

在采访的过程中,新快报记者发现,许多人对公司、行业和城市的选择是盲目的,并不是因为多喜欢多擅长,或者考虑到专业对口度或者薪酬福利,而是哪个选择让自己更有面子,感觉更良好。HR 高管提醒,选行业和公司,不是看哪个更有面子,而是看哪个更合适;不是看哪个城市更大,而是看哪个城市更利于发展。“靠一份虚荣心撑不了太久,大光环是虚幻的,自己的小光环才是真实的。”

想在精英群里突围而出?

# 请把竞争和机会成本算进去

## 这是虚荣心作怪

小文毕业两年多,换了四次工作,主要是行政岗位,还是处在骑驴找马的心态中。她希望能够留在广州,最好留在珠江新城工作,她同寝室的姐妹也都全部留在广州,如果她选择回老家,“好像输了呆不下去一样,她们可以,我也可以。”她的表哥给她在湛江找到一份更稳定收入也更高的工作,她不乐意,之后一位远房亲戚在广州为她谋到一个设计公司的职位,收入也比现在的多,却因为办公地点在芳村且规模较小再次遭拒。

从事人力资源高管多年

的陈小姐表示,选行业和公司,不是看哪个更合适,而是看哪个更有面子;不是看哪个城市更利于发展,而是看哪个城市更大……这些都不是理性的想法,可惜的是,持这样想法的人往往不在少数,“这是虚荣心作怪”。

## 跳出思维的围城

“很多鸡汤文都在催眠我们,说凡人距离伟人只差最后一秒的坚持,但放弃错误的方向,放弃不合时宜的坚持,也是一种成熟。大多数背景能力都普通的人,如果耗费了几年在错误的决定上,尝试了那么久都没有在这些大行业大公

司和大城市得到自己希望的成就,那么再多的坚持也许也是无济于事的,我们需要面对这个现实。不妨跳出思维的围城,外面小而美的风景,也许会更好。”

尤鱼毕业后在天河一家知名快消品集团工作。后来,她主动提出调往省内小城市的分支机构担任渠道下沉工作,她的看法是,“广州的渠道已经饱和,那边的超市基本上还没怎么上我们的产品,发展空间大多了”。一晃眼五年过去,她因为业绩出色被调回广州总部任职中层,一开始跟她同批入职的同事大多还在基层,看起来没有什么晋升的可能。



“现在不少人还有这样的思想误区,”陈小姐分析说,大与小是个相对的概念,具体到每个人身上,机会的多与少,发展空间的宽与窄,都是要具体分析。大城市机会多但竞争大,大公司招牌响但内部人事复杂,关键要看是否适合自己。“如果你是普通人,花多少时间心思都很难在一群起点比你高得多的精英里面突围,去挤千军万马的独木桥,去走多数人走的路,要把竞争和机会成本算进去。”

## 年底跳槽遇“冷风” 资深人士行情有变

又快到春节了,往年的这个时候,跳槽市场都是一片欣欣向荣的景象。今年的跳槽市场是怎样一番景象呢?

在英才网网曾做过的关于年底跳槽的调查中,六成职场人都有跳槽的打算。大部分是因为发展的前景和薪水福利。

今年10月份开始,英才网网的职业指导后台的简历指导投递率出现了大幅的增长,较上个月同比增长了30%左右。也有很多人都提出了相同的问题——为什么今年年底收到企业面试通知的次数越来越少?其中40%左右的提问者工作了3~6年的职场熟手。在往年,有这工作经验的跳槽者是企业最为青睐的对象,但是今年他们似乎不再受到企业的喜欢。

受到整个经济大环境的影响,传统行业资深人士已经不再如往年吃香。有一些行业总监主动降薪转行。但是在一些新行业,如互联网行业的相关人才却是“一将难求”,薪水也普遍上涨三到五成。

英才网网的就业指导专家指出,跳槽的主要原因有4个:薪酬待遇过低、岗位上升遭遇瓶颈、行业发展空间狭小和不符合自身兴趣。

在决定要跳槽之后,要多参加同类型企业的面试,多看多了解。因为面试不仅仅是看哪家企业符合自己的要求,更要在与各家企业相关负责人的交流中看清行业走向,这样才能更加准确地定位自己的发展方向。

## 当心办公室压力成癌 五招轻松解压

有压力原本是件好事,它会让你变得有力量、有动力、有活力。但如果压力过大,只会给你的心理和生理带来负面影响。如果你不主动减压,不让自己充分休息、放松,很快你就将油尽灯枯!

**减少信息量摄入。**每天固定几个时段收发电子邮件,不要无时无刻想着查看邮件;控制收发邮件的时长,每次尽量不超半小时。减少不必要的阅读。放心,别人仍会像以前那样需要你!

**呼吸减压。**感觉焦虑时,一个有效减压压力的小方法是:深深吸口气,并默数4下,再用力呼出去,并默数5下。连续做10次。

**别说“太忙了”。**别再对朋友和同事说你“太忙了”,心理专家说这是一种“自我暗示的预言”,因为在告诉他们的同时,你也在暗示自己。另外,这还是一种不受欢迎的吹嘘,因为言下之意说明——你是个重要角色。

**不要来者不拒。**如果你接下太多事情,不仅会把自己压得喘不过气,还可能无法实现所有承诺,让别人失望。因此只要接受你感兴趣的项目就好,真正的满足感来自质量而非数量。

**找个好榜样。**找个好榜样是一个有效的减压小窍门。多和善于减压的朋友在一起,久而久之她的轻松也会传染给你。举个简单例子,如果你步行速度很快,而你身边那个人走得比你慢,起初你可能会因为他赶不上你而烦躁,但久而久之你会放慢速度。这个办法真的行得通!

