



心灵护航

“没事做”“没人教”“不敢问”

初入职场如何顺利度过“新人期”?



义乌工商职院实习双选会。

应届毕业生踏入职场无所适从

小张(化名)是一名刚踏入职场的“00后”,就业于一家知名广告公司。第一天上班,她满心期待,希望能够迅速融入这个充满创意与活力的团队。然而,现实却给了她一记闷棍。在公司宽敞的开放式办公区,小张感觉自己仿佛成了一个“透明人”。同事间轻松愉快的交谈、笑声,似乎都与她无关。每当午餐时间,看着大家三三两

两结伴而去,小张只能独自一人前往食堂,这份孤独感让她备受煎熬。

更为棘手的是,公司里似乎有一套不成文的规定,比如谁负责打印,谁负责会议室预订,这些信息从未在正式的员工手册中出现过。小张因为无意中违反了这些“潜规则”而遭到同事的白眼,这让本就敏感的她更加小心翼翼,生怕再次



应届毕业生招聘会。

家人满意的工作,并不适合自己

药房药师助理,这是22岁小管(化名)的第一份工作,但体验糟糕透了。

起初,她满怀热情,渴望在专业领域大展拳脚。然而,随着时间的推移,现实的重压逐渐显现——她的薪资待遇并不理想,发到手的工资才3000元,发了等于没发,生活费几乎都靠家里补贴,小管有时候也觉得难为情。

一天晚上,小管鼓起勇气,向母亲袒露心声:“或许我应该换一份工作,这里太累了,薪水也不高,每天路上的时间都快

赶上工作时间了。”她的话语里带着疲惫和无奈。

妈妈听罢,脸色一沉,语重心长地说:“你知道我们为了让你学药学专业花了多少心思吗?好不容易找到这样稳定的工作,你怎么能说换就换呢?女孩子,就要找份稳定的工作,这样才能安心。”

“可这不是我想要的生活。我想要的不仅仅是稳定,还有价值和成就感。”小管争辩道,心中充满了矛盾。

“稳定就是最大的价值!你别再胡思乱想了,好好珍惜

犯错。”我真的很想融入这里。”小张在接受采访时袒露心声,“但总觉得自己像个外星人,不知道如何才能找到归属感。”

尴尬或许是应届毕业生初入职场的共同感受。

应届毕业生李华(化名)目前在一家初创科技公司担任软件工程师。采访中,他表示,刚从学校毕业进入职场那段时间时常感到很孤独,不太适应。尽管他对自己的技术能力充满自信,但新工作中的项目规模远远超出了他在学校或实习期间的经验范围。他需要在极短的时间内掌握新技术,解决复杂的问题,压力如同山岳般沉重。

“我每天都在学习,每天都在进步,但也每天都在焦虑。”李华说道,“有时候,我觉得自己就像在黑暗中摸索,不知道下一步该往哪里走。”除了技术上的挑战,李华还发现,与团队成员的沟通并不如想象中那样顺畅。作为一个新手,他常常感到自己的意见被忽视,甚至在会议中被边缘化。“我试图提出自己的想法,但很多时候,我都感觉像是在对空气讲话。”

眼前的机会。”妈妈坚持己见,语气坚定。

两人的对话陷入僵局,小管感到沮丧而无助。这样的争执,已经不是第一次发生,每次都是以不欢而散告终。母女间的鸿沟似乎越来越深,沟通成了她们之间难以逾越的障碍。

夜深人静时,小管独自躺在床上,望着窗外的月光,思绪万千。她知道,要想说服母亲理解自己的选择,需要更多的耐心和智慧。但此刻,她的心中只有无尽的困惑和挣扎,不知道未来会怎样,只希望能找到一条属于自己的路。

身心俱疲,该如何与焦虑和解

毕业于软件工程专业的林浩(化名),满怀憧憬地应聘进市区一家IT公司。然而,入职不久,他发现学校里学到的知识似乎与实际工作中的技术并不完全契合,这让他感到前所未有的压力。

大学期间,林浩主修的是Java编程和数据库管理,而公司的项目却大量使用了Python和机器学习算法。尽管他自学了一些基础知识,但面对实际工作中复杂应用场景,他发现自己理解和应用上

存在明显的差距。每当同事提到最新的框架和技术时,他只能默默记下,下班后再加班加点补课。

高强度的工作节奏是林浩始料未及的。校园里,他习惯了有条不紊的学习计划,有充足的时间消化理解新知识。但在这里,项目周期短,客户需求变化快,常常需要在极短的时间内完成任务。这让林浩感到力不从心,尤其是当遇到紧急bug修复或是代码重构时,他经常加班到深夜,甚

至周末也难以休息。

此外,在学校,个人成绩往往决定了大部分的评价标准,但在工作中,团队合作成为关键。他发现自己不仅要与技术部门的同事密切配合,还需要与市场、销售等部门进行有效沟通。这对他来说是一项全新的挑战,尤其是在面对冲突和意见分歧时,因为年轻气盛,他一时忍不住就和同事发生了争执,导致后续项目推进过程中几乎得不到同事的帮助。“我忍不住和同事争辩,但是事后又特别后悔,我感觉快要坚持不下去了。”林浩说。

