



走出“职场自闭” 从微笑开始

在職場中,有这么一类人:他们在同事中沉默寡言、不善交流,与上级沟通倍感吃力,甚至避而远之,渐渐地成为被孤立的一群。

心理专家表示,他们有可能患上了一种叫“职场自闭症”的心理病。

何为职场自闭症?

由于现代社会工作和生活节奏快,有不少人因环境和压力等原因,在职场中产生类似“自闭症”的现象。其主要表现为:平时独来独往,不喜欢和别人交流,只喜欢一个人闷头待着,但凡处在社交场合都感觉别扭。由于不善言语、过于“低调”,他们易被同事“边缘化”,与领导沟通和交流起来也倍感吃力,与客户打起交道来更是力不从心,频频失手,是职场人职业生涯的“绊脚石”。

问题一:在工作中为何不爱与别人交流?

艾美:可能是由于“话不投机半句多”吧。部门里外地人较多,而且年龄差距也比较大,他们讨论的话题我永远都不感兴趣,我说的话他们也会感到莫名其妙,久而久之,我就干脆不说话了。

余恺:在办公室里我不是故意不说话的,我这个人性格就是这样。工作之外,我是标准的“宅男”。

飞尔:底气不足,怕说多错多。我入职公司大概半年多,公司里个个都是非常厉害的人物,通过几次工作交流让我感到非常惭愧,连走路都习惯低下头……

问题二:“自闭”会为工作带来困扰吗?

艾美:我在部门简直就被“边缘化”了。开会占位、点名签到之类的事他们自然不会顾得上我,连公司安排的工作以外的娱乐和应酬都不通知我,年终优秀员工由部门内部相互推选,这也绝对没我的份。

余恺:不受领导喜爱,这是肯定的,领导们都喜欢能说会道的人,像我这种见到领导就躲的,自然也得不到青睐,业绩再好,升职加薪的速度也非常缓慢。

飞尔:有一次,我变成了同事们眼中的“透明人”。部门征集大家对于某项目的意见,那次难得我准备充分,可是连畅所欲言的机会都没有,直接就被“忽略”过去了,对我的打击很大。

专家观点:“职场自闭症”会导致身心亚健康

心理专家认为,“职场自闭症”主要和性格有关。一种是对人不太信任的人,他们由于成长

中不愉快的经验而导致安全感不足,或者由于经历过一些人际关系中的伤害,所以对别人过分警惕和不信任,尽量减少与人的接触,很难敞开心扉。另一种人是由于自卑,觉得自己的性格或者能力有缺陷,不愿意与别人深交,担心深交会让自己了解到自己的不足,因而把自己封闭起来。

“职场自闭症”首先会影响到个人的健康。因为一个很少与别人交流的人,无论在工作中还是在情感上往往都难以得到别人的理解和支持,遇到了困难和压力可能也很难得到及时的缓解,所以身心都可能处于亚健康的状态。

此外,当一个人回避和同事、领导直接交流时,沟通的不通畅很可能导致工作的低效。而当一个人很冷淡地对待同事时,在整个团体中是一种不和谐的因素,甚至可能影响到整体的工作气氛。

四招教你走出自闭

妙招一:审视自己 寻找原因

心理专家认为,当发觉自己开始有“自闭症”的倾向时,首先要找出原因。觉察是改变的第一步。审视一下自己,是自己压力太大,还是内心有自卑的情绪?或是对于工作有一些不满?然后有针对性地进行处理和调整。

妙招二:扬起嘴角 微笑待人

学会微笑是很有效的方式。“如果一个人时时挂着一副别人欠自己钱的表情,对人冷若冰霜,这样会让周围的人感到不被尊重,无论是在日常生活中还是在工作中,都是不够有礼貌和修养的表现。”心理专家说,“所以,如果你一时很难主动和同事进行沟通,至少可以做到改变嘴角的弧度,时时以微笑待人,这样别人会很容易产生亲近感,慢慢地增加彼此间的交往和沟通。”

妙招三:找与自己性格相符的工作

如果一个性格内敛的人,去做销售之类的工作,自己既难受也不容易做好。如果是一个善于思考或者喜欢用文字、图画表达自己的人,做适合自己性格的工作既能够让自己舒服,也可以在周围找到和自己类似的人,彼此交流的方式都会比较相似,相处起来也很容易和融洽。

妙招四:放松心情 接受自己

心理专家说,喜好用文字等方式来交流,可以说是内倾性格的人一个特征,并没有什么问题,也不表示这就是自闭。内倾性格的人喜欢安静,喜欢独处或者和少数知己好友在一起,在公众场合比较少说话,但这并不等于自闭。内向和外向的性格都是自然的倾向而已,各有优缺点,没有好坏之分。只是当过分内向,甚至逃避正常和必要的交往时,才可能是自闭。

