

太热太吵 白领失眠多 眼罩耳塞 一样不能少

晚上睡不着,早上起不来,申城持续“烧烤天”,有没有“烤焦”你的睡眠?据淘宝发布的最新数据显示:今年以来,在网购眼罩、耳塞、闹钟等数量之最城市排行榜上,北上广深这四个一线城市集体上榜。其中,上海购买助眠产品的人数占城市总人口的比例最高。特别是近来白天持续40℃,更让必须衣着光鲜的上海白领成为全国最易“失眠”白领群。

冰袋眼罩 清凉药枕

连日高温让睡不好的人群激增,于是淘宝上形成了蔚为可观的“助眠市场”。记者今天在淘宝上搜关键词“眼罩”,跳出来的宝贝就有近9万个,从夏天适用的冰袋眼罩、真丝眼罩、竹炭眼罩到3D眼罩、卡通图案眼罩不等。尤其入夏以来冰袋眼罩大受欢迎,有的卖得好的店铺里单品单月的交易量就

突了万件。

与此同时,也有不少卖家在枕头上大做文章。如今不仅有夏令安神的野菊花枕头、薰衣草枕头、荞麦枕头、决明子枕头等等清凉中药枕,就连小米、枣子等食物也被打上了促进睡眠的标签。

此外,针对白领父母夏令时最烦心的睡眠烦躁症,网上还有专门的助眠玩具和助眠灯。对孩子而言,那些小海龟、小星星们不但能投射

星空样的灯光,还能代爸妈讲故事,让宝宝在宁静愉快的气氛里安然入睡;对自己而言,则有雨夜丛林音响和壁灯可选,能让人在模拟的大自然之夜环境下入睡。

安眠良药 调节心态

为什么会睡不着?在淘宝上,好几家单品月销量上万的热门耳塞店卖家都告诉记者,环境不静和工作压力是造成白领失眠的主要原因,

“尤其一到夏夜,噪声特别容易让人心烦意乱。有的买家是因为卧室离马路或者高架太近,还有不少买家是因为另一半的鼾声太大。”不过专家指出,如今助眠产品虽然花样百出,但对好睡眠还是只能起辅助作用,学会自我调节心态才是最好的“安眠药”。

“我每天晚上都要戴上耳塞才能入睡,但这样早上就听不到手机闹铃!把手机闹铃设置为震动吧,又怕震动威力不够强劲、自己醒不过来,所以又多买了两个震动闹钟。”在虹桥上班的“朝九晚五族”小毛,因为睡眠不好离不开耳塞,结果又不得不用“多模式”闹钟逼自己起床。对此专家也特别提醒:手机不宜放床头,闹钟不宜离太近,尤其夏令一早被刺耳的闹铃声吵醒,很容易引发心悸。 本报记者 胡晓晶



■ 在外滩高楼上撩开窗帘,看到对面的陆家嘴一角

郑宪章 摄

保障陆家嘴地区电网和用电安全 特别关注“两重”“两院”

陆家嘴地区是国内唯一以“金融贸易区”命名的国家级开发区,也是上海“四个中心”建设的核心功能区和国家综合配套改革试点地区,区域内星级酒店、大型商场、商务楼宇、银行、金融机构云集,具有国际影响的宾馆、酒店众多,且多为上海地标性建筑,对供电质量及供电可靠性要求极高。

为更好地保障浦东陆家嘴地区电网和用电安全,浦东供电公司对该地区内重要用户及重点用户开展了用电安全专项检查,加强与客户的沟通和联系,共同提高安全用电管理水平。通过加强电网调度,强化负荷预测和调度管理,优化电网运行

方式,提高对供电设备的运行维护,加强对变电站和线路的巡视;对热点地区的设备加强跟踪管理,利用红外、局放等专业检测手段对重点设备加强夜负荷特巡,确保供电设备全天24小时处在正常运转状态;成立应急指挥中心,分区布点,加派抢修人手,尽量缩短抢修时间,减少客户停电时间;特别关注重要、重点用户以及医院、养老院等特殊群体客户的供电服务保障,利用应急发电车资源,做好应急安排。

入夏以来,虽然供电负荷屡创新高,但浦东地区电网总体供需平衡,安全稳定运行,确保了广大客户的生产、生活正常用电。本报记者 张欣平

快餐,花较短时间填饱肚子

“吃饭难”几乎是所有高楼林立的CBD(中央商务区)的“通病”。要么价格离谱,要么路途遥远,白领们未免望而兴叹。日前,一家德克士快餐门店在我国台湾地区地标性建筑101大楼B1层开张,白领不出大楼就能吃到干净便宜的快餐。

位于101大楼地下一层的德克士快餐门店是开放式的布局,门店引进了“现点现做”的生产方式,即消费者在点餐的同时,将被点选的产品项目传送到厨房区域屏幕,在客户点餐的第一时间开始制作产品。每餐的消费水平在台北市的商务区中也属于非常普通的水平。

按照一位快餐业业内人士的说法,在一个经济高速发展的大城市里,快餐服务业是不可能消失的。“早餐只有半个小时,赶着上班可能还在路上草草吃掉,晚上有约会,你中午就多一个多小时休息,必须要花较短的时间填饱肚子。这样的餐饮服务模式,不会消失。”

