

初入职场遇焦虑 听听专家怎么说

□本报记者 刘世超 张满 刘蓓

5月择业季,6月毕业季,新毕业的大学生又要开始为找工作忙碌了。求职过程中会遇见哪些问题?如何做好自己的职业规划?5月10日、11日,不同年龄阶段的职场新人分享了他们的经历。初入职场,这些问题怎么解?来听听市劳动就业训练中心副主任刘晓光的建议吧!



00后面临能力不足,着急!

今年20岁的张天伦跟着父母租住在市区盛合小区,“以前做过美缝,一天能挣四五百元,但不是每天都有活儿干,通常是干一天休息三四天。”张天伦的父母干贴瓷砖六七年了,亲戚中也有不少从事装修工作。他高中毕业后辍学,跟着家人干些小活儿。

今年3月,经亲戚介绍,张天伦进入市区建设路与凌云路交叉口附近一家装饰公司工作。他还在陆顺建材城附近报了一个培训班,学习室内设计,每天上午在公司,下午去上课。

上课对于张天伦来说并不容易,同一个老师教,别人能听懂,可他就是转不过来劲儿。“就像高中时候做数学题,别人一下就能做出来,而我只能干着急。看图纸我脑子里没有立体的画面。”张天伦坦言,一切从零开始真不好学,只能多跟着老板跑跑工地,多实际感受下。

公司为了培养新人,每月给张天伦开1500元的工资,要求他尽快熟悉这个行业,尽快上手。该公司负责人徐先生说,他们很缺设计人才,“教会了人走了,留不住人”,大部分装修公司都面临这样的问题。“其实一个装修公司就是一个培训学校,学员总有毕业那天,留下来的都是志同道合的”。徐先生评价张天伦“挺踏实,挺努力”,期待他们能成为志同道合的人。

张天伦也打算干好这一行,“在公司真心实意地干几年,毕竟是在人家这里学的。”但是,不想当老板的员工不是好员工,他渴望有一天自己能当老板,回襄城县老家开个装饰公司。去年学习,他打零工时就开始关注这个行业,一直在积累人脉,而眼前他最重要的任务是学习技能。

专家说

刘晓光认为,张天伦正处于职业探索期,不用特别在意能力不足,而是要静下心来分析自己,再作出相应的规划。

建议张天伦首先确定自己是否真正喜欢,并愿意长久从事该行业;意向确定后,要注意积累经验,多学习多请教,可制定个短期目标,力争3至5年内成为行业专家。此外,从事设计需要一定的文化基础,小张必须补齐薄弱环节,在与室内设计相关的文化理论上多下功夫。今后工作中需保持乐观心态、注重人脉积累、寻找创业机会。



90后初入职场找定位,抉择!

26岁的李凯今年2月来到河南城建学院马克思主义学院任教,教授《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》。

李凯是三门峡人,高高瘦瘦,戴着一副眼镜,看起来很有学生气息。他说,这是自己的第二份工作,他之前在银行干过一段时间,因为不喜欢,于是重新定位后找了现在的工作。

去年,李凯从湖南师范大学硕士毕业,由于疫情,就业受到影响。“我当时没有做好职业规划,不知道自己到底想干点啥”。8月,李凯考入沿海城市一家银行工作,银行待遇不错,但第一周培训的时候,他就发现了问题。“培训内容跟我学的专业毫无关系,找不到自己的价值感、存在感”。

迷茫焦虑加上完全不能适应海边城市的饮食,培训期还没过,李凯就辞职了。他更喜欢学校的氛围,再加上有几个亲戚从事教育工作,李凯很快确定了新的职业方向——当老师。

随后的两个多月时间,李凯参加了6所学校的招聘考试,最后选择了河南城建学院。现已入职两个多月了,他觉得目前的状态很舒服。

但舒适感并不能掩盖所有问题,新的困扰又来了。小李老师现在最头疼的就是怎样让学生喜欢听自己的课,课堂出勤率更高些。李凯本科和研究生学的都是政治学,对专业怀着深沉的爱,但怎样让学生也爱上这门课,是个难题。想把课程内容融会贯通、深入浅出、妙趣横生地讲出来,需要扎实的基本功和深厚的知识积累,李凯觉得自己需要提升的还有很多。

专家说

刘晓光认为,李凯正处于职业确立阶段。目前他的困惑在于如何在本岗位上做得更好,这其实是一个职业发展和自我突破的问题。

建议李凯在未来工作中,首先要充分利用自己的特长,并将其变成工作的动力;其次制定能力提升计划,在现有岗位上加紧做好知识储备,扎实基本功,短期内让个人的岗位能力得到全面提升;同时,寻找能够实现职业发展和自我突破的机会,为下阶段发展做好准备。



80后遭遇职场危机,焦虑!

今年35岁的王文予(化名)刚刚放弃体制内的工作,义无反顾地投身律师行业,现在市区某律师事务所当实习律师。一个多月来,虽然没有固定收入,但他仍觉得律师行业更有发展前途。

相比改行后的职业焦虑,王文予觉得作抉择时才是最焦虑的。之前,他月工资能拿到上万元,但工作很忙,家里的事儿都顾不上。受疫情影响,他所在的企业效益不如以往,工资也只能拿到原来的五分之三。“要么守着几千块钱,要么辞职改行。”小王说,重新找工作意味着从零开始,上有老下有小,若突然失业了,家里咋办?“我可能遇到了社会上常说的35岁职场危机。”他说。

王文予有两个孩子,父母身体不好,家中需要他挑大梁。考虑再三,他决定改行当律师,“当律师时间会自由些,能顾家,而且律师属于越干越吃香的行业”。去年2月,他利用闲暇时间“挑灯夜读”了一年,拿下了律师资格证,然后辞职开始找工作。

王文予觉得“平台更重要”,他选择了市区一家颇有影响力的律师事务所,每天跟着前辈们出庭、辩护,积累经验。进入新领域后,经验不足、知识应用不足是他面临的主要难题。未来,积累一些工作经验,成为执业律师后,王文予相信自己定能在行业中有所作为,厚积薄发。

专家说

对于王文予的问题,刘晓光认为,他正处于职业确立阶段的中期危机期。解决目前的状况,关键在于如何实现职业生涯的自我突破。

建议王文予首先要突破自我,坚定这个可以长期为之奋斗的职业目标,并围绕该目标去积累经验;其次要增强人际关系处理能力并加强学习;最后要有强大的内心,不要让消极和压力打败自己。在未来工作中要注意平衡家庭与事业之间的关系,确保自己的身体不出状况。

