

玩转五天工作制

“星期一的孩子脸蛋标致；星期二的孩子心肠仁慈；星期三的孩子充满愁苦；星期四的孩子远大前途；星期五的孩子满是礼物和爱情……”每天，似乎都有一个象征性的标签。对于职场人来讲，周一到周五，每天也有着各自的表情。

■文 | 冷梅 ■图 | 资料

据英国《金融时报》报道，加拿大心理学家德比·莫斯科维茨曾作过一个有趣的研究，根据人一周的行为规律画出了一幅一周工作节奏图。她认为，人的一周是有规律性的。周一到周五，工作节奏大不相同，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。这样的结果也间接验证了医学界普遍流传着的一种人体循环“七日节律”的说法。古埃及人早在6000多年前就曾有过“七日神力”说，认为生命过程（包括疾病的征兆）有着7天重复的周期性。周一到周五，我们每天做什么工作，也可以搭配对应的工作方式。



职业顾问陈曦认为，很多公司会安排在周一上午开大会或者比较严肃正式的会议，通常效果不算太理想。其实，周一上午比较适合安排轻松一点的会议，用来梳理上周的工作以及安排未来一周的工作计划，通过这样的愉悦氛围可以让周一的9至11点轻松过去，反而可以帮助员工尽快投入工作。调查显示，42%的职场人士不希望自己在星期一被打扰。如果这个时候你去拜访客户或者找老板谈判，往往会碰一鼻子灰。

一周的开始：非诚勿扰

双休日之后，人体的生物钟往往还没有调节过来，一下子从休闲状态切换到工作状态，总感觉有很多的事忙也忙不完，却偏偏又丢三落四。伴随着疲倦、头晕、注意力不集中的“星期一综合征”，一周工作的开始如此令人懊恼。一个有趣的现象是，星期一到迟到者增多、看病者增多、疲劳者增多……

延伸 Link

踏不准的工作节奏

也有不少职业类型，无法踏准五天工作制的节奏。陈曦认为，媒体、财务部门、市场销售等，其工作节奏大不相同。拿一份周报而言，截版日往往是一周里最忙的时段。而财务工作的周期，不是按周结算，通常是月初和月底最忙。市场销售则是不定时繁忙的人群。广告文案的工作节奏，则完全跟着客户走，有些客户习惯周五下班前把方案丢给广告文案，那当晚的Happy Hour肯定是要泡汤了。因此，这些职业人群，就要根据自己的工作节奏，相应调整应对策略，不能再指望在周五，乘着胜利大逃亡的快车，“蒙混过关”了。此外，销售和广告创意这样的公司，不妨在业务清淡的时候提早下班，并实行弹性工作制。

智库 Q&A

轻松摆脱“周一恐惧症”

高级职业顾问 陈曦

Q：在职场，真的会出现“周一恐惧症”吗？

A：根据国外的一项调查，对于五天工作节奏的上班族来说，从周末的休息频率调整到下周一的上班频率，情绪上是会发生一定的波动。这和人们的工作周期有关，也和人体的节奏有关。每当周一，正是一周工作的开始，所谓万事开头难。当然，这个概念也是被传媒放大了，在人们的内心形成了一种心理投射。起初可能只是玩笑话，后面就有人当真了。这也说明我们对工作本身不感到快乐，没有值得期待的东西。其实，周一恐惧症和职业倦怠有一定关联，对职场新人来讲，可能有的只是周一的情绪恐慌；而对工作了四五年的职场前辈而言，就是职业倦怠感，两项相加很有可能病得更重。

Q：它有什么样的典型病症？

A：一到周一，会下意识地有所感叹，长期形成心理暗示，就会真的觉得恐惧，下意识地形成消极抵触情绪。症状会越来越多地表现为失眠、做与工作有关的梦，越到周

日晚上越不想睡觉，周一早上起不来，上班迟到等等。有些人还会因此变得焦躁不安，抱怨增多，甚至当天的路况或天气，都成了让你不开心的理由。

Q：有什么好的方法消解“周一恐惧症”？

A：最好的方法还是自我情绪调节，多给自己灌输正向积极的力量，培养正能量。其次，可以进行生活节奏的调节。周日晚上可以花一点点时间，大概几分钟想想下周的工作，心理上有所准备之后就能轻松应对了。周日晚上最好不要再安排通宵唱歌、逛夜店类似的活动，让自己的生活更有规律，保证周日晚上休息好。第三点，要在工作中找寻乐趣，想清楚什么工作是自己喜欢的，在工作中体会乐趣，日子就没那么难熬。第四点，学会目标管理。设置工作的短期目标，尽量让个人目标和公司的整体方向有所关联，这样你会找到工作的意义，也更愿意接受工作的挑战，获得职业满足感。

