

职场新人如何远离“浮躁期”?

□见习记者 杨宇飞 本报记者 钱超新

weekend 职场观察

甩掉职场心理病

路怒症

根据调查显示, 51.4%的商务人士认为, 堵车是让他们怒气冲天而无可奈何的头痛事, 因为这些时间的浪费不受他们的控制, 一分一秒的流逝, 都会造成心理莫名的恐慌。

事实解析: “路怒 (roadrage) 一词被收入新版牛津词语大辞典, 用以形容在交通阻塞情况下开车压力与挫折所导致的愤怒情绪。而成功的人不喜欢也不会把宝贵的时间浪费在琐碎的无聊事情上。

缓解方式: 在等待绿灯的时候学会心平气和, 学会去拥抱空闲, 因为它们是我们生活中必不可少的一部分, 一个月后你会发现, 往生活里添加一些空白让我们在在工作时能够更加集中精力, 效率也会大大提高。

婚内沉默症

商务人士因为工作繁忙、压力大等原因, 疏忽了与另一半的交流, 妻子们总是不停地抱怨, “我甚至不如他的一个下属。”

事实解析: 其实这是婚姻冷暴力的一种, 人们常常不小心将它当作正常的婚姻状态, 直到引来第三者才知道, 它在不知不觉中伤害了婚姻。

缓解方式: 如果不是想着晚上回家可以说, 中午休息时, 你完全可以给他打个电话; 如果不是想着明天说也一样, 今天无论如何都能抽出一段时间来交流。夫妻关系的日渐冷漠, 唯一的原因是过于安全, 缺乏重视。

失眠期特性焦虑

一项研究数据显示, 87%的成功商人曾经患上过失眠, 失眠开始成为一种习惯, 有时只有靠吃安眠药才能入睡。

事实解析: 高强度的工作让脑细胞在白天时处于兴奋状态, 而且会把这种状态不自觉地延续到晚上, 上了床后便担心睡不着, 或是尽力去让自己赶快入睡, 结果适得其反。

缓解方式: 学点自我安慰和自我放松的技巧。譬如练习瑜伽和太极拳, 对消除压力, 缓解失眠症状非常有利。



浮躁期: 对于初入职场的大学生来说, 在刚进单位的3~6个月的试用期中, 是跳槽最快、最频繁的时期, 这个阶段被称为职业浮躁期。

2009年, 求职、就业已经成为全社会关注的热点问题。当前, 又一批应届生即将踏上工作岗位。对于初入职场的大学生来说, 在刚进单位的3~6个月的试用期中, 是跳槽最快、最频繁的时期, 这个阶段也被称为职业浮躁期。在采访中, 记者发现, 有不少职场新人正在遭遇“浮躁期”的困扰。

案例:

理想主义, 无法接受现实

23岁的小丁毕业于某名牌大学。小丁自小就有一个“出国留学梦”, 她一直希望大学毕业后能去国外继续深造, 开阔视野。为此, 她在大学时就开始暗暗地刻苦学习英语, 为出国考雅思做足了准备。

可是, 让小丁不曾想到的是, 虽然自己家境不错, 但她的父母坚持认为, 在如今这个社会中的经验的积累最重要, 因此要趁早参加工作, 为今后的职场生涯早做准备。父母的观念让刚刚踏入社会的小丁无法理解, 可是在父母、亲戚和朋友的轮番劝说下, 去年年底, 小丁留在了我市一家外企从事财务工作。

weekend 职场话题

工作半年后, 简单枯燥的工作让小丁越来越迷茫, 她的内心还是没有放下她的“出国梦”。她总是自己问自己: “难道我的努力都白费了吗? 虽然现在自己所在的公司规模在本市来说已经算大的了, 可是为什么我不去外面更大的世界看一看呢? 这儿的成长空间对我来说是不是太小了?” 慢慢地, 小丁的工作积极性也减少了。

专家支招:

