

求职

攻略

新人求职的四大注意事项

毕业季来临，这时候对于职场新人来说至关重要，或许会因为自己的一次抉择而走上一条成功之路。但专家认为，新人求职要更谨慎一些，因为有很多注意事项是求职之前必须要了解的。

●到正规市场求职。

看企业是否有“两证”，即营业执照、中介许可证。

●对繁多收费说“NO”。

任何招聘单位，以任何名义向求职者收取抵押金、服装费、风险金、报名费、培训费等行为，都属非法行为。招聘单位培训本单位的职工，也不准收取培训费。求职者遇到此类情况，要坚持拒交，并向招聘单位所在地区职能部门举报，以确保自己的合法权益不受侵害。



●掌握劳动法规和相关政策。

求职者在求职前或求职过程中，应主动学习一些劳动法规和相关政策，提高自己的求职素质和独立思考的能力。

●谨慎签订劳动合同。

与用人企业签合同时，求职者要“三看”。

一看企业是否经过工商部门登记以及企业注册的有效期限，否则所签合同无效；

二看合同字句是否准确、清

楚、完整，不能用缩写、替代或含糊的文字表达；

三看劳动合同是否有一些必备内容，包括劳动合同期限、工作内容、劳动保护和劳动条件、劳动报酬、社会保险和福利、劳动纪律、劳动合同终止的条件、违反劳动合同的责任等。必须签书面合同，试用期内也要签合同。

当然，求职不光要注意上述四大事项，个人也需要做好充足的准备。例如在求职之前，最好要简单地将自己的职业生涯规划一下，为自己制定一个切实可行的目标。这样一来，在选择工作的时候也会更加有目的性，减少诸多不必要的麻烦。

职场

心理

走姿素描揭示性格(上)



在心理专家眼中，人的身体与情绪直接挂钩，甚至比想象的还要联系紧密。而且人的每一个身体部位都与不同的性格相对应，就好像个人情绪的镜子一般。例如，在职场上，一个人的走姿就能够展现出其性格。

腰部无力 渴望关注

【姿态素描】腰部力量不足，直接表现为走不快、走不稳，给人感觉步伐小又轻且弱不禁风。

【性格速写】身体的中轴缺少力量，意为“主心骨”不够坚定。

【建议】腰部向后拱起，表现为性格内向、个性弱、不善表达。比起肩负重任彰显自我，似乎更喜欢不用面临挑战的工作以及平淡且随遇而安的生活。心理专家表示，恬淡的心态的确难得，但在职场，若是能多点自我表达，可以为自己注入积极动力。

如果呈现塌腰，即过分挺腰，也是给腰部省力的一种方式，往往有一点撒娇和依赖的心理，渴望得到更多的照顾和关注。心理专家表示，明白自身的强大、独立和依靠、亲近他人并不冲突，能让自己调整到更好的状态。

隐藏双手 充满防御

【姿态素描】不自觉将手隐藏起来，插在兜里、双臂交叉或背在身后，给人不好接近的感觉。

【性格速写】手是人与外界接触的最主要方式之一，隐藏双手的潜台词便是“我抗拒更多的接触”。另

外，人类的攻击行为主要由手执行，警察逮捕犯罪分子时说的第一句话就是“把手举起来”，隐藏双手是充满防御的代表。

【建议】如果是领导，你想树立一种权威，隐藏双手是种实用选择。但是如果并非如此，试问自己：“是什么原因让你对世界充满防御和抗拒？”在与对方沟通时，尽量把你的手露在对方的视野范围内。一开始可能会觉得别扭，小范围尝试，并鼓励自己，放松戒备也并没有损害你的威严和安全。

腿部拖拉 动力不足

【姿态素描】腿部拖拉向前，给人感觉十分无力且不免有些萧条。一步一步里似乎平添了些许的艰难，一副疲惫不堪、无精打采的样子总是给人倦怠、沮丧的消极印象。

【性格速写】腿部无力意味着动力不足，不愿面对问题，导致拖沓，让各种任务和工作没来得及被消化，平添了压力，持续累积的还有各种负面情绪。

【建议】每个人不可避免地有不愿面对的事情，你需要做的只是找寻一个让自己想迈大步去做的事情，比如去听音乐会、去唱K……并慢慢将这种活力引进到其他领域。可以尝试像拉丁这种需要节奏和释放的舞蹈，它能激发人的某种原始欲望，对力量的需求能帮助你体验那种疲惫的极限过后身体的轻盈和灵动。

职场

小故事

想要大丰收， 第一件该做的事

初春，一个画家到农村去写生。他在田埂上遇到一位年老的农夫，正荷着锄头准备下田。画家就问他：“请问你，想要得到丰收，第一件该做的事情是什么呢？”

“深耕。”老农夫很简洁地回答。

“深耕？”画家对于这两个字还没明白。

“对！深耕！就是早早下田，把泥土深深地犁起。这样，土壤就会变得松软而均匀，更由于泥土整个翻过来，接受了太阳的曝晒，因而能减少许多病虫害。”

老农夫又补充道：“我最看不惯那种年轻人，他们总是贪玩，直到要插秧的时候，才匆匆下田，浅浅犁土，虽然由于肥料和杀虫剂的进步，稻谷也会长得很好，但是如果他们能早早深耕，必定会得到大丰收。”

【启示】

人在耕耘土地之时，同时就是在耕耘他自己的心灵、品性的园地。期待大丰收的来临，是否回应过头来看看，究竟付出了多少？

