

接近年尾，又到思考去留的季節，而關鍵點當然是升職 or not。不少人默默耕耘，卻總覺不管多努力也與升職無緣，不禁嘆句：究竟升職機會屬於誰？基督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問高級經理吳慧琪（Wicky）拆解職場精英的特質，助你提高晉升機會！



吳慧琪
基督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問高級經理

獲晉升



3 項表現突圍而出

若能擁有雙重精英條件，再透過以下 3 種表現突出自己，定能上司心中爭取最高分數：

了解你的上司

每一個上司的要求及做事風格也不同，想成為上司旗下精英就要先了解對方的口味。若面對一個講求效率及創意的上司，而你習慣慢工出細貨的話，自然比較輸蝕，那就要積極地表現你的創意思維來爭取分數。


讓自己浮上面

一般來說，上司在晉升下屬前已經有心儀對象，若他過去未有留意到你，而你只在公司每年晉升員工前 1 個月才冒出來，那就太遲了！尤其在一些較具規模的公司，上司未必可以察覺每一個員工，建議平時多「現身」，例如在團隊 WhatsApp 群組對上司的指示給予反應，打句「知道」、「與客人跟進中」等，又或在會議中提出建議，持續地引起上司的注意，對方才有機會對你留下好印象。

得民心得機會

很多人都習慣默默耕耘或態度過於謙虛，平時唔聲唔聲，即使成功上位，其他同事也難以認同，不能服眾。故此除了讓上司知道你的能力及優點外，平時也要有做 senior 的風骨，如照顧生病的同事、主動為同事解難、做事不會斤斤計較等，從而獲得民心，將來晉升自然能服眾。

專家提示：

除了人和之外，升職也視乎天時與地利，即使失去升職機會也不等於你是次等。若員工 A 有如一隻會生金蛋的雞，而員工 B 則如一頭非常勤力的牛，哪一個員工能升職，主要視乎 timing，如公司正在發展歐洲市場，而你對歐洲市場十分熟悉，便等於抽中 1 張機會牌了。反之，當發現自己工作多努力，表現多出色也不獲晉升，不要氣餒，另尋合適的土壤也能助你成長。 

王漢史
香港家庭福利會全人專業服務註冊社工，曾任高中教師，
超過 22 年家庭服務、青少年服務及培訓督導經驗。
網址：www.wellnesshk.com/



有覺好瞓

Danny（化名）20 出頭，剛踏足社會工作，理應精神奕奕，活力充沛。然而他卻因長期睡眠質素欠佳，以致日間經常感到疲倦，精神不能集中，影響工作表現。睡眠不佳確實困擾不少都市人，除了在壓力處理方面下工夫外，以下一些生活小貼士或許也能提升睡眠質素，令你有覺好瞓。

★欣賞自己

每天臨睡前在心裡暗暗為自己細數恩典，為自己當天所做的事作出肯定。例如完成了一件工作、幫助了一位同事，甚或吃了一塊美味蛋糕。懷著感恩愉快的心情爬上床一定會睡得好一點。

★為明天預備待辦清單

這樣不但不會為你增添壓力或不安，反而會令你心安理得，毫無擔憂的上床睡覺，因為明天的工作已盡在掌握之中。

★為明天整裝待發

臨睡前不妨花點心思為自己挑選及配襯好明天要穿的衣服，甚至熨貼妥當。另外也想好明早要吃哪一款美味早餐，這樣可令你輕鬆愉快的投入睡眠狀態。

★沖個靚涼

洗澡不但使你消除疲勞及促進血液循環，更可以让你加點想像，告訴自己今天的煩惱也同時被沖走了，潔淨的心靈肯定可以令你進入甜蜜夢鄉。

★漫步

每天晚飯後不妨外出走走，此項最重要的意義不在於做運動或幫助消化，而是讓你遠離電視或電話等電子產品，讓你多點時間空間獨處及進行自我修復。

★和密友悄悄話

日常情感總有點抑壓？嘗試晚上安頓好後，找密友盡訴心中情。但緊記只限情緒排遣，而不是問對方意見或代評價對錯。

Have a nice dream! 



勵志金句

自律是你在此刻想得到與真正想得到之間的取捨。

—— 林肯（第 16 任美國總統）