

- 穿衣服 切勿特立独行
- 对同事 嘴要甜少抱怨
- 遇困难 要当成是磨练

# 菜鸟 怎样尽快在职场中站稳脚

□本报记者 盛丽 刘欣欣

陌生的环境、全新的同事、严厉的上司……对于初入职场的菜鸟，总会经历迷茫、不知所措的阶段，职场菜鸟怎样尽快在职场站稳脚？请看职工达人的支招。

## 菜鸟困惑： 职场穿什么更得体？

牛仔裤、凉鞋、吊带背心……这些在校园里被视为炫酷的衣着，如果被菜鸟们搬到职场上，多半会遭到领导的批评，更会让客户或者服务对象觉得你不够专业。

对此，职工李婷很是苦恼：“在职场要是穿的不合适，绝对是个大事。但年轻人总是穿职业装，又太过单一。到底怎么穿衣才算得体？”

## 职工达人支招： 看行业选衣服

“女孩子都很爱美，画个妆、背个漂亮的包都无可厚非，但在穿衣打扮方面一定要有所顾忌。一些衣服的款式，并不适合职场出现。比如，超短裤、吊带裙等。职场达人孙纯告诉记者：“在职场着装上，需要根据不同的行业选择服装，切勿特立独行。”

孙纯介绍说，一般大众传播、广告或是设计之类的行业，不特别要求着正装，因此，服装可以活泼时髦些。而金融保险、律师行业、外资企业等，则非常注重企业形象，通常以西服套装为主，毕业生要尽量选择简单稳重的服饰。

## 菜鸟困惑： 如何与同事打交道？

“该和大家说点什么呢？”这几天，职工刘萌有些苦恼，刚来到新单位她明显不是太适应新环境。“刚接手工作，一切都没什么头绪。不仅如此，因为大家都在忙碌，我也找不到什么共同的话题，只是呆呆的坐在办公桌前。面对不同年龄层、有着不同喜好、不同心理的同事们，该如何和他们沟通呢？”

## 职工达人支招： 嘴要甜少抱怨

“新人要大方、谦虚、嘴甜。”负责公司人力资源工作的王程程说：“这样能够更好地被部门同事接受，也可以更快地适应工作。”

“作为职场新人，切不可恶言伤人，要避免批评、责备、抱怨、攻击这些都是沟通刽子手。如果说了不该说的话，往往要花费极大的代价来弥补，绝不能口无遮拦。面对不同的人的性格，沟通方式也不一样，比如有些人喜欢直截了当，有些人就需要委婉，对对方有看法的时候，需要转换一种说法，让对方比较容易接受。”王程程说。

“还有一点很重要，就是不要带着情绪进行沟通。”王程程说，这样不仅解决不了问题，还

可能做出冲动性的‘决定’，容易让事情不可挽回。”

## 菜鸟困惑： 怎样与领导沟通？

“和领导到底用什么语气说话更合适？”职工宋惠表示，不少新职工都会有惧怕领导的心理，在领导面前不敢说话，但又极为重视领导的意见。一旦被领导批评了，往往会觉得很受伤。

## 职工达人支招： 尽快忘掉学生身份

“一定要尽快忘掉学生身份，完成从学生到社会人再到职场人的转变。”王程程告诉记者，他见到过很多这样的职场新人，尤其上学时成绩优异的人更为明显。在学校是老师的宠儿，在家是父母的宝贝，难免会比较娇气，也有些懒散。

“其实，一个好的领导可以成为职场菜鸟最好的领路人，帮助你面对工作中遇到的各种挑战，为你指点迷津。要学会与领导沟通，比如受到指责时，不要急于为自己辩解，要及时道歉。平时多找机会与领导交流工作，在工作场所以外偶遇上司时，主动与上司聊聊家常，如天气、见面场所的装修等等，在心理上与上司拉近关系。办公室以外，大家是平等的人，你用一种放松的态度对待上司，上司也会感受到

与你的亲近而不是距离。”王程程说：“慢慢你会发现上司是很好相处的。”