顶新国际集团餐饮事业群副总裁李明元介绍说,在北京、上海、台北等大城市开设直营店起商圈示范作用,而更多的地方则以熟悉当地情况的加盟商来覆盖。在上海南京西路商圈的江宁路上,已有一家这样的快餐店,受到白领欢迎。2013年,德克士计划新开门店404家,使其在全国门店数突破2000家。

商家的战略考虑自不必说,对普通的商务区白领消费者来说,无疑是这种策略的受益者。 东木

城 城外景致

“我正在脱离‘月光一族’,上月银行卡里第一次有了积蓄”,“通过理财,我看到了未来在上海‘拥有一个家’的希望”……从去年10月25日“金融让生活更幸福——万名进城务工人员金融知识教育项目”启动至今,本市已有近7000名在沪的外来务工人员,在东方社区信息苑免费参加了培训。通过培训,不少外来务工人员学会了理财,尝到了理财的甜头,同时也提高了防范风险的意识。

“万名进城务工人员金融知识教育项目”由上海银监局、上海市慈善基金会、东方网联合主办,上海慈善培训中心和东方社区信息苑

金融知识教育项目惠及万名进城务工人员 “月光族”攒下了第一笔积蓄

承办,并由汇丰银行慈善基金提供资助。据了解,这种监管部门、社会组织、商业银行三方合作的形式,在国内尚属首次。

外来务工人员参加“金融理财知识”培训是免费的。而全市300多家东方社区信息苑都开设了金融理财培训课程。外来务工人员可在居住地或者工作单位附近寻找就近的东方社区信息苑进行学习。

通过金融知识培训,许多外来务工人员表示“学会了记账”。“上个月我银行卡里居然攒下2000元钱,这

是平生第一次啊!应该归功于记账。”家住宝山的外来务工人员梅琴是个典型的“月光族”,平时去超市或商店,只要看到自己喜欢的东西或者打折的商品,就一装进购物车里。学了记账后,发现确实有许多物品可买可不买,于是每次有购买欲望时会理性地问自己一句:非买不可吗?减少了冲动消费的频次,银行卡里的钱自然就攒下了。

对苗宇来说,参加金融培训还有一大收获,即学会了使用信用卡。“这张信用卡是有一次逛街时办理

的,但是一直不敢用,因为妻子说这不是好东西,会对它产生依赖,从而变成‘卡奴’。通过老师讲课,我才真正明白,不是每个信用卡使用者都会变成卡奴的。现在很多商户都和银行有联谊活动,信用卡购物常常可以打折,还有赠券之类的,只要使用得当,是很划得来的。”苗宇似乎对金融理财产生了兴趣,回家后还捧着教材看,“结合老师讲课时的要点,收获真的是很大”。

实习生 张雪琪
本报记者 江跃中

令人尴尬的脑筋急转弯式面试

城 职场感悟

求职时,你是否会在和招聘考官的互动中碰到这样的尴尬?

冬瓜、黄瓜、西瓜、南瓜都能吃,什么瓜不能吃? 答案:傻瓜。

哪一个月有二十八天? 答案:每个月都有28天。

有一个字,人人见了都会念错。这是什么字? 答案:这是“错”字。

脑筋急转弯类面试题只会让招聘人员自我感觉优越,却不能考察到求职者的真实水平。作为久经职场的“老将”,我的许多朋友都认为,行为是一种经过反复验证的面试方式。中国雇主正在回归这种面试方式。令人哭笑不得的脑筋急转弯题

目,老板采用这些面试难题是让自己的公司看起来与众不同,而不是为了考察应聘者是否适合相应的岗位。面试应尽量客观,而这些脑筋急转弯题引入了过多的主观内容。

行为面试则是指根据应聘者以往的行为来预测其在未来相似环境中会采取的反应或对策。比如,我曾经碰到过的面试题:

举例说明你应重点关注细节的场合以及您是如何准确完成任务的。

讲述一下自己曾经提出的,且最终提高了团队业绩的创意。

讲述一下需要按优先顺序来处理工作的经历,以及如何管理时间和工作目标。

通常处理冲突的方式是什么?

举例说明自己必须采用这种方式处理难应付的顾客的情形。

举例说明为达成具体目标而加入团队工作的情形,并说明自己在团队中担任的角色。

简述如何带领整个团队完成难度较大的项目,以及为帮助他们提高工作效率而采取的方法。

面对时间紧迫的任务时,您是如何确保在规定时间内完成工作的?

很显然,回答这类的问题,需要运用具体详细的例子来证明自己具备某些才能,事先肯定是要做好充分准备的,而不是绞尽脑汁地想“唯一不能喝的‘果汁’是香蕉水”。

首先,应该搜集尽可能多的职位信息,确认胜任前去应聘的此项工作所需的各种能力。然后,回顾过

去的职场经历,从中选出能证明自己能力的事例。着重关注那些您曾经所取得的成绩、成功应对的场景以及成功完成某项任务的策略。

整理好这些资料后,您应采用STAR方法(情境 situation、任务 task、行动 action、结果 result)来回答面试官的问题。先描述当时所处的局面。比如一个同事正在努力提高业绩,自己坐下来与他讨论怎么样能帮到他。接着,给他举例说明自己是如何提高业绩的。最后,告诉他我的做法使业绩提高了35%。

最好运用拥有满意结果的趣闻,如果没有趣闻,可与面试官分享自己从当时的情况中学到的经验教训,以及下次遇到类似情形会如何以不同的方式应对。 燕青