就职于我市某企业的人事资源部经理马先生说, 职场新手中有不少理想主义者, 他们希望自己有引以为傲的留学资历, 生活在繁华的大都市, 能在规模大、知名度高的企业担任高级的白领工作。但是生活是现实的, 何况是在今天这个全球金融风暴发生之际, 找个好工作更是难上加难。

马先生认为, 小丁只有快速正确认识自己, 认识社会的现实, 才能从自己的消极情绪中走出来。同时, 小丁要从更高的大局角度去了解现在所在的公司, 才能够对公司充满信心, 最终找到自己的定位和以后的人生目标。至于小丁的“留学梦”, 可以在工作一段时间后再看看有没有可行性。而且小丁在外企工作, 说不定公司什么时候就会给表现出色的小丁一个赴外国培训的

机会呢。

案例:

急于求成, 快速跳槽

24岁的陈洁(化名)是去年毕业的职场新人, 毕业后在我市一家外贸公司从事业务员工作, 聪明漂亮的陈洁很快就在公司取得了不错的业绩, 凭借良好的沟通能力, 陈洁也与一帮同事打成了一片, 深得上司赞赏。

可是一段时期后, 由于业务员工作费时又费力, 陈洁原本积极的工作激情渐渐被磨平, 而且她觉得公司毫无提拔她的意思, 家境优越的陈洁越来越觉得自己的这份工作并没有前途。于是, 在这家外贸公司干了3个月后, 陈洁便跳槽到了一家英语培训机构做老师, 直到现在, 又3个月过去, 一开始总是信心满满的她没想到自己又出现了和之前类似的工作状态, 当陈洁又想到跳槽这条路时, 她开始犹豫起来, 会不会换了工作还是这样呢?

专家支招:

针对陈洁这样的情况, 马先生说, 初入职场的大学生在刚参加工作时, 往往都会表现出非常积极的工作状态, 他们都希望能在工作中快速脱颖而出, 从而得到领导的肯

助你平步青云的谈话技巧

□班班

司的办公室里报告这个坏消息, 就算不干你的事, 也只会让上司质疑你处理危机的能力, 弄不好还惹来一顿骂、把气出在你头上。

此时, 你应该以不带情绪起伏的声调, 从容不迫地说出本句型, 千万别慌慌张张, 也别使用“问题”或“麻烦”这一类的字眼; 要让上司觉得事情并非无法解决, 而“我

们”听起来像是你将与上司站在同一阵线, 并肩作战。

上司传唤时责无旁贷句型: 我马上处理。

冷静、迅速地做出这样的回答, 会令上司直觉地认为你是名有效率、听话的好部属; 相反, 犹豫不决的态度只会惹得责任本就繁重的上司不快。夜里睡不好的时候, 还可能

迁怒到你头上呢!

表现出团队精神句型: 安琪的主意真不错。

安琪想出了一条连上司都赞赏的绝妙好计, 你恨不得你的脑筋动得比人家快; 与其拉长脸孔、暗自不爽, 不如偷沾他的光。方法如下: 趁上司听得到时立刻说出本句型。在这个人人都想争着出头的社会里, 一个不妒嫉同事的部属, 会让上司觉得此人本性纯良、富有团队精神, 因而另眼看待。

weekend 职场宝典



Nature 大自然地板

我为长江种棵树大型公益活动(张家港站)盛大启动

集团总裁余建彬携2万平方米实木地板亲临现场签售

时间: 4月18日~19日

大自然地板完美风暴

PERFECT STORM

席卷港城

大自然实木地板	99元/平米	圆盘豆实木地板	238元/平米
番龙眼实木地板	178元/平米	非洲栲木实木地板	248元/平米
非洲榉复合地板	138元/平米	强化仿实木12mm	88元/平米
强化仿实木8mm	69元/平米		

倒计时: 9 天

风暴中心: 张家港九洲装饰城大自然地板旗舰店

风暴热线: 0512-58160999

详细活动内页见当天店堂公告

我要大自然