

职场分析

掌握“四招”化解职场冲突

当我们在职场发生一些不公平的事的时候,其实只要我们转变一下方式,完全可以通过更为简单的方式来解决这些职场冲突。

一、用友善沟通的方式来表达抱怨

抱怨的表达需要一定的技巧,在准备表达抱怨之前,要尽可能用平实的语言,清晰地描述出抱怨的具体内容和要求。换句话说,将破坏性的情绪发泄转为解决问题的前奏,增大了抱怨对象来真正帮助你解决问题的机会。

比如这两种方式,大家觉得哪种更好呢?

第一种:我在这做牛做马工作了3年了,几乎没休什么假期,但现在你还要给我增加工作量。

第二种:我很高兴在这工作,总体比较完美。当然啰,如果您可以帮我减少点工作量就更好了。

第二种方式是将指责转化为祈求,很明显更好一些。

二、学会用一定的方式排解情绪

平时“低调”和“沉默”的品格并不是一件好事,因为总是



处在精神压抑的状态下。

虽然平时看起来相安无事,一团和气,一旦遇到导火索时,某种威力巨大的坏情绪会马上爆发出来,把办公室炸得人仰马翻。但是发脾气是一种好的沟通方式吗?显然不是。因为发脾气的时候说的是感受而不是本质的内容。

所以,我们在职场中要注意沟通的方式方法,让抱怨对象能够了解到我们不满情绪的同时,也易于接受我们的建议,最终达到解决问题的目的。

三、活在当下而不要拘泥于过去

社区有位求职者,上世纪

90年代末开始从事计算机工作。2000年的时候月收入过万,后来由于照顾孩子就辞职了。孩子长大了,该求职者重新找工作才发现,计算机产业发展速度实在太快,他的很多技能已经完全落后了。虽然在面试时反复强调他过去的“辉煌”和自己的学习能力,可是单位并不会因为他的过去而买单。在屡遭拒绝后他仍然不考虑从事其他行业,到目前仍然失业。

这位求职者的问题就是过分拘泥于过去的“辉煌”而不及适时地调整自己。事实上,过去能给我们留下的是经验和教训,成功往往会被消除。所以在遇到挫折的时候,不要沉浸在过去的回忆中,而是要找到现在

适合自己的路去展望未来。

四、全面看待问题

一只小鸟冻僵了,掉在一片田野里。一头牛正巧在它身上拉了一堆屎,冻僵的小鸟感觉到了温暖,在温暖的牛粪中高兴地唱起歌来。一只过路的猫听到鸟叫,顺着声音发现了牛粪下的小鸟,迅速把它拖出来吃掉了。

一些求职者始终在抱怨某人某事的一个点或一个侧面。在全面地看待问题后,我们也许就会发现,那个在我们身上拉屎的人可能并不是我们的敌人,而那个把我们拖出粪堆的人也可能并不是我们的朋友。

我们都是平凡求职者,可能在职场中会遇到各种各样的困难,但是遇到的时候,要做的是积极地去面对问题、解决问题,冷静地对待,相信办法永远会比问题多!

(普陀就促 傅敏悦)

职场点拨

专业一定要成为职业吗?(上)

案例背景

小Q同学是2021年的应届毕业生,酒店管理专业,实习期间被分配在某酒店从事前台工作,毕业后到处找工作,短短半年换了三份工作。

案例分析

其实,像小Q这样的应届生在毕业后出现求职迷茫,误将专业当职业的现象不在少数,这个时候不妨问一下自己以下三个问题:

1. 选择专业的初衷是一纸学历or职业目标?

有些学生在高考阶段成绩不是很理想,仅仅为了一个全日制学历而选择能考上的院校或专业,而所学的专业可能不是自己喜欢的。经过四年的学习觉得专业“食之无味、弃之可惜”,就业时只能把专业当成敲门砖。

有些学生从未对自己的未来进行规划,仅仅为了当下的热门或自认将来会稳定的职业而选择专业,随着心智的成熟或发现专业不适合自己,就业时专业就成为了求职困扰。

2. 经过专业对口的实习期后为何没有留任?

通常没有留任实习单位的双向原因有:单位无留用名额或单位觉得你的能力不能匹配岗位。自身原因则为实际与预期不符,如薪资待遇、工作时间、劳动强度、签约岗位、录用单位性质、兴趣爱好等。

如单纯是因为实习单位没有名额或编制,至少证明你能适应实习单位或岗位的标准,



后期大可从同行业企业入手求职。但如果是其他原因,基本都属于自身问题,你需要考虑的是顺应还是改变。

3. 依据所学专业文凭求职为何找不到工作?

