

健康生活

职业倦怠 导致情绪衰竭

说到职业倦怠,很多人认为是出现在入职时间比较长的老职工群体中。广州医科大学附属第五医院精神(心理)科副主任医师莫焯焯表示,职业倦怠在哪个年龄段都可以发生,甚至还有刚入职不到一年的职场新人。临床上因职业倦怠导致严重失眠而来心理诊室咨询的人,明显比以往增加。



哪些人易有职业倦怠?

什么是职业倦怠?是指因工作压力所导致的体力和情绪衰竭的一系列症状,包括消极自我评价、消极的工作态度、失去对工作对象的关心和感觉等。

莫焯焯介绍,职业倦怠更容易发生在参加工作的早期,小于30岁的职工倦怠发生率高于30岁以上的人群。其次,理性主义者、完美主义者以及有强迫倾向的人更容易产生职业倦怠,还有一些经常超负荷工作,经常需要加班的职工,或者是收入水平不符合自己要求的人,职业倦怠的发生率也较高,最后就是在工作中,与上司和同事关系不好的职工也容易产生职业倦怠。

职业倦怠有哪些危害?

莫焯焯介绍,职业倦怠主要表现为身体耗竭感,容易感到疲乏虚弱,出现失眠、头痛、背痛和肠胃不舒服等。有些人会情绪变得容易激动、烦躁易怒、悲观沮丧和冷漠麻木。还有的人注意力不集中,思维效率降低,对工作厌倦、无责任心,消极怠工。甚至有些职工会将工作中的烦心事迁怒于家庭成员。



如何化解职业倦怠?

既然职业倦怠的危害这么大,我们能有什么办法对付它呢?莫焯焯给出以下建议

一.要保证足够的休息,做到劳逸结合。如果因为工作繁忙而缺少休息,可暂时放下工作,抽空去郊外旅游,放松心情。另外,也可以进行适当的运动,运动也是绝佳的减压方法。比如每周安排3天时间,每次进行30分钟运动,让烦恼随汗水蒸发。

二.要学会及时倾诉。当工作中遇到苦恼或困难时,要学会向家人或朋友倾诉,寻求渠道及时排解负面情绪。即使倾诉者无法给予可行的建议,也能在心理上给予安慰,帮助我们释放压力和舒缓消极情绪,继续积极投入到工作中去。

三.多寻找工作中的乐趣。如果每日工作都是朝九晚六,机械化的工作,容易产生厌倦感。一旦将这种单调放大,那么工作将成为你的负担,毫无乐趣可言。如果能重新审视工作,尝试在工作中寻找乐趣,从中发现新的乐趣和挑战,这样能让我们拥有源源不断的动力投入工作中。

四.要保持职业竞争力,为自己充电加油。把握各类进修机会,及时学习行业新知识,提高工作能力和适应力,保持职业竞争力能够减轻因为工作恐慌感而带来的职业倦怠。

(《羊城晚报》)

纯粹消费

随着移动互联网的飞速发展,游戏、网剧、直播等娱乐项目兴起,手机用户数据流量消费需求也在不断发生变化。相比之下,一些手机套餐中话费占比太高,流量占比太低,无法满足用户的需求。近年来,三大电信运营商都有提速降费的举措,竞相推出各种大流量、不限量套餐,以满足用户对超大流量的需求。随着流量大战的愈演愈烈,不限量套餐也不断升级。从定向互联网套餐,到不限量融合套餐,再到流量支付,流量消费从MB时代加速迈向GB时代。

过去省着用 现在不限量

流量为王时代来临

◎本报记者 院秀琴

流量成为第一消费 手机不仅仅用于打电话发短信

传统认知中的手机主要是打电话发短信已经成为过去,社交、购物、生活缴费、移动支付、影音娱乐,越来越多的事儿可以通过手机来完成,甚至,随着一些即时通讯工具出现,系统级的网络电话功能,不少人打电话也开始用流量了。

说实话,已经不是那种用分钟数来计费的方式了,再说也不科学,比如不满一分钟按一分钟计费的条款,就是对消费者利益的侵占,不如用流量计费来得准确。家住鄂尔多斯市东胜区学府小区的李女士告诉记者,习惯于使用某款即时通讯APP提供的网络电话功能后,认为话费收费标准按数据流量收取更为准确。

基于流量的通讯方式,为部分使用家庭宽带的用户省了一笔钱。以前,不少用户交了网络费还要再交电话费,因为座机电话曾是安装家庭宽带的一个必要条件。很多人都经历过这样的尴尬:即使没有安装座机电话的需求,但是为了使用家庭宽带,不得不装一部几乎从来不用座机的座机电话,只是将那个从未使用过的电话号码作为开通宽带的账号而存在,每月还要交一笔冤枉钱。如今,家庭宽带安装终于可以脱离座机电话的束缚了。

