

# 如何实现完美转行？

职场人士如何才能实现完美转行呢？日前,某招聘网站就“转行机会有多少”进行了统计和分析,认为转行要把握好时机和方式。

## 技术创新带来众多转行机会

转行最好的时机首先是新技术流行。有关人才专家指出,新技术会造就很多新兴行业,当前最显著的就是互联网+的机会。互联网金融、在线培训教育,还有社交媒体营销,大量的新公司都必须从传统行业中获取成熟人才,需要一大批财务、客服、人力资源等人员。在资本的作用下,新兴行业不仅薪酬水平相对较高,还能提供不少晋升和职业突破的机

会。

## 转行选择哪些岗位最容易

统计数据显示,转行最容易的岗位首先是初级岗位。由于专业技能和经验要求不高,加之一线职位缺口较大、流动率较高,雇主对用人数量的需要远大于对用人素质的要求,当然这类工作的底薪也不高,诸如客服、物流等岗位,由于数量大、用人急,加入相对容易。

除了初级岗位,销售类岗位也是比较容易转行的岗位。有关专家分析,由于对企业营收有着直接影响,销售类岗位是企业内最不可缺少的岗位。在高度竞争的市场环境下,目前多数销售岗位,更注重从业

者的表达、抗压力和服务精神,销售技巧和产品知识则主要由雇主提供培训,员工出自哪个行业雇主并不看重。

此外,支持类岗位也是比较容易实现转行的。比如,行政、人力资源和市场推广类的岗位,没有必须的专业技能定义,门槛不高。有其他岗位的经验和人脉,能给这些岗位带来不同的眼界和工作方式,是很多雇主愿意使用有不同行业背景的雇员的原因。美中不足的是,企业内支持类的岗位不是很多。

## 转行前要多方面了解和权衡

对于要转行的人来说,最难的也许就是找“切入点”。要

实现这一步,最关键的是要明确自己真正擅长的领域或感兴趣的领域在哪里。

另外,在决定转行之前要深入了解行业和企业,找准合适的机会再转行。有关专家建议,职场人士要充分利用过往的经验和技能,这在转行时能加大成功的砝码。

有关专家建议,转行最好的时机不要超过35岁。职场人士工作了5年后,职业发展路径已经确定,自己的擅长和喜好也基本明了,是时候考虑未来的规划了。28—35岁的年龄段,既有一定的经验和人脉,又不甘平庸;是既想干又干得动的时候,市场提供的机会多,择机而转是最好时机。(凤凰)

## 利用午休时间排解压力

最近在年轻人里比较流行说的一句话就是“压力山大”。身处于职场,或多或少有一些压力是很正常的。一个上午的紧张工作,以及众多工作的积压,肯定压得人喘不过气来,以致午休不能好好地休息。可是,午休的质量关系到下午工作的效率。那么,该如何排解压力,好好午休呢?

## 聊天排解紧张压力

即使午休时间很短,你也不要一放下饭碗就马上投身到紧张的工作,得张弛有道,要知道长期处于高压状态的神经系统,也需要有放松和休息的时间。午休的时候,可以试着和同事聊聊天,交流生活趣闻或养生心得。如果你的好友正好也在附近上班,你们可以相约一起到附近的茶室,一边喝茶一边畅谈心事。

曾有心理学家说过,聊天畅谈是缓解压力、清除心理垃圾的好方法。女人天生爱倾诉,这也是女性寿命普遍比男人更长的重要原因之一。如果午休时间你是采用聊天的方法来排解压力,那么,站着聊天和边走边聊是最好的,饭后站立15—30分钟是最佳的养生方法,不仅有利于食物的消化吸收,还能防止出现小肚臍,除了胃下垂患者,一边散步一边聊天会更好。

## 做保健操运动一下

如果你整个上午都在进行强脑力劳动,午休时间就更要让大脑放松一下。可以做一做头面部、肩颈部的按摩和眼保健操,或是走出你的办公桌,花上半个小时伸展一下胳膊、腿,做做拉伸运动,以便松弛绷紧的神经,解除大脑的紧张和困乏,这会让你在下午的工作中重新获得一些能量。

