【职场点拨】

你是否遭遇了“职场PUA”?

职场PUA:

前火箭少女队长Yamy的一则微博音频,把“职场PUA”这个词顶上了热搜。在曝光的这段录音中,她的老板徐明朝用尽所有侮辱性的言语,全方位贬损了这个年轻女孩的外貌、衣品和专业能力。

那什么是“职场PUA”呢?就是职场中上级对下级的精神控制。来自恋爱的“泡学”,职场上只是换了对象,即领导精准打击员工的自信,以达到从精神上控制员工的目的。

案例背景:

最近就接待了这样一位求职者,说自己似乎遇到了“职场PUA”。

晓晨在一家知名外企任职。由于疫情的关系,市场环境特别不好,公司业绩严重下滑。大家其实都有些焦虑情绪,尤其是他的部门经理,不停地给他们灌输“今年市场环境不好,到处都在裁员”“如果失业了再找工作,收入肯定会大幅下降,甚至找不到工作,你们一定要珍惜现在的工作”……不会好好说话,善用挑刺和反问的语气,经常让别人难堪。晓晨抱怨说每天都沉浸在一种负面、压抑的情绪中。为了避免被淘汰,他的经理还鼓动下属多干活,随时微信布置工作任务,周末和节假日也从不放松,美其名曰“体现价值”。

案例分析:

那晓晨是不是真的遇到职场PUA了呢?如何识别“职场PUA”,又如何保护自己的权益呢?

“职场PUA”一般具有两种行为特征:伪装性和行为否定。比如在领导否定你之后,是否给出了改进建议,如果他提出了改进建议,你的工作在不断改善,虽然有时会打击你,但他是负责任的。如果只是否定,并带有负面情绪,没有任何建设性意见,那一定是有问题的。

网络上,看到Yamy被辱骂后选择了一走了之,当然很爽。但大多数员工并没有那么潇洒。晓晨也承认,虽然无数次想过辞职不干,但最终没有鼓起这个勇气。

我和晓晨分析说,如果严格对照“职场PUA”的行为,可能80%的管理者是“PUAer”。很多管理者自己并不知道什么是“职场PUA”,只是用认为合理的方式在管理员工。比如晓晨的经理,据他描述是一位中年女性,工作近20多年才做到部门经理的岗位。对老板和其他部门提出的建议几乎是照单全收。

换位思考,在普遍对大年龄女性有些歧视的劳动力市场里,她的价值又有谁来证明呢?她不清楚“职场PUA”的手法之一是:制造焦虑,压榨员工的产出。对她来说,这只是她的职场生存之道;其实质是她的管理能力还有欠缺。也许最初的表达没有恶意,但在情绪或性格的催化下,最终成了“恶”的表达。

指导建议:

在不能说走就走的情况下,我给了晓晨几点温和建议:

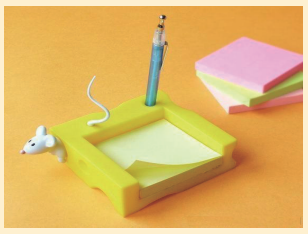
1、暂且适应环境,以更宽容的心态去面对不完美的领导。

2、有能力,就帮助力挺领导,争取他对你改观;能力不够,工作就要多留心;领导贬损你时,可适当表达意见。

3、从内到外地强大自己。参加有利于提升自己的培训,积累职场人脉。克制隐忍,蛰伏以待凤凰涅槃。

职场不易,我们要认真工作,也要捍卫尊严。然后学会用“善”的方式表达善。

(黄浦职介 金妍)



【职场问答】

○问:外地人在上海灵活就业,可以个人缴费参加社保吗?

●**答:**根据《上海市人力资源和社会保障局关于本市灵活就业人员参加本市城镇职工基本养老、医疗保险若干问题的通知》的规定:灵活就业人员是指具有本市户籍,男性未满60周岁、女性未满55周岁,从事有合法经济收入的自雇人员、无雇工个体工商户、未在用人单位参加基本养老、医疗保险的非全日制从业人员以及其他灵活就业人员。另外,本市户籍人员的外省市配偶,在本市灵活就业并有合法经济收入,男性未满60周岁、女性未满55周岁的,可参照执行。

○问:女职工的产假遇上元旦和春节,是否可以顺延假期?

●**答:**产假按自然日计算,生育假(30天)一般应当与产假合并连续使用(包括双休日)遇法定节假日顺延。

○问:因疫情延迟复工期间的员工工资是否需要由企业全额发放?

●**答:**《关于应对新型冠状病毒感染肺炎疫情实施支持保障措施的通知》明确规定:“对于在延长春节假期期间提供正常劳动的职工,企业应安排补休或按规定支付加班工资。企业因受疫情影响要求职工推迟复工,在一个工资支付周期内的,应按劳动合同规定的标准支付职工工资;超过一个工资支付周期的,支付的工资不得低于本市最低工资标准”。因此,受疫情影响延迟复工的在一个支付周期内应按劳动合同的约定的标准支付职工工资。

【职场人生】

初入职场这七种心态要不得(下)

(接上期)

四、求职中同学间的攀比心理要不得。有些毕业生是同一所大学的同学,同时进入同一家企业面试,不同部门岗位不同,公司给的薪资也不同,薪资的差距让有些同学心里很不舒服。其实,类似这种同等资历、同样经历,而工资差别巨大的情况在职场是相当常见的。这些求职者往往不知道用人单位并非以学校的出色表现来评判人才,并且每个岗位的薪资待遇确实有差别,这些具有攀比心的求职者注定会心态浮躁。

