



心灵护航

“春节想跳槽”，你做好职业规划了吗？



求职者现场选岗。

应对机遇和挑战

春节假期,陈宾(化名)已在准备自己职场上的又一次跳槽。

陈宾是个90后,进入职场近10年,其间辗转于杭州、深圳等大城市。前年,陈宾跳槽到现在的公司,他非常努力,仅仅用了一年多时间就当上部门经理,升职加薪的速度羡慕身边同龄人。但在陈宾看来,这一年多,他只是一味地用以前学到的经验和知识在工作,久而久之,体力和精力都透支了,大脑里的知识也匮乏了。陈宾最终选择了辞职,身边亲朋好友都无法理解,他

却轻描淡写地回答:“在这里,我没学到什么有用的东西。”

陈宾关注到很多地方年后都会有大型招聘会,铆足了劲想试试。“年轻就是最大的资本,不妨给自己更多的选择机会。”陈宾坦言,如今他已不介意离开大城市回到自己的家乡工作,也不介意公司大小,只要能施展才华,何乐而不为。不过,他内心仍然十分矛盾,又怕遇不到好的工作,又怕应聘失败,每天忐忑不安,时常处于焦虑之中。

希望收入更稳定

白天出门跑业务,晚上回家写材料,甚至有时要忙到凌晨,小孩子全靠家中老人帮忙带着,这是34岁的宝妈小仙(化名)努力工作时的状态。

明明已经很努力在工作了,算上绩效奖金,月收入勉强才破4000元,想到家里每月房贷都压在老公一人身上,小仙顿时像泄了气的皮球。于是,她开始消极应付日常工作,甚至好几个个月没有完成考核任务,最终领着2000多元的基本工资度日。

去年年底,小仙向单位提交了辞职报告。她感觉在职场中“心有余而力不足”,总是想法多、做得少,迈不开步子、甩不开膀子,无法开展工作,自己也陷入“找工作、做不好、很痛苦、不想做、被人炒、自责、再找工作”的恶性循环

当中。小仙家庭经济状况不好,也想过很多赚钱的计划和办法,但总是执行不了,稍有挫败就立即放弃。

很长一段时间,小仙整个人缺乏精气神,给人一种很懒散的感觉,不想动、不想动脑筋,唯一喜欢做的事就是睡觉。休息日可以睡到上午11点,晚上11点又开始睡。丈夫带着小仙去医院做了“抑郁自评量表”和“症状自评量表”的心理测试,测试结果显示轻度抑郁。

待业的小仙在春节前投了几份简历,希望找到一份月薪5000元以上且有双休的稳定工作,但却石沉大海。她为自己找了一个理由:“是别人不招我,不是我不努力。”眼看下家还没着落,她又开始为没钱生活而担忧,晚上睡不着、白天醒不了,过着黑白颠倒的日子。

遵从自己的内心

职场上流传着这么一个说法:跳槽,是升职加薪最快的方式。过完年后,很多人升职加薪的想法又蠢蠢欲动。

“人挪活”。在国企工作两年的贝贝(化名)对此深信不疑,不满足现状的他一通猛操作,跳槽到省城的一家互联网公司,工资涨了一倍。可一个月后,他却叫苦不迭:996的工作节奏令人窒息,完全没有自己的生活;虽然月薪高了,但是比国企少了很多隐性福利;各项工作流程非常不完善,工作开展举步维艰。

贝贝十分困惑,为什么别人跳槽能升职加

薪,他却跳进“火坑”?不安于现状的贝贝最终放弃高薪裸辞,接下去一口气换了4份工作,每一份工作基本上干不到2个月。连他自己也不知道被炒或炒老板的根本原因,不知道适合什么工作。

“我们知道他有能力,但是他做事没有恒心,一遇到挫折就选择放弃。”贝贝的朋友为他找了一份相对稳定且有保障的工作,但却遭到了贝贝的嫌弃,认为这份工作不仅工作强度大,而且待遇低。最终,刚领完一个月的工资,贝贝又辞职了,他说这是遵从自己的内心。