所谓“久坐伤身,久坐伤肾”,中医理论肾水不足而气虚,人自然无精打采,而且会感受到“压力山大”。所以当你觉得压力增大的时候,要在被压力击垮之前站起来绕着办公室走动走动,转上几圈。和自己办公室或是其他办公室的同事们聊上几句,倒杯水,这样会让你的注意力得到迅速转移,压力也就随之降低。(新华)

## 缺乏工作经验者怎样写简历

简历是求职者向用人单位展现自我的首要途径,如何写好简历显得尤为重要。对于有丰富工作经验的求职者来说,只要在简历上突出自己的相关工作能力和业绩就可以,但是对于缺乏工作经验的求职者来说,怎样才能写好简历,在简历上应该突出哪些内容呢?从事人事工作多年的黄女士建议,缺乏工作经验的求职者在求职履历中更多地强调自己的优势,以引起招聘者的重视。

## 年轻求职者强调自身技术

黄女士表示,对于年轻求职者来说,虽然工作时间不长,但你可以着重强调自己所掌握的技术,来弥补所欠缺的工作经验;你可以在履历的工作技能部分,强调你的勤奋苦干,以便迅速掌握新技能;对于单身的男性求职者来说,你还可表明你愿意接受困难条件,以增加工作经验,或愿意在周末或晚上值班,或主动承担出差和外派任务。这样,当你充分展示了你的优势之后,年龄和工作经历上的劣势将被冲淡,聪明的雇主透过利弊权衡之后,很可能会对你网开一面,使你得到获取工作的机会。

## 刚毕业大学生突出与工作有关的活动

广州一家信息技术有限公司的人事经理李先生表示,对于初出茅庐的毕业生来说,因为与社会实际接触得少,尚未经历过谋职的挫折,往往自我感觉都比较好。但是,用人单位更喜欢有丰富工作经验的人,因为他们一上岗就能够胜任工作。他建议,刚出校门的毕业生应该尽力扬其所长以盖所短,重点强调自己最近几年所受的教育和培训情况,包括那些与应聘工作最有直接关系的、特别的课程或活动。

黄女士也表示,刚毕业的大学生因为没有相关的工作经历,所以实习工作应作为相应的工作经验来写,因为这期间的工作性质和内容与许多工作相似,它们往往需要实习者自主完成多项任务。此外,如果毕业生在校时早已学过许多与应聘工作有直接关联的知识,则有必要在技术栏目中体现出来。如果你熟悉某一领域最新的趋势与技术,也应毫不谦虚地写出来,以提升自己的人才价值。另外,如果求职者有其他行业的工作技巧也不要省略,这些虽然与应聘工作关系不大或没有直接的关系,但其工作经验同样可用于转移支持你的能力,这至少能够证明你有学习、研究并尽快适应各种工作的能力。(凤凰)(综合)



## 职业生涯前三年是“新人”关键期

对职场新人而言,职业生涯的前三年尤为关键,这三年会决定你未来的职场发展趋向,同时也会定型你的职业思维模式。而职业思维模式是职业生涯中最为重要的根基。

## 第一年:“学习期”

第一年可以称为“学习期”,是对年度常态化工作的熟悉过程。大学毕业后第一年,职场新人关注的重点在于“知识获取机会”,而“个人展示机会”及“升职机会”暂可忽略不计。在第一年中,新人们通常会学习前辈的经验,或按照领导的要求一步一步完成工作,这个阶段并没有太大的异议之处。

## 第二年:“熟练期”

第二年称为“熟练期”。经

过一年的历练后,新人基本已了解了产品的淡旺季,能做出相应的工作准备,并能完成基本的工作。上级主管此时已可以放心地交付工作,只需要阶段性的监察工作方向并及时调整。然而,此时的新人由于有机会全权负责一个小项目,难免会产生自大情绪,开始关注自己的付出与回报问题,认为自己可以胜任更高的职位或得到更多的回报。于是,不少职场新人的关注点开始放在收入、福利是否提升上。

## 第三年:“创新期”

第三年是最关键的一年,这一年是“创新期”。有关专家表示,由于新人的个人价值观在第二年发生了转变,所以第三年就成为个人职业发展的分

水岭。多数人都不喜欢墨守成规,所以在入职第三年时,对于重复了两年的工作,价值观较为积极的人,会将工作流程或形式进行创新,事实上也是用自己积极的价值观来改变自己的生存环境。创新的人总会在工作中找到不同的办法,这种尝鲜的态度确保了自己积极的心态,而这种心态也为自己搭建了一个良性循环的工作环境。