(本报综合)

## 对号入座 瞧瞧在哪儿工作适合你

### 大城市PK小城市

大城市的优点是行业多,创新也多,比如各种人才都能够 CBD 里找到合适自己的岗位,金融、地产、企业服务、法律、科技、物流、快消品、广告设计等等数百种行业,数十万人在这里工作。不过,由于竞争太激烈,人才积压浪费,人才不值钱等现象亦不断涌现。

相比较而言,小城市的竞争不太激烈,更适合个人展现价值。自称到二线城市后“得到发展”的朱力则坦承,从小城市获得了更好的物质回报。

### 大企业PK小企业

大企业优点有对外的知名度和美誉度,对内的规范化和科学性,企业内部提供的福利、包括娱乐休闲、车房补贴和培训规划等,能够帮助职员顺利地

快速成长。当然,这些大企业由于规范性强,个人可替代性也强,晋升就变得不易,成就感相对较低,办公室关系复杂。曾在外企工作过的小谢表示,因为遭遇到类似问题,所以最终选择辞职。

灵活、凭能力说话,对于喜欢人事关系简单的白领来说,小企业绝对是首选。不过,小企业也存在着一些自身问题,比如管理文化不足,往往以老板为核心,有一定随意性。舍弃大企业的小富告诉记者,他进入小公司后,虽然工资翻了几番,但需要在日常参与多种岗位,万金油一样哪里需要哪里贴。

### 大行业PK小行业

大行业的优点在于稳定的渠道、市场和商业模式,拥有大量可复制的成熟经验,对人才的需求量也大,比如传统的银行、地产、建筑、物流和各类国企。从事物流业20多年的吴泽友,每年

都在扩充自己位于广州银行大厦的办公室,“前年公司170个人,今年1000多个,2015年底估计要招满4000人了。”不过,大行业的一些缺点也不容忽略,比如职场天花板坚厚,规则死板,管理位置被大量既得利益上位者占据,向上流动难,薪资两极化。任职某商业银行客户经理的小张表示,自己工作了四年,现在每个月到手还是3000元多一点,而该银行许多高管年收入过百万元。

就个人发展机会而言,小行业就得多得多。不过,行业管理不规范、易出现恶性竞争等缺点,让不少就业者大喊头疼。做独立演艺经纪人的小谢入行不久,凭着个人努力已经达到行业内收入的中上水平,完胜许多资历比他老的从业者,但他却经常因大量垫资导致手头紧张,年底也要花很多精力在催款上,目前并没有完善的制度和保障他能够如期如数收到酬劳。

## 把自己从“瞎忙”中解放出来

每天忙忙碌碌、疲于奔命,却发现没有时间做自己想做的事;还有很多人“瞎忙”、“装忙”,陷入了忙碌的陷阱,最终回过头来发现一事无成。

### 近四成人没有休闲时间

如今,“最近忙什么呢?”“瞎忙!”成了人们见面时的惯用语。《生命时报》日前进行的一项1500余人参加的调查结果显示,52.2%的人表示“太忙了,几乎没时间休息”,56.6%的人习惯性地向朋友“最近你在忙什么”,38.4%的人表示每天几乎没有休闲时间,32.1%的人表示不知道都忙了什么,就是没时间。

### 把自己从忙碌中解放出来

忙碌,不但指动作行为上快手快脚,也包括心理处于紧张、高压的状态,长期处于“压力山大”的忙碌状态,对身心健康的伤害不容小觑。

所以,应该学着把自己从忙碌中解脱出来,生活得有张有弛、快乐充实。对此,心理专家提出了以下建议:

**活用“死时间”。**回顾一天的事务,以半小时为单位列一个详细的时间表,了解自己一天的时间是如何花掉的,并分析总结哪些时间段被白白浪费,成了

莫名溜走的“死时间”。将这些时间用来做一些琐碎的小事,比如打电话、填单据、回复邮件等。

**不要到处“救火”。**以要事为先,将一天的事务列表,然后用80%的时间先做既紧急又重要的事,其次做重要的事,最后做紧急的事,尽量把精力集中在能获得最大回报的事情上。

**一次只专心做一件事。**工作时,一定要全身心投入,有紧迫感,不要把工作场所当成社交场合。一次专心做一件事,并且用最快的速度完成,之后立刻进入下一项工作,不许多事情同时处理。

**学会说“不”。**明确自己的职业规划和核心价值观,专注于自己感兴趣的事;尊重内心的感受,不攀比,不被别人的评判标准“绑架”;对别人提出的要求懂得适当拒绝,学会放弃;将自己从信息海洋中解脱出来。

**每天有1个小时不使用电子设备。**无论多忙,也要每天留一些时间给自己。培养一两个兴趣爱好,也可以利用这段时间做一点自己喜欢的事,比如浇花、养鱼、阅读或者思考,放松心情,储存能量。

