最近，社交网络上开始流行教你使用“看起来不太聪明”的微信头像，引起网友讨论。把头像换成表情呆呆傻傻的卡通角色、精神状态看起来又累又丧的面孔，或许能让上司正想找你干活那一刻，被“一看就不能委以重任”的头像劝退，于是你“躲过一劫”……职场经验帖纷繁丰富，从求职训练到行业介绍，从“办公室小技巧”到“职场话术”，从“个人微信包装”到“职场困境求生法则”，年轻人为什么爱看职场经验帖？

“技巧帖”“避雷帖”……

这些职场经验帖靠谱吗？

职场百态

01 职场年轻人 陷入“经验焦虑”

半年前，广告专业大四学生李维第一次参加“无领导小组讨论”群面，结果不理想。李维开始搜索群面技巧，这才发现，一场小小的面试居然有不少“说头”。例如，最保险的角色是“计时工”，出错风险小，适时提醒时间，就能体现控场能力；最容易出彩的是“领导者”，最先提出解决方案的人最易获此角色，一般情况下，能担任“领导者”的人逻辑缜密，表达能力强，且“传说中”面试通过率很高……

在了解“无领导小组讨论”的角色和分工后，李维和室友一起跟着经验帖练习。“虽然信息良莠不齐，但通过帖子下的留言，基本上可以判断方法的有效性”。

参加工作后，李维常看的帖子从“面试方法”转为“职场技巧”。前几日，他收藏了“如何跟领导提涨薪”的帖子。

丘静在大连某体制内单位工作。刚毕业时，自己处于信息弱势的一方，无论看什么都是学习。和李维一样，面试分享帖让丘静受益匪浅，能让她更清楚面试官想要在这一过程中了解什么，从而直观地展现这种能力。

在资深HR李丽看来，“虽然每个人的情况不同，帖子里的技巧和经验不能对职场发展起到决定性的影响，但能帮助更准确地表达，将个人优势发挥到最大化”。

为什么现在年轻人非常需要职场经验帖？武汉大学发展与教育心理研究所副教授陈武表示，现在生活节奏加快，信息丰富甚至过载，导致人们产生一种“经验焦虑”。“虽然信息很多，但其实还是缺乏有用有效的信息”。

陈武认为，面对职场，年轻人心态上会认为“试错成本”变高了。“过去很多人觉得在公司干得不好或者踩坑，不会特别在意，而现在往往会觉得犯错的代价较大，因此希望寻求更多经验和信息，避免出问题”。而网络上的职场经验分享，背后是受年轻人的普遍心理需求驱动的，例如相较于以往职场的“依从性”，现在职场年轻人更追求独立性、自主性、真实性，不希望被一味“画大饼”“打鸡血”。

02 面对职场环境 避免“技巧化”

如今在社交平台上颇受欢迎的职场经验帖，既有分享面试、行业概况的“纯信息帖”，还有带有个人主观情绪色彩的“技巧帖”“避雷帖”“心眼子练习”。

何为“心眼子练习”？想象自己置身于一个左右为难的场景，面对棘手的问题，正确回答才能化险为夷。例如，你因为业绩好获得奖金，有个同事阴阳怪气地说：“既然获奖了，怎么不得请大家吃顿饭啊！”你该怎么回答？

丘静觉得这类帖子很有趣，比如有人回答：“我拿奖已经抢了你的风头，请客我就不抢你的风头了。”“所以你每次都是为了避免请客才故意摸鱼不拿奖的吗？”丘静感叹，这让人感觉格局一下子打开了。

王小景总是会刷到一些“教你上班”的帖子，有些帖子以视频形式很生动地“演”出来。比如，一个员工离职了，老板要找其他员工“接盘”遗留的烂摊子。一个博主就展示了两种结果：“老实人”直接拒绝，并不聪明；“精明人”看似配合，但暗藏心机。但她自己的判断是，“精明人”的小聪明未必能轻易骗过上司。