本案中的小Q学的是酒店管理专业,他认为自己未来的工作就是在高级酒店的某个部门当个管理人员,但他不清楚管理的基础是熟悉一线工作,必须从基层岗位做起。

求职故事

就业训练工场消除了我的求职恐惧

案例介绍:

小俞,大专毕业,经历了一次失败的工作经历后,产生了对求职的恐惧。在就业训练工场,指导老师对小俞进行了心理疏导,让她最终成功通过面试,进入了一家就业服务公司。

案例背景:

2020年8月大专毕业前夕,小俞已经在一家培训机构实习了4个月。受到疫情影响,小俞没有能够如约转正,这让小俞的内心蒙上了一层阴影,对找工作产生了恐惧。不知道应该找什么样的工作,从事的行业是否稳定可靠。



案例分析:

小俞经过街道“乐业空间”的咨询,慕名来到区就业训练工场进行学习。就业训练工场的指导老师先对小俞进行了初步心理疏导,让小俞愿意表达出自己的想法。在进一步的交流中,指导老师发现小俞存在的问题:

1. 由于实习公司有拖欠工资等不诚信行为,加上疫情的因素,让小俞对求职产生恐惧,而且缺乏对不诚信公司的甄别能力。
2. 不清楚自己的求职意向,

向,不确定想要进入什么行业,也不知道要找什么样的工作。

3. 简历不够充实,缺乏突出自身的特点和优势。

4. 求职的恐惧心理,连带对求职面试产生了恐惧。

案例指导:

鉴于小俞的恐惧心理,就业训练工场指导老师明确了辅导思路和策略:

一、对小俞进行心理疏导,分析和讲解如何去甄别企业信用的相关知识,并教会小俞用劳动合同法来保护自己;

二、通过能力测试和职业性格测试,进一步帮助小俞明确求职意向;

三、梳理小俞在校的学习和实习经历,在简历上实现她的个性特点和优势,优化简历结构和内容;

四、通过不断地模拟面试训练,帮助小俞稳定心态,增强求职信心。

在就业训练工场,小俞学到了许多在学校里没学到的技能技巧,也在与指导老师的沟通过程中,真实地感受到了自己的表达能力和面试技巧的提升,让她从过去的阴影中走了出来。

最终,小俞勇敢地投递出自己的简历,也在此过程中体会到就业指导工作的意义。在参加几家公司的面试后,成功就职于一家就业服务公司,从事就业服务工作,把从就业训练工场获得的价值传递给更多人。(杨浦就促)

职场问答



问:劳动合同到期未续签,员工一直在上班,工资社保正常,是否可以主张2倍的工资以及满一年,主张无固定期限劳动合同?

答:劳动合同的订立和履行,应当遵循诚实信用原则。劳动者已经实际为用人单位工作,用人单位超过一个月未与劳动者订立书面合同的,是否需要双倍支付劳动者的工资,应当考虑用人单位是否履行诚实磋商义务以及是否存在劳动者拒绝签订等情况。因此,第一,如用人单位已尽到诚信义务,因不可抗力、意外情况或者劳动者拒绝签订等用人单位以外的原因,造成劳动合同未签订的,不属于《劳动合同法实施条例》第六条所称的用人单位“未与劳动者订立书面劳动合同”的情况;第二,如果是因用人单位原因造成未订立书面劳动合同的,用人单位应当依法向劳动者支付双倍工资;第三,如果是因劳动者拒绝订立书面劳动合同并拒绝继续履行的,视为劳动者单方终止劳动合同。

而酒店管理各个部门的基层服务性工作是小Q不能接受的,期间要经历的夜班、翻班、久站、低薪都让他内心抗拒,因此戴着这个“专业光环”求职,高不成低不就便成为他的就业阻碍。

指导建议

当就业选择了专业,但又无法成为职业时,我们应该如何面对?职业指导师认为:

1. 保持良好的心态,谁说专业一定要成为职业

举个例子:马云,毕业于杭州师范学院,专业英语,毕业后做了6年的英语老师,当身边的人认为他会稳定地做一名育人教师时,他却成为阿里巴巴的创始人。马云的转型是一个偶然,但却从另一个层面告诉大家,专业并不一定要成为职业。(未完待续)

(市就业促进中心)

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
上海芯歌智能科技有限公司	视觉应用工程师	5	25-35岁	大专
上海诚诺人才服务集团有限公司	机械工程师	10	22-45岁	大专
上海汽车工业活动中心有限公司	设备工程师	5	28-45岁	本科

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“上海公共招聘网”特色专栏查询。2、此处刊登的招聘信息可能会有变动,请以上海公共招聘网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。