

在工作中创造个人独特的价值



曾经,初出茅庐的我们好不容易进入职场,我们为之努力拼搏,觉得自己终于有了施展才华的舞台;若干年后,当我们日复一日地重复着手头一成不变的工作时,难免彷徨不安,开始怀疑自己当年的理想抱负追求价值何在。于是,有人将工作当成赚钱谋生的手段,常常应付了事、只求交差……

不可否认,工作固然是为了换得报酬、维持生计。薪水是工作最直接的报偿方式,却决不是唯一的一种,更重要的是我们能从工作中得到自我肯定、实现个人独特的价值。天下没有一件事绝对吸引人,或绝对枯燥乏味,工作也是一样,关键看我们用何种心态面对它。不妨从今天起,就抱着与工作一起创造价值的自觉,积极寻求自我突破,重新面对工作。

认真工作让我重拾自信

从财会专业毕业后,我很想自食其力,自付哪怕是找一份只能果腹的工作,我也会尽职尽责地干好。但在当今落下一片树叶能砸到2个硕士生的年代,我的大专学历比农民工好不了多少,加上其貌不扬,找工作连连碰壁。不是说“天生我才必有用”吗?怎么就没人用我呢?在经历了长时间的挫折后,我变得自卑而内向。

为了生活,也为了不让腰背日渐佝偻的父母担心,虽明知无望但依然“屡败屡战”,怀揣简历奔波于各类职场。不知是苍天不负有心人还是天无绝人之路,毕业将近半年之后,终于有一家民营企业肯接收我,条件是去外地工作,我一口答应。

我的工作协助主办会计管理公司各施工点的材料账目,月薪1500元。在2000年,这点收入与我每月近20天奔波在外地各个工地的辛苦程度相比,实在不相称。但我想,工作机

会来之不易,应怀感恩之心,把工作干好。我的踏实加上寡言,倒让同事们对我这位新人较为认可,在我协助主办会计的同时,他也经常教我如何做账,我在业务上一天天成熟了起来。

工作久了,我发现工地的材料领用比较随意,流转环节漏洞较大。我认为造成这种情况的原因,一是会计人员少,业务忙不过来;二是工地上的负责人基本都是老板的亲戚,别人不大好管。我根据会计核算的要求斗胆向老板提出了建议。原来老板早就发现原材料耗费与预算经常有出入,所以才专门招聘我做材料核算员,所以我的建议马上被老板采纳,我的收入也因为材料节约,施工成本降低而得到了提升,工作3个月后加到了3500元。

没什么比得到他人的认可更能激

发工作热情了!我干得越来越开心,越来越卖力。对内部管理制度的完善,我也经常现学现卖,为老板提供参考。老板觉得我尽管和他非亲非故,但能替他着想,对我也较为看重。当主办会计辞职另谋高就时,我在主办会计的推荐和老板的首肯下顶了这个缺,月薪达到了6000元。终于,我找回了作为一个大专生的自信。

我记得有一个故事:老板让2个人去非洲推销公司的鞋子,一个人说没有市场,因为那里的人从来不穿鞋子,另一个人却说这个市场前景广阔,因为还没有人穿鞋子。态度决定一切,工作也是这样,当你将工作当成发挥自己才能的舞台时,收获的肯定比预期的要多。肖穹

无心插柳柳成荫

大学读的是计算机专业,做梦都想成为电子游戏设计师。毕业后无奈向现实屈服,在一家小企业做文秘。编程学得再好,工作中能用到的也就是打打字而已。“凑合着干吧。”我对自己说,“就当是个跳板。”

刚开始,我在公司如同“隐形人”,觉得与同事们“道不同不相为谋”。每天下午4点半后,便开始默默倒计时等下班。可时间一长,我发现干工作不能“捣糨糊”:老总交代的任务,要有总体性的了解,也要有细节化的考虑,很多数据需要自己调查。尽管对工作没热情,但我干活还算细致。渐渐地,老总做决策时总会询问我的意见。

“大雷,干得好!”一天,老总找我谈话,说公司1年来利润增长超过50%,这和我做的调查有不少关系。我听了心里特别骄傲,却又感到很惭

愧——如果对工作抱有热情,我可以做得更好。走出老总办公室,我重新审视了这家民营企业,虽然规模小,但发展速度快。我下定决心,要与企业一起成长。

我的岗位琐事不少,除了做调查、写报告,还要安排老总与客户之间的商谈,要掌握和了解员工的个性特点,找到最适合企业的人才……也许是因为学过编程,逻辑思维能力不错,我的工作大多让老总满意,3年之后,我升了“官”,当上了总经理助理。

“怎么还在加班?快回家吧。”那天晚上,老总走进我的办公室催促。“一会儿就走了。”我和他之间不讲客套话。“本以为年轻人看不上我们公司,想不到你一来就上手了。”老板拍拍我的肩说道。“其实是公司改变了我。”我心中暗暗地说。王大雷

我有话说

做草还是做树

中国最富有的老师俞敏洪先生曾把人的生活方式归为2种:第一种是像草,尽管活着,吸收雨露阳光,但终究是一棵草,人们不会因为你被踩而怜悯你;另一种是当树,即使种子被踩入泥土里,依然能够吸收养分成长起来。当长成参天大树时,人们可以在遥远的地方看到它,就算死了依然是栋梁之才。

