

做事三分钟热度的人 如何明确自己的职业发展路？

□ 本报记者 张晶

职工问题：

我来公司不到两年，岗位却换了好几次，搞得我现在都不知道自己到底适合做什么了。在来这家公司之前，我当过文职，也做过销售，但干哪种工作都不长久，新鲜劲儿一过，就会感觉工作变得枯燥、乏味。

朋友说，这跟我的个性有关，我在公司属于那种特能“折腾”的人，什么都感兴趣，但都是三分钟热度。领导经常批评我说：“人倒是挺机灵的，就是没有定性，这样跳来跳去，最终会害了你自己的。”其实，我挺喜欢在现在这家公司工作的，这里的工作氛围让我有归属感。再说，我已经工作这么多年了，也该踏实下来了。我现在非常苦恼，该怎样做才能明确自己的职业发展、少走弯路呢？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

美国生涯理论专家萨珀将职业生涯定义为：将个人发展与组织发展相结合，通过对职业生涯的主客观因素分析、总结和测定，确定一个人的奋斗目标，并为实现这一事业的职业目标而预先进行生涯系统安排的过程。从萨珀的话中，我们可以看到职业规划不仅是要综合自身及环境等各种因素制定出来的计划，还需要随着时间的推移进行职业方向的微调，它贯穿于人的整个职业生涯中。

通过你的描述，我们能够感觉到您是一个机灵、聪明的职工，但对职业规划的观念却非常淡薄。无论是职场新人，还是职场老手，都需要定期制定、调整和完善自己的职业规划。

因为职业生涯的发展是一个动态的过程，它需要你根据自己逐渐提升的能力和资本、社会环境的变化以及所在行业的发展状况等各种因素来不断调整自己的职业生涯之路。

专家建议：

以下几个职业规划的小技巧，助您更加科学地管理自己的职业发展。

其一，定位你的理想工作。每个人都想找到理想工作，有的人对自己的理想工作能有清晰的认识，但有的人却知之甚少，只有一个模糊的概念。你可以通过回答以下问题来了解自己的理想工作是什么样的：工作角色，哪种工作适合你？你喜欢和人打交道，还是和理论或手工打交道呢？工作组织，你希望在什么样的公司里工作？公司的大小、行业是什么？工作动力，金钱，认同，权力，安全，发挥能力……什么最能让你努力工作？工作环境，你喜欢在热闹还是安静的环境中工作？喜欢独自工作还是加入团队？喜欢灵活的工作时间还是有规律地上班？

其二，了解你期望的职位。要在事业上有所发展，明确的目标必不可少。因此，你需要了解所期望职位的具体要求和相关信息，进而确认自己哪些方面需要充电。通常从以下几个方面你可以了解到想要的信息：向人力资源部咨询，了解相关信息；向前辈求教，同时还可以向他们请教经验；积极参加你感兴趣领域的相关活动或组织，结识相关人士，让他们更加了解你；在招聘公告或公文中查阅相关岗位的要求作为参考。

其三，目标越具体，越容易实施。制定一个长期职业发展规划，然后分解为若干个中期规划，最后是短期规划。我们的大脑对具象化的东西印象更深。目标计划越具体，执行起来就越容易，这是社会心理学家鲍迈斯特的自我调控理论。在完成短期规划的过程中，要经常回顾进程，不断进行修正和调整，让你的目标更加实际，让你的努力更有效率。

其四，学会积极归因，调整认知偏差。人们常常会有一个认知偏差：个体倾向于把成功归因于内部因素（如能力或努力），而把失败归因于外部因素（如运气），这也是心理学家弗里茨·海德归因理论的一部分。

当自己的工作顺风顺水的时候，往往都觉得自己努力的结果；当自己工作失败，就觉得是环境、时机或运气不好。殊不知，这一种自我服务的偏差，不够客观与准确。确定了自己职业发展的方向，便需要积极争取，努力奋斗。遇到任何的困境，都要从自身找原因，反思自己，改变自己才是成功最快捷的方式。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx1.org



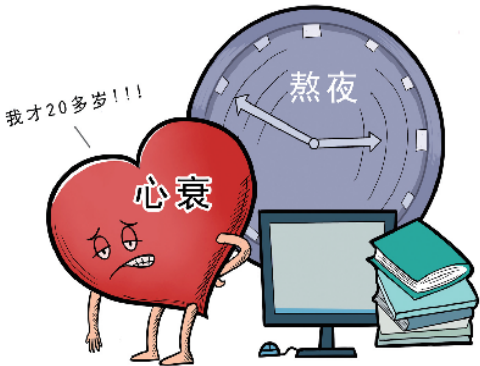
■ 健康提醒

心衰不是老年人“专利” 中青年要警惕：熬夜、过劳

双十一后，快递员小张业务非常繁忙，原本他以为只是得了感冒，却没想到患上了病毒性心肌炎合并心衰，经过医生的全力抢救，才转危为安。专家提示，心衰不是老年人的“专利”，近年来有年轻化的趋势。秋冬季节感冒等呼吸道疾病高发，也可成为引发心衰的“罪魁祸首”。

