# 职场法则《准备离职时要远离4件事》

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-25

*第一篇：职场法则《准备离职时要远离4件事》职场法则《准备离职时要远离4件事》1、即使你认为他们该骂，也不要责骂你的上司和同事。离职的时候，你的情绪可能会高涨，特别是当你不欢而散时。你可能想冲动地告诉你的上司和同事你对他们的想法。即使他们真...*

**第一篇：职场法则《准备离职时要远离4件事》**

职场法则《准备离职时要远离4件事》

1、即使你认为他们该骂，也不要责骂你的上司和同事。

离职的时候，你的情绪可能会高涨，特别是当你不欢而散时。你可能想冲动地告诉你的上司和同事你对他们的想法。即使他们真的活该被你骂，也不要这样做。你永远不知道在路上会遇到谁，也不知道有一天你会和谁共事。

2、不要破坏公司财务或偷东西。

你可能觉得自己被上司误解了，自己很生气。然而，故意破坏和偷窃是犯罪行为。你的行动不仅会破坏自己的名誉，还可能会给自己带来牢狱之灾。

3、不要忘记要介绍信。

如果你离职是因为一些不愉快的原因，这条建议听起来非常奇怪。然而，你要在简历中写进这次工作经验，所以要确保自己能从这份工作中得到一个好的介绍信，或者至少是一封中肯的介绍信。如果你是因为一些可怕的攻击而被炒掉，这条建议就是不现实的。但是，如果你的离职不是因为这么严重的事情的话，你就可以向你的上司要一封介绍信，即使起这封介绍信起不到预想的作用。

4、不要向接替你工作的人说上司或者同事的坏话。

首先，这样做看起来你只是吃不到葡萄说葡萄酸，你从中得不到任何东西。其次，你的接任者自己会搞清楚这些事情。最后，这可能会对你自己不利，因为你的同事可能会和你有完全不同的经历。

这样做出丑的人只会是你自己。你的潜在雇主可能会猜测是什么样的原因促使你和前任上司的关系这么恶劣，并怀疑这全是你的错。

**第二篇：职场中人要远离7种病态心理**

每个职场中人都必定要和其他人接触，参与各项社交活动;而社交范围的大小，与每个人的职业、爱好及生活方式有很大关系。现实生活中，有些人总交不上朋友，或者是交了朋友没多久，朋友又和他疏远，平时和同事的相处也不融洽。究其原因，这些人在社交中的不良心理状态，阻碍了人际关系的正常发展，也就是心理医生所提到的社交病态心理。较常见的有以下几种，职场中人应努力避免：

1、自卑心理

有些人容易产生自卑感，甚至连自己也瞧不起自己。缺乏自信、缺乏胆量、畏首畏尾、随声附和、没有自己的主见等。如不克服这些自卑心理，会伤害自己的独特个性。

2、怯懦心理

主要见于涉世不深、阅历较浅、性格内向、不善言辞的人。由于怯懦，即使他们认为正确的事，经过深思熟虑之后，仍不敢表达出来。

3、猜疑心理

有些人在社交中或是托朋友办事，往往爱用不信任的目光审视对方，多心猜疑，捕风捉影，说三道四。例如有些人托朋友办事，却又向其他人打听朋友办事时说了些甚麽，结果影响了朋友之间的关系。

4、逆反心理

有些人总要与别人对著干，以说明自己创新立异。对任何一件事情，不管是非曲直，你说好，他就认为不好;你说对，他就说它错，容易使别人产生反感。

5、儿戏心理

有的人把交朋友当作逢场作戏，朝秦暮楚，欠缺认真。他们爱吹牛，爱说漂亮话。每当与某人见过一面，就会说与某人交往有多深。这种人交朋友只是注重表面，因而没有感情深厚的朋友。

6、贪财心理

有的人认为交朋友的目的就是为了互相利用，见到对自己有用、能给自己带来好处的朋友才交往，而且经常过桥抽板。这种贪图财利，沾别人光的不良心理，会使自己的人格受到损害。

