

# 用好这三个方法 提高职场沟通效率

□本报记者 张沁

## 换位思考

职场沟通中最容易出现的问题，就是站在自己的角度说话，而没有考虑对方想听什么、需要听什么。这是许多职场新人最容易犯的错误。

比如，你没有按时交付一项工作，这时上级问你：“这个事情搞定了没有？”很多人的第一反应是先阐述自己如何努力的过程，继而长篇大论解释自己付出的时间，最后依旧没有完成的原因。

此时大家会有一种心态：我做了这么多，没有功劳也有苦劳，就算任务没完成，领导应该也不会责罚我吧！其实，领导此刻最想知道的，不是你做了多少努力，而是你的任务完成得怎么样以及什么时候能完成。此时此刻我们要做的，是站在对方的角度上思考他想要听什么。

先传递事情的结果，再阐述为什么会得到这样的结果，最后说明接下来打算怎么做。通过逐步引导，呈现一个完整的汇报和方案。这才是真正站在接收者的立场，从他人角度出发的沟通方法。

## 分论点阐述

倒推回第一点，明确对方想听什么。这些内容里有哪几个重要的部分，你需要向他传达哪些信息点，如何才能最简练且最有效地把这些信息点传达出来？

一般你阐述完结果后，对方心里可能会想：既然结果是这样的，那这个事情接下来应该怎么做？这时，你可以直接给他一个答案，告诉他：这个事情可以这样做，而且很

简单，在短时间内先激起对方的兴趣。

简而言之，用最简洁的语言，表达最全面的信息量。让对方能立刻意识到，你要传达什么信息，每个信息的内容是什么。

接下来，直接表述信息点。第一点是什么，第二点是什么……这个技巧很简单，在职场中十分有效，能让人在短时间内梳理好信息内容，并清晰表达出来。

## 学会倾听

有人认为只有不断表达才能促进沟通。事实上，好的沟通不只有单向的输出，他人同样是对话的主体。

我们在会议或谈话中，往往要吸收大量的信息，如何有效地倾听，精准抓住对方话中的重点，其实尤为重要。

在与他人交流时，始终保持倾听的态度，尊重对方的观点和意见，不打断他人的发言。通过倾听，建立更深的理解、创造更多可能的机会，快速地理解对方的需求和期望，从而更好地回应他们的要求。

你可以学会两种回应方式：

一是在倾听过程中的回应。通过点头、眼神的肯定或简单说一句“我明白”表达“我在认真听”，以此体现尊重对方，鼓励对方继续说下去。要避免在倾听过程中毫无反应、眼神游离或者总在看手机等心不在焉的行为。

二是对方表达结束后的反应。这时的反应更为具体，包括表示理解、赞成或反对以及澄清一些沟通中的疑问等。但要注意无论你是否同意对方，都只需说出自己的主观想法，而不要偏激否定。

总之，把对方的想法听全，根据对方的信息提供相应的回答，才能摒弃不必要的沟通成本，做到正确沟通、高效沟通。

初入职场，可能会遇到以下场景：与同事交接工作，已经详细说过很多遍，交付时还是出了差错；跟客户沟通过的方案，在反复修改的过程中却发现双方理解有误……在职场中，有效沟通、清晰表达是提高工作效率和社交质量的必要技能。潍坊市人社部门带您了解三种方法，让职场沟通更加高效。



# 留学、辞职人员档案存哪里

## 人社政策 你问我答

□本报记者 张沁

档案在我们的生活中非常重要，参加考录招聘、办理政审考察、申报职称评审、办理退休时都会用到它，那么，留学、灵活就业、辞职等人员的档案存哪里？本期“人社政策你问我答”为您解答。

### 出国留学，档案放哪里？

《流动人员人事档案管理服务规定》明确，自费出国（境）留学的高校毕业生的人事档案属于流动人员人事档案，档案可由户籍所在地档案管理服务机构或教育部留学人员服务中心进行保管。

### 档案在自己手里已拆开，还能存档吗？

根据有关规定，高校毕业生档案应由高校转往工作单位或流动人员人事档案管理服务机构，个人不能自带和保管。如果拆开了个人档案，建议由原就读高校重新审核档案材料并密封后，按照有关规定进行转递。

### 灵活就业人员的档案存哪里？

根据现行政策，灵活就业人员主要包括个体经营、非全日制以及新就业形态等从业人员。其中，个体经营人员主要包括个体工商户、各类特

色小店等小规模经济实体的从业人员。

灵活就业人员的人事档案可由其户籍所在地的流动人员人事档案管理服务机构管理。

### 辞职了，档案应该存放在哪里？

职工辞职以后，未就业的转至户籍所在地流动人员人事档案管理服务机构保管。如果再就业，根据再就业单位的性质，人事档案转递至新工作单位或流动人员人事档案管理服务机构保管。

### 如何查询档案存在哪里？

可以登录全国人社政务服务平台（<http://zwfw.mohrss.gov.cn>）并注册，在“跨省流动人员人事档案管理服务”专栏进行查询。目前，该平台支持档案基础信息数据已被上传至平台的流动人员在线查询存档情况。还可致电就业地、户籍地流动人员人事档案管理服务机构进行查询，机构联系方式可在上述平台查询。

# 仲裁普法进企业 化解用工风险于未然

本报讯（记者 张沁 通讯员 杨乐）“企业自定的‘旷工三天算自离’规定，能直接开除员工吗？”近日，在潍坊江苏商会的普法现场，企业负责人的疑问得到仲裁员的专业解答。这是潍坊市劳动人事争议仲裁院2025年开展“送法上门”活动的缩影。该院主动转变服务模式，通过精准普法为企业开展“法治体检”，为劳动者筑牢就业保障，擦亮劳动关系和谐底色。

据了解，“十四五”期间劳动者完全胜诉率约为用人单位的4.23倍，这一数据推动市劳动人事争议仲裁院从被动审案转向主动预防。2025年，该院组建青年仲裁员服务队，深入企业、商会、校园开展普法活动17场，足迹遍布全市，服务企业超千家，惠及职工上万人。

针对不同群体需求，该院推出定制化普法服务。在企业园区，聚焦用工管理、合同解除等关键环节，结合行业特点梳理加班费计算、社保缴纳等共性风险；走进潍坊各大商会、协会等组织，为800多家企业解答劳务派遣、经济性裁员等难题；面向高校毕业生，开展“仲裁维权+就业帮扶”讲座，详解试用期维权、社保衔接等求职盲区，获得师生广泛认可。

为扩大普法覆盖面，该院构建线上线下融合的普法矩阵。线上依托人社局微信公众号“人社政策你问我答”栏目、12345热线等平台持续答疑，其中公众号栏目已更新70余篇，成为职工的“法律口袋书”；线下在招聘会、园区免费发放《企业劳动用工政策常识百问百答》手册，将法律条款转化为通俗问答。

系列举措成效显著，2025年相关咨询热线工单同比下降48.35%，实现了“足不出户，疑问尽解”。从“不告不理”到“上门普法”，从“裁后解纷”到“事前预防”，潍坊市劳动人事争议仲裁院以有温度的服务，擦亮了“仲裁为民”品牌，也为优化营商环境、稳定劳动关系提供了坚实法治保障。