春节后招聘高峰期是许多职场人新起点、新机遇的开始。人们在招聘与应聘之间寻找符合个人、企业价值观的归属。有的人对未来充满希望和动力,有的人却迷茫、焦虑、无助。城市有爱公益协会副秘书长、亲青帮工作室副主任、国家三级心理咨询师贾春梅认为,最终衡量职业选择的是能否从中获得自己最需要的价值。

贾春梅解释,职业规划是一个循序渐进、长期积累的过程,频繁跳槽不利于职业经验的积累和职业技能的学习,只有在所属行业领域内经历一段时间磨练、提升,才能有足够的经验,更自如地应对眼前的工作。

当然,理性跳槽是值得鼓励的,但前提是进行了理性的职业规划,这样才能最大程度地满足个体生存需要、安全需要、接纳需要、尊重需要与自我实现等各个层次的心理需要。贾春梅建议,求职前,要学会正确认识自身条件,可以利用一些自我职业测评工具,结合与父母、老师、同学、朋友等聊天交流内容,对自己的性格特点、兴趣爱好、个人能力、所学专业等有一个相对客观的认识,再判断和决定自己从事哪些领域或适合做哪些类型的工作。当你对自己有一个正确、客观且全面的认知后,就不容易出现好高骛远或妄自菲薄的情况,在求职过程中扬长避短,这样更容易在激烈的竞聘中脱颖而出。或者到专业的心理咨询机构进行职业兴趣和人格(个性)测试,对适宜从事的工作以及对我进行更深入层面了解,从而理性地为自己做好理想的职业规划。

对于如何培养正确的求职心态,贾春梅建议,求职过程中,要尽量避免患得患失和攀比心理,学会用一种平和的心态面对成败得失。从个人短期收益看,社会上不同的工作确实存在“好坏”之分,但从个人长期发展角度看,“三百六十行,行行出状元”。我们不需要羡慕别人先找到了工作,也不用嫉妒别人工资高、待遇好,只要你能把一份工作当成事业去热爱、去努力、去坚持,哪怕只是一份普通的工作,也可以成为行业内的翘楚,收获属于自己的丰硕成果。

人的一生中会面临无数次的选择,而每个选择都是有利害利弊的。求职时,我们要放弃完美主义思想,学会适时调整自己的理想主义观念,尝试接纳岗位上某些不尽如人意的地方,树立“从零开始”的工作理念。不管之前你在学校或是原单位取得过多么耀眼的荣誉、辉煌的成绩,进入新的单位你就是一个职场小白,你需要调整自己的心理预期值,在新的环境中少说多做,唯有脚踏实地、扎扎实实工作,虚心向身边人学习请教,才能更好融入新环境,才能让自己快速成长起来。

理性的职业规划 助你成功就业

◆咨询师观点

老公是“铁公鸡”，我该怎么办？

网络上曾流行一个段子：感谢我的老公，把我娶回来，一直坚持把我当保姆，在任何一个节日里，坚持原则，一毛不拔，不为所动，没有礼物，没有鲜花，不发信息。

很多人看到这个段子都哈哈一笑，可是对诗诗(化名)来说，这段子相当写实，她看完后心中泛起一阵酸楚。

诗诗和丈夫山峰(化名)是通过网恋相识的，因为两人不在同一座城市，婚前过着聚少离多的生活。网络另一端的山峰，每天早晚问候，给了诗诗满满的安全感。遇到节假日，山峰的祝福总是第一时间送到，这份珍视也让诗诗感觉自己是世界上最幸福的女人。

网恋一年后，结婚的事在家人催促下提上了日程。考虑到山峰家境一般，诗诗一家在彩礼方面并没有提要求，二老只希望山峰在婚后疼爱自己的女儿。没有盛大的婚礼仪式，两人在双方家人的祝福中，携手走进了婚姻殿堂。

