

去年暑期,一部由黄磊、海清领衔主演的《小欢喜》在各大平台热播,受到各方热议。

电视剧为何取名为《小欢喜》?编剧黄磊说:世上哪有什么事事如意,生活中存在太多磨难和挫折,只要找到正确方法来克服这些负面东西就是小欢喜。

笔者认为他讲得很有道理,虽说此剧是家庭和高考题材,但里面的很多小道理也很适用于职场领域。众所周知,我们绝大部分人的黄金时间(20—60岁)都处在职业生涯中,而职场中遇到不如意是每位职场人都避免不了的,如何克服并发现职场中的小欢喜,是笔者今天与大家探讨的问题。

工作的意义是什么?

每个人对工作的意义都持有不同的态度,有人认为获得丰厚报酬,可以过上自己想要的生活;有人认为获得社会地位、被人尊重;有人认为融入社会,不与社会脱节;也有人认为自我成长,实现个人价值……相信咨询不同的

【职场分析】

发现职场中的“小欢喜”

人,都会得到不同的答案。在职场中,往往目标越明确,工作越顺利,越容易获得职场小欢喜,所以笔者建议大家遇到职场不如意的时候,多想想我为什么找这份工作,这份工作给我的意义是什么。

千万不可滋生做一天和尚撞一天钟,混吃等死的想法,这是对身心的极大耗损。一旦出现了这种想法,千万不可掉以轻心任其发展,建议通过情绪综合调试,与领导沟通、向朋友倾诉,或者旅游、运动、唱歌等方式进行调整,尽快想清楚工作的意义,恢复情绪,找回工作状态。当然,适当地转行或跳槽也是一种解决的方式,但希望



做出决定前慎重考虑。

人际关系还和谐吗?

和谐是社会的主旋律,职场人要获得小欢喜,处理好人际关系非常重要。我们每个人都是社会人,不可能脱离外界而独自生存,这就碰到人与人之间的沟通交流问题。其实,沟通是门大学问,能言善道者未必个个人际关系良好,笨嘴拙舌的人也未必人

际关系就差。但笔者相信,真诚肯定是人际关系的润滑剂,所以人际关系中要时刻做到以诚待人,让自己成为一名有良好人际关系的人。

另外,工作与生活息息相关,和谐处理工作与生活关系,也是获得小欢喜的重要因素。工作与生活关系的处理过程中,除了妥善处理人际关系以外,协调好两者间的矛盾冲突至关重要。这同样需要大家去学会沟通交流,学会协调人际关系、时间和项目管理,这样才能在矛盾冲突中,对事情的轻重缓急做出理性分析和选择,找到工作与生活的平衡点。

挖掘潜在价值了吗?

每个人都有巨大的潜能,潜在价值的挖掘是让人变得更加愉悦和欢喜的遥控器。对于工作

之余还有较多精力的人;对于工作已没有激情但又不愿跳槽的人;对于愿意发挥余热的人……来说,或许在业余时间选择做一名“斜杠青年”,通过副业来充实自己,也是发现职场小欢喜的另一条好途径。

比如:业余时间做做婚庆主持、就业导师;喜欢搞文创的投投文稿和摄影;热衷公益的选择做适合自己的公益服务、政策咨询等等,这些都能拓宽个人潜能的宽度,更好地实现自己价值。所以,通过助人为乐的同时,也激发出工作生活中的小欢喜。

林清玄说:人生不如意之事十有八九,常想一二,不思八九,事事如意。生活如此,工作亦如此,多去发现职场中的小欢喜,才能实现工作让生活更美好。

(徐汇职介 丁秀华)

【求职警示】

职场新人要提防招聘陷阱



对于毕业生来说,告别了书香气息的校园,踏上陌生的求职道路,前方充满了希望和挑战。初来乍到,许多职场新人还处于懵懂的状态时,比称心工作来得更早的可能是招聘陷阱。

招聘陷阱往往利用求职者急切的求职心态进行诈骗。来我们职介所的许多求职者都遭遇过招聘陷阱,招聘职位与实际职位不相符,收取各种名目的费用是求职陷阱中的惯用伎俩。

下面是招聘陷阱广告中常见的隐性“雷区”:

1、在招聘广告中,经常看到“高薪”字眼,不要立马投递简历过去,有可能进去就是拿着底薪干好几个人的活。记住,天下没有免费的午餐,高薪势必会和经历、能力相匹配。

2、招聘单位在招聘广告上把职位写成是“市场总监”“保险事业部经理”等,结果到了岗位应聘者却发现,其实是去做“业务员”“保险代理人”等。有的单位也会以“到基层先锻炼锻炼”为幌子,欺骗求职者,使他们继续工作下去。用粉饰招

聘岗位使得求职者就职后往往大失所望,心理落差很大。

3、利用网络招聘进行广告炒作,由于网络的传播面广、传播速度迅速,利用网络招聘为企业进行另一种形式的广告宣传。通过长期发布招聘信息,一方面增加企业的“见光率”;另一方面利用可观的招聘数量,制造一种公司发展迅速、求贤若渴的假象。其实,这都是企业假借招聘之便,进行的一些广告炒作。

