

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。

【职场分析】

发现职场中的“小欢喜”

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。

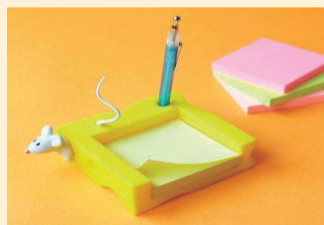
小萌看似是在毕业求职过程中,从学生转变为职场新人,由角色转变的压力诱发了情绪问题,但问题的症结还是在于更深层次的原因。以前作为学生时,只有一个学习成绩的指标,单纯的生活掩盖了很多问题,但是当开始结束学生生涯开始新的角色时,面对未曾经历过的新环境和状况,深层问题就暴露出来。

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



书可以在申报高一级职称时使用,届时请提供中级职称评定申报表、评审部门关于评审结果的红头文件、职称证书供评委会核查。如未按规定取得,则需重新参加工程师评审。

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遇到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。