安徽医科大学第二附属医院急诊内科主任程景林称，像小张这样的患者近年来已经出现多例，以加班熬夜的年轻白领或过度疲劳的学生为主。恶性心律失常，包括室速、室颤等症状已经常见于年轻患者，这些都可诱发心衰。而对于部分基因易感人群，感冒迁延不愈后，可造成扩张型心肌病，最终导致心衰。

据介绍，我国心衰患者多，数量超千万，危害很大，但很多人并不了解心衰。年轻人熬夜工作、学习、玩手机、在网吧通宵打游戏，这些不良生活习惯都会导致过度疲劳，而有的人在患感冒、腹泻之后仗着自己年轻没有好好休息，这都会导致“心力不济”。心衰有两种，“急风骤雨”般的急性心力衰竭，患者会突然发生严重不适；还有很多是慢性心力衰竭，早期可表现为精力和体力下降，比如原来爬楼不费力，现在上两层就气喘吁吁，还可能



邵怡明 插图

有记忆减退、夜间失眠、食欲不振等症状。所以，一旦出现活动后呼吸困难、夜间憋气这些典型的心衰症状，应及时到医院就诊。

（据新华社）



洗头有误区，你知道多少？

□ 本报记者 博雅

头发几天洗一次好？你知道怎么科学洗头吗？秋冬时节，头发容易干燥，不少人说洗头时常常一把把地掉。“其实，除了紧张的工作原因外，头发洗护不到位也会影响头发状态。”北京颐扬生物科技有限公司亦庄店护理师张燕介绍说，头发是头皮的附属物，也是头皮的重要组成部分，但不少人并不懂得好好护理，很容易走入误区。

误区一：只洗头发不洗头皮。张燕介绍，我们平常洗头的时候，有大部分人只洗头发，而不洗头皮，还认为头皮痒了，只是头发脏了而已。所以我们第一步就是要把头皮清洗干净。不少人洗头，都是将洗发水直接打在头上，搓揉两下就用水冲干净了。其实这样只是把头发洗干净了，而头皮上却残留了洗发水。

正确的洗发方式是，首先要将头部彻底打湿，不单是头发，头皮也要湿透，打湿头发以后，千万不要把洗发水直接涂抹到头皮上，而是放在手心，打出泡沫，然后再涂抹到头皮上进行清洗。需要注意的是，在清洁过程中，不少人会用指甲直接去抓挠头皮，这是不对的，因为如果用指甲去抓挠，很容易会损伤到毛囊和头皮。是要用两拇指打圈按摩头部，力度和速度要柔和。接下来就是冲洗，要将头部每一寸地方都要洗到，从上至下、从中到左右、从头发到头皮，要把手指放在头皮上，进行充分揉搓冲洗，这样才能保证干净度。当冲洗到感觉头发发涩的时候，就表示头发冲洗干净了。

误区二：湿头发上抹护发素。“我们在洗头之后如果选择使用护发素或发膜，要把头发上的水擦一下，要尽量地擦干头发。”张燕介绍，用洗发乳清洁头发后一定要用柔软的干毛巾将头发尽量擦干，当然此时不能先使用吹风机，因为那时候头发的毛鳞片还未闭合，使用吹风机会导致头发干枯受损。将头发擦到不滴水的状态再涂抹护发素，护发产品的吸收效果会最大化。上发膜或护发素时，注意不要涂抹头皮上，只涂抹发中发尾部位，先全部上完发膜或护发素，然后要把头发进行理顺，保证头发不再打结，发膜一定要冲洗干净，不要残留在头发上。最后擦干头发，把头皮先擦拭干净，然后再擦拭发干。

需要注意的是，不要粗暴地擦干头发，这样很不利于身体健康，为了保证头发的健康，很多时候都会被建议用毛巾来将头发擦干，殊不知很多人都是简单粗暴地用毛巾将头发“搓”干的。这是一个误区，因为这样做会损坏头发的毛鳞片，让头发变得毛糙和更容易断裂。正确的做法，就是用毛巾轻轻地将头发多余的水分按压干。

最后一点，就是洗头发的频率不宜过高，建议一周2至3次，频率过高，会伤害头皮以及发质。

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com