7、冷漠心理

有些人对各种事情抱著只要与己无关，就冷漠看待，不闻不问的心理;或者错误地认为言语尖刻、态度孤傲，就是特别的人格，导致别人不敢接近自己，因而失去一些朋友。

**第三篇：职场中遇到困难时我们要远离抱怨调整情绪积极应对范文**

职场中遇到困难时我们要远离抱怨调整情绪积极应对

职场中困境是不可避免的，有的人成功了，是因为他们能够坚强地面对；而有的人失败了，是因为他们在困境临沂人才网面前一蹶不振。困境中的磨难是人生赐予我们的恩惠，所谓“失败乃成功之母”指的是逆境更能使人坚强。只有战胜过困境的勇者，才能经得起风雨的考验。无论我们面临什么困境，都应该像松下幸之助所说的那样：“面对挫折不要失望，要拿出勇气来！扎扎实实地、坚强地向既定的目标前进。

”远离抱怨，你如果仔细体会可以发现，当你抱怨的时候，你实际已经放弃了想要解决问题的努力，徒然地等待别人帮你承担责任。此时你像一口没有活水注入的水潭，等待空气把你蒸干。而放下抱怨，关注目标快速行动，才是你职场活力不断的源泉。

工作中快乐本身就是竞争力。面对困难如果你还能笑出来，就已经证明情况还没有糟到底。在工作中只要你还能够和同事微笑你就还有机会获得他们的帮助和提醒，工作中难免会产生抱怨，因为只要和人，承德myjob提醒您和事接触，难免会有观点不统一，难免会有需要磨合的阶段。自然可以有抱怨，但抱怨的时候，恰恰是体现你的自制力的时候。

不妨尝试这么做，只要是遭到批评，指责的时候，就反省自己，看看自己到底是因为什么而遭到批评，看看下一步怎样把批评转化成对自己的引导和提示。任何标榜自己愿意进步的人，任何想让自己更从容，更快乐的人，都会用这样的标准来要求自己。

工作中我们经常会听到人们对自己生活和工作不断抱怨，抱怨压力、抱怨成败、抱怨得失，一听到这个词，第一反应就是避之不及，遗憾的是，他们没有认清自己跟其他人身在同一条船上的事实。石家庄myjob提醒您有些人被这些抱怨压得喘不过气，有些人却能视其为娱乐，生活工作得游刃有余。两种迥异的态度，关键在于所持的完全不同的心态，而心态在很大程度上，决定着一个人的生活和工作的状态。

办公室环境本身就是由人所组成的，每个个体的言行，难免会影响到其他人的想法、整体的气氛与工作的进程。想在职场有一席之地，除了具备才华，更重要的还有性格、情商、社交等许多看不见的能力，而这些和一份良好的心态才是真正让你存活下来的关键所在。

**第四篇：孕妇生产时要准备(完整版)范文**

孕妇生产时要准备 妈妈准备：

证件：一般办理入院所需的证件包括：医院就医卡, 结婚证，准生证、孕妇围产保健手册、围产期保健卡以及夫妻双方的身份证、钱款等。--父母双方身份证、生育证：这个在医院开具出生证明时要用的，生育证会在产妇进产房前与宝宝的尿不湿一起交给护士。身份证需要复印件留给医生存档。

1、笔记本和钢笔：记录阵发性腹痛情况，包括阵发性腹痛时的状况和时间间隔。

2、带有秒针的闹表：记录阵发性腹痛的持续时间，带有秒钟的闹表容易观察。

3、按摩工具：放在腹痛位置，以缓解疼痛。

4、点心：在宫缩较弱的时候，可以吃一些自己喜欢吃的点心，补充体力。

5、饮料：嗓子干燥时，可喝一些饮料。因为要躺着喝，所以别忘了带弯的吸管。

产后住院期间需要的东西

1、梳洗用具：尽量备一些小型的、便于携带的洗漱用具。牙膏、软毛牙刷、漱口杯；,香皂、洗面奶；洗脸毛巾3条(分擦脸、擦身体和擦下身)，擦洗乳房的方巾 2条、供孩子吃奶、喝水时垫在下巴底下的小方巾3条；小脸盆2个，洗下身的脸盆，热敷或者清洁乳房的脸盆各1个；梳子、镜子、发夹。

