

职场分析

新手入职应对策略

每年毕业季节,大量的新人踏入社会,开始了自己的职业生涯。许多职场新人由于前期就业心理准备不足,或者对工作愿景过于理想化,造成入职后不能及时进入和适应工作状态。一旦工作中遇到挫折和压力,就会产生畏惧和逃避心理,于是就通过跳槽或缓就业来缓解职场压力,最后一退再退,就业变得更为困难了。

因此,在就业前期,职场新人们要做好全方位的就业心理准备,了解职业理想和现实机遇之间存在的差异。在入职后,要把握好恰当的工作方法和策略,这样才能有利于自身工作的开展,自身的成长和长远发展;同时要学会主动调整职业目标,以适应职场变化和社会生活的现实需要。

一、清楚岗位职责

不同的岗位有不同的职责,其实新手在应聘初期通过招聘信息已初步了解了岗位要求,但实际的工作职责和任务要远远超过招聘信息内容,而且很多工作的完成需要与其他人或其他部门相互配合。所以,入职后需要第一时间了解清楚并梳理你的工作职责,避免影响到工作进度和其他人有关联的工作,毕竟职场不是学堂。



二、尽快融入团队

每个人的工作完成都离不开团队,作为职场新人尤其要清醒地认识到团队对自己的重要性。所以为了更好地融入团队,你要尽快熟悉你所在的团队人员的名字和工作,以及及时记下你在单位这个大团体中所遇到的上级部门和其他部门人员的姓名和职务,注意听别人怎么称呼他人,并

且主动与他们打招呼,这样有助于你建立良好的人际关系。同时作为新手,要学会谨言慎行、多干少说,有选择性地问问题,尽量学做一个倾听者,毕竟亲和有礼的态度总是讨人喜爱的。

三、熟悉企业文化

每个公司都有它自身的一套价值体系,包括公司的规章制度、奖惩办法,以及一些不十

分显现的运行规则,所以在你准备大干一场之前,必须要对公司的文化与价值理念进行了解,了解其所展现的是否与自己的观念有所吻合。当然,每个公司也有其负面的方面,但作为新人不要过于道听途说、人云亦云,要学会以正确的认知和体会去分析,去其糟粕,取其精华。

四、注重厚积薄发

职场新人人职初期要特别注意专业知识的积累,要打下扎实的专业基础。在你一旦能够轻松应对每天的工作任务时,就要注意培养自己的职业创造能力;而当任务繁重无法应对时,要有意识地改进工作方法;当矛盾重重,充满困惑和压力时,要培养自己的协调沟通能力,锻炼自己的抗压能力。这些都是你宝贵的历练,有了工作经验才能快速提升自己的工作能力。

(崇明就促中心 蔡海华)

招聘会信息



春风送岗—职在湾区线上招聘专场

招聘时间:2022年2月25日至2022年3月4日

在线地址:上海市人社局网站(<http://rsj.sh.gov.cn>)的“上海公共招聘”特色专栏

招聘单位:上海柏威流体控制技术有限公司、上井高精传动科技(上海)有限公司、上海惠中医疗科技有限公司、上海爱克斯尔轴承制造有限公司、上海琦冠针织机械有限公司、上海友尹化工装备有限公司等15家单位。

主办单位:金山区山阳镇社区事务受理服务中心
联系电话:57241184

职场点拨

调整好心态再扬帆起航

案例背景:

小沈,28岁,本科学历,日语专业,有教师证、会计证等资格证书。原本在一家日资企业工作,由于工作中出了一次差错,受到领导的批评,小沈心里不平衡,一气之下辞职回到了家里。

带着委屈而又不甘的情绪,小沈想要重新就业,但受疫情影响的就业市场并不乐观,对于本区域的一些小型企业,她又不想去,因此小沈的再就业之路陷入困境。

案例分析:

初入职场,每个人或多或少都会有被忽视的感觉,工作中也难免会出现小失误,受到领导几句批评也是正常的。

刚毕业的职场新人,容易误把领导对职场角色的要求当做是对个人的施压和批评,感觉受了天大的委屈。谁的职场不曾委屈过?谁的职场不是一边挨骂一边成长呢?