4、现在明目张胆索要应聘费用的现象已经不多,但求职面试后,有的招工方以服装费、体检费、培训费、保险费、押金、手续费等名义向应聘者收取钱款。应聘者交费后,招工者要么迅速脱身,要么找借口不给安排工作,钱财积累到一定阶段便人去楼空。

如何避免招聘广告陷阱,求职者宜选择信誉可靠的求职网站,摸清应聘公司底细,在接到面试邀约电话后,第一时间上网查找该公司的详细资料。如果觉得适合自己的话,不妨做好面试前的准备工作,准备好一份个人简历,用心记好面试时间和地点。

《劳动合同法》第九条规定:“用人单位招用劳动者,不得要求劳动者提供担保或者以其他名义向劳动者收取财物。”正规的招聘单位,在招聘过程中不会收取求职者任何费用。

(徐汇职介 钱晨)

【职场问答】

○问:社保卡到期后,还能用么?若不能用的话,该怎么申请新卡?

●答:根据您的身份证号码查询,您目前享受医保在职人员医保待遇,且社保卡状态为正常。若您的社保卡有效使用期限超过10年但并未损坏,则其就医功能不受影响,仍可继续作为就医凭证使用。若社保卡芯片老化损坏需要补换,您可致电社保卡管理中心962222服务热线咨询。

【职业指导】

应对求职中的抑郁情绪(下)

(接上期)

可喜的是,在这过程中,小萌自己也开始独立思考未来的方向。导师和她一起分析了专业、行业、企业和岗位,让小萌从一种全新的视野——从企业的角度去看待自身的求职问题,在了解了相应市场的行业、岗位资讯、发展前景等信息后,小萌从



原有的理想主义变成理性思考;对于未来的职业,她也逐渐形成了自己的判断和决定。

小萌看似是在毕业求职过程中,从学生转变为职场新人,由角色转变的压力诱发了情绪问题,但问题的症结还是在于更深层次的原因。以前作为学生时,只有一个学习成绩的指标,单纯的生活掩盖了很多问题,但是当开始结束学生生涯开始新的角色时,面对未曾经历过的新环境和状况,深层问题就暴露出来。

当应届生在面对求职中的抑郁情绪时,我们该怎么去做呢?

首先,要意识到这是普遍的情绪现象。这并不是洪水猛兽,只要我们理性地调控好情绪,用科学有效的方法去解决,就会顺利地度过这个小“坎”。同时建立合理的自身定位和认知,盘点自身的优势和资源,不盲目攀比,勇敢面对现实,找到自己合理的定位。

第二,做好从学校到职场的角色转变。这个转变是多方面的,从成绩转变为业绩,由分数提升到能力,由单纯的同学老师到复杂的社会人际关系等,都要不断地去适应和拥抱各种变化,学会和不同的人打交道。

第三,扩大自己的社会活动

支持系统。当产生一定的困惑时,要积极寻求外在支持。如果对岗位内容不了解,去向每一个可能了解的老师、同学、实习带教老师、同事等多询问请教。如果有了情绪,向自己的长辈、朋友寻求情感支持,向专业的职业指导、心理咨询人员寻求帮助。

第四,打破原有固定思维方式的局限。要勇于尝试新的挑战,理解和领悟社会和人的变化是常态,唯一不变的就是变化。在瞬息万变的世界,朝气蓬勃的大学生们正如同新芽,更应有朝气和活力,去挑战自己、适应社会,尽快融入职场中。

最后,如果出现了比较严重的身体症状,比如失眠、食欲减退、情绪长期低落等,一定不要讳疾忌医,要寻求专业的心理诊断和治疗。

抑郁情绪可能出现在我们人生的很多阶段,比如求职、在职、失业等过程中,出现抑郁情绪并不可怕,人生本就是低潮高潮不断、跌宕起伏的。重要的是在遭遇低谷的时候,学会运用各种方式方法解决当前的不良情绪,这也是我们第一位职场新人成长的机会,会对未来生活和工作中的其他困境提供有益的思考和行为上的准备,让自己在未来人生路上走得更加稳健和坚定。

(职业指导师 熊晓燕)

【上海公共招聘信息】

来自各区职介所的推荐岗位

区属	单位名称	岗位名称	招聘人数	年龄要求	文化程度
崇明分中心	上海润迅商凯电话商务有限公司	服务维系员	5	21-35岁	高职
长宁分中心	上海上嘉物流有限公司	盒马物流人员	10	18-35岁	高中
长宁分中心	上海长宁国智经济发展有限公司	招商专员	3	21-35岁	高职

注:1、以上所列的各区职介所联系方式,建议你登录上海市人社局官网(<http://rsj.sh.gov.cn>)的“上海公共招聘”特色专栏查询。2、此外刊登的招聘信息可能会有变动,请以上海公共招聘特色专栏即时发布的信息为准。3、在上海公共招聘特色专栏上提交简历、参与应聘需先到上海市人力资源社会保障部门所属各区职业介绍所(详情可登录上海公共招聘特色专栏查询)申请求职密码,如需进一步咨询欢迎拨打12333上海劳动保障热线。