2、衣物：棉内裤3条；哺乳胸罩、背心2件、哺乳衬垫；便于观察、哺乳的前扣款式的西式睡衣；春秋季节需要准备3条衬裤；束腹带1条；外面穿的长保暖外套1件；拖鞋1双；如果天冷加上棉袜2双。帽子，或者头巾，出院时用，防止被风吹着。防溢乳垫：1盒贝亲，可水洗乳垫6-10个

3、食具：杯子、汤匙、吸管。

4、卫生清洁用品：产妇垫巾；特殊或加长加大的卫生巾、产后卫生棉、面巾纸(多备)。苏菲405卫生巾，超大。卫生纸，要多带几卷

卫生巾4包（两包夜用加大的）产妇垫两大包(两种: 一种是垫在床上的床单,生产时要带进产房, 产后也要垫在床上;另一种是像卫生巾的,超厚超大的.药店有卖)我在HK买了佩丽的(友和也有“开丽”牌子的)

5、其他：把用惯的护肤品带上一些，会客时还可涂上口红。

6.医用纱布20袋，或者一卷，自己裁成小片，(大概一片折3、4折有护垫那么大就可以了)那种小袋的比较方便，是裁好的，但是没有大卷的经济。因为如果是顺产的话，有可能会做侧切，侧切以后医生会给开药外敷，用纱布敷完以后就扔掉比较方便，如果没有侧切，私处也是要清洗的。

4.湿巾。买消毒清洁的，妈妈擦手用。湿纸巾------最好是大人小孩均能用的，黄松湿巾:用来洗伤口和会阴部, 用量很大的.(友和有卖, 先买10盒,医院的贵.出院也可继续用来护理伤口)5.产妇用漱口水。产后不能用凉水，刷牙比较麻烦，用漱口水就很方便。6.束腹带。我当时是出院以后才用的，在医院太难受了，根本就不想用。

7.睡衣2套。产后会出很多汗，一定要纯棉透气凉快的。新睡衣要水洗几次以后再穿。8.出院衣服：1套

9.一次性杯子：若干 ,用来招待探望的亲戚朋友，用量视具体情况定。

10.吸奶器：1个 :刚生完的1、2天，通常需要吸奶器帮助开奶。推荐买AVENT新安怡的吸奶器.11.营养品 :可以适当的准备一些人参、巧克力为生产加油；血燕产后补身体非常理想。12.MP3 :住院无聊时，产后痛苦时，都可以用音乐来缓解。

13.待产包的放置窍门:按使用时间放置：将物品按照入院、分娩、住院、出院的时间段，分别放置在不同的袋子里，然后再装入待产包。这样使用时不需要大范围翻找了。按物件功能放置：将衣服、洗漱用品、贵重用品分别放置在不同的袋子里，这样也容易找到。14.一次性内裤，因为生完宝宝恶露多的话，容易弄脏裤子，很不好洗，用一次性的方便些。去医院前先换上可抛弃内裤(进产房就要丢弃的)和纸拖鞋(进去后就容易忘掉鞋子了).有时间的话,在家里先洗头洗澡,大便.15.家居鞋，可以穿脱方便的平底布鞋，千万别准备拖鞋，据说是对脚不好，陪夜家属用的均可能备好

