

搵工毕业生这边看 “毕业等于继续学业”

每年 11 月到来年 1 月,都是应届毕业生们找工的热期。又一批职场新人即将诞生,但他们在找工的同时,心理调节却也成了大问题。“月薪 3000 元也是奢望”、“不敢问工资”、“面试无自信,只期望能通过”……自招聘热期以来,种种低迷的声音不乏耳闻。我们特地找来心理专家和职场经验丰富的“老”人,为新人支招。他们都不约而同地提出这样一个调节心态的好办法——毕业等于继续学业。

信息时报记者 陈举



目前正值找工大潮,应届生们“过关斩将”,适应职场新生活,要做足心理调节。

漫画:大包一号

找工作一个多月,学英语的应届生小冯屡遭打击。从 10 月起,就有一些大牌的外企进行校园招聘,小冯逢场必投简历,但都给“刷”下来了。小冯开玩笑说,“早知道,还不如去考研呢。”

小冯的同学也深有同感,现在班里只有少数同学有希望拿到那几家梦寐以求的外企 offer,其他人,仍在埋头苦投简历。工资高低、职业前景、晋升通道……一个都不能不考虑,化成应届生们一句“压力大啊。”

工资可以低 自信不能减

据调查,应届生对工资的期望,已从 5000 元一路下跌到 3000 元,甚至更低。而今年又逢经济“寒冬”,毕业生不期待工资有多优厚,但太低,似乎打不起精神工作。广州薇薇安心心理咨询公司心理咨询师于东辉说,最重要的是不要把工资和自己的能力挂钩,待遇可以不高,但一定要有自信。

换句话说,要调整低工资带来的失落,

得多考虑这份工作对自己能力的证明和锻炼。于东辉说,第一份工作,不能期望它十全十美,“面试时信任自己能做好工作最实在。”而从事市场策划一职多年的 Raymond 则建议,第一份工作的重要,在于它能不能让你养成良好的工作习惯,“有好的工作习惯,以后做什么事都没问题”,至于工资,日后总会有改观。

让自己“混”三年

不仅经验丰富的职场“老”人强调第一份工作的重要性,在找工之前,不少毕业生也开始做职业规划,为找到适合的工作出谋划策。但目前的职业规划标准,着重强调“大企业,小公司”的分别,过于僵化。于东辉建议大家把职业规定得太死,“可以定一个适合自己的方向,但别按部就班,那样会很焦虑的。”

的确,达不到职业规划的要求,一次面试不成功,都可能成为心结。Raymond 说,面

试被刷,也别太自责,很可能是那份工作不适合你。

有一试再试的勇气,也是找到适合工作的好办法。于东辉就推荐,给自己三五年的“混沌”期,放手去尝试,之后自然会知道自己适合什么样的工作。

毕业了 还得继续学

“毕业了,得轮到我为社会做贡献了。”在找工作的大队伍中,抱着这样想法的人可不少。而这份责任心,到了具体工作的时候就是“做好手中每件事”,别把学习和工作完全分离。“毕业等于继续学业,”于东辉说,“一开始,你可能做得不太顺利,没关系,尽力把每件事做好,争取多一些锻炼机会,其实就是在贡献。”

做好每件事的态度,也能帮助初涉职场的新人们找到自信,从递简历、面试,到拿到 offer,一边踏实做事,一边借机会充分认识自己,为日后工作的顺利,做好准备。

周五心理提点

中学生和妈妈冲突更多

据上海市一项中学生心理调查显示,孩子和母亲发生冲突的机会要远高于父亲,妈妈成为了矛盾的“导火索”。

调查中发现,不少中学生形容起妈妈,觉得她们“容易发火”、“考差了即刻变脸”、“喜欢大吼大叫”,所以见到妈妈,不自觉地心烦。被调查的中学生还认为,在学业、做家务、交友、花钱、日常生活、外表、家庭成员关系和隐私 8 种常见的家庭冲突中,除“家庭成员关系”之外,大多数由母亲引起。

