

易帆 文摘

奋进 2017 Aug.

刊号：总第 153 期 2017 年第八期

电话：0592-5048818

网站：www.yifanhr.com

邮箱：Center@yifanhr.com

主办方：厦门易帆人力资源咨询服务有限公司
厦门亦帆信息技术服务有限公司

- 刊首寄语
- 职场视点
- 业内聚焦
- 综合资讯
- 阅读分享
- 有问有答

刊首语

意念的力量

天地间，没有不平的事，只有不平的心。你以什么样的目光看世界，世界就以什么样的目光看待你。世事难以预料，遇事无须太执，那些相遇的对对错错，不必瞪大眼珠子挑剔。

有许多事，往往是因为自己的心态而改变的。只要改变一下自己，便会有很多快乐。当我们无法改变环境的时候，不妨改变一下自己，也许会拥有另一番风景。

心本自静，何需外求，修行在心，不贪不嗔。生命是一种承载，更是一种惜缘。

不如一切随心，一切随缘。



成为职场高效能人士的清单

同样的工作，别人早早下班休息、逛街刷剧，自己却要苦逼加班到深夜；每天忙到没时间好好吃饭，工作成绩却一般。不是不努力，你只是缺少让自己变得更高效的窍门。如何才能让工作更高效？以下这张清单给你答案。

1. 设定目标，想清楚自己要的结果是什么，然后再采取行动。最好能把大目标拆解成阶段性的小目标，集中所有精力和资源单点突破，效率会明显提升。

2. 主动干掉一切“不重要也不紧急的事”，比如八卦、追剧；拒绝大部分“紧急但不重要的事”，比如跳出来的新邮件、可参加可不参加的会议；立刻完成那些“重要且紧急的事”，比如下周要提交的投标方案。把省出来的时间，用在“重要但不紧急的事”上，这些应该是你花时间思考和投资的重点。

3. 掌握一套快速学会新领域新业务的方法。可以先找到该领域评价最高、系统性最强的10本书，高强度泛读，梳理出核心概念、主要观点、框架逻辑。再通过精读，修正这些核心概念之间的关联，建立系统模型。有不清楚的地方，求教业内专家，最后彻底吃透。只有这样，才能在面对新的工作领域和内容时，做到得心应手。

4. 把自己每天的工作时间切成几段，每一个单独的时间段内，都集中精力只做一件事情，而不是同时做几件。

5. 寻找几位能力互补的同事，建立自己的私人学习小组，分享和交流学习心得。有些事情一个人很容易陷入僵局，通过讨论碰撞，不仅能快速解决问题，还能启动更深入的思考。要知道：一个人的成长，70%来自工作中的学

习，10%来自正式培训，剩下 20%来自向他人学习。

6. 要有意识地构建优质人脉，需要时能第一时间找到合适的人帮忙。经营人脉的方法，绝不是到处蹭合影、加微信，而是不断积累并输出自己的价值。当你能够帮到越来越多厉害的人，你的人脉就会越来越广，质量也会越来越高。

7. 别让外部环境左右你的情绪，用积极的态度，消解负面情绪：把“他把我气疯了”，改成“我可以控制自己的情绪”；把“这件事根本不可能做到”，改成“给我点时间让我想想对策”。然后，把时间和精力投入到寻找解决问题的方法上。

8. 新晋领导不要抢员工的活，否则你会成为团队的瓶颈。所有的具体工作，都要合理地安排给员工，不要有“我擅长，我来做”的心态。遇到有依赖感的下属，学会说“你觉得呢”，让他自己

提供方案，你来做选择题，节省自己的时间。

9. 让生活上的选择变少、变简单，比如衣橱中保留少数几个款式的衣服，不用每天想穿什么；出门尽量提前叫好车，路上还可以处理工作事务；锁定几家口味和质量都不错的餐馆，能节省很多思考“今天中午吃什么”这个世纪难题的时间……很多人感觉时间不够用，就是因为有太多不需要复杂选择的地方，花费了太多时间。

10. 养成良好的生活习惯：吃营养的食物、充分休息、定期运动、规律作息，让自己保持旺盛的精力。不要小看了这一点，万达创始人王健林一天要出现在 4 个城市，苹果 CEO 库克一天只睡 3 个小时，没有好的体力是撑不下来的。最底层的工作者拼体力，中高级管理者靠智力，但最顶级的企业家，则是智力加体力的多维比拼。

