

长假过后职场“复原力”受关注

直面现实、稳定情绪恢复职场状态

“春节后回到高压力的工作岗位后,急需职场‘复原’。”“新年度就业压力大,如何找到职场复原力?”日前,职场复原力成为不少招聘平台的讨论热词。乐业周刊记者在采访不少企业白领时,了解到当下青年员工提升职场“复原力”的不少“锦囊妙计”。

青年报记者 陈晓颖

“复原力”提供走出困境的拐杖

继“职场情商”、“职场逆商”后,如今在不少职场互联网平台上受到关注的“复原力”又成为一个较新的词汇。“‘复原力’指的是能够从挫折中恢复原状,从失败中学习经验,从挑战中获得动力,以及相信自己可以克服生活中任何压力和困难的能力。”美国作家卡伦·莱维奇在《复原力的因素》一书中如是解释道。

2019年职场人第一个碰到的需

要应对的眼前困难可能就是春节假期的节后综合征了。“节后综合征”指的是人们在节日长假之后产生的各种心理、生理不适表现的状态统称,如无精打采、情绪低落、焦虑、注意力不集中等状况,有时还会伴有一些躯体症状或行为反应,如肌肉酸痛、困倦、食欲下降、失眠等身体不适。不仅会影响身心健康,还会对工作或学习的效率带来影响。

生活环境和生活节奏的改变,都需要心理适应的过程,这是一个正常的现象,也是每一个人难免会面对的情况。在一家科技企业从事5G研发的90后陈先生在春节后刚回到岗位时就面临着“成堆”的工作任务。在陈先生看来,节后急需辅助的方法让白领从休假状态中“复原”,“刚上班的前两天,从春节期间放松状态下回到早9点上班,晚9点下班,一周6天工作的

‘996’模式可受不了。”陈先生分享说,不过他在两天后迅速从困倦,无法集中精力的情况下恢复过来。“我主要靠‘番茄工作法’,在25分钟时间里集中注意力分段做一件事。”他分享说,由于5G小组工作压力大,小组成员会被安排学习一些提高效率,缓解焦虑的线上课程。他在学习体验后,感受到“番茄工作法”是他在职场复原过程中的“妙招”。

职场“复原”还需直面现实

“每次突然接到甲方要求修改项目方案时,都有种想要撂挑子不干的想。”在一家知名广告公司的小王向记者介绍道。“很多时候修改是牵一发而动全身,工作量非常巨大。有些修改更是在截止日期快到时才提出,几乎没有时间。”每次面对这种焦虑的情况,小王都有冲动想要辞职,“这种抱怨的负面情绪只会拖延我开始修改方案的时间,导致工期更赶更焦虑。”对此,“乐业上海”就业服务专家志愿团成员万涟琦表示,当遇到难以应对

的突发情况时,“复原力”可以帮助我们直面现实。优秀的“复原力”能尽快摆脱焦虑、后悔和不愿面对的情绪。冷静接受眼前的事实,并且及时理清脉络,快一步投入到事情的解决中。“学会适度地宣泄情绪和压力,寻找适合自己的稳定情绪方法。健身、足球、长跑、爬山这些运动项目都是很好的宣泄情绪的方式。运动有助于调动身体机能,释放负面情绪,积极调整心态。”万涟琦建议说,平时在家中画画、写日记、插花或是看书等是很好的

放松方式。

“即使再努力,我也没办法变成全能员工。很多时候有一两个其他领域的专业朋友就成了解决我情绪问题的关键。”从事咨询行业的李女士在接受记者采访时提到了她在职场“受伤”后“复原”的经验。“去年我们接到了一个医疗相关的投资评估项目,打开项目书后满眼都是医学名词。”为了读懂这些医学名词,李女士到处查询资料却仍是一知半解。在毫无进展的一周后,李女士突然想起自己的微信好友中

有一位医生。寻求一番解答后,李女士茅塞顿开,将晦涩的名词都串了起来。万涟琦表示,优秀的“复原力”也泛指在遇到问题时,可以灵活变通,利用起身边的资源,找到专业帮助的能力。此举也会让工作事半功倍。万涟琦介绍说,职场人通过寻求和维护伴侣、朋友、同事、团体、组织或社区的社会支持是提高“复原力”的重要途径,“如果你身边有值得信赖的伙伴或可信赖的团体,你所遇到的阻碍、突发事件及灾难就显得没有那么可怕了。”

