



# 女白领的自制午餐 让网友大呼好馋人 有人大着胆子问她“成家没”

□记者 沈之莹

本报讯 吃了4年的公司食堂饭菜后，在鄞州一家公司做装修设计的宁海姑娘小姜决定自制午餐，并已坚持了半年。

两天多的时间，她在网上发的帖子《一周便当记》吸引了近2万次的点击，特别是她发的午餐照片，菜的花样和颜色非常丰富，让不少网友看了大呼流口水。

小姜在帖子中介绍了周一至周五的饭菜，菜品包括炸鸡块、蒸鳗鱼干、鸡蛋卷、冬笋炒肉、妈妈腌的咸菜、鸡腿、红薯……她每天还会带上一罐汤，并会在米饭上撒上几十粒芝麻。这些都是她自个动手做的。

昨天，小姜告诉记者，公司食堂的饭菜还算丰富，算上公司补贴，一顿午饭的价格在七八元钱。自带饭菜主要是因为食堂的饭菜吃腻了，想换下口味，“吃饭应该是个享受的过程，我们得对自己好点。”

幸好，她打小喜欢做饭，自从开始自带午饭，她一次会买好一周的菜，为了不耽误上班，前一天晚上就得把菜洗好切好，放保鲜盒里。

第二天早上起来煮饭的时候，洗个鸡蛋放在米粒上，再放个蒸架把能蒸的菜都蒸上，饭熟了，菜自然也就好了。西兰花、四季豆之类的菜通常是放在一起水煮，要油炸的菜则放到最后。基本上花20分钟左右的时间，就能把早饭和午饭一块儿做好，中途还不耽误洗脸刷牙。

小姜会尽量让每天的饭菜不重复，并保证营养。“有时碰到工作不顺心，看着饭盒里色彩鲜艳的菜肴，总能让心情好起来。”小姜说，在她的带动下，办公室先后有3个同事加入了她的队伍。

小姜说话时挺爱笑，自称微胖，已经工作六年，平时喜欢看推理小说。她的做菜手艺让网友们赞不绝口——

“小兔慢跑”：每天早晨要是吃到这样的早餐，一天心情应该都是美丽的。

“格雾恩德岸”：要是有人每天给我准备我会幸福死的。

“琴-子”：每天中午吃食堂饭的人表示很羡慕嫉妒啊。

“曹毛毛”：颜色让人看着就很有食欲的样子，厉害。

“木木芝”：每天能变出这么多花样，真心佩服，而且荤素搭配。

如此厨艺除了让网友表示钦佩外，有好几个人还大着胆子问小姜“出嫁了没？”这个问题让小姜有些不好意思，她羞涩地说“还没呢”。

► 图为小姜发到网上的一周午餐照。



## 上班 这点事

### 节后中高级人才 忙着“骑驴找马” 薪酬待遇、发展空间是跳槽主因

□记者 罗湘波 通讯员 檀怡

上周末，两场“才富·宁波”中高级人才洽谈会在宁波高端人才大厦（原柳汀街557号人才大厦）举行。

在招聘会现场，记者遇到了不少“骑驴找马”的白领，有的还是企业高管。他们为什么跳槽？这些求职者向记者诉说的理由很多：年终奖不满意、没有发展空间、就想换个工作环境……

宁波千汇人力资源服务有限公司高级顾问王旭提醒，节后跳槽切忌冲动，换份新的工作如不能带来提升，将无益于个人的职业发展。

#### 动机一：年终奖没达到预期

刘先生，是一名蛮成功的职业经理人，但最近因为年终奖和老东家闹翻，打算换份工作。

刘先生是2012年底进入公司的，此后的一年里，他在公司组织架构梳理、日常生产运营看板化管理、新产品开发产线布局制定等方面做了很多工作。

“辛苦一年，到头来年终奖和我预期的差很多。”刘先生说，他为此找老板谈过，但老板认为给的年终奖和薪资涨幅是合理的。

双方谈得不愉快，刘先生产生了辞职的念头，打算在近期换个新东家。

#### 动机二：公司效益不好

在记者遇到的跳槽族中，还有不少人是因为“公司效益不好”选择另谋高就。

吴先生是宁波一家企业的生产副总经理，这家公司做的是汽车内饰件产品。当时跳槽到这家公司，是因为觉得这家公司行业前景不错，加上老板开的条件蛮丰厚。

去年一整年参与生产管理，吴先生逐渐发现公司存在不少硬伤。如，产品属于二、三级配套，公司进入汽车行业较晚，导致客户方面订单很不稳定；公司设备、生产标准改革需要投入，但这些都得不到老板支持；公司去年效益不好，直接导致年终奖分红受到影响。

吴先生希望在马年找一家效益好的企业长期发展。

#### 动机三：没上升空间

在中高级人才招聘会上，不到30岁的小张算年轻的。小张跳槽的原因是不少年轻上班族的共性：没有发展空间。

从毕业开始到现在，小张在宁海一家外资公司工作7年，目前是一个技术工程师。平时自我感觉不错的小张，过年和以前同学一比较就出现心理落差。

“我在外资公司上班，刚毕业那会多少同学羡慕我，自己也觉得是份不错的工作。”小张说，过年同学聚会，以前工作比他差的不少都已经升职为主管、经理，而他虽然工作业绩不错，但职位却不高。

过完年回来上班后，小张仔细分析了一下现在的处境：目前所在公司部门人员非常稳定，没有意外的话近2年都不会有升职空间。他希望通过跳槽提升自己的职位。

近期，小张还没有裸辞的打算：“先在原单位做着，发现合适的再跳槽。”

#### 猎头建议： 跳槽要避免一时冲动

从事中高级人才猎头行业多年的王旭说，跳槽对上班族而言是一种手段，但不能滥用，否则就浪费了自己之前的工作付出。王旭建议，35岁之前的职业经理人跳槽不能冲动，最好是为了职业发展有突破，不要仅仅为了赚钱。

如何避免因一时冲动而跳槽？王旭列出了几个问题，希望想跳槽的人能在做最终决定前好好想一想：

1. 离职原因有哪些？
2. 说服自己最大的离职原因是什么？
3. 针对最靠前的离职原因，自身有没有努力尝试改变或者寻求外界帮助？自己努力改变效果如何？
4. 去下一家工作是否还会有类似问题发生？怎么避免？