

【职业分析】

职场内向者切莫浪费自己的天赋

在当下的社会环境下,内向者们似乎常常处于弱势地位。职场上沉默寡言的他们往往不擅长展示自我,更有甚者会被领导和同事贴上“不合群”的标签,继而长期处于一种被冷落的状态下,产生自卑心理。

然而,内向的性格真的只是一种缺陷吗?恰恰相反,内向者身上有着许多外向者所不具备的天赋。对于一名内向者而言,对自己天赋的漠视无异于“拿着金饭碗乞讨”,因此不妨从以下几点做起,呵护好、培育好自己的天性,营造“刚刚好”的职场生活。

一、别再逼自己改变性格了

性格内向与否通常是由个体的生理特性决定的,很难通过

后天手段改变。

研究发现,内向者们具备两大生理特性:一是体内D4DR基因(又称“冒险者基因”)相对较短,这使得他们倾向于采取更为谨慎的态度对待外界事物。二是对于多巴胺的敏感度更高,一点点的多巴胺就足以让内向者们感到刺激,而社交场合的刺激程度显然超过了他们的承受范围,这也就解释了内向者们不喜社交和貌似不合群的原因。

由此可见,正是不同的生理特征决定了内向者和外向者们截然不同的应对外界的方式。

二、了解自己的天赋所在

1.内向者更富有创造力和想象力 这是不是颠覆了你的认知?

大部分人都会觉得外向的人创造力更丰富些。其实这是一个错觉,他们只是更敢于表达,而真正能创造出新想法、新事物的多是内向的人。思考和创造需要一个安静且独立的空间,你回想一下是否在夜深人静不被打扰的时候,自己的思绪更为发散?而内向的人,天生就活在宁静、不喜打扰的世界里。

2.内向者们更懂得倾听

内向者们都喜欢慢节奏、深度的思考,所以在聊天中他们更习惯于做个倾听者,深思熟虑之后再表达自己的见解。而我们每个人都渴望能够被倾听,因为在高谈阔论时,体内释放的多巴胺能令我们感受到更多愉悦。所以,懂得倾听的内向者往往会让人觉得舒服,习惯性的倾听也有助于内向者们更快地知悉别人

的真实意图,继而更好地进入聊天情境。

3.内向者更能延迟满足

内向者们的大脑前额叶皮层更为活跃,这使得他们更具批判性思维,能时刻保持冷静和克制。而批判性思维也带给内向者们一项非常重要的能力:延迟满足;即能够为了长远的目标而抑制短期冲动的能力。而这项能力在现代社会显得尤为重要,面对外界源源不断的诱惑,拥有延迟满足能力的内向者们往往更坐得住“冷板凳”,能对一项业务进行长期的深耕。

三、懂得运用自己的天赋

1.从事适合自己的职业

内向者们长于想象力、创造力,因此更适合需要独立思考的工作,比如作家、艺术从业者、研



发人员、工程师等。而那些需要经常跟人打交道的职业也不必一味否定,内向者们可以利用自己善于倾听的能力选择那些需要一对一交流的职业,例如心理咨询师、职业指导师、私人顾问等。

2.深耕最终选定的职业

内向者们拥有极强的自我克制意识,且具备延迟满足能力,这有利于他们持续深耕于一个行业。因此,对于内向者而言,在职业的选择上“精而专”好过“大而全”。相信内向者们只要在适合自己的领域扎根下来,将业务做到极致,一定会获得丰厚的职业回报。

【职场点拨】

入职前要知道的二三事

作为职场“小白”,你是不是怀揣着对新工作的热情和忐忑?入职前的一些准备工作及必要知识点你是否了解呢?

一、入职前谈钱不伤感情

最显而易见的是薪资,包括绩效、底薪、奖金等……所以要事先确认清楚。如果你期望的薪资是10000元,那么这是税前(包含社保、公积金、个人所得税)还是税后,实际纯到手到底是多少。注意:基本不会有

人事主动和你谈税后工资,默认都是税前。假设你的岗位是销售岗位,那么你的底薪是多少,绩效考核的标准是什么,提成按照多少个点结算,每年公司工资的上调幅度又是怎样的,这些涉及薪资的方面务必确认具体,不要自以为“应该是这样吧”,亲兄弟还要明算账。

二、试用期不是随意定的

首先,无论是试用期的员工还是转正后,用人单位都有其缴纳社保的义务和规定要求。其次,是试用期的时间,劳动合同法有规定:“合同期限三个月以上不满一年的,试用期不得超过一个月;合同期限在一年以上不满三年的,试用期不得超过两个月;三年以上(含三年)固定期限和无固定期限合同,试用期不得超过六个月。”

所以,试用期的多久与签订劳动合同时间的长短有关,并不是随意定个时间期限。关于试用期的薪水劳动法规定:“劳动者在试用期的工资不得低于本单位相同岗位最低档工资或者劳动合同约定工资的百分之八十,并不得低于用人单位所在地的最低工资标准。”现在入职的职场新人基本都会打折,八折确实合乎法规,但只是通常做法,并非死规矩,试用期也可以不打折。