好习惯养成指南

习惯，就是也许别人做起来就那么别扭，但你却可以做的那么自然而然的事情。一个人一天的行为中，大约有 5%是非习惯性的，而其他的 95%的行为都是源自于习惯。这几乎可以说，是习惯，决定我们的一生。

认识习惯

虽然逻辑很重要，但人的行为，只有 5%是由思考脑中的逻辑驱动的，还有 95%，都是由反射脑中的习惯驱动的。

你打算毕生用 5%的逻辑，与 95%的习惯作斗争吗？不，这不是最佳策略。最佳策略恰好反。

最佳策略是：把你逻辑上认同的东西，训练成习惯。然后用习惯，指导你的一生。

想法产生行动，行动养成习惯，习惯变成性格，性格决定命运。所以，养成好的习惯，不但可以让你做自己，更是做最好的自己。养成好的习惯，本质上，就是把思考脑中的逻辑，通过反复训练，成为反射脑中的习惯。然后用习惯，指导你的一生。

利用“微习惯”获得成功

微习惯就是把一个习惯大幅度缩减成小到不可思议的步骤。微习惯是一种非常微小的积极行为，目标太小，小到不可能失败，正是因为这个特性，它不会给你造成任何负担，而且具有超强的“欺骗性”，它因此成了极具优势的习惯养成策略。

如何把优秀变成一种习惯

习惯，无法瞬间获得，唯一方法就是，用时间换，不断训练，持续累积。不断更新，就是通过身体、智力、精神和社会/情感四个方面的不断训练、磨砺其他习惯，把优秀变成一种习惯。

1. 身体

身体，就是你的手机电池。如果一块大电池，电量始终在 20%以下，是成不了大事的。那应该怎么办呢？养成吃营养的食物，充分休息，以及定期运动，有规律的作息习惯。

2. 精神

强大的精神力量，也是需要不断训练的。快乐是奖赏，痛苦是成长，不断给自己精神训练，你就可以面对商业世界的挑战。

3. 智力

智力，就是你的手机操作系统。智力训练，就是增加操作系统的功能，安装各种 APP。怎么做到呢？

多读书。可以试着至少每季度读一本书，然后每月读一本，然后每周读一本。多写作。试着把自己的想法写下来，你会发现，你以为自己想清楚的很多事情，其实并没有想清楚。

4. 社会/情感

还有一项必须不断训练、持续积累的，是社会关系、情感连接。常有人问我：你认识那么多人，这个人脉是怎么建立的？我说：给予价值。你能给予什么样的价值，就会认识什么样的人。

厦门中小学幼儿园 9 月 1 日开学

据厦门招考消息，今年我市中小学幼儿园定于 8 月 31 日注册，9 月 1 日开学。各校具体开学安排，将由各校下发通知。

据悉，下个学年，小学、初中（中职）于 2018 年 1 月 26 日学期结束，寒假从 2018 年 1 月 27 日至 2 月 25 日。高中于 2018 年 2 月 2 日学期结束，寒假从 2018 年 2 月 3 日至 2 月 25 日。

将城市最美的一面展示给世界

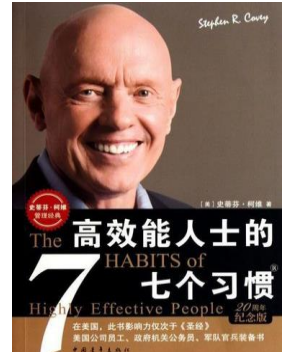
离厦门会晤的日子越来越近，我市加快绿色发展步伐，努力构建人与自然和谐共处的美丽家园，把好山好水好风光留在城市的生态环境向众人展示。

我市市政园林系统实施了大面积增绿、高标准建绿、全方位补绿的城市绿化提质，让市民感受到绿意葱茏、移步见景的城市生态。我市六个区一条条“生态绿廊”织就了城市的全新“绿网”，高标准、高规格的绿化景观，将城市的每个角落装扮得更加绚丽多彩。