除此之外,从调查结果中还可看到,男生与母亲发生矛盾最频繁的时期,是在初二时,而女生和母亲的矛盾,在进入高中后迅速增加。

而发生家庭冲突后,大多数中学生都选择回避,“不想跟他们讨论这件事”。对此,项目负责人之一的心理老师建议,对上中学的孩子,母亲要用平等、尊重的方式对待,同时着重培养孩子日渐独立的成熟发展,允许孩子有自己的意见。

信息时报记者 陈举

亲子书

成长之路

花季雨季,是成长过程中一段美好的时光。虽然大部分人的花季雨季都是在学校里渡过的,但一点也不影响它的丰富多彩。

对中学时期心理问题的关注,近年来越来越多,心理辅导可以为他们提供一些帮助,但我更觉得,困惑在成为问题前,完全可以调整过来。所以多看看这个年龄的书,不失为好办法。

在《花季心语》和《雨季心语》中,记录了初中生与高中生遇到的一些成长困惑,家长多了解孩子可能遇到的困惑,能更好地给他们积极的影响。而孩子通过这些真实的故事,又可对照自己,进行自我心理调适。

赖丽妍

广州韦志心理咨询中心

荐书:《花季心语》和《雨季心语》
适合人群:中学生及父母

如果您有任何关于心理健康的问题,请发信至 xinli@xxsb.com,或编辑短信“YJG# 短信内容”至 106573023420,我们将请专家解答。

职场心电图

本栏目主持人

77,女,心理学硕士,奔三,喜好探索各类情绪释放、压力应对、以及提升个人心理能量的方法。职场心理名堂多,我们一起来探讨。有问题意见,请发信至 xinli@xxsb.com,注明 77 收。

77:

我是 2008 年毕业的,挺幸运的,一毕业进了一个各方面都不错的公司。

我在一个新项目组,上司是公司的人力资源部总监,因为项目刚开始发展,中间遇到很多问题,我总是安慰自己,发展是硬道理,一个尚未成熟的项目更加能够锻炼人。有的时候我们花很多时间讨论一个方案,可上司根本就不理会我们的想法,可是事实一次次证明他的想法是行不通。后来我们都不说自己的想法了,直接的后果就是三四月后销售走了,部门经理走了。

经理走后,上司让我受理经理的事情,从此我一个人做两个人的

事情,我还是记得那句话:学习比工作重要。后来试用期过了,按公司的规定应该加薪,结果被拒绝了,说项目还没有发展,没有加工资的理由。

前几天我在看一些招聘信息,上司看到后找我聊天,对我的工作进行了肯定,并说年底给我加工资。听到这样的话,我感觉很绝望。他不是合格的领导,所谓的年底加工资,我也不抱希望,这个“以后”已经成为他的个人名片,而从来就没有实现过。

我不知道该怎么办。目前经济形势不是特别好,大家都说可以坚持就坚持一下,可是在这样的状态下我都觉得自己要疯掉了。

无忧

无忧:

你在工作里那份学习和吃苦的态度,真让人欣赏。相信在这份工作里,你已学到了不少东西,但还有一点需要注意:保持理性。你的批判精神,不要只放在上司一个人身上,因对他个人不满,就对工作失望。

不如再把眼光放宽一点,通过你的上司,去看整个公司的环境。各行各业都是这样,“铁打的磨盘,流水的兵”,特别是发展得不错的公司,都有自己一套核心价值观。一个职位换了别人来做,会有个人风格,但还是得随公司大环境磨合,满足公司的需要为先。

你如果想在这一行继续做下

去,观察公司大环境就更重要,你会看到公司,甚至整个行业的需要。毕竟在一个行业内,小公司是随大公司转的,对吧?

再给自己几个月时间,观察自己的处境,观察自己学到了什么,是否要继续从事这个行业。若实在无法认同公司的做法,即使经济形势不好,跳槽也值得。第一份工作嘛,学的就是经验。慢慢你会发现,什么样的上司,都可以让你“吃一堑,长一智”。好领导,可遇不可求,但不那么如意的领导,仍然可以训练你的处理问题的能力。别着急,还是那句话,给自己时间,好好观察,再做决定。

77