王小景认为，对于这样的帖子最好“学习思考角度，但不绝对相信方法”。她一个同事就非常依赖某些职场帖给的“标准答案”，比如用言语去“戳同事”“内涵上司”等。结果把自己变成了办公室里最不受待见的“边缘人”。

北森生涯研究院首任院长、全球职业规划师(GCDF)林欣提到，每个企业的文化、上司的风格都不同，因此不能把一些体验简单总结为“职场技巧”。“也许有通用的部分，但职场很多东西是非常个性化的，不能一概而论”。

对于年轻人来说，可以多去了解具有知识性的职场信息，不过要避免依赖“通俗技巧”。“如果刚工作，就只想着怎么样‘技巧化’地面对职场环境，这对他真实融入职场、与人真诚交往，包括对职业的投入度都会形成障碍、带来危害”。

03 真实沟通 比琢磨攻略更重要

“很多帖子都在建议摆烂，我做不到。”“如果是纯工作性的问题，一般会在职场内协调解决；如果工作之外人际关系等问题，我会和朋友探讨一下。”前银行职员罗卜虽然喜欢看职场经验帖，但仅限于寻找思路。罗卜还观察到，不少分享经验的博主，工作时间都不久；资深职场人反而不去“揭秘行业”。

刘梦在某互联网公司从事运营工作，她发现有的实习生喜欢模仿博主输出“心眼”。每次布置任务，实习生想拒绝时不直说，而是说：“我这两天还有一个PPT要做，这个素材我先放在这里，整理下工作安排后再和您沟通。另外，有个方案策划任务有点重，我是否可以和另一个同事一起做啊？”“这话表面听起来没问题，但是实际上她最后什么都没做，把任务都推给了别人，还显得自己很忙。”刘梦认为，在职场中真诚最为重要，话说得好听不如事做得实在更让人欣赏。“这种小聪明可以骗人一次两次，但是次数多了，大家都知道你真实的情况如何，这是行不通的。”

站在HR的角度，李丽建议年轻人要先从自身找方法，找到问题的关键。比如当你想拒绝做一件事，可以说明理由直接拒绝，或是分析问题委婉提出困难。她比较倾向后一种。“后一种方法是在梳理思路的基础上，明确提出了自己的解决方法、需要的支持资源等，很有组织性和计划性。”李丽认为，“闷头干却不出成绩，不如有规划地完成工作”。

林欣提到，初入职场的年轻人必然需要花时间逐渐认识一个职业、一个岗位，以及所在企业的风格与文化。短暂的实习或工作经历，尚不能构建全面、成熟的认知体系。“如果对职业、职场还没有深入了解，就一味只考虑攻略的事，这就好比一个人决定去旅行，只听闻一个地名就直接做准备。你是想着不想太晒、不想步行太多，但是甚至还不了解当地的交通、地形、气候等，不知道你想达到什么目标，这样的攻略就是无效的”。

在陈武看来，面对职场问题，“道”的重要性高于“术”。相较于小技巧，基本价值观层面的内容更值得重视，不能本末倒置。一些职场困惑产生的缘由来自个人需求未得到满足。“当我们核心需求没有得到满足的时候，我们就会去怀疑、抱怨周围的一切。我们应该尝试分析背后的东西，改变自己固有的一些偏见或思维模式”。

如何面对自己的情绪是解决职场问题的一个关键。对此，林欣建议，大家尽量多把注意力放在和人的交流上，而非直接去网上搜一个“标准答案”。与现实中周围熟人的交流，能更好地面对、排解情绪，从而理性分析当前的局面。

职场经验帖是一种信息参考，但绝不是捷径。林欣说，如果过分信奉和依赖那些经验，也有可能“挡”了真正解决问题的路。“如果寻求一种好像更快捷、更方便的途径，不去面对现实中的挑战，探索人际交流方式，职场年轻人可能会错过成长路上的很多东西”。

据《中国青年报》