婚后，诗诗才发现，山峰十分抠门，把钱看得相当重要。“现在的生活让我有苦难言，有心离婚，又担心单亲家庭影响儿子的成长……”春节期间，喝了一些酒的诗诗，再也控制不住压抑的情绪，和朋友讲述了自己的苦恼，希望大家帮她分析一下，山峰是否爱她 and 这个家？

“结婚10年，山峰什么都好，就是舍不得给我花钱，包括谈恋爱时，也鲜少给我买礼物。我父母都说，勤俭节约的男人更适合过日子，所以我也从未因此挑剔过他。”诗诗说，婚后山峰没有将工资卡交给她保管，夫妻俩在经济方面相对独立。平日里，诗诗买衣服、包包，以及家里各种花销都是自己掏钱，再看山峰，很少给他自己买衣服、生活用品。看到丈夫逢年过节没什么像样的衣服穿，诗诗还是于心不忍，给他买了新

衣服。“他就像一只‘铁公鸡’，一毛不拔。”诗诗接着说，但是山峰不乱花钱，不喝酒，不抽烟，也很少参加聚会，每个月的工资都攒了下来。她心想自己存不下钱，丈夫能攒钱也是好的。

后来，孩子出生了，各种花销与日俱增，诗诗的压力也越来越大。孩子小的时候要喝奶粉、买玩具、买衣服，随着年龄增长，他要上学，上各种培训班，仅凭诗诗一个人的工资确实难以支撑。“钱不够的时候，我就问老公要，每次他都很不情愿，要5000元给3000元，要3000元给2000元，他给的这点钱，连孩子上个培训班都不够。”诗诗算了一下，丈夫每月工资6000余元，每年至少能攒下5万元左右，可他把钱全部存在自己名下，从不让诗诗过问。

前年，孩子喜欢上弹钢琴，一年上万元的学费，诗诗咬咬牙还是给他报了钢琴班。为了方便孩子在家练琴，诗诗打算买一架钢琴。当她把这个想法告诉山峰时，却遭到他的强烈反对。为此，诗诗和山峰大吵了一架，最终两人决定买一台二手钢琴，山峰才不情愿地答应出一部分钱。一架二手钢琴的价格近万元，经过多次沟通，山峰分两次掏了8000元，其余的钱让诗诗自己想办法。

“他太自私了，就连给自己的儿子买钢琴都这么斤斤计较，日后遇上其他的事需要用钱怎么办？难道还要我三番五次求他才行吗？”诗诗越想越生气，平常家里的开销都是她负责，逢年过节两边家人的礼物也是她张罗，孩子教育的钱都不愿意出，那他攒钱干嘛用？

诗诗坦言，家庭是需要两个人维系的。“如果孩子要我一个人养，家庭支出要我一个人承担，这过得是什么日子？一个人过岂不是更好？”最近，诗诗不止一次想过离婚，可一想到年幼无辜的孩子，又无法下定决心。

◎记者手记 >>>

结婚多年，诗诗对爱人的评价是“什么都好，就是舍不得给我花钱”。正是因为爱人太抠门，诗诗开始质疑婚姻，担心自己身边的这个男人是否能托付终身？在自己身处困境时，这个爱钱胜过爱家人的男人能否伸出援助之手？有了以上顾虑，诗诗开始重新审视他们的婚姻，甚至有了走出“围城”的念头。山峰的优点，诗诗没有详细说起，但仅从诗诗对爱人的这句评价“什么都好”，足以看出这个男人除了有些抠门，并没有什么不良嗜好。

人是独立的个体，即便夫

妻，凡事也不可能都高度默契。在为孩子购买钢琴的问题上，山峰不愿意出钱，是否另有隐忧，诗诗应该与爱人做好沟通，了解对方的想法，而不是遇到困难就有逃离“围城”之念。对于山峰而言，要正确处理好金钱和生活的关系。无论何时，金钱都是为了让生活更有幸福感和满足感，是金钱围着生活转，而非生活围着金钱转。若只知挣钱，却不知道如何经营家庭，怎样培养更优秀的孩子，你即便拥有再多的财富，也是一个冰冷的数字而已。

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