## 菜鸟困惑： 为何脏活累活总找我？

步入职场不久后，职工林浩最大的体会是太苦、太累。“我是一名销售员，平时工作中最多的内容是跑业务。”虽然早有吃苦的准备，但林浩还是不太适应现在的工作节奏。“有时我们会出差，但上司分配的任务，很不同。有些人去的地方风景优美不说，环境也很舒适。但我却不同，干的全都是脏活累活。”

## 职工达人支招： 把困难当做磨练

“作为一个职场新人，心态摆正很重要。”有着二十多年工作经验的职工李秀琴说道。“其实每个人都是从最基础的工作做起的，对于年轻人来说，心态很重要。现在的年轻人，大都是在父母的溺爱中长大的，所以没吃过什么苦，但进入职场后，一定要做好吃苦的心理准备。”

李秀琴说：“工作时总会遇到困难，但不能见到困难就挠头。要学会应对困难，把困难当做磨练，闯过去，你就会成熟很多。要踏踏实实的安心工作，这点很重要，只要你努力付出，上司肯定会发现你的闪光点的。”

## 菜鸟困惑： 是墨守成规还是创新？

“每天都干一样的活儿，太枯燥了。”步入职场一段时间后，职工侯超感觉自己在学校学到的知识没有发挥的地方，对此，他很苦恼。“现在做的工作都太简单，和我想的不太一样，本打算在职场上大干一番的，但现在看来很难。是这样庸庸碌碌的做，还是有所创新？”

## 职工达人支招： 规划自己的职业之路

“作为一个职场人，应该有所规划。”职工李光宇虽然在职场刚刚拼搏两年多，但他有着自己的目标。李光宇说：“在职场，最初几年肯定是打基础的时期。这时一定要静心、也要虚心，要多向经验丰富的前辈学习，不断地积累业务知识。但这并不意味着要庸庸碌碌地重复着简单的工作内容，要有自己的职业规划。要不断充实自己的业务知识，多看书、多和同行交流，要设计几个近期和远期的目标，这样工作起来才会有动力。”

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 土豆中营养丰富



土豆看起来憨厚，里面的营养可是实实在在的。不仅富含人体所需的多种维生素和矿物质，跟其他主食比起来，还不易导致血糖升高，因此非常适合糖尿病患者。研究显示，人类所需的50%以上营养成分在土豆中都可以发现，所以，从现在开始，每天坚持吃些土豆吧。

#### 吃山药延年益寿



山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，可预防心血管疾病，并取得益志安神、延年益寿的功效。但山药有收湿的作用，故大便燥结者不宜食用。

### 红灯

#### 爱上火者少吃枣



爱上火者体质偏热，会经常出现便秘、口臭、咽喉牙龈肿痛等上火症状，而大枣性味甘温，偏于温补，这类人若大量食用，无异于火上浇油。

#### 吃黄瓜忌配花生



花生多油脂，黄瓜性味甘寒，一般来说，寒性食物和油脂过多的食物搭配一起吃后，会产生滑利的功效，容易让人腹泻，所以，不宜同食。

## 到底几天洗一次头最健康？

□王宗

我们经常觉得头发脏了乱了或者粗糙的时候洗头发，洗了之后很顺滑。不过，到底多久洗一次头才最健康呢？下面就给大家具体介绍一下。

### 中医建议：

1.最好每星期洗三至四次头。

2.在户外工作时间长的人和脑力工作者，可以适当增加洗头次数，除此之外还要经常梳理，促进血液循环。

有晚上洗头习惯的人，要尽量改变晚上洗头习惯，其次要在洗后擦干头发，或者用电吹风吹干，确保清洁、轻松、健康皆不

误。天天洗头非但不能保护头发，还有可能对头发造成伤害。因为洗头过勤会把皮脂腺分泌的油脂彻底洗掉，使头皮和头发失去了天然的保护膜，反而对头发的健康不利。

### 西医建议：

1.夏季最好隔天洗一次，这样比较科学。

2.有些做特殊工作的人，由于卫生要求，还是要坚持每天洗头。但无论什么人，清洗头部的时候都要注意洗发液的选择，避免使用碱性过大的洗发液，并且最好搭配护发素。