

职场菜鸟上班烦 专家教你调整心态

如今,一些工作单位的职场新人在毕业一两年后仍未从心理上真正“毕业”,他们怀念大学时代的美好生活,认为自己怀才不遇,对职业前景焦躁不安……专家指出,面对从学生到“社会人”的角色转换,职场新人应积极调整心态,摆脱“厌班症”。

初涉职场意气风发 单调少薪无法适应

想起要上班,我心里就厌烦得不得了,什么时候才能摆脱上班的苦恼啊?”年仅25岁的娟子就产生了“厌班症”,而几个月前她刚刚参加工作。

去年8月,毕业于某名牌大学的娟子刚走出校门就找了一份工作,在一家大型国企做办公室文员,而这份工作在她看来难度并不是很大,就是每天接收、发送一些文件,偶尔参加一些单位的活动。

起初,满腔热情的她还几次就提高工作效率以及优化工作程序方面,向领导提出了自己的一些看法,可大都都没有下文,同时她隐约感到同事对她开始持另一种看法,这让她十分困惑。

慢慢地娟子开始适应这里的工作方式,不再过多地说什么,按部就班地干着自己的活,这份在别人看来轻松的工作,在娟子眼里却越发感到单调和无聊。

有几次娟子都萌发出“跳槽”的想法,可遭到了家里人的一致反对。母亲总是说自己好高骛远,“这份在别人眼里想找都找不到的工作,可千万不要随便放弃。”

工作的单调,同事的不理解,再加上微薄的薪水,这让娟子怎么也提不起工作热情,“反正怎么干也是干,也没人说什么,不如随波逐流地混吧,可今后还会是这种日子吗?”想起这些,娟子就感到迷茫和无助。

专家支招:调整心态 培养兴趣

心理医生认为,每个新人刚刚上班都会有一段“孤独期”,适应快的人,一个月就能过去;适应慢的人,或许需要半年才能过去。但是,也有一些新人,在经过“孤独期”的时候,受到来自心灵的阻碍和创伤,产生“厌班症”或其他不良心理。

改变这种局面首先要从自身入手,用自己的工作激情感染同事,主动而不急于求成,积极而不咄咄逼人。即使平日总是面临不感兴趣的工作时,也要努力去做好,因为没有人能够一开始就找到“十全十美”的工作。

如果是因为对事情不了解而没有兴趣,可以在工作中培养自己的兴趣。比如当深入处理枯燥的报表数据时,可能会对相应的电子表格软件产生兴趣。

如果手头的工作实在提不起自己的兴趣,也得不到别人的认可,那么不妨换个方式给自己以鼓励。

(据央广网)



职场新人如何理财

对于职场新人来说,提高收入、增加可支配收入是第一目标。那么,职场新人现有收入如何分配呢?理财师建议将收入分为以下几份:

第一份,生活必要支出。减少购置服装、泡吧等娱乐活动支出,可以在自己获得某项进步时作为奖励给自己。

第二份,提升自身能力的支出。包括社交投资,在职场初期的你们社会阅历、工作经验欠缺,可以通过和长辈、同事、朋友相处过程中学会从不同的角度思考问题,吸取前车之鉴,让自己的人生少走弯路,记得要与比你更有思想的、比你进步的人在一起,长此以往能够提升你的气质和价值;学习投资,俗话说:“活到老,学到老”,买本好书或者每月攒100元左右,一年参加一次较好的培训,这样不但能够提升自身的专业水平,也可以结交到许多志同道合的朋友;旅游投资,不断提高自信心和开阔自己的眼界,旅途中美好的回忆能够让自己保持良好的心态和生活的热情。

现代经济带来了“理财时代”,有的人还是常以“没有数字概念”、“天生不擅理财”等借口回避与每个人生活息息相关的理财问题。理财并不是有钱人的专利,每个人都可以理财,都要理财,如果你不理财,财不会主动理你。

业内人士建议,对于现在刚刚起步的年轻人,不管钱多钱少,都要树立理财意识,不能得过且过。记账是个很好的习惯,此外,还要有“强迫储蓄”的行动和毅力,这是积攒理财资金的起步,切不可等有了剩余再去储蓄再去规划。

对于有结余用于投资的人来说,刚入社会,经验不足,还需积攒经验,切勿跟风,先衡量自己的财务状况与成败承受力,做到“量力而为”的投资才好。(据人民网)

征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个6岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791。

售房

▲本人有107国道中级法院附近住房两套,115平米三房,90平米两房。大产权,全新现房,无需过户,即买即可装修入住,现低价出售。另有楚王城电梯房出售。联系电话:13837649009。

转让

▲羊山新区市委市政府东侧府前路150平方米两层门面转租。电话:13419984277。

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好。

联系人:潘先生
电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。

联系电话:18671889685。
▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。电话:6782518

招聘

▲意大利宝橱柜业务员招聘,基本工资:1200元~1600元;提成比例:3%~5%。

电话:6516399

手机:13419994326

▲位于红星路(海事局对面)的洗车王国,是一家集洗车、养护、美容于一体的专业性汽车美容店。因业务发展需要,现急招洗车工数名,年龄不限,有吃苦耐劳精神。工资面议。电话:13939742999 地址:107国道彩虹桥北

▲招聘摩托车维修师傅一名,工作地点信阳市工区路,待遇面议。

联系人:徐女士

电话:15037616528

▲糖果娃娃儿童摄影店招聘:门市接待、引导师、摄影师、设计师、摄影助理、化妆师,待遇面议!

电话:15037683177 苗苗

▲华夏医院诚聘外科医师5名、妇科医师5名、中医科医师5名、B超医师2名、口腔科医师2名、护士10名、会计2名、化验2名、药房2名、收费2名。(此广告长期有效)

联系电话:13939777120

联系人:周先生

▲国家电网连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店卖区长、卖区长助理、客服主管、客服员、营业员,有家电工作经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。

联系电话:13333978588

联系人:宋女士。

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。

联系电话:13723116908

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18岁~30岁,身高163厘米~168厘米,品貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务推销员数名,售后维修人员数名。

详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。

电话:13782900956

▲御井坊酒业信阳办事处诚聘业务员营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证的教师,临时代课时优先,常年在全国招生培训。联系电话:3393000,3393001 网址:www.xyxsj.net。

招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力,有志者加盟!

加盟热线:0376-6199902

信息

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头向西100米)

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务台搬迁至东方红大道新天地二期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828

出租

▲原装日韩二手钢琴新年期间认购批发价钢琴3000元起,另钢琴租赁、培训免费练琴等业务。

地址:白果树小区正对面

电话:18837622088

▲位于和美斜对面3层门面房出租(2,3,4层),230m²,6000元/月。

联系人:马先生

电话:15139779991

▲出租:位于四一路火车站沃尔玛万家灯火12楼,3室2厅1厨1卫,120平方米,精装修办公

订2015年《信阳晚报》

送免费信息

电话:6203145

E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

房,办公设备齐全,并有地下车库。13937642066

▲二七北街三胡同单门独院,四间房,家具、家电一应俱全。电话:13526099595

▲位于信阳师范学院正门对面,距河边80米,面积460平方米,三层的单门独院,交通便利,可用于办公、小型宾馆、家庭餐馆等,价格面议。电话:13523990699

▲现有车站房管所门面3套,位于沃尔玛超市旁,其中2套1~3层各500平方米,1套五层2000平方米,价格面议。

联系电话:6228206

13033749778

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028