旁，恨不得直接占为己有。面对这种意想不到的“受欢迎程度”，公司方面表示，下一步打算开辟一个专门的站式办公区域，考虑把桌子围成一个圈，让更多人能感受站式办

公的好处。

“一方面是配备更多的桌子，另一方面桌下的运动器械也会同步到位。”李天峰向记者透露：“除了踏步机，还准备购买一些像运动自行车、跑步机之类健身设施，让大家在办公时间‘动’起来。”

对此，职场专家张栋宁表示，从事脑力工作的都市白领每天伏案工作8小时甚至更长时间，长此以往对健康造成了危害，心脑血管病、脊椎疾病乃至生殖系统疾病的发病都与之相关。在“坐着办公”中穿插“站着办公”，能调节身心、有助保持良好的精神状态，作为一种“温顺运动”，只要坚持，效果不亚于有氧运动。

但张栋宁同时也强调，“站着办公”要注意站姿，两脚分开、重心稍向前倾，站与坐交替进行，若因站立时间过长、不良站姿而造成静脉曲张或膝关节损害，就得不偿失了。

华东理工大学网络教育

2012年本、专科招生 www.ecustmde.com

★招生专业：

工商管理	会计学	国际经济与贸易	市场营销(医药营销)
行政管理	金融学	劳动与社会保障	计算机技术与应用
社会工作	法学	计算机信息管理	计算机科学与技术
工程管理	经济学	经济信息管理	信息与计算科学
艺术设计	药学	机电一体化	电气工程及其自动化
过程装备与控制工程	化学工程与工艺	机械设计制造及其自动化	广告设计与制作

★招生层次：专科(含高职)起点本科;高中(含中专、技校、职高)起点专科

★报名时间：周一至周五(国家法定节假日除外)

★报名咨询服务热线：64247977 / 4006000058

★报名地点：

★华东理工大学邯郸分校(邯郸): 64247977 / 4006000058	★上海市西华大学(闵行): 64880672/64880007-100
★华东理工大学金山教学点(金山): 67207667/67265468	★上海电力工业学校(闵行): 64357954
★上海商学院(徐汇): 64783103/64726546	★上海百联职业技术学院(浦东): 65564423
★华东理工大学徐汇教学点(徐汇): 64942955/64942355	★上海立信会计学院(宝山): 51280828/51280808
★上海市业余科技学院(黄浦): 53024747/63856952	★上海市宝山职业技术学院(宝山): 66943050/58786026
★上海市商务学院(黄浦): 63225066/63225188	★上海工商职业技术学院(青浦): 69716217/69714070
★上海新进报培训学校(黄浦): 53580623/63557645	★上海南汇职业技术学院(南汇): 59635400-15
★中华职业技术学院(黄浦): 33640909/63042041	★上海浦东职业技术学院(浦东): 37199385/67101064
★上海市长宁区教育学院(长宁): 62106113/62132312	★上海崇明中等专业学校(崇明): 69810371/698113142
★上海市新长宁教育培训中心(长宁): 51212503/52123395	★上海崇明中等专业学校(崇明): 69810371/698113142
★上海管理干部学院(普陀): 82785234/62785281	★上海浦东职业技术学院(浦东): 69716217/69714070
★上海信息技术学校(普陀): 62840003/62808917	★上海浦东新区中远职业技术学校(浦东): 58754214/58754813
★上海市职业技能学校(浦东): 66306201/66307566-3117	★上海市职业技能学校(浦东): 58517154/68554255
★上海市南汇职业技术学院(南汇): 65229552/65093991	★上海市职业技能学校(浦东): 66315477/66325814
★上海第二工业大学(浦东): 62288933/62289008	★上海浦东职业技术学院(浦东): 69716217/69714070

安吉竹博园

国家AAAA级旅游区
全国科普教育基地
全国农业旅游示范点

国际领先的竹文化博物馆
世界一流的熊猫馆
亚洲最大的竹种基地
竹类与大熊猫联合研究中心

电话: 0572-5338988 5339155
地址: 浙江省安吉县天目山镇 www.sjzhibo.com

SIAL 2012 第十三届中国国际
食品和饮料展监会

The Canton and Shanghai
China

2012/5.9-11
上海

• 展出50个国家和地区的1000家企业参展
• 70000平方米展出面积
• 90个国家和地区的7000多名专业人士在观展
• 展示最新食品科技和食品包装设备
• 400多个食品展位和100多个“世界美食”
• 食品进出口贸易洽谈和产品展示