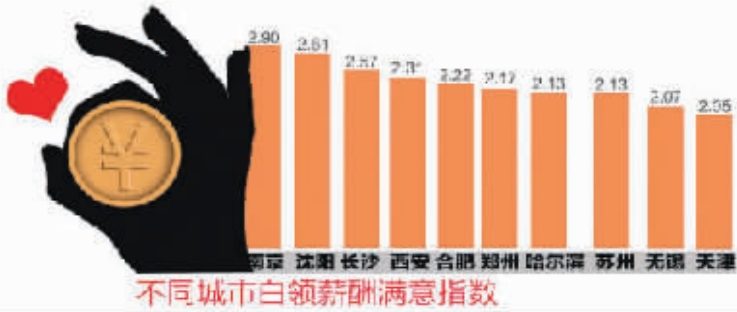


# 郑州白领薪酬满意度全国第六 生活中最不满性生活



白领已被动接受没时间运动的情况。面对自身健康状况期望值下降,他们多认为,只要身体还未到住院手术的地步,都可以用“健康”来形容。

## 升职

职位晋升满意度最低

2013 白领职位晋升满意度指数仅为 1.43,得分最低,成为白领工作中最不满意的一项,其次为职业发展满意度,仅为 1.57。数据分析表明,2013 年里,白领们的职场晋升道路着实艰辛。

其中资深技术员工的满意度指数最低,仅为 0.92,其次为普通员工,满意度为 1.03。对此有人力资源专家认为,相较于普通员工,资深专业人士凭借自身的专业优势,对于获得更加长远发展的信心和期望更多,因而相较于普通员工,他们的不满意程度也会更多。

受访人中,超过 7 成在 2013 年晋升无望,有 14.87% 的白领表示即将晋升却被“黑”,他们当中高达 73.23% 的人表示,未能晋升是因为未能得到同事、领导器重,24.50% 的人表示,未能晋升是因为公司制度。一位调查者对于晋升甚至吐槽称,“艰辛的晋升道路真是堪比宫斗!”

与冰冷晋升相比,白领们对人际关系的认同度颇高,该项满意度得分最高,达到 2.66。

## 生活

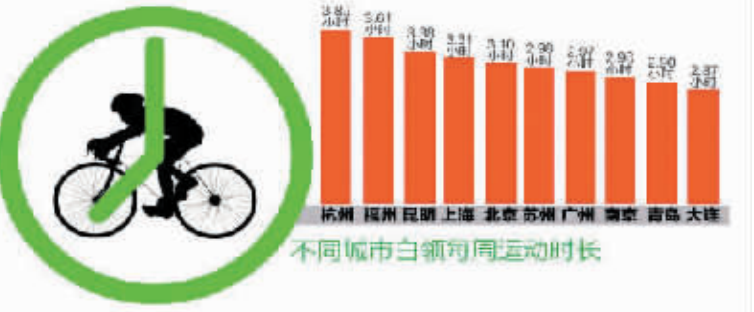
生活中最不满性生活

白领真不是一般的忙!调查显示,尽管 70.31% 的白领每月都会抽时间来休闲、放松,但由于工作繁忙,缺少假期,依旧有 55.22% 的白领对目前的休闲状况表示不满意,表示满意的白领仅占受访者 12.14%。

忙碌不仅苦了自己,还牺牲了家人。38.03% 白领一季度才陪伴家人一次,47.62% 的白领每周都会陪伴家人。对此,仅 16.57% 的白领表示自己已经很好地陪伴了家人,53.79% 的白领对现状表示不满意,却又无可奈何。

更不堪的是,在生活满意度调查中,白领们最不满意的竟是性生活。

(金晚)



没时间运动,为工作忽略家人,晋升无望,薪酬不增……《2013 年白领满意度指数调查》昨日出炉,结果显示全国受访 28 市 8000 多名白领中,2013 职位晋升满意度指数仅为 1.43,成为白领工作中最不满意的一项。而在生活满意度调查中,白领最难满意性生活,满意度仅为 1.61。