16.折叠椅----陪护人用，毛巾被------可垫、可靠、产妇及家属均可能用得上

17.入院后在旁边小店买产后用的纸床垫--------要大的，一包婴儿用纸尿片（用于妈妈个人卫生问题）

18.给你老婆带点红糖，生完之后给她喝

19.一次性马桶垫：医院里面的马桶都是公用的，对于有清洁倾向的产妇来说最好备上一次性马桶垫有备无患。

21.垃圾袋：医院每天才提供一个，显然不够，因此有备无患 陪护人的洗漱用品：除非陪护人很邋遢 22.可以带电蚊香（生了宝宝也可用）

23.事先给宝宝确定好要吃的奶粉牌子, 带一个小袋装的去医院,开始两天一般要吃奶粉的.24.在待产室里,别喝太多水,(要小便很辛苦的)带上小便盆比较好.要吃些能抗饿的食品,全麦面包,牛奶之类的.(别吃巧克力等糖类的,会口干,喉咙干结.而且影响血糖,医生教的.)25.出院包包：资料：产妇出院证明、出生医学证明、住院费收据、育婴手册。生产的医院会给你们准备些什么?（纸和笔手机，充电器、照像机，跟同事朋友报喜，记录宝宝刚出生的模样）（饭盒、筷子，洗洁精，如果是在医院用餐，需要自备饭盒）离家不远就用不着 月子里的妈妈注意事项

（1）宝宝刚出生后要立即给宝宝喂一次母奶，因为这时宝宝的意识刚刚产生，是记忆最强的时候。

（2）拔掉尿管后要尽快下床活动，自己小便和大便，防止肠粘连出现。走路时用手按住伤口，腰稍微弯曲一点

（3）起床时先侧身体。再用肘部撑在床上，一手按住伤口，慢慢起来。LG帮忙的时候自己腰部尽量不要用力，要学会借力。

（4）宝宝出生头三天不要吃下奶的东东，因为这时一来宝宝需要的奶量不大，二来发奶太快会造成漏奶。如果感觉奶很胀的情况下，可以用手挤出来，或者请LG帮忙。。一定要让奶出来，不然容易堵塞奶腺，最后大人小孩都吃亏。

（5）产妇的饮食要注意饮食均衡，少吃多餐，多喝汤的同时要吃些青菜。

（6）20天内的妈妈最好多卧床休息，适当走动。因为怀宝宝的时候人的脊椎为了支撑重量是向后倾斜的，一旦宝宝出生后，重量突然消失，脊椎恢复日常状况需要一个过程。（7）妈妈外出时一定要注意头部和脚部的保暖，不要对着风口。

（8）空调房间里要配上空气清新器和加湿机，并定时换气，室温保持28度左右是最好的。只要宝宝的手心和脚心是热的，就不用穿太多的衣服，注意肚子和脖子要保暖。如果穿着的太多，宝宝反而会睡的不安稳。

（9）宝宝刚出生的时候，奶一定要稀释。记得用勺子喂哟 10.小便盆(待产时就要用到了,医院可提供,但自己的用着安心)11.带两个奶瓶去医院.(推荐不含双酚A的;如日本CHUCHU的)新妈妈需知 时间 事项 原因

得知怀孕时 向医生或助产士索取表格FW8 2 需要治疗牙齿者，预约牙医 参考MV11，H11，和G11条款，具备领取补助资格者，向社会保障局申请 4 通知你的雇主，尤其危险工作者应被调换工种或全薪休假 1 申请免费处方药 2 申请免费牙齿治疗 检查你的权利，免费眼镜，牛奶和维生素，住院费补助4 产前预约无损薪资；抑制非法解雇 尽早

失业或生病者，参考N117A，向社会保障局申请生育津贴 申请时间早晚，会影响生育津贴多少 20周

在产前检查诊所领取表格BM4和Mat B1。提交BM4，Mat B1交给雇主 现在起，申请法定孕产工资或生育津贴 预产周前的15周内

以书面形式通知雇主：你想要停止工作的日期；婴儿预产期；你是否回去工作 你有权领取孕产工资并返回工作 29周

正在接受补充者，领取孕产衣服和婴儿必需品 现在起，领取法定孕产工资或生育津贴 产后尽早 多胎妊娠者，填写BM4X 2 婴儿迟预产期出生者，填写表格BM9 3 注册婴儿出生日期，由于有时间限制，见下 4 单身父母亲，须寄出CH2或CH11A 5 查阅最低收入标准，和儿童税收抵免 每一个孩子的额外孕产补助2 索取额外的生育津贴3 索取出生证明 索取儿童和单身父母补贴5 查看你可否领取补助金，免费处方药，牙齿治疗，眼镜，牛奶，维生素，医院伙食，或房租与市政税补贴 产后3周

