

面对职场压力,青年如何减少自我内耗?

每个青年人都要在人生中经历一次重要的身份转变,从在学校读书的学生到初入职场的打工人。随着这种角色的改变,背后的心理、自我认识、人际关系也会发生很大的变化。如何在新的人生阶段实现转变,在职业发展与个人生活之间取得平衡,是困惑许多青年的重要课题。

不少年轻人一边吐槽着数不尽的临时加班和开会,繁重的业务要求,复杂难搞的同事关系……一边又因为期盼着晋升加薪,默默加班完成 KPI,在网络上恶补职场规则。“躺又躺不平,卷也卷不动”成了很多人的职场写照。结果变得越来越“心累”,不仅上班毫无成就感、幸福感,甚至对工作之外的事物也难以提起兴趣,这样的你可能是陷入了精神内耗。

“精神内耗”也叫做心理内耗,个体在进行自我控制时消耗了过多的心理资源,从而处于一种耗竭的状态。内耗长期存在会让人感到无尽的疲惫,不仅是身体上的劳累、紧张,更是一种心理上的疲惫。由于没有处理好与自己的关系,而陷入不断地自我怀疑、自我攻击、纠结犹豫。正是因为这种心理状态的个体把大部分的精力放在了“对付自己”上,所以称为“内耗”。

合理规划实现职业发展

为了度过长久又向上发展的职场生活,青年需要全面收集信息,例如团队的工作风格、岗位晋升通道等,据此明确发展目标、制定职业规划。这样在工作中遇到需要进行抉择的场景时,才可以根据自己的构思做出更加合理的决定,更好

地规划时间和精力,避免在不重要的事情上消耗精力。

职场上种种可能引起内耗问题的应对方式,首先是找出自己可以进行调整改进的部分,如果情况没有好转,那么可能问题并不出在自己身上。如果是苦于频繁加班,一方面需要调整工作模式提高效率。培养良好的时间管理习惯,合理安排工作和休息时间,避免拖延。将工作任务按照重要性和紧急性进行排序,优先处理重要且紧急的任务,避免因为琐事而消耗精力;另一方面可能是工作量和安排有问题,面对不合理的要求和任务,明确职责所在,学会拒绝,避免因过多不属于自己的工作而内耗。

正确看待人际关系

工作是在人与人之间的互动中进行的,人际之间的交流往来自然会产生关系。同事之间的竞争关系、领导管理和下属被管理的关系、甲方和乙方的合作关系……各种交织在一起的关系构成了以个体为中心的巨大大人际关系网,经营各种关系所耗费的精力使得许多年轻人苦不堪言。

面对沟通不良的问题,练习沟通的话术可以节省花费在人际交流上的精力。站在多方的角度上思考,可以有效地避免由于简单的文字交流而产生的误会。如果产生精神内耗是因为过于在意他人的评价,需要考虑评价是否客观公正,还是指向个人自尊的攻击性言语。如果对于一般性的评价也出现了强烈的反应,可能是由于自己是敏感性格。对于高敏感人群来说,戒掉“玻璃心”意味着不过分揣测,上演“内心戏”。划分公私的界线,下班后不再反复思考

上班时同事的言语是否话里有话,有意识地形成工作开始和结束的状态开关。

调整思维收获自我成长

从学生到职场人最大的变化在于“我”的意义。个体对于自我的认识、了解和接纳的程度构成了其行为的基础,是在长期的生活实践中反复求索得到的。因此人们很难在一朝一夕间做出改变。踏入纷杂缭乱的社会,面对陌生的职场规则,出现不适应是很正常的表现。

从内部入手,可以锻炼增强自我调节能力,学会调整自己的情绪应对外在的负性事件,例如遇到压力时能够采取积极的措施改善心态,避免情绪频繁大幅波动导致精力耗费。从外部也可以善用自我激励,为自己设定奖励机制,完成有挑战的任务后给予自己适当的奖励,提高工作积极性。还可以尝试发展兴趣爱好,适当的锻炼和户外活动可以帮助放松身心,转移注意力使处于紧张工作状态的大脑得到休息,能够减轻压力。

当然,如果严重内耗已经影响到了你的正常生活,感觉到自己无法应对职场压力,不妨考虑寻求心理咨询师等专业人士的帮助,以便更好地调整心理状态。有些时候可能会出现离职的想法,需要认真思考这份工作带来的成长价值是否大于内耗,并且它在你的人生规划中处于什么样的位置,再选择下一步要走向何方。

愿每个青年都能够在职场施展抱负,实现个人价值!

