

文/鲍金勇

## 毕业生职场成长的几点经验



本文作者 鲍金勇,华南农业大学食品学院辅导员。图片为本文作者。  
栏目主持人 马臻,复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子信箱:zhenma@fudan.edu.cn。

每年都有一大批本科生、研究生、博士后走出校门,步入职场。职场和校园有很大的区别,如何尽快适应职场、更好地成长?这里分享几点经验。

1) 要有职业目标和实施路径。确立职业目标可以从兴趣、“长板”以及最看重东西这3个角度出发。选择自己喜爱的事情来做,激发自己的天赋。同时要发挥自己的“长板”,具备一定的竞争力。最后不要忘记自己最需要的是什么。如果摇摆不定,可以请教职业规划师。目标确立后,就要设计路径。首先要评估自己的能力和素质现状,然后进行相应的知识体系构建,专注于核心能力的锻炼和提高。只要不断提高自己的工作业绩,就证明这一职业是适合你的。

2) 要适应环境,更要改变环境。初入职场,在某些方面难免有点不适应,包括工作环境、工作压力、人际交往,以及一些不公平现象。大多数毕业生都在20—30岁之间,正处于收入较少、支出较大的阶段。初入职场者需要继续学习,需要谈恋爱、结婚、买房子、生孩子,每一个都是花钱的事情。这个阶段最核心的任务就是“安身”,因此要用自己的方式尽快适应环境。其次是改变环境。其实每一个成功的人成功的地方就是有形或无形地改变了环境,一个人如果真的改变了身边的环境甚至更大的范围,而且顺应了社会的发展趋势,那么一定能够成功。

3) 要靠自己,做真实的自己。坚持独立性自尊,不依靠他人看法。拥有独立性自尊的人对自己的评判是根据自我的标准。比如,很清楚自己的学习是否努力、工作是否用心,尽管别人对此有很多的看法,但最终尺度是由自己的内心来衡量的。这样的人在思考自己的能力大小时,不会和他人进行很多比较,而是和过去的自己比较:“我进步了吗?我是不是比过去的自己更幸福?”在这里,别人进步的多少,别人幸福还是不幸,都不会影响到他对自己的评价。独立性自尊水平较高的人的生活动力主要来源于寻找“我对什么感兴趣?我关心什么?我到底想要怎样生活?”等问题的答案。在职场要不断提升自己的能力,靠人不如靠己,靠山总有一天会不复存在。因此,要特别卖力和勤奋,力争自身价值的最大化。

4) 用积极的心态面对世界,多关注事物积极的一面。幸福取决于我们选择什么来关注,幸福不是建立在我们的社会地位或银行存款等外在事物上,而是取决于我们对它们的认知。在职场中,大家都会遇到很多困难和挫折,很多人会因为这些而缺乏自信,缺乏动力,甚至否定自己。特别是平时觉得自己很优秀、工作很突出,一旦遇到挫折,如果没有很好地得到调整,很容易跌入低谷。凡事多看积极的一面,会让你有不同的境界。在遇到困难时,既可以选择说自己不行而像孩子似地躺在地上撒泼耍赖,也可以选择像电视剧《士兵突击》中许三多接受特种部队挑选过程那样咬紧牙关积极面对,用自己的意志去支撑去亲身体验“天将降大任于斯人”的煎熬与锤炼!

5) 尽职尽责,要有强烈的责任心。只有做出漂亮的工作业绩才能更好地体现出自己的价值和能力,也才会有更好的职业发展机会。有了强烈的责任心就会想法设法去想解决问题的方法,而不是找借口。其次要敢于承担责任,无论结果如何,这是提高业绩重要的基石。一定要经常问自己:我会什么?我能干什么?我干得怎么样?我给企业、客户带来的价值是什么?如果事情是正确的,你自己想做,想去改变,想去解决问题,那就应该行动起来,将

这份责任转化成价值,于己于人都是好事。

6) 工作中要有想法,更要有行动。想到不等于得到,想不到就一定得不到,想到加做到等于可能得到。清晰地指出问题是解决问题的一半,所以要正确地发现问题、分析问题、解决问题、总结经验,从问题的来源入手,善于思考,发散思维,找到解决问题的关键所在,并能找出最简单、最有效的解决措施。想到之后就是行动和做到了。职业生涯中,要经常思考:应该做哪些工作才能提升自己 and 公司的绩效?绩效提升的关键点在哪里?最近所做的工作是否对绩效有贡献?应该如何改进工作的方式、方法?不管怎样,思考之后就行动,不开始永远无法进步。

7) 要形成发现别人优点的习惯,与人为善。如果只是看到别人的缺点,必定会影响沟通和交流。积累职场人脉很重要,但大家往往忽视了自己的思维模式和行为习惯容易让对方受不了,同时自己没有觉察。美国著名推销员拉德在商战中总结出了一条“250定律”。他认为每一位顾客身后,大体有250个亲朋好友。如果赢得了一位顾客的好感,就意味着赢得了250个人的好感;反之,如果得罪了一位顾客,就意味着得罪了250个潜在的顾客。在职场中也一样,应善待身边的同事和朋友,看长处,多虚心学习,与人为善,珍惜缘分。

8) 要学会感恩,保持良好情绪。感恩之心有助于人们用心体会生活中的美好经历,有助于提升自我价值、增强自信心,有助于人们应对压力和伤痛,有助于培养仁德,有助于加强人与人之间的感情和建立新的往来。在职场中,学会感恩,尤其对于那些帮助了自己成长的人。生活中有许多人值得你去感谢:朋友、家人、故友、老师、领导、同事,给你机会的人和无数的其它人。你可能更要感谢生活本身的赠与或自然界的美景。如果你心存感激之情,那么你感受的不仅仅是心灵的宁静。一个怀有感恩之心的人,往往会表现出更多的良好情绪,而受到更多人的欢迎,生活也将赋予更多的回报。

(责任编辑 陈广仁)