[专家建议]

“复原”需要稳定情绪,发掘优势

“刚进入职场的时候,对公司不太熟悉,什么任务也不敢接,老担心自己做不好。”从事互联网行业的高迪说道。研究生学习材料专业的他,毕业后因兴趣使然,选择了互联网行业。小高刚进入这个行业,每天都在担心自己写的程序出问题,在分配任务的时候也在向后缩。他久而久之丧失了工作热情,每天都在担心自己因工作状态被辞退。后来随着经验积累,他对写代码也更加得心应手。

“工作中我发现研究生阶段接受的材料学科思维训练让我在方案设计和规划时有更强的逻辑思维和严谨的思考方式,让我察觉到了这个专业不对口的职业优势。比起写代码,我经过训练的科研思维成为我更重要的名片。”小高说道。

“当遇到职场规划迷茫、摸不清工作的意义时,挖掘自身特色优势、提高个人技能水平可以帮助我们寻找生活的意义,迅速‘复原’。”“职场

教练”、上海巴伐利亚职业培训咨询有限公司指导师马庆文从心理学分析表示,“复原力”实际上与心理的内在因素有关。情绪的稳定是启动“复原力”的关键。情绪稳定的人具备良好的自控能力,在面对问题的时候难以被焦虑、害怕和愤怒等情绪过多干扰,避免了一时冲动采取如“裸辞”之类偏激的处理问题的方式,“较好的‘复原力’能让我们价值观更加坚定,回归初心,发现自己对于工作和生活

最本初的热爱,这种热爱能让我们在迷茫困苦中仍然前行。”日前,领英发布了一组机会信心指数调查,其结果也对此有一定佐证。调查显示,从现实考虑,多数受访者更为脚踏实地,并不贪图凡事一蹴而就。他们当前最希望获得的前三大机会分别是“职业进步”“学习一项新技能”以及“接触新的工作文化、人和地理环境”。受访者对职业进步和学习新技能两项机会的追求尤为强烈。

●如果你也有职场困惑,各区就业促进中心的首席职业指导师也许能够帮助你!

区	首席职业指导师	预约电话	地址	区	首席职业指导师	预约电话	地址
黄浦区就业促进中心	陈 嵘	63011095	中山南一路555号2楼	普陀区就业促进中心	孙 炯	56942897	武宁路1036号
	崇祎娜	63029879		宝山区就业促进中心	李 弘	56120156	宝杨路1026号
	陆海平	53833591		嘉定区就业促进中心	童海燕	59986487	嘉戩公路118号
徐汇区就业促进中心	丁 洁	24092222*3011	南宁路999号2号楼5楼	浦东新区就业促进中心	陈宝军	58023222	车站南路3号
	丁秀华	24092222*3011			丁宏杰	58740409*1108	浦东南路3995号
	连励之	24092222*3011			刘燕平	58342525*108	新金桥路230号5幢
长宁区就业促进中心	王 俊	62400032	武夷路517号		邵安娜	68746823	东书房路629弄8号104室
	静安区就业促进中心	胡静春	66317725*3012		万荣路908号	唐 英	68008960
孙一蕾		66317725*3012	徐翠凤			58925547	妙境路1336号
周 妤		66317725*3012	张 锋	58229094		航头路1538号	
虹口区就业促进中心	贺 梅	65071580	曲阳路191号	金山区就业促进中心	胡春芳	67961793	金山区石化卫零路365号
	周 琴	65071580		青浦区就业促进中心	陈 骏	69717607	青浦区公园路200号
	茅一君	65411586		梧州路112号	奉贤区就业促进中心	朱 杰	37100555*1808
杨浦区就业促进中心	孙海芳	55213047	打虎山路28号	朱 平		37100555*1807	
	武 亭	55213047	江浦路728号	崇明区就业促进中心	蔡海华	69693183	城桥镇南门路118号
	熊晓燕	55213047	控江路506号				
	邹美英	55213047	淞沪路605号				