

职场“一年级”新生炼成记

近日,湖南卫视播出的真人秀节目《一年级》备受热议,宋佳和陈学冬化身两位一年级老师,在面对同事、家长和“熊孩子”时遭遇种种考验,过程中有挫折、有泪水、有成长,也有收获。他们在台上是老师,在台下则是刚刚步入“一年级”的职场新生。新人们怎样Hold住职场,一起来取取经吧。

职场速览

事件:怕口语面试,英语八级硕士不敢投简历

据《重庆时报》报道,由重庆市江北区人才交流中心承办的重庆市首届硕博招聘会在江北举行。在招聘会会场外,某大学物流专业研究生小江说,她只是逛了一圈,一个简历都没投,因为怕现场的英语口语面试,而在她的简历中却写着:英语八级。“我没有想到现场面试会有口语。”小江告诉记者,由于没有特别准备,看见招聘方在口语面试时,就打了“退堂鼓”。一家物流公司招聘负责人说,开展仅1个半小时,就有七八个研究生被一些简单的英语问题问住。

点评:大学生抱怨工作难找其实很大一部分原因在于自身缺乏企业所需要的实用技能,这些技能光靠在大学里上课是学不到的,需要靠自己多实习,多积累工作经验。

事件:每天负责吃水果,年薪可拿30万元?

据《南方日报》报道,10月29日,广东食品药品职业学院的某企业宣讲会上,来招聘的并非规模巨大的500强名企,招聘方式是要求现场吃水果,并作2~3分钟陈述,谈试吃感受。最吸引眼球的是,招聘方开出的待遇格外诱人:每天负责吃水果,年薪30万元以上!

点评:企业能开出高薪,一来说明该岗位确实难招人,想以高薪来吸引人才;二来说明这份工作应该很辛苦,要求很高,才能拿到高薪。求职者在看到高薪的同时可千万别忘了自己是否能吃得这份苦。

事件:快递员全国缺口70万月薪虽高但多没社保

据《证券日报》报道,在刚刚过去的“双11”,除各大电商外,各大快递公司也积极“备战”,其中最关键的莫过于快递员的招聘。据统计,全国的快递员缺口大约在70万人,快递员月薪通常都在5000元以上,过万元也是常事。虽然工资很高,但是快递员的社保情况却并不乐观,记者调查发现,快递员的招聘信息通常把工资写得比较明确,但是关于“五险一金”等员工应有的福利却常常避而不谈。

点评:快递员本身的流动性很强,他们找工作会更倾向于高薪,而非社保等福利,有的甚至连合同都不签。工作期间没有出事大家皆大欢喜,可万一出了事,快递员的后续保障问题由谁来承担? (李琼)

职场“放肆哭”
是解压还是情绪炸弹

“一年级”经历:宋佳在《一年级》中变身小花老师,结果遇到各种不如意的境况,遂以“放肆哭”的方式来释放压力,甚至因遭家长责难大哭怒砸摄像机。她自嘲说自己“一

天哭八遍”:“我觉得自己弱爆了,真的很情绪化。”经过多天磨合之后,她才适应新职场的状况,“一天比一天好,后来我学会了不抱怨,管理好自己的情绪。”

职场启示:
拒绝眼泪,Hold住情绪

上周,陈丹的老板给她做了考评,对她来说那简直是一场灾难。老板解释说,虽然她六个月的试用期表现得“能力出众”,但没能给她一直期待的转正,原因在于她“太情绪化”,恐怕难以承受接下来的工作挑战。老板还特别提到,有两次她甚至在极度压力之下当众放声大哭。

更糟糕的是,当老板向她宣布不能转正这一出乎她意料的决定时,她的泪水又一次夺眶而出。“我也知道情绪化不好,但就是控制不住泪水。”

据一项“情绪在职场中的作用”的权威调查研究发现,约25%的职场人对极度压力的反应是哭泣,女性中这一比例更是高达41%。

工作中产生情绪难以避

免,怎么做才能控制自己的眼泪呢?专家建议,职场人士需要对那些可能引发你哭泣的因素有所分析,是什么让你感到难以承受?是一位难以相处的同事、缺乏资源,还是最后期限不切实际?发现这些,最好和你的老板沟通,表明你在解决问题。

另外,当你觉得自己可能会流眼泪的时候,可以起身去倒杯水或咖啡,或去趟洗手间。只要站起来走动一下,就能改变身体的反应,不再落泪。

同时,找一种方式,定期释放压力也是控制情绪的好方法。不管是跑步、向亲友倾诉,还是瑜伽、冥想,只要是可以降低你在生活中感受到的压力总值,就能帮助你控制自己的反应。

走好“第一年”
把挫折经历当作收获

“一年级”经历:渐入佳境的陈学冬从暖男变成严师,展现傲人的“Hold住学生”能力。但他耿直的性格却让学生家长难以接受,随即遭遇家长的不信任与问责。在马皓轩打同学事件后,陈学冬虽然对家长的不满感

到委屈,但仍然郑重地向家长鞠躬道歉,表示自己是发自内心的爱孩子,想教育好孩子,最终获得了家长的认同和感谢。在教师表彰大会上,陈学冬讲述自己当老师的心路历程,引发台下老师共鸣。

职场启示:
直面问题,不怕委屈

22岁的小孙在汉口西北湖一家公司从事销售工作一年多,他告诉记者,自己一开始也遇到过各种“新贩子”的挫折。有一次,他经过数次拜访联系了一位客户,眼看订单快到手了,他信心满满,连合同、发票都提前找单位拿到了,只差对方签字付款,“临门一脚”前却被另一家公司的同行挖了墙角。

“客户翻脸不认人,上司也怪我办事不济,当时我气得两天没去公司,委屈得都不想干了!”小孙说,虽然沮丧,但后来经过分析原因和领导开导,知道自己办事经验不足,盲目乐观,对可能出现的问题估计不足,他决定留下来多磨练。

在营销岗位上干了一年多,小孙见识增长很多,虽然不时有挫

折,但初出茅庐的他很愿意与人分享自己总结的心得。工作上的很多困难,他一解决了,这连他自己也没有想到。原来个性浮躁的他,现在处事更冷静、细心,变得温和多了。

在经历了“成长之痛”后,许多职场“一年级”新生往往会趋向成熟,由此经历自己的“蜕变”过程。“从学校到职场,跨度比较大,工作第一年是一道坎,不少大学生因为理想与现实的落差,遇到的工作和生活压力会更大。”职场专家表示,年轻人要以积极的心态适应社会,切忌心浮气躁,注重脚踏实地,更不要害怕挫折与打击,因为这是积累与沉淀的过程。同时,也希望社会给新生代更多的帮助与宽容。(李炜)

“一年级”新生
职场生存技巧

- 1.少说话,多办事;嘴甜点;多看,多学;脑子灵光些。
- 2.不要背后议论人,不传话;不用刻意和同事的关系太近,做到礼貌就可以了。
- 3.初到公司,生存下来比什么都重要。要学会和直接领导相处,和别的部门沟通。有事,大家商量着来。
- 4.和直接领导要多请示,多汇报。有困难就及时说出来,千万别闷在心里不说。要相信,所有的领导都愿意帮助下属。
- 5.做事别急,事缓则圆。
- 6.在单位要注意穿着。不要玩性感,不要玩可爱。穿着宜得体、干练。