盛夏时节,不少应届毕业生满怀憧憬地踏入社会大门,开始职业生涯。然而,面对全新的工作环境,不少职场新人感到无所适从。

一项最新调查显示,超过八成受访者在职场初期遭遇过不同程度的不适感,其中“没事做”“没人教”“不敢问”成为困扰新入职者的三大难题,有些人形容这段时间“非常煎熬”。

怎样才能调整心态,更好地适应职场生活?本期《心灵护航》,记者采访了几名应届毕业生和市中心医院精神科主任、主任医师方向明,为初入职场的应届毕业生提供一些建议。

对于应届毕业生来说,从校园进入社会,会经历学生到职场人的角色转换,从而出现彷徨不安、不知所措……那么,应该怎样才能调整心态,更好地适应职场生活呢?方向明给大家一些建议:

1.调整心态,接纳角色转换。

初入职场,每个人都会面临角色转换。学生时期,以学习为主,有明确的计划与课程,时间相对自由,人际关系也相对简单。而作为职场人,必须在规定时间内完成任务,同时要为自己工作承担自己的责任,有明确的上下班时间,人际关系也更为复杂……都会让大家感到不适应、焦虑、紧张等。

方向明表示,作为职场新人,有迷茫、不安、有压力,都是很正常的现象,无须过度焦虑。你所看到的优秀的领导、能独当一面的同事,其实大家都是在吸取无数失败的教训中慢慢蜕变成成长的。因此,作为职场小白,首先调整好心态,正视、接纳现实,恰当地评价自己,同时凡事都要循序渐进,学会多听、多看、多学。

2.主动沟通,维护人际关系。

职场不同于学校,是一个复杂的场所,人际关系也相对错综复杂。作为职场新人,一方面要本着真诚的态度,建立信任关系,拉近与周围同事之间的距离,同时要保持舒适的社交距离,把握好分寸处理职场人际关系。

“此外,和父母的沟通也很关键。”方向明表示,不少年轻人选择的工作与父母的期待相反,来自父母的责备会让孩子产生无形的心理压力。如果和父母产生意见分歧,不妨和他们好好谈一谈自己的想法和观点,争取他们的支持和理解。

3.勇于面对,增加抗压能力。

作为职场新人,在工作中出现错误、遇到难题是肯定的。因此,学会抗压,是工作中的关键之一。

方向明提醒,当工作中遇到挫折,不要给自己过多的心理压力,首先要改变自己的不合理信念,允许自己有一个适应的过程,采用接纳、不批判的态度对待自己。与此同时,不要逃避,积极承担自己应负的责任,找出问题所在,并对问题作出分析,从中找到处理的方法。

4.学无止境,保持学习习惯。

任何事物都在更迭变化中,知识也不例外。因此,学习能力永远是职场的核心竞争力。初入职场,需要学习的内容很多,迈入职场精英阶段也需要持续学习。职场中保持学习力和思考习惯,可以让自己在职场中变得更好,能够更自信坦然地面对各种挑战。

5.学会放松,释放工作压力。

初入职场时,来自人际、环境以及工作各方面的压力,很容易让部分职场小白处于超负荷状态,从而出现身心状态失衡或不适。因此,要学会放松,劳逸结合,尽量照顾好自己。

工作之余,我们可以多做一些自己喜欢的事情,比如旅游、健身、跑步、绘画等。这些活动有助身心放松,同时,给自己舒适的睡眠环境,确保休息质量。

在此,方向明鼓励所有初入职场的年轻人,只要坚定自己的想法,对未来充满希望,调整认知、保持谦逊开放的心态,敢于挑战、相信自己,就能顺利度过“新人期”,闯出自己的一片新天地。

◆咨询师观点

职场新人如何心理调适?



萍心而论
一周婚姻观察

单身妈妈再婚受阻,怎么办?

说到再婚,很多单身妈妈想法比较统一:怕对孩子不好。

“女儿7岁那年,我的丈夫因意外不幸去世,我外出打工挣钱将女儿抚养长大。本以为有朝一日她可以做我的贴心小棉袄,没想到,叛逆期的她处处与我作对,甚至将我视为敌人。

现在,她又通过各种手段阻止我再婚。”日前,倩倩(化名)向“家事和姐”讲述了自己与女儿之间的纠葛,她希望女儿能够体谅单身妈妈的不易,打开心门,与自己和好如初。

24岁那年,倩倩在家里人安排下嫁给了阿明(化名)。“我们之间谈不上轰轰烈烈的爱情,家里人说我到结婚年龄了,就应该组建自己的家庭,既然两人年龄相仿,又都有结婚的意愿,就可以在一起。”倩倩说。