厦门空气质量跃居全省第二

福建省环保厅对外通报全省城市环境空气质量最新排名，今年 7 月，我省 9 设区市城市环境空气质量，南平“气质”仍是最好最佳，厦门则跃升为全省第二。空气质量从相对较好开始排名，依次为：南平、厦门、龙岩、莆田、宁德、三明、漳州、泉州和福州。

高效能人士的七个习惯



编辑推荐：

在美国，高效能人士的七个习惯影响力仅次于《圣经》。它是美国公司员工、政府机关公务员、军队官兵装备书。史蒂芬柯维和他的“七个习惯”正在改变着美国、中国等世界各地的企业，改变着政府机关和军队，也正在改变着学生和普通人，影响力遍及全球所有领域。这种改变甚至可以帮助实现一个国家的强大。

名人推荐

10年前，我深深地被《高效能人士的七个习惯》吸引。5年前，我成为这门课程的认证讲师。多年来，我始终乐意与朋友、同事们分享和探讨柯维博士的思想精髓。因为，我坚信这本书将引导人们走向成功、走向幸福，将改变组织的文化和提升组织绩效，也将影响和改变世界。

——杨迅 | 上海移动 人力资源部副总经理

《高效能人士的七个习惯》让世人明白一个真理：我们的思维模式会改变生活。如果我们觉得自己穷，就会真的穷。柯维博士教给我们：改变生活的关键是改变思维模式——我们每个人都有无穷的潜力，前途无限。

——穆罕默德·尤努斯，2006年诺贝尔和平奖得主



来自新罕布什尔州威尔顿市的布兰登·库克去医院看望他的祖母。她得了癌症，病得很严重，她对他的孙子抱怨，她极度想要一碗汤，可医院的汤无法入口。如果能从帕尼罗面包店得到一碗她最爱的蛤蜊浓汤，她就心满意足了。问题是帕尼罗面包店只在周五卖蛤蜊汤。因此，布兰登便打电话给最近的一家帕尼罗店，告诉了这家店的经理苏珊娜·福捷事情的经过。苏不仅特地为布兰登的祖母做了蛤蜊浓汤，还送了她一盒饼干作为礼物。

这种善意的小行为通常不会成为头条。不过，布兰登在他的 **facebook** 主页上讲了这个故事，布兰登的母亲盖尔·库克在帕尼罗的粉丝页上又复述了这个故事。盖尔的发言在帕尼罗主页上获得了 **50** 万个赞（这个数字还在不断增加），超过 **2.2** 万条评论。在这个过程中，帕尼罗获得了一些靠传统广告所不能实现的东西——来自世界各地的客户的归属感和感激之情。

启示：

顾客、雇员和我们所有的人，在与公司的交往中，我们都渴望得到经济关系以外的东西。在一个被不断进步的科技所重塑的世界里，最引人注目的是同情心和关系，这提醒了我们作为人的意义。无论如何要确保所有的效率都不会以牺牲人道为代价。微小的举动可以传递出关于我们是谁、我们关心什么、以及为什么人们想要与我们合作的重要信号。善良比聪明更难，而且更重要。

有问有答



1.： 请问到什么地方可查询厦门毕业生就业政策？

A: 可登录“厦门人事网”（www.xmrs.gov.cn）或“厦门人才网”（www.xmrc.com.cn）查看我市毕业生接收相关政策、活动通知或招聘信息。“厦门人事网”开辟有专门的毕业生就业频道。

2.Q: 我在厦门已经落实就业单位，可是单位没有集体户，请问我该怎么办理落户手续？

A: 毕业生到我市就业的，根据《厦门市户籍管理规定实施细则》规定，可落户在其合法固定住所或单位集体户，单位没有集体户的，可落户到亲戚、朋友家庭户，或社区集体户。有关落户规定及办理要求请具体向公安机关或拟落户地派出所咨询。

3.Q: 单位要求劳动者必须通过试用期后才能正式签订劳动合同，请问这一做法对吗？

A: 根据《中华人民共和国劳动合同法》第十条，劳动者与用人单位建立劳动关系，应当订立书面劳动合同。试用期包含在劳动合同期限内。

劳动合同期限三个月以上不满一年的，试用期不得超过一个月；劳动合同期限一年以上不满三年的，试用期不得超过二个月；三年以上固定期限和无固定期限的劳动合同，试用期不得超过六个月。