虽然从短期来看,小沈心理所受到的挫败感会让她产生种种负面的情绪和想法;但是着眼于长远,她在职业生涯发展的早期遇到挫折,其代价只是失去了一个就业机会。可以通过更加深刻地回顾事件,得知产生失误的根源,继而在个人漫长的职业生涯中,避免让失误重蹈覆辙。代价的背后,个人的收获会更多,这个过程中所获得的成长,是任何人、任何事都无法代替和磨灭的。

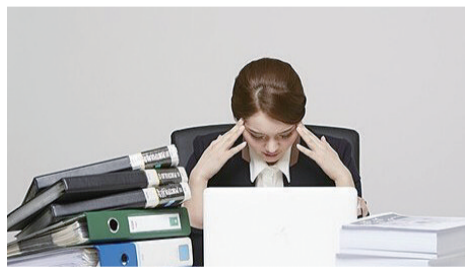
指导建议:

1.调整心态,增强抗压能力
对于领导和同事的批评或

建议,要及时反省和改正,不要形成挫败感,阻碍自身进步。很多时候,对于上司在众目睽睽下的责骂和批评,心里有委屈可以理解,但是委屈后要去反省问题出在哪里,应该尽快做好怎样去弥补或者改变。

2.自我反省,变被动为主动

进入职场就是真正的社会人了,要学着去适应,遇到挫折后,回顾事件是获得经验最好的做法。耐心倾听,获得同事处理事件的经验,了解自己



出错的原因,自我分析、自我反省。工作中难免出错,只要知错就改、吸取教训,依然是一名好员工。

3.重塑自信,提高自身能力

年轻,单单是这个理由,足以让人拥有从头来过的可能。而玻璃心,很多时候源于对自身的不自信,与其郁郁寡欢,不如提升自己的专业能力,让才华能配得上“野心”,才能无视曾经的委屈和玻璃心,从职场新人变成职场达人。

通过职业指导,小沈意识到了自身的问题所在,调整心态、重拾信心,综合自己的性格特点、专业能力和职业兴趣,多渠道寻找心仪的岗位,很快被一家日资企业录用为行政总务一职。

(青浦社保练塘分中心 濮珠凤)

万事俱备只欠“东风”(下)



同时鼓励小周尊重自己的内心,如果找一份并非自己内心所向的工作,可能为之后职业发展埋下隐患。小周是刚刚踏上社会的青年,充满了对工作的热情,以她的能力和实力完全可以充分地去发展自己的事业。小周目前先回去跟父母做好沟通,大胆地告诉父母自己的生活理想、职业目标和规划,自己想要的生活是什么,对工作的目标和追求是什么,为什么要坚持这种选择,以此争取父母的理解和支持。

而针对被周围人看轻的想法应该被完全摒弃。先就业后择业,就算再优秀的人都不可能一步登天,一是自己的人

生道路要自己走,别人怎么说是别人的事情,我们要保持自己内心的强大和定力,知道自己要干什么,人生目标是什么。二是人的一生需要经历的太多,不要因为别人的言语影响自己正确的判断和选择。每一个大学毕业生在就业的过程中,都希望自己能获得一份可以满足物质生活和精神生活需求的职业,这是常人很自然的愿望和想法。但是必须认识到,择业观如果脱离现实而一味拔高,就有可能导致从业的延误和失败。

找工作不可能一蹴而就,尤其在当下疫情状况下,求职可能会是一件很费时间和精力的事,如果前期总是处处碰壁,很容易使人产生挫败感,有的人灰心丧气就放弃了,这会导致失去找到好工作机会。只有调整好自身心态和状态,拥有亲友们支持和相助,利用好线上线下各招聘平台,持之以恒不懈怠,把自己的真才实学充分展现出来,实现理想就业的东风一定会吹来。

(青浦就促中心 陆叶)

(接上期)

案例指导:

在指导交流过程中,指导员基本都是耐心倾听小周发泄她毕业后这半年来所受的压力,宣泄她与父母之间关系和怕被周围人看轻的想法。在指导过程后期,邀请职业指导陈老师共同参与,陈老师有个女儿跟小周情况相似,陈老师语重心长地分析了父母的用心良苦,引导小周理解父母的心情。

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
上海元通座椅系统有限公司	CNC操作工	8	20-45岁	高职
上海友尹化工装备有限公司	机械装配调试	10	20-30岁	高职
珉钧集装箱服务有限公司	电气维修工	5	18-45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网站(<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。如需进一步咨询欢迎拨打12333上海劳动保障热线。