(来源:北京青少年
服务中心)

这些职场面试礼仪 你需要知道

面试着装礼仪

在面试中,恰当的着装非常重要,良好的仪容仪表会给面试官留下好的第一印象。在挑选面试着装时,可以依据三个原则:一是与谋求的职业相吻合;二是与自身气质相吻合;三是与公司企业文化相吻合。

对于女生来说,可以化一个淡妆,根据季节特征选择干净得体的服装。女生可以选择套裙的裙装、裤装,裙子不要过短以表现出作为求职者的自信、得体。

对于男生来说,穿着就会简单很多,可以选择衬衫或是西装,打理好发型,使整体显得整洁、干练为宜。

面试见面礼仪

面试见面不应该迟到。面试迟到会给面试官留下非常不好的印象,我们应该定好日程规划并提前出门。但并不是去得越早越好,面试官往往都有自己的工作时间安排,去得太早可能打断他们的工作。一般提前 10~15 分钟到达面试现场最佳。

进门前先敲门,听到“请进”后再进,敲门应该是面试时基本的礼貌,开门时尽量动作轻缓,关门时注意不要后手随手关门,应该转过身正对着门轻轻地把门合上。听到有人回答“请进”后再进入房间,不然有可能出现打断别人面试或者他人工作的尴尬场面。

面试交流礼仪

当面试官向你提问或者介绍情况时,应该注视对方,专注倾听。可以时不时通过表情、手势、点头进行必要的附和,向对方表示你在倾听他提供的信息。

回答时谨慎多思,倾听时有所反应。回答问题之前,应该对自己要讲的话稍加思考,想好了再说,还没有想好的就不说,或至少说。切勿信口开河、夸夸其谈、文不对题。

沟通时自信大方。面试在很大程度上是双向选择的过程,如果对一个问题的独到的见解或者不明白的地方一定要自信提问。大家都喜欢自信大方的人,沟通时声音要洪亮清晰,眼睛要直视面试官,适度微笑。不会的问题也不要唯唯诺诺,用眼睛四处瞟来掩饰自己的紧张感,直接告诉面试官这个问题你不太了解。

(来源:上海人力资源和社会保障
保障公众号)

人过中年,在单位要做到这几点

王友

人过中年,临近退休,有时在单位可能有被“边缘化”的感觉,不要沮丧,做到以下几点,也能快乐度过职场生活。

1. 沉默是金,不问是福。在单位中,有时候我们会因为好奇而过多地询问别人的问题,或者对别人的问题很敏感。但是,当感觉被边缘化时,最好的方法是保持沉默,不要过多地干涉别人的问题。不仅可以避免不必要的麻烦,还可以让我们更加专注于自己的工作。

2. 善待自我,乐在其中。学会善待自己,找到自己工作之余的兴趣爱好。不仅可以让我们更加快乐,还可以让我们更加

自信。

3. 守位不越,大小皆宜。学会保持适当的距离,不要过度参与事情。对于大事,我们可以适当关注,但不要过于热心。对于小事,可以适当地装糊涂,避免被卷入其中。

4. 适时示弱,巧避锋芒。不要过于强势,适度寻求他人的帮助和支持。不仅可以让我们更加高效地完成工作,还可以让我们更加融入团队。

5. 放下包袱,淡看风云。当工作中遇到过不开心的事情,要调整心态。学会看淡事情本身,关注自己的内心世界。保持

平和心态,应对各种挑战。

6. 少气多炼,身心俱佳。身在职场,要做到少生气、多锻炼身体。运动可以帮助我们释放负面情绪和压力,更加健康和积极地面对生活和工作。

7. 得失坦然,心境自宽。学会得之坦然、失之淡然,不要过于纠结和较真。这样可以让我们更加洒脱地面对各种挑战。

8. 善用脑筋,永不止步。即使人到中年,也要追求进步,要利用业余时间学习新知识、新技能提高自己的竞争力;同时我们也可以反思自己的工作方式和态度,找到改进的方向。