婚后第二年,女儿呱呱坠地,本以为生活可以越过越好,没想到女儿查出先天性疾病,需要去上海医院治疗。为了给女儿治病,家里开销增大,生活的压力让丈夫开始酗酒。每次喝完酒,阿明会出现暴力倾向,这让倩倩生活在恐惧之中。为了女儿的成长,她选择了忍耐,直到一场车祸夺走了阿明的生命,留下了她和7岁的女儿,还有20多万元的债务。

面对生活的重压,倩倩不得不外出打工,将女儿托付给爷爷奶奶照顾。母女俩的分离成了倩倩心中永远的痛,但她从未停止过对女儿的爱与付出。“那时候女儿刚上小学,每次分别都哭得撕心裂肺,我也很想将她带在身边,但一个女人在外打工本来就不容易,根本无法照顾年幼的她。”倩倩说,为了避免离别之痛,她只好强忍思念减少回家的次数,但是,每个月她都会把自己挣的钱汇到奶奶卡里,希望通过自己的努力抚养女儿,尽可能给女儿更好一点点的物质生活。

岁月如梭,去年暑假,女儿

初中毕业,考到市区一所职业技术学校。女儿进城了,和倩倩近了,为此,她更拼命打工攒钱,梦想着有一天女儿能够考上大学,拥有美好未来。

然而好景不长,和女儿生活在一起后,倩倩发现母女之间的矛盾越来越多,“她并不理解我的苦心,总是把我将她寄养在奶奶家的事挂在嘴边,觉得我在城里打工是为了自己过好日子。”倩倩说,她吃过的苦、受过的罪,孩子又怎能体会?

为了挣钱抚养女儿,丈夫离世后,倩倩一直单身。正当倩倩为修复母女关系而努力时,正强(化名)出现了。今年年初,同事给倩倩介绍了正强,他和妻子前几年离婚,唯一的女儿由前妻抚养,家里没有任何负担,是再婚的不错选择。相处中,正强不仅对倩倩体贴入微,还承诺婚后不再生育,共同抚养女儿。倩倩仿佛看到了幸福的曙光,然而,这份甜蜜却成为母女关系的新裂痕。

“我想和他共度余生,却没有想到,这个决定竟然遭到了女儿的强烈反对。她不允许正强进家门,还处处和我作对,甚至威胁我,女儿的反对如同晴天霹雳。”倩倩说,现在她和女儿的关系十分紧张,每次见面就是争吵,女儿学习成绩也一落千丈。她曾试图和女儿沟通,可每次都以争吵告终。

倩倩只好与正强提出:咱们只恋爱,不结婚。正强心中对这个决定有诸多不满,但他也不知道该如何解开这个困局。尽管倩倩已经做出了让步,女儿还是不能接受妈妈和正强往来。

“一边是亲情、一边是爱情,两个人我都不想失去,但两个人我都没有保护好。”如今,倩倩陷入两难,不知道该和女儿怎么相处?不知道是否该放弃自己的幸福?

◎记者手记 >>>

倩倩的故事,是无数单身妈妈的真实写照。丈夫离去后,她选择用坚强的臂膀撑起整个家庭,误以为物质的供给能替代心灵的慰藉。女儿却在最需要呵护的年纪,只能在思念中寻找母亲的身影。当母女重逢,女儿内心的怨与爱交织,面对母亲的新恋情,她的世界再次动荡不安。

爱情是两个人的狂欢,婚姻却是两个家庭的交融。孩子是最重要的家庭成员,再婚这件事,应该让孩子参与,倾听孩子的想法,给孩子一

个过渡期。孩子抗拒的,从来不是妈妈再婚,而是自己被遗弃。同时,单身妈妈也要意识到,单亲家庭的孩子心理更需要疏通和开导。当然,单亲也不是绝对的相依为命,彼此都应该建立属于自己的健康社交。

当单身妈妈不再是孩子唯一的情感依赖,孩子更易接受其再婚,且需要的过渡期更短。同时,孩子也不应该成为单身妈妈唯一的情感依赖。

人与人之间,最重要的是彼此尊重,孩子也不例外。

守护童真 点亮成长



7月17日上午,廿三里街道金麟社区邻里中心内,一堂题为“爱护我们的身体”的儿童公益课堂正如火如荼进行。

全国“女童保护”义乌团队志愿者叶庆仙以独具匠心的授课方式,巧妙地将专业知识与趣味元素相融合。她手中的道具、生动的图片以及有趣的互动游戏,让原本严肃的话题变

得轻松易懂。孩子们被叶庆仙的讲解深深吸引,积极举手发言,发表自己的想法和感受。有的孩子瞪大眼睛,一脸认真地倾听;有的孩子若有所思,不时地点点头;还有的孩子在互动环节中勇敢地站起来,表达自己的观点。整个课堂氛围活跃而专注,孩子们仿佛置身于一个充满探索 and 发现的知识乐园。



扫一扫看新闻

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍 实习生 叶毅和