“创新期”非常关键,如果在第二年“熟练期”就已经自满自负,很容易就会选择跳槽,这样对以后发展是非常不利的。所以,建议职场新人最好在一家公司工作3年以上,在熟悉工作流程以后,开始进行创新,这对今后思维模式的定型会起到很重要的影响。

## 超八成90后有创业梦



90后初入职场,80后渐成职场主力军。近日,某人才资源机构发布的《80、90后职场人群现状调查》显示:90后初入职

场的平均起薪要低于80后毕业时的起薪。另外,90后年轻职场人有创业想法的比例高达82%,这一数字高于80后的77%。

## 90后就业多选金融和互联网

该调查显示,全国范围内80后毕业平均起薪为3339元,高于90后3020元的平均起薪300多元。而在广州这个差距则更加明显,达到了676元。分析人士指出,在当前各个行业整体薪酬略有增长的大

环境下,90后起薪仍低于80后,可以预见的是90后较之80后将面对更大的职场压力。

此外,调查还显示,80后在择业时更注重薪酬与福利;90后则更注重自身在企业的发展。

从行业偏好看,80后职场人群对于机械和制造业、快消等传统行业有明显喜爱,而90后职场人群更喜欢金融、互联网、IT等新兴行业。在企业选择中,80、90后都不约而同地更青睐国有企业。

## 做好职业规划 不做职场“闲人”

避免做职场“闲人”就应当做好职业规划。职场“闲人”顾名思义,就是不知道自己能够干什么、想要干什么,就导致自己成为了一个彻彻底底的职场“闲人”,其实只要做好职业规划,又何愁会做职业“闲人”呢?职业规划师提醒职场“闲人”们,要寻找走出当前职业困境的突破口,有三个策略可行。

## “悠闲”之际找事忙

假如暂时没有很好的跳槽机会,或者认为转型的时机还未到,那么当前要做的就是充实那些空闲的时间,找事干,让自己忙起来。

可以根据自己的职业定位,有计划地参加一些有助于职业生涯发展的培训,可以是提升个人专业技术能力的培训,也可以是提高自己表达、演讲、销售技巧等综合能力的培训,还可以加强自己的职业规划意识,参加求职及职业规划技术方面的特训等,以保持自己的职场竞争力。

## “边缘”之上找机会

面对形同“鸡肋”甚至没有希望改变的闲职,且真的干得不开心,发挥不了自己的特长,建议还是要果断弃之,结合个人职业定位和规划,找一份更能展示和锻炼个人能力的新平

台。

一项调查显示,有七成以上的受访者认为理想工作的首要标准是“做自己喜欢并且有成就感的事,付出越多,得到越多”。可见找到适合自己的工作,充实地工作,为更好的“收成”付出更多的努力,才是大多数人数想要的。

尽管累到极点时,很多人会做一些希望能够“钱多活少”的白日梦,可事实上,一旦真的“闲”下来,马上又会陷入恐慌的危机。职场“闲人”想要尽快让自己忙碌起来,认清自己,准确定位,盘活个人所具备的潜力和资源,规划长远才是关键。

## “混沌”之时找方向

这些觉得苦闷的“职场闲人”们,大多是空耗大把时间的迷茫者。之所以会困惑的根本原因是,懵懵懂懂撞上了一条自己不适合也不了解的职业道路,始终无法正确判断适合自

己的职业方向。不喜欢、没激情,不适合、不顺利,造成了工作混沌和游离的状态。

欲摆脱目前的“混沌”状态,首先要“找方向”,即积极行动,做好准确的职业定位:

- 1.理性分析,调整心态  
首先要理智客观地审视自己目前的工作和心理状态,把自己的性格与职业的匹配和不匹配之处都如实地摆出来,理性分析目前工作不如意的深层原因。
- 2.找准定位,远离混沌  
通过职业取向、商业价值以及职业机会三大系统找出最佳职业定位及职业。澄清自己内心的想法,学会调整和沟通,在新的阶段抓住最重要最想要的,牢牢锁定职业目标。
- 3.分析利弊,扬长避短  
找出自己的职业兴趣所在,同时把自己过往的知识和经验重新梳理,激活潜在的价值。(综合)