工作是什么?工作是面对人生的态度,它决定了我们快乐与否。如果你视工作作为一种乐趣,人生就是天堂;如果你视工作作为一种负担,人生就是地狱。天堂或地狱就在一念之间,何去何从由自己决定。很多人一直抱怨命运多舛、生活无聊,他们在岁月中耗尽曾有的雄心壮志和激情,渐渐将工作仅仅看做是谋生的手段,只要能躺着绝不坐着,只要坐着绝不站着,只要站着绝不走着,慢慢地,人生变得没有目标,生活变得枯燥乏味,追求的除了豪宅、名车、奢侈品,再无其他。

行笔至此,我想起一个人——我的丈夫,他不是名人、能人,但他的工作态度让我钦佩。在他心中,无论是扫马路的阿姨还是卖茶叶蛋的大妈,工作都是神圣的、最重要的,其他都得为它让路。他不计较工作时间的长短,不在乎工作报酬的多少,他把平凡的工作当成热爱的事业在经营,不管结果如何,不言败、不妥协,但他是全家人中最自信、快乐的。

选择什么样的态度面对工作,决定权在自己。但凡选择积极的、努力的、向上的工作方式,生活就一定会越来越越好。叶上初阳



如何挑战“职业倦怠症”?

《嘉定报》编辑:你好!

我在一家广告公司工作8年,每天做的事就是为各种产品“吹牛”。我觉得这份工作越来越没有意义,永远是“创意”,晚上经常失眠,白天萎靡不振,更别提创造力了。

其实一开始,我充满抱负,有好几次,我花了很多心思出的创意却被领导和客户否决,我觉得他们根本不懂什么叫广告。与其被否决,那我还想什么?再后来,我的情绪也变得十分烦躁,看到公司里的大小主管就一阵反胃。更可怕的是,我逐渐习惯了这种状态,每天只想“无惊无险,又到五点”,早点交差回家。我才30

岁出头,以后的日子怎么办? 陈易立

症状:在同样的工作岗位工作若干年后,很多人都容易出现职业倦怠症,具体表现就是:疲惫不堪、困乏无力,在工作中难以提起兴致,只是依赖着一种惯性在工作。

一般而言,自我评价低、凡事追求完美主义、A型性格者更容易受到职业倦怠症的折磨。A型性格是一种急性子、“工作狂”的性格,容易紧张、情绪急躁、进取心强,在外界看来干劲十足,实际上身心状况往往已透支,便易导致身心的倦怠。若看见主管不顺眼,需要引起重视,这说明你不仅已经倦怠,还出现了“泛化”的倾向。

支招:我们得提醒自己,大多数人都是每天重复着平凡的工作。你本是一位充满理想、有上进心的年青人,应保持这一优秀品质。不妨认真分析一下,是否是自己的思维方式偏激,还是人际关系有了偏差,抑或是这份工作本身不适应你?

其次,由心理连锁反应出的躯体症状不能小视,如果长期失眠,需要找医生治疗。平时试着学会自我放松,把烦躁情绪降到最低。放松的办法有不少,可以找一个较为清静、安静的地方,取一个舒适的姿势坐好,回忆自己过去经历过的最愉快的事情,回忆得越具体、越生动、越形象越好。还有一些基

多一份热爱

填报大学专业时,我虽比较擅长文科,可还是听从了父母“学理科好找工作”的建议,稀里糊涂地报考了理科。于是毕业后,自然而然地进了一家化工企业工作。也许是为了在父母面前争口气,我硬是咬着牙钻研自己丝毫不感兴趣的技术工作,居然慢慢升到了技术主管、技术经理,小小的自豪感让我一时忘记了这本不是我发自内心的选择。

一个偶然的机会,一份跟“爬格子”有关的工作摆在了我的面前,点燃了我心里那沉寂已久的理想火花。当时,我已在化工企业干了5年,前景看好,选择跳槽的话,就要放弃稳定的收入。常听人说,工作就是为了混口饭吃,这年头哪里还有理想这回事。思前想后,我还是选择了新的工作岗位,趁年轻,为梦想拼一把!也许我赶不上同龄人的脚步,也许有人嘲笑我傻,但我不会后悔,因为所谓工作的价值,就是你对它多一份的热爱。一北

本方法,如:数数法、呼吸法、“逃离法”、写作减压法、冥想法等。

至于未来,建议你可以通过先找职业指导师或在专业网站上测定一下自己的职业兴趣和职业能力倾向及工作形态。美国职业指导专家霍兰德将职业兴趣分为6种类型:现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和传统型,具体分析在网上可以查到,不妨看看自己适合何种类型,再思考自己的工作取向。如果你想当面咨询,可于每周三13:30-16:00前往“白玉兰开心家园——相约星期三”心理疏导工作室,地址:嘉定区妇女活动中心(仓场路349号三楼316室),预约电话:59993355。

张常红(嘉定区“相约星期三”心理疏导工作室国家二级心理咨询师)