

毕业季，许多初入社会的毕业生会面对诸多“第一次”，租房、上班、与同事交往……很多人会感到有些“不适应”。近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对1334名职场新人进行的一项调查显示：初入社会，57.9%的受访职场新人感觉在学校所学与实际工作需求不匹配，71.7%的受访职场新人期待用人单位加强职前培训。记者日前采访了潍坊学院学生工作处生涯发展指导中心主任李静，对职场新人面临的几个问题提出建议。

步步为赢

□潍坊日报社全媒体记者 陈静静

初入职场不适应 听听这些建议

问

从校园到职场，毕业生在心理、基本技能方面需要提前做好哪些准备？

答：完成从校园到职场的改变，首先需要做好心态的调整。初入职场的同学对于社会角色的快速转变难免会有些不适应。在大学校园里，你可能担任过一个团队的负责人，但是进入职场后，校园里的光环也许不复存在，这就需要调整心态，找准自己在工作中的定位。“可以总结一下自己的优缺点，扬长避短，从最基层的工作做起。”李静说，在工作中，一定要忘掉自己的学生身份，学会“空杯”，谦虚地融入到工作中，积极主动做好本职工作。

此外，初入职场，需要储备办公软件技能、邮件技能、档案管理能力这三项基本技能，最好能提前学习。

首先是办公软件技能。来到工作岗位，你会发现会用Word、Excel，会做PPT，都是工作必备技能。能够熟练制作一份出彩的PPT、简洁明了的Word方案、清晰干净的Excel，可以从一方面体现出工作能力。

邮件技能。职场中很多时候需要用邮件跟客户打交道，所以要知道如何正确写邮件，关于邮件的一些小技巧也要掌握。比如不发无主题的邮件，能让收件人方便识别邮件的内容；注意邮件收件人的顺序，一般按照收件人的职位来进行排序；注意邮件正文的称呼，切忌给领导发送没有称呼的邮件；注意邮件的报告流程，避免越级报告；邮件发送前注意检查，避免错别字、漏传附件等。

档案管理能力。千万不要小瞧这一能力，这一能力可以提高工作效率。当你对工作文件进行分类汇总后，一旦需要某个文件或者某个数据的时候，就可以迅速找到它以及与之相关的文件。此外，同类文件的汇总也有助于你在经验曲线上不断攀升。

问

如果一时不知道自己适合从事什么工作，该如何选择？

答：职业需要规划，这关系到自己未来的工作方向和布局。兴趣、性格和特长的最佳结合，就是最适合你的职业。

首先，可以利用学校开设的《大学生职业生涯规划课程》，找有效实用的“职业倾向测评”进行测试，对自己的兴趣有理性的了解。比如，测试后发现自己适合做技术类人才，那就多向这个方向靠拢。找到兴趣点后，再详细了解相关行业，确认自己是否能坚持并深入发展下去。

其次，还要分析自己性格上的优缺点，这是非常重要的。不同的性格适合的工作有所不同，如果工作特点与自己的性格特点相匹配，更容易取得成绩。一般“旁观者清”，可以让亲人或熟悉自己的朋友帮助你，指出你的优缺点。

最后，找出自己的优势和特长，充分发掘潜力。所谓优势和特长，就是你在哪个领域有比同龄人强的地方，从这方面寻找工作，你可以更自信，也更有竞争优势。

问

初次就业，选择公司或者岗位需要考虑哪些问题？

答：一是看行业前景。选择对的行业很重要，需要注意的是，不要只看短期内的前景，要结合数据、政策等研究行业的长远前景。

二是看个人的发展和晋升空间。如果你的目标公司能提供完备的发展空间，有合理的晋升途径，说明公司重视人才，能更好地发展。

三是看目标企业在行业口碑、规模等。初入职场最好考虑大规模的、行业口碑好的企业，大企业方方面面较为完备，也很专业，只要肯干，终会有发光的一天。

四是薪资福利。很多人认为刚入职职场最重要的是将自己的能力提升上去，这样才能得到用人单位的认可，才有谈薪资的资本。从一定意义上来说，这种想法没有错，但是职场新人会面临来自生活的压力，这也是人之常情，所以选择工作时要有底线薪资，最起码能满足自己的日常开销，如果薪资连基本生活都保障不了，就要考虑这份工作值不值得做了。

问

进入职场后需要特别注意哪些方面？

答：一是展现工作态度。职场新人去单位给人的第一印象很重要，一定要展现出积极向上、热情、勇于承担责任的职业态度。

二是注意人际关系。职场不同于学校，人际关系是非常重要的一环，你需要与同事、上司、下属、客户等进行合作、沟通。首先要尊重他人，交流时要尊重对方的意见和看法，不要轻易发表过激或不当的言论，避免伤害他人感情。其次要建立信任，在工作中，建立信任是非常重要的，你需要尽可能地遵守承诺，履行自己的责任。再次是诚实守信，这样才能赢得他人的信任和尊重。

问

初入职场如果感到工作不适应，是换工作还是继续下去？

答 刚刚开始工作，不适应是正常现象。面对这种情况时，建议再坚持一段时间，静下心来好好考虑一下问题出在哪里，不要盲目辞职。例如，考虑目前的工作是否与发展目标和能力相匹配，岗位是否具备发展空间等，这些才是决定去留的关键。

在现实工作中，很多人认为热爱与高薪很难兼得，其实看似矛盾的两个词并不矛盾。“内向生长”是实现热爱与高薪兼得的关键。就是说，要重视内因，保持学习，不断提升自身的知识、技能，锤炼自己的思想、行为、情绪，以此武装自己。

对于职场新人而言，一开始往往是从“不喜欢的工作”做起的，不要好高骛远，也不能自暴自弃，要懂得量力而行。在“内向生长”的同时，还要做好艰苦奋斗的准备，在工作实践中修正自己的方向，摆正心态，稳定地朝高薪、热爱的工作发展。