注册婴儿信息（如果你住在苏格兰）最近日期 产后6周

注册婴儿信息（苏格兰之外，英国所有地区）最近日期 产后3个月

未曾领取孕产津贴的单身或多胎妊娠者，现在申请

如果你到现在还没有申请生育津贴，领取时间比正常情况下少一个月 复职前的28天内

以局面形式向雇主陈述，你希望回去上班的日期 帮助他们安排你的回岗

**第五篇：孕妇生产时要准备(完整版)**

孕妇生产时要准备

妈妈准备：

证件：一般办理入院所需的证件包括：医院就医卡, 结婚证，准生证、孕妇围产保健手册、围产期保健卡以及夫妻双方的身份证、钱款等。—— 父母双方身份证、生育证：这个在医院开具出生证明时要用的，生育证会在产妇进产房前与宝宝的尿不湿一起交给护士。身份证需要复印件留给医生存档。

1、笔记本和钢笔：记录阵发性腹痛情况，包括阵发性腹痛时的状况和时间间隔。

2、带有秒针的闹表：记录阵发性腹痛的持续时间，带有秒钟的闹表容易观察。

3、按摩工具：放在腹痛位置，以缓解疼痛。

4、点心：在宫缩较弱的时候，可以吃一些自己喜欢吃的点心，补充体力。

5、饮料：嗓子干燥时，可喝一些饮料。因为要躺着喝，所以别忘了带弯的吸管。

产后住院期间需要的东西

1、梳洗用具：尽量备一些小型的、便于携带的洗漱用具。牙膏、软毛牙刷、漱口杯；,香皂、洗面奶；洗脸毛巾3条(分擦脸、擦身体和擦下身)，擦洗乳房的方巾 2条、供孩子吃奶、喝水时垫在下巴底下的小方巾3条；小脸盆2个，洗下身的脸盆，热敷或者清洁乳房的脸盆各1个；梳子、镜子、发夹。

2、衣物：棉内裤3条；哺乳胸罩、背心2件、哺乳衬垫；便于观察、哺乳的前扣款式的西式睡衣；春秋季节需要准备3条衬裤；束腹带1条；外面穿的长保暖外套1件；拖鞋1双；如果天冷加上棉袜

2双。帽子，或者头巾，出院时用，防止被风吹着。防溢乳垫：1盒贝亲，可水洗乳垫6—10个3、4、产后卫生棉、面巾纸(多备)。苏菲405卫生巾，超大。卫生纸，要多带几卷卫生巾4包（两包夜用加大的）产妇垫两大包(两种: 一种是垫在床上的床单,生产时要带进产房, 产后也要垫在床上;另一种是像卫生巾的,超厚超大的.药店有卖)我在HK买了佩丽的(友和也有“开丽”牌子的)

5(大概一片折3、4折有护垫那么大就可以了)那种小袋的比较方便，是裁好的，但是没有大卷的经济。因为如果是顺产的话，有可能会做侧切，侧切以后医生会给开药外敷，用纱布敷完以后就扔掉比较方便，如果没有侧切，私处也是要清洗的。

4.湿巾。买消毒清洁的，妈妈擦手用。湿纸巾------最好是大人小孩均能用的，黄松湿巾:用来洗伤口和会阴部, 用量很大的.(友和有卖, 先买10盒,医院的贵.出院也可继续用来护理伤口)

5.产妇用漱口水。产后不能用凉水，刷牙比较麻烦，用漱口水就很方便。

6.束腹带。我当时是出院以后才用的，在医院太难受了，根本就不想用。

7.睡衣2套。产后会出很多汗，一定要纯棉透气凉快的。新睡衣要水洗几次以后再穿。

8.出院衣服：1套

9.一次性杯子：若干 ,用来招待探望的亲戚朋友，用量视具体情况定。

10.吸奶器：1个 :刚生完的1、2天，通常需要吸奶器帮助开奶。推荐买AVENT新安怡的吸奶器.11.营养品 :可以适当的准备一些人参、巧克力为生产加油；血燕产后补身体非常理想。

