

工作多年仍找不到职业发展方向 我该怎么办?

□ 本报记者 张晶

职工问题:

我来现在的公司不到两年,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。在来这家公司前,我当过文职,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、乏味起来。

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。领导常批评我说:人倒是挺机灵,就是没定性。其实,我挺喜欢现在这份工作的,这的工作氛围让我有归属感。再说,我也该踏实下来了。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。

通过描述,我们能够感觉到您是个聪明的职工,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:

以下四个职业规划的小技巧,希望能助您更加科学地管理自己的职业发展。

第一,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?

第二,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,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。

第三,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。

第四,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·海德的归因理论的一部分。

当工作顺风顺水的时候,往往都觉得自己努力的结果;当工作失败,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。遇到任何困境,都要从自身找原因,改变自己才是职业成功最快捷的方式。



北京市职工服务中心与本报合办
本版邮箱:zhoumolvyou@126.com

生活小窍门



秋季养生“肺”强很关键

秋季空气干燥,可使气管、喉、肺等呼吸器官弹性降低,从而降低呼吸道的防御功能,导致各种呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘等发作。为预防冬季来临出现的肺系疾病,秋季重点养肺不无道理。

适时“秋冻”强肺

秋季气温是中午热早晚凉,不要过早过多地增加衣服,以便让身体逐渐适应寒热变化。白天宜开窗,夜间关窗,薄被盖腹。但年老体弱者还是要根据温度变化适量增减衣物。

多吃水果润肺

秋季气候干燥,汗液蒸发快,人们易出现咽干鼻燥、唇干口渴、咳嗽无痰、皮肤干燥等“秋燥”现象。

建议及时补充些水分及水溶性维生素B和维生素C;平时可多吃些水果,如苹果、橘子、柚子、梨等,以助生津防燥,滋阴润肺。

合理饮水益肺

合理主动饮用温水有利于身体的新陈代谢,对预防呼吸系统疾病很重要。但口渴时不要一口气喝很多水(一次喝500毫升以上的水),而应该多饮少量,以每次约200毫升为宜。

(新华)

健康提醒

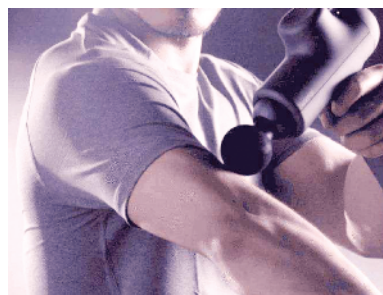
网红筋膜枪 不可盲目用

如今,说起筋膜枪,很多人并不陌生,对于健身达人来说,它是放松肌肉的神器,还有一些人认为,它是“哪里疼打哪里”的按摩仪器,能放松,能减压,能减肥,能美容……功效特别神!网红筋膜枪真有那么“神”吗?

据了解,在很多电商平台,筋膜枪售价从几十元到上千元不等,部分知名品牌商品,动辄销量十几万。如,一款售价99元的产品,单月销量超过了4万。随着大量厂商涌入筋膜枪市场,筋膜枪被商家赋予哪里酸痛按哪里、疏通经络、捶背按腰、加速血液循环、减肥塑形等神奇功效。

不少消费者在购买后,使用筋膜枪放松严重劳损的肩颈、给父母敲背、给孩子锻炼后放松,觉得颈椎损伤修复都很有效果!那么,筋膜枪真的有如此神奇的功效吗?

如今,不少健身房都会用筋膜枪给学员做健身后的放松,不过,业内人士表示,筋膜枪只能起到辅助作用,深层肌肉的放松,需要找到准确的位置,使用合适的力度,这些只能依靠专业人士的手法来按摩,筋膜枪无法实现,更重要的是,操作不当还会有安全隐患。相关健身教练表示:



“从专业角度来看,不建议在家随意操作,肌肉附在骨骼上,有的人控制不好,筋膜枪打到骨头,风险很高。”

那么,高频振动捶打,能否实现减肥塑形呢?相关专家设计了两组简易对照试验,首先对两名志愿者的双侧小腿围度进行测量,第一名志愿者做有氧运动半小时后,对其右小腿进行3分钟的筋膜枪按摩,第二名志愿者不做任何运动,同样时间后,对其右腿进行3分钟筋膜枪按摩。并没有发生围度上的变化,没有达到预期的减肥效果。

为此,专家也提醒,即便是按摩肌肉,也不宜应用在手肘、骨头等骨头突出部位和颈椎等血管、神经密集之处。同时,时间不宜过长,一个部位3到5分钟为宜,特殊人群应该在医生指导下使用。(广文)

链接

操作筋膜枪三大“禁区”

1. 上肢、下肢骨头突出处

膝关节外侧,在小腿上端有个凸起,叫腓骨小头,它的周围有腓总神经,非常表浅,它如果受伤了会出现足下垂、脚趾不能背伸等,筋膜枪不能触碰到腓骨小头周围。膝关节前方,是胫骨结节的突起,也不能用筋膜枪打。肘关节内侧是尺神经沟所经之处,因为尺神经在这里非常表浅,也是不能用筋膜枪触碰。肩关节前外侧,解剖学上叫大结节的地方,是肩袖附着的地方,也不能用筋膜枪触碰。

2. 颈部周围

颈部的侧面、前侧有很多神经、血管经过,而且有神经反射的感受器,是非常敏感和脆弱的,这些地方使用筋膜枪的话,风险很大。

3. 锁骨周围、腋下、上臂和胸窝

这些地方布满了臂丛神经及其分支、腋动脉等重要神经、血管,胸窝是指膝关节后方的窝,里面有腘动脉、神经等,且位置较表浅,一旦损伤后果非常严重,所以这些位置也不能用筋膜枪直接打。