大洋

职场攻略

大学生求职失败五大因素

对企业一无所知

很多毕业生应聘企业很随意,在一次招聘会上,一家化妆品公司的招聘主管让应聘大学生说出几款该公司代理的品牌名字,没想到求职者一个都答不出来。这位招聘主管说:“对公司这么陌生,在求职前不去了解该公司,很难想象他对自己的职业生涯有所规划。这样不负责的人,我们肯定不会用。”

自以为是

对于一些大学生而言,不是找不到工作,而是由于其对工作的期望值过高,对一些低档次的工作不屑一顾,盲目地追求一些脱离自身实际的“高工资、高待遇”的理想工作,这样的人在就业压力日益增大的今天必然要走向失业。

应聘太盲目

不少大学生并不知道某个职位的职责分工是什么,只会从字面上去理解。一家公司“营业服务部”下属的商品企划室招聘人,结果许多大学生看到“服务”二字,就以为是

做服务工作而无人应聘。而当公司把“服务”二字去掉后,马上就有很多人投递简历。人事主管告诫说,如果对职位不明白可以询问用人单位,不要单从字面上去片面理解,这样很可能会错过一个好机会。

不愿到基层去吃苦

大学生刚进入单位,很难立刻进入角色。一些公司规定所有新参加工作的大学生都要到一线去锻炼一年,有的人一看到“吃一年的苦”,就不愿意干了,白白丢掉了很好的工作。

独立性欠缺

许多大学生每次应聘都要父母参与求职,自己则缺乏主见。还有的毕业生笔试、面试通过后,在与公司签约的时候,父母到场与用人单位谈条件。对于这种行为,多家公司的人事主管都表示反感。“找工作的前提是,你是一个独立的人,有自己的判断能力,能对自己负责。”一位人事经理说。

精才

职场受挫后怎么恢复?

挫折是个体在满足需要的活动中,遇到阻碍和干扰,使个体动机不能实现、个人需要不能满足的一种心理感受。

职场受挫后,如果不善于自我调适,而使心理失衡,不仅影响人的工作、生活,还严重影响人的健康。那么,职场受挫后该如何恢复?

一、倾诉法

适度倾诉,可以将失控力随着语言的倾诉逐步转化出去。如果倾诉对象具有较高的学识、修养和实践经验,将会对失衡者的心理给以适当抚慰,鼓起你奋进的勇气,受挫人会在一番倾诉之后收到意想不到的效果。

二、优势比较法

受到挫折后,去想那些在职场上比自己受挫更大、困难更多、处境更差的人。通过挫折程度比较,将自己的失控情绪逐步转化为平心静气。其次是寻找分析自己没有受挫感的方面,即找出自己的优势点,强化优势感,从而扩张挫折承受力。

三、痛定思痛法

当自己从挫折中重新站起来之后,应认真审视自己的受挫过程,多从自身找原因,接受受挫的事实,克服工作中自身存在的问题。

四、目标法

职场上的挫折干扰了自己原有的工作进度,毁灭了自己原有的目标,因此重新寻找一个方向,确立一个新的目标,就显得非常重要。目标的确立,需要分析、思考,这是一个将消极心理转向理智思索的过程。目标的确立标志着人已经从心理上走出了挫折,开始下一步争取新成功的历程。

和讯

哈拉办公室之做真正的白领



张 扬 作

个人职业规划的四个准则

一、择己所利

职业是个人谋生的手段,其目的在于追求个人幸福。所以,你在择业时首先考虑的是自己的预期收益——个人幸福最大化。明智的选择是在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值。这就是选择职业生涯中的收益最大化原则。

二、择己所爱

从事一项你所喜欢的工作,工作本身就能给你一种满足感,你的职业规划也会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师,是成功之母。调查表明,兴趣与成功率有着明显的正相关性。在设计自己的职业生涯时,务必注意考虑自己的特点,珍惜自己的兴趣,择己所爱,选择自己所喜欢的职业。

三、择世所需

社会的需求不断变化着,旧的需求不断消失,新的需求不断产生,新的职业也不断产生。所以,在设计你自己的职业生涯时,一定要分析社会需求,择世所需。最重要的是目光要长远,能够准确预测未来行业或者职业发展方向后,再作出选择。

四、择己所长

任何职业都要求从业者掌握一定的技能,具备一定的能力条件。而一个人一生中不能将所有的技能都全部掌握。所以,你必须在职业选择时择己所长,从而有利于发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析别人与自己,尽量选择冲突较少的优势行业。 萧景