12.MP3 :住院无聊时，产后痛苦时，都可以用音乐来缓解。

13.待产包的放置窍门:按使用时间放置：将物品按照入院、分娩、住院、出院的时间段，分别放置在不同的袋子里，然后再装入待产包。这样使用时不需要大范围翻找了。按物件功能放置：将衣服、洗漱用品、贵重用品分别放置在不同的袋子里，这样也容易找到。

14.一次性内裤，因为生完宝宝恶露多的话，容易弄脏裤子，很不好洗，用一次性的方便些。去医院前先换上可抛弃内裤容易忘掉鞋子了).有时间的话15.家居鞋，可以穿脱方便的平底布鞋，千万别准备拖鞋，据说是对脚不好，陪夜家属用的均可能备好16.折叠椅----

17.（用于妈妈个人卫生问题）

好备上一次性马桶垫有备无患。22.可以带电蚊香（生了宝宝也可用）23.事先给宝宝确定好要吃的奶粉牌子要吃奶粉的.24.在待产室里,别喝太多水的食品,全麦面包,牛奶之类的血糖,医生教的.)

25.出院包包 ：资料 ：

生产的医院会给你们准备些什么

（纸和笔手机，充电器、照像机，跟同事朋友报喜，记录宝宝刚出生的模样）（饭盒、筷子，洗洁精，如果是在医院用餐，需要自备饭盒）离家不远就用不着

(进产房就要丢弃的,在家里先洗头洗澡,大便.可靠、要大的，一包婴儿用纸尿片

对于有清洁倾向的产妇来说最, 带一个小袋装的去医院,(要小便很辛苦的)带上小便盆比较好.(别吃巧克力等糖类的,会口干出生医学证明、?)和纸拖鞋(进去后就,开始两天一般.要吃些能抗饿,喉咙干结.而且影响育婴手册。

产妇及家属均可能用得上产妇出院证明、住院费收据、月子里的妈妈注意事项

（1）宝宝刚出生后要立即给宝宝喂一次母奶，因为这时宝宝的意识刚刚产生，是记忆最强的时候。

（2）拔掉尿管后要尽快下床活动，自己小便和大便，防止肠粘连出现。走路时用手按住伤口，腰稍微弯曲一点

（3）起床时先侧身体。再用肘部撑在床上，一手按住伤口，慢慢起来。LG帮忙的时候自己腰部尽量不要用力，要学会借力。（4）宝宝 出生头三天不要吃下奶的东东，因为这时一来宝宝需要的奶量不大，二来发奶太快会造成漏奶。LG帮忙。。一定要让奶出来，不然容易堵塞奶腺，最后大人小孩都吃亏。（5）产妇的饮食要注意饮食均衡，少吃多餐，多喝汤的同时要吃些青菜。（6）20天内的妈妈最好多卧床休息，适当走动。因为怀宝宝的时候人的脊椎为了支撑重量是向后倾斜的，况需要一个过程。（7）妈妈外出时一定要注意头部和脚部的保暖，不要对着风口。（8）空调房间里要配上空气清新器和加湿机，并定时换气，室温保持右是最好的。脖子要保暖。如果穿着的太多，宝宝反而会睡的不安稳。（9）宝宝刚出生的时候，奶一定要稀释。记得用勺子喂哟10.小便盆11.带两个奶瓶去医院

只要宝宝的手心和脚心是热的，待产时就要用到了.(如果感觉奶很胀的情况下，一旦宝宝出生后，,医院可提供推荐不含双酚可以用手挤出来，重量突然消失，就不用穿太多的衣服，,但自己的用着安心A的;如日本CHUCHU

或者请脊椎恢复日常状

28度左注意肚子和))(的

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！