刚刚办理了套餐变动手续的黄先生就是这种进步的受益者。之前,家住呼和浩特市金桥开发区香榭花堤小区的黄先生每个月不仅要支付家庭宽带费、手机通信费,还要为一部从未使用过的固定电话付费,因为这部电话是早期拨号上网的遗留,在实施光纤改造之前,他被某运营商的工作人员告知,要想开通宽带,必须带一部座机,尽管他从未实际安装过固定电话,每月还要为此支出10元的座机费。这次,黄先生办理了一款家庭宽带套餐,每月仅需交费88元,即可享受比原来快一倍的宽带和IPTV网络电视,另外还包括手机的1000分钟通话时长和无限流量。费用不足以前的一半,享受的服务却大大增加了,这大概就是国家提速降费政策给我们老百姓带来的直接利益吧。黄先生说。

在新时代,一些老人家也摇身一变成为数码达人。最近,家住鄂托克旗的苏先生经常接到岳父打来的网络电话,原来,这位66岁的老人自从用上智能手机,很快成为了一名不折不扣的手机控,而且还玩出了花样。他下载了一款网络电话APP后,只要有WIFI信号,就可以使用这款APP拨打免费电话了,话费省下一大笔。



运营商流量包pk 不限量套餐花样翻新

近年来,运营商面对国家提速降费的政策要求,围绕移动网络服务的流量套餐花样不断翻新。

有的运营商与一些互联网公司合作推出各种定向的互联网套餐,主要针对知名互联网客户端、视频网站、直播等产品。不少人都曾使用过内蒙古联通推出的微信定向流量2GB,记者也曾使用过内蒙古电信推出的爱看视频手机用户定向流量每月15GB。中国移动也曾针对和地图产品推出定向流量包。还有一些是限制使用地区和使用时间的互联网套餐,如限制在自治区范围内使用的省内流量套餐,限制在晚间或节假日使用的夜间流量套餐和假日流量套餐等。

此外,运营商还与一些互联网公司联合推出一系列免流量卡,如联通与直播平台映客合作推出的专属号卡产品,大小映卡,联通与淘宝合作推出了畅游卡,电信与京东合作推了京东红包卡等等。

之后,无限流量套餐也开始出现,部分运

营商打包推出融合宽带、手机、电视等全家成员共享的不限量套餐,拓展市场份额。打开各大运营商的网站首页,种类繁多的流量套餐推荐映入眼帘。例如,内蒙古联通推出的冰激凌套餐,预存一定费用后提供主卡、副卡共享国内语音、国内流量不限量等服务。内蒙古电信也推出了本地流量不限量套餐,将省内流量不限量、宽带上网、6GB国内流量、1000分钟国内通话等服务通过固定月费捆绑销售。

自治区统计局近期发布的数据显示,在4G移动用户大幅增长带动下,2017年前三季度,我区电信业务总量完成320.51亿元,同比增长87.3%,增速较上年同期快45.6个百分点;全区电信业务收入完成169.07亿元,同比增长4%,增速较上年同期快0.7个百分点。2017年9月末全区移动电话用户数为2296.27万户,同比增长15.8%。全区互联网宽带接入用户数为467.26万户,同比增长15%。全区移动互联网用户数为2296.27万户,同比增长13%。

选择符合自身需求的套餐 弄清运营商不能说的秘密

值得一提的是,使用不限流量套餐是有一些附带条件的,对于用户来说最重要的还是选择符合自身需求的套餐。

资深电信用户不要拍我肩膀,在这方面颇有经验,他建议,首先应该摸清自己的实际需求,根据自己的使用情况来选择更适合自己的服务内容。通过查询历史消费记录和产生话费的构成,可以判断出主要支出项目,从而作出既能满足自身需求,又可以降低总体通信费用的选择。他介绍,比如有家庭宽带使用需要的用户,可以选择以宽带为主、附带移动通信服务的套餐,流量费用偏高的用户,可以选择流量相对较多的套餐,甚至可以选择不限流量套餐。但是,这个无限流量并不是完全没有限制,当客户于短时间内使用过多流量或达到公平使用量,虽然通信费用不增加,但运营商可能会采取限速措施。

另外,在选择之前,要对运营商的各种套餐内容尽量掌握清楚,各种计费规则和消费限制条款尽量了解全面,以免被“套住”。现实中,针对有些工作人员为了推广特定的资费套餐或者完成新增手机入网的办卡量任务,在介绍套餐的时候额外附加一些实际并不存在的限制条件,对此,最好拨打运营商的免费咨询服务热线,询问清楚后再作决定。

目前来看,移动通信网络服务总体上已经形成了提速降费的大趋势,新的资费标准往往比旧的资费标准划算一些。对此,业内人士建议,应当随时关注运营商的资费标准变化并及时做出变更调整,在同等支出甚至降低支出的同时,获得更多服务。不然的话,还要延续之前服务协议约定的标准交费,多花冤枉钱。



理财助手



很多时候家里老人投资理财,作为子女是不放心的,今天来说说家里老人投资理财,作为子女你一定要知道的!