工作周中心时段：超人很忙

到了周二，职场人走出闲散状态，着手处理遗留的电子邮件，工作量和压力水平都将达到峰值。而星期三延续了星期二的忙碌，这一天职场人士已经完全适应了忙碌的工作状态，星期三的职场人士可以和“超人”媲美。

从德比·莫斯科维茨教授对一周行为规律的研究报告来看，星期二工作效率最高，产出最大。这一天上午的十时到中午这段时间，人的头脑最好使。同时，星期三人的精力最旺盛，且思路活跃最具创造性。陈曦则建议，周三是制定战略、开展“头脑风暴”的最佳时间，也是决策技能最能得到发挥的时候。此时的人都会寻求一种平衡。在处理了两天内部事务之后，在星期三人们或许更希望和外界做一种交流以达到平衡。

效率低落期：胜利大逃亡

在经过了前三天高效率的工作后，职场人士都已经身心疲惫。星期四属于“黎明前的黑暗”。据调查，星期四成为职场人工作效率最为低下的一天。总算到了星期五，一些在平时看来有些棘手的事情，在这一天里却比较容易完成。据德比·莫斯科维茨教授研究，星期五，人们喜欢进行高风险的投资。另外，熬到了星期五，人们总希望一周事一周清，对一些一周内纠缠不清的事情这个时候来个了断。不过，陈曦说，黑暗的星期四，通常老板都看起来很不错，很好说话。

于是，陈曦提出了一些小策略。比如，千万不要在13日又恰逢星期五的这天给你的美国老板找麻烦，因为美国人从小就被灌输了这一绝对是个不吉利的日子的想法；也不要星期五穿得过于严肃和灰暗，因为那会让你的英国老板觉得你在向他示威；跟老板提加薪或者增加预算之类的要求，不妨安排在周四；而周五，一定不要惹怒老板，据说一般裁员都会更容易发生在周五。

段子

Joke



开放式文化

■文 | 麻辣锅 ■图 | 龚凌

A公司招待费有严格指标，因此订餐馆、点菜成了一门考核秘书工作能力的技艺。某日，领导请客户吃饭。新来的秘书小心翼翼请示领导：餐厅档次、菜单价位如何？领导高屋建瓴地指示：牢记三大原则，第一，选择川菜，绝不光顾粤菜厅；第二，不点红酒，饮料自带；第三，只点地上走的（鸡、鸭），不问水里游的（海鲜）。还有，切忌包房，就说我们是开放式的公司文化。



今天你吃奶酪了吗？

研究表明，奶酪是所有奶制品中含钙量最高的。很多女性担心食用奶酪会引起肥胖。其实这是一个错误的意识。每日食用适量的奶酪不但有助降低人体脂肪，且对骨骼及心脏健康十分有益。

来自纯天然的美国加州奶酪入口

香浓，风味独特，是家庭早餐和烹饪美食的首选。加州奶酪已在国内各大超市销售，并被酒店及饼房广泛使用。所有加州生产的奶酪均印有“Real California Cheese纯正加州奶酪”标记，以保证产品100%产自加州且优质安全。购买时请认明标记。

星客特APP软件登陆 科技操控 奢享豪车空间

目前，星客特汽车针对iPhone和iPad特别研发了一款App应用软件，该软件已登陆APP Store，用户可免费进行下载。

星客特汽车为国内唯一专注于豪车私人个性化定制的汽车品牌，以高端商务人士为客户群。打开软件，星客特logo出

现。点击车辆，界面切换至大图，手指滑动屏幕可看到环绕视角的特写，完整的欣赏到车体。点击车体，打开车门“走进”车内。大到靠垫座椅，小到把手与车内操作按钮，每个细节都呈现在用户面前，展现了星客特汽车细致精美的工艺。