三、必须按规定缴纳社保

缴纳社保不仅是为了以后的养老金、医疗保险,更是当发生工伤之后社保才会给以赔付。之前见过很多申请人鉴定了工伤以及等级,但由于没有缴纳社保,公司不肯支付伤残补助金而出现仲裁的案例。

按规定用人单位缴纳了社保,那么将由社保中心支付一次性伤残补助金及医疗金,用人单位只需在劳动者离职时支付一次性伤残就业补助金。可见,缴纳社保无论对劳动者还是用人单位都至关重要。假如有双方私下签订协议,用人单位把缴纳社保的钱以工资的名义发给劳动者,而以此规避缴纳社保。这种情形违反了国家法规,签订的协议是无效的。

(金山就促中心 盛丹雯)



【职场问答】

问:公司注册地为上海自贸区,发生劳动纠纷想进行劳动仲裁。因个人原因不能够亲自去申请仲裁,是否可以委

托他人进行仲裁?

答:如果与单位发生争议可先协商,协商不成的可以向用人单位所在地调解组织申请调解,调解不成或者不履行调解协议的可以申请劳动仲裁。申请劳动仲裁必须本人亲自向有管辖权的劳动人事争议仲裁委员会提出,并按要求提交书面仲裁申请相关材料,比如有效身份证明材料原件及复印件、工商行政部门注册登记资料、劳动合同、工资凭证等相关的证据材料。

问:本人系留学生,于2019年10月毕业回国,供职单位的集团总部在北京,所以在北京缴纳了一个月社保,现已调往上海(集团内部位于上海的另一家公司)并在上海缴纳社保。请问可以办理留学生落户吗?

答:按照留学人员来沪工作申请户口的规定“留学人员回国后应直接来上海工作,累计待业时间不超过2年”。如回国后已在其他省市工作的,可通过国内人才引进相关渠道申请落户。

【职业指导】

如何渡过职业迷茫期?

案例背景:

周小姐,24岁,拥有大专学历,所学专业是国际经贸,英语水平良好,毕业之后在某外国语小学做了两年的英语老师。工作两年后,周小姐认为做老师课程多、压力重,需要利用太多的休息时间工作,从而有了跳槽的打算。正巧,一家她曾兼职过的公司认为她能力强,想邀请她做经理助理,而且待遇不错。周小姐现在感到很矛盾,虽然学校的工作很辛苦,但是还有寒暑假的诱惑,所以周小姐对于是否放弃教师工作而选择做公司经理助理感到很迷茫。

案例分析:

周小姐的年龄,属于职业探索期。绝大多数处于这一阶段的青年容易产生两种问题:一是大



多在不完全和不真实的信息基础上做出职业选择;二是对未来工作有过高的期望。

周小姐的问题也在于此,她所学专业为国际贸易专业,英语能力出色而从从事过半年翻译工作;因羡慕老师有寒暑假又做了两年多的英语老师;如今因向往企业环境和丰厚待遇又对新的工作动心。从以上情况来看,周小姐前期选择职业的依据基本上是在于对未来职业一知半解的基础上。

一个人选择什么样的职业,应该与本人的兴趣、爱好、性格、气质及专业能力相匹配。根据霍兰德提出的职业兴趣理论,按照人的兴趣特点将适合从事的职业分为六种类型:即现实性、研究性、社会型、传统型、企业型和艺术型。根据周小姐的性格特征,开朗、活泼、亲和力强、有很好的语言表达能力、富有创造力、乐于助人等,属于社会型职业类型。社会型职业类型典型的职业有:社会工作者、教师、临床心理学等。

因为周小姐属于社会型职业类型,教师是她比较适合的工作,

实践也表明周小姐完全胜任教师工作,她的教学在圈内已经有一定的口碑。虽然当初选择教师职业时带有一定的盲目性,但她还是比较能胜任这个工作。

案例指导:

从周小姐跳槽举动上来看,说明她追求发展空间,追求价值体现。虽然周小姐曾经与该公司有过短暂的合作,但是周小姐再从教师职业转向经理助理的职位,这是两个完全不同的领域,是职业方向的重新选择。

两种职业对周小姐来说都是可以胜任的,但是不同的道路会有不同的人生轨迹,根据周小姐目前的状况,针对这两种职业进一步进行了对比,客观认识从事两种职业的机会、风险和可能付出的代价,引导和帮助周小姐完成职业生涯目标的确认。

两个星期之后收到了周小姐的邮件,她说经过与指导老师的交流与沟通,她还是觉得自己更适合和胜任教师这个岗位,打算继续从事教师这份职业。

(普陀就促中心 卢莹)

【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
嘉定分中心	上海超捷金属制品有限公司	品质工程师	2	20-30岁	高职
卢湾分中心	上海善灵商务咨询有限公司	教务专员	3	20-35岁	高职
浦东分中心	上海市浦东新区保安服务总公司	车库升降机操作工	20	18-35岁	高中

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。