如今理财、保健品和电信诈骗,被列为当今老年人面临的最常见的陷阱。在千家万户的门前,面对身陷骗局而不能自拔的父母,究竟管还是不管、如何去管,都成了下一代人的苦恼。

老年人上当受骗原因分析

一.缺乏投资常识 老年人之所以会掉入这种投资陷阱,主要原因是缺乏投资理财常识。我们都知道投资界有个铁律,收益越高,风险越高,风险与收益永远是成正比的,而我国目前无风险利率(一年期的国库券或银行存款利率)都不到4%,那么这些年化利率高达百分之十几,甚至二十几的投资产品怎么可能无风险呢?

真有这样好事,他们老板完全可以自己大力举债,杠杆投资,还需雇人费力讨好我们?以网贷行业为例,从来就没有绝对安全的平台,所谓的安全都是有条件的,是建立在一定期限上的,外加上如今去刚兑浪潮,讨论网贷投资的安全性,除了考虑平台本身因素外,还要注重标的风险。

二.子女主动性不够 老年人由于自身认识的局限性,缺乏投资常识,这无可厚非。但作为子女,我们是有义务科普这方面知识,思想高地,你不占领,就会被别人占领。家中老人情愿相信别人的话,也不愿意听从你的建议,这值得我们反思。

为什么会这样?原因无外乎两点。

1.老人觉得你不够专业 说白了,相比于平台业务员而言,老人并不认可你的投资理财能力。对于你这种门外汉,老人抱着

子女帮父母靠谱理财

多一事不如少一事的心态,自然会下意识隐瞒。

2.缺乏家庭关爱

那些平台业务员能得到老人的认可,除了本身的口才好外,把人说得天花乱坠,还有关键的一点,他们热情啊!对老人嘘寒问暖,排忧解难,虽然大家都知道,这是带着功利性的,但是老人可不一定这么觉得,这些久违的关怀让他们深感欣慰。要是再加上,资金安全回款,这种信任感会无限倍增,作为子女的你真的有信心战胜他们吗?还真不好说!甚至有些老人明知会被骗,都心甘情愿掏钱买单。

三.从众心理作祟

据了解,一般投资被骗的老年人都有三个明显特点:

一是有闲,退休在家,也没啥事做,对外界新事物既好奇又害怕,这种心态容易被人乘虚而入。

二是有钱,存了大半辈子的养老金,平常舍不得花,有些积蓄。

三是孤独,现在老人多半不与儿女同住,日常聊天唠嗑也都是老年朋友,偶有年轻人关怀,会倍感亲切。

同时这些老年人由于圈子小,以小区为集聚点,一来二去,大家彼此都挺熟悉的。所以业务员往往采取以点带面的方法,专攻一两个性格开朗的老人,做通他们的思想工作,再加上小利引诱,轻而易举,这些老年人就成了他们下线。三下五除二,一个小圈子的老年人就全都被拿下。

这时,人性的弱点又会随之放大,一个人心里不踏实,一伙人就能壮胆,人多力量大,人多好闹事的思想根深蒂固。这种盲从甚至攀比心理,不知不觉,老人就把自己全部积蓄砸入。

这风险可想而知,投资啊,哪有人多壮胆的,如此闹剧,每时每刻都在上演,不得不防。

通过上述分析,老年人上当受骗的原因我们找到了,那如何防范呢?

如何防范?

一.投资知识科普

这里说的投资知识科普一半是说给老年人听的,要有风险意识,要学会分仓投资。当然,他们能听得进去最好,听不进去也很正常,毕竟年纪大了,不是谁都有心情或者能力再学习的。

另一半是说给大听的,我们作为子女自己要有投资理财能力啊,要是你父母知道你懂投资,不管他们会不会把钱交给你打理,至少在接触一个新项目时,他们会寻求你建议。到时你要是能说得上话,有理有据,是个正常人都会有所警觉,何况自己父母呢?对了,记住,千万不要敷衍地回答,或者简单地否定,那样只会适得其反。

二.多点家庭关爱

这个不用多说,陪在老人身边的,除了基本的饮食照顾外,适当的谈心也是需要的,就像小时候他们对我们那样。不在身边的,定期电话联系,不然父母的困惑或心理波动我们一无所知,只怕他们陷入了骗局,我们都是最后一个知道的,这多可笑!

老年人投资,风险意识淡薄容易上当不说,风险抗性还弱,一旦出问题,往往会酿成家庭悲剧,影响家庭和睦。

投资不是买菜,再说买菜都会遇到坑,何况是资本市场呢?它必然是存在风险的,只是被一些别有用心的人加以包装,美化,让你看不出来罢了。

如果你投资,被委托人如实相告,跟你强调其中的风险点,让你三思而后行,那么恭喜你,可能遇到了靠谱的人。如果一副信誓旦旦,拍着胸脯作保证,只字不提风险点,那最好敬而远之,在他眼里,只有提成,只有业绩,客户的死活,和他们没啥关系。(搜狐网)