五、眼高手低的心理要不得。很多毕业生都希望能找到一份有前途的工作,既轻松待遇又要好。不是想去政府机关事业单位、国有企业,就是想去大型外资企业。因此他们在求职时,会给自己设定很多“框框”,如果企业满足不了他心里的条件,宁愿不肯就业。这也是导致求职失败的很重要的因素。事实上,对于年轻人来说,哪有那么多好的工作等着你呢,出来找工作一定要脚踏实地。

六、“揠苗助长”的心理要不得。如今走上工作岗位的毕业生都会说自己的压力太大,往往给自己设定过高的目标,比如刚刚开始工作就已经规划好3年之内要挤掉主管,5年后成为总监,35岁之前要成为年薪50万的职业经理人。为此他们每天工作十几个小时,还不惜花费几十万元读MBA,身心疲惫,透支精力和财力,但最终把身体累垮了反而适得其反。

七、多次面试失败的心态失衡要不得。毕业生长时间处于失业状态,而每次面试都碰壁,因此心态上多多少少会产生一些挫败感,原本就不太自信的心态,现在更加失衡。当面试次数多了,总觉得竞争激烈,无形中就感到自己没能力,即便对自己能胜任的工作,也不敢当着面试官的面大声说自己“没问题”,而是说“应该行”。这样的答复就显得自己特没有信心,所以必须调节好自己的心态,不要被自卑的心理所困惑。

总而言之,高校毕业生在求职的时候,一定要摆正自己的心态,不要想着能一步登天,这世上没有那么好的事情,天上还会掉馅饼。只有一步一个脚印,脚踏实地地干,理想才会化为现实,目标才会实现。

(金山就促中心 张哲斌)

【职场分析】

沟通——职场必备技巧

每个人都希望自己有良好的沟通能力,尤其是在职场中,很多时候就是沟通上出了问题,导致工作无法进行。但是,怎样才算是成功的沟通呢?只有当信息与感情的传递和对方的反馈都一致和通畅的时候,这才是进行了一次成功的沟通。也就是说,沟通从来不是单方面的事,人们互相表达,同时根据对方给予的反馈去感受。

对每个人来说,他人都是一面镜子,个人通过社会交往了解到别人对自己的看法,从而认识自我,自我评价加上他人评价,最后形成对自己的完整认识。但过于在意别人的看法和评价,总是以别人的评价作为自我认识的基础,而没有内在的自我评价,就会过于敏感;别人对你的任何评价,不管是赞同还是否定,也不管是不是合理都会对你的情绪造成很大的影响。

首先,要明白一个道理,没有必要把别人的意见和态度看得过于重要。因为,这种自己认为的其他人的看法,在事实上往往是被夸大或者是根本不存在的。心理学家做过一个实验,在日常沟通过程中,绝大多数人的注意力其实还是在自己身上,而不是观察和评价对方。想想在沟通过程中,你会把注意力集中在对方身上超过1分钟吗?你对对方的关注能持续多久呢?所以你需要尊重自己的价值观,做你自己真实的样子,别被别人的价值观影响自己。

其次,要坚定一个信念,相信自己可以并坚持自己正确的思路和方法。针对在日常生活中总觉得别人说的是自己,总喜欢往自己身上靠,或者总是一味地顺从别人的想法而委屈自己的这些情况,这里教你一个办法,坚持按照这个办法去做,相信你一定能够感受到自己的变化:1、学会欣赏自己,肯定自己的价值;2、记下自己的小成就,做一个小的记录,坚持记下去;3、学会拒绝,因为前面两个步骤你已经在培养和肯定自己,那么最后这一步你需要把良好的感觉变为实际的行动。

最后,要养成一个习惯,沟通的过程学会表达自己的感受、意见和情绪。沟通中适时表达出内心的感受,以及恰当的意见和情绪,可以及时获得立竿见影的效果;而且这种实践体验多了就会形成习惯,所谓“习惯成自然”便是这个道理。同时也要学会去辨别对方的感受、意见和情绪,因为沟通是双向的,只有正确地表达自己,同时接受别人传递的信息,这样的沟通才是有效的沟通。

诚然,在与人交往中,最有趣的地方在于每个人都是不同的,但这往往也是最让人感到无所适从的地方。所以学会欣赏自己,尊重自己,同时也尊重别人,这就是良好沟通的开端。

(徐汇职介 张婉婷)

【上海公共招聘信息】

来自“上海公共招聘网”的推荐岗位

单位名称	岗位名称	招聘人数	年龄要求	文化程度
上海元析仪器有限公司	售后服务工程师	10	21-30岁	本科
上海群信软件技术有限公司	IT技术支持	5	20-38岁	大专
富士施乐有限公司上海分公司	技术支持工程师	10	20-40岁	大专
上海恩梯恩精密机电有限公司	操作工	10	18-40岁	高职

注:1、以上所列的各推荐岗位,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、此处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。

上海市人力资源和社会保障局宣传教育中心 发放对象:从事人力资源和社会保障工作人员等 发放电话:62748577—1015 印刷:上海界龙中报印务有限公司 印数:10万