## 加薪

一线白领最痛是薪酬

调查显示,全国白领薪酬满意度仅为 1.70,广州以 1.77 的分数与平均水平相差无几,在全国 28 座城市中排名第 19 位。而北京白领薪酬满意度仅为 1.05,排名第 28 位。

位。为何一线城市白领对自己的薪酬更不满意?智联招聘职场专家表示,相较二线城市,一线城市较高的生活成本无形中带给白领巨大的压力,使他们不得不对薪酬抱有更高的期望值,因而他们更难满意。据悉,南京、沈阳、长沙等地的满意度则远高于北上广等一线城市,这三个城市排在前三位。

白领似乎对自身身心健康满意度较高,达到 2.42。数据同时显示,全国白领平均每周运动 2.61 个小时,运动时差堪忧。而广州白领平均每周运动时长为 2.97 小时,高出全国平均水平,在被调查的 28 个城市中,排名第 7。

白领运动少,为什么依旧对自身身体健康感到满意?职场专家对此分析,多数

## 微提醒



## 「水果酵素」减肥不靠谱

“如果用糖腌制新鲜水果能产生所谓的‘水果酵素’,那也是一些无法确定种类的酶。说它就能减肥养生,我觉得不靠谱!”广东药学院营养与食品卫生系主任王晓波教授指出,大多数酶是有催化生物活性的蛋白质,其种类繁多,作用不一,有的对人体有益,也有的可能产生不良的作用。网上流传的“水果酵素”的做法,其实就是将水果加上糖一起进行简单的发酵。如果制作过程中不够卫生,霉菌同时大量繁殖,制出来的所谓的“水果酵素”本身就受到严重的污染,含有“毒菌”,喝了对人体更加有害无益,又谈何养生、“排毒”?

## 塑身袜可能诱发血管破裂

冬天到了,不少爱美的姑娘喜欢穿塑身袜来达到显瘦的目的,但袜子太紧,对腿部造成的压力过大,会让血液循环不畅,长时间穿塑身袜甚至可能导致毛细血管破裂。医生提醒:塑身袜,一天最多穿 8 小时,更不要穿着过夜!



## 别用火锅汤煮面



很多人吃火锅时都会点份面条,用锅中剩余的汤汁煮面吃。火锅汤煮面虽然美味,但这种习惯相当危险——火锅汤煮久了,大量肉类食物的脂肪会溶解在汤中,涮海鲜、动物内脏也会让火锅汤的嘌呤含量升高,此外,火锅汤中还含有大量的盐。这些物质都会随着最后下锅的面条一起进入人体内,极易诱发痛风和心血管疾病。

## 电热毯最多用 6 年



电热毯是“贴身”电器,使用时应格外注意以下几点:

- 1.初次使用前,应仔细检查电热毯,若表面、电源线、温控器及插头受损或松脱,应立即停止使用;
- 2.用时一定要铺平;
- 3.使用 6 年必须换;
- 4.最好买温控型产品,切勿到路边摊购买价格低廉、质量无保证的产品。

### 不是所有商务车都有以小见大的智慧

## 2014 风行 菱智 新商务 智成一格

5-8 万元轻松实现正宗商务 | 5-8 万元轻松实现品质商务

大气商务外观 | 宽敞大载客空间 | 舒适座椅布置 | 好空调好乘坐

菱智 M3/V3 全新商务车 | 黄金小排量 体面大空间

1.5L 江铃黄金排量蓝擎 | 稳定耐用三菱发动机 | 全方位安全保障 | 整车 3 年/16 万公里超长质保

2014 最新 菱智 M5 隆重上市

菱智 V3 | 菱智 M3 | 菱智 M5 | JINLING 标志

东风汽车公司 信阳专业专营店 地址:信阳市平桥茶业城西隅 地址:信阳市 312 国道华豫电厂路口 销售热线:0376-6731355 售后服务:0376-3809795