

刚入职没人教、不敢问、没事做……

# 职场新人遇“尴尬期”如何快速突破



扫码看视频

毕业季一到,高校毕业生们陆续走上工作岗位。但是面对新的环境,很多人都感到有些“尴尬”。近日,《中国青年报》对职场新人进行的一项调查显示,超八成受访者坦言经历过“尴尬期”,一些人甚至表示“非常煎熬”。没事做、没人教、不敢问是高校毕业生刚步入职场所面临的主要问题。那么,初入职场该如何通关?7月16日,记者就此进行了采访。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 王智芳  
实习生 孔晓芳 刘思瑶 通讯员 李娜



毕业季,长沙某高校,求职学生与招聘负责人交流。湖南日报全媒体记者 辜鹏博 通讯员 魏昕 摄

## 感受 高校毕业进入职场感到很孤独

6月24日,今年6月毕业于湖南工商大学广告学专业的王琴(化名)顺利入职了一家广告公司,最让其苦恼的便是初入职场的这些天一直没有很好地熟悉公司业务,导致她处于手足无措的状态。

7月16日,王琴告诉记者,自己所在的是公司的策划部门,因为刚入职还不熟悉业务,导致这些天一直没有被安排固定的工作。“我们部门一共有12位同事,大家都分配了不同的项目,每个人都有各自负责的领域,我什么都不熟悉,也不敢主动和同事搭话。”

调查中,超过半数人认为,不了解公司的不成文规定以及和不熟的人相处会让人手足无措。令职场新人感到尴尬的情境还有:融入不了新环境、被冷落、没人说话、新工作挑战很大等。

毕业于长沙理工大学新闻与传播专业的聂伟入职东莞一家报社不久,他觉得,刚入职那段时间有太多的尴尬时刻。“刚进单位时,遇到同事领导不好意思打招呼,偶尔碰到都是尬聊几句或者低头玩手机,在遇到一些小问题时也会不敢询问同事,会觉得自已连这点小事都不会,不好意思去麻烦同事。”聂伟直言,有次电脑需要连打印机,自己研究了很久都没成功,担心开口问同事会被嫌弃,不问自己又解决不了,反复挣扎了很久。

## 调查 入职“尴尬期”从何而来?

在初入职场时,不少大学生会面临从“我是学生”到“我是员工”的身份转换。

调查中,57.9%的受访职场新人感觉在学校所学与实际工作需求不匹配,工作压力大;52.1%的受访职场新人觉得职场人际关系复杂,不适应;50.1%的受访职场新人发现新的社交圈难建立。

王琴表示,其实所谓“尴尬期”是其在初入职场不自信的一种表现。职场与学校所见“天差地别”,企业文化、组织架构、部门业务等都是新事物、新挑战。在这种陌生的环境下,由于缺乏经验,容易产生不自信的情绪。

中南林业科技大学商学院副教授、硕士研究生导师刘晓艳认为,高校毕业生刚从学校进入到职场这样一个陌生的环境,肯定会有一个过渡期。“他们心理上不易快速完成从学生到职场人的转变,加之职场氛围、社交模式等都和学生时期有较大差异,容易显得无所适从。”

“还有一个重要原因:很多高校毕业生对自己期望过高。”刘晓艳坦言,很多学生在大学期间对

其实,尴尬或许是高校毕业生初入职场的共同感受。

王紫权毕业于长沙理工大学,入职一家建筑公司。“学校和公司肯定是不一样的,老师对我们包容性更大一些,而且传授知识属于工作范围,但单位上不一样,同事没有义务一定要教新人。”王紫权告诉记者,为了胜任工作岗位,新人必须主动地去学习一些知识,“我的尴尬期相对较多,花了两天时间去消化。”

“以前在学校称呼最多的是老师,出来工作后花了一星期才改过来。”长沙理工大学财务管理专业毕业的谢荣荣告诉记者,目前已经接受单位工程师文化,现在对同事的称呼是“姓氏+工”。

毕业于湖南理工学院会计学专业的陈俊伊同样表示,刚从学校毕业进入职场那段时间时常感到很孤独,不太适应。“在办公室内,遇到不懂的,我基本上是通过微信询问,能避免当面交流产生的不知所措的尴尬。碰到工作不知道怎么开展时,我一般都是按照先百度,其次询问相关领域的同事,再询问同事,最后询问领导的顺序。在我看来,凡事先要学会自己解决,自己解决不了再请教别人。在询问同事前先找朋友询问,也是避免尴尬和不敢开口问同事的好办法。”

自身定位和规划不够准确,在校期间没有真正到企业去实习,更没有积累足够的实践技能和本领,导致进入职场会面临一种巨大的“落差感”。“当其发现自己所学的知识无法很好地在职场施展开来,或发现其知识储备与用人单位需求相差甚远时,就会产生我们所说的这种‘尴尬’感。”

从事人力资源工作已经5年的袁泉也分享了一些自己的经验。他表示,职场新人大多是刚走出校门的毕业生,职场氛围、社交模式等都和学生时期有较大差异,容易显得无所适从。但如果“尴尬期”过长,迟迟无法融入职场,将直接影响新人的工作状态,久而久之可能对工作产生畏难情绪,不利于职业发展。

“事实上,初入职场的一些困难很难避免。”袁泉直言,一方面,我们在职场上接触到的业务和学校中老师传授的知识并不完全对应,很多职业技能需要在工作中重新学习。另一方面,职场新人还面临不小社交压力。职场中的团队成员一般存在年龄差、经验差,考验着职场新人的适应能力。

## 支招 高校毕业生如何顺利走入职场

“我建议以后的学弟学妹及时做好从学生到在社会上参加工作的身份转变。如果自己无法调节,一定要去跟入职公司相关的领导或负责人进行及时的沟通,向他们倾诉你的问题,及时地积极地去寻求解决方法,并且摆正自己的地位和心态。”王紫权说,这样才能够更好地去适应新环境,融入新公司。

“一段时间以来,各个高校采取一系列措施助力毕业生顺利就业,除帮扶求职受阻的毕业生、加强涉就业风险防范外,也应聚焦高校毕业生心理诉求,引导他们平稳度过入职‘尴尬期’。”刘晓艳认为,在校期间,学校应提前开设就业指导课程,按需“补课”,让毕业生了解走上工作岗位后可能面临哪些复杂状况,提前做好心理建设。职能部门、高校可联合用人单位、社会培训机构等多方力量,通过组织开展职业规划大赛、创造一线岗位实习锻炼条件等方式,让在校学生尽早接触真实职场环境,让学生未来走上工作岗位时更加从容、更有底气。

“在职场上要学会主动。”“我当时意识到一直这样学不到东西,就开始主动问带教老师和周围的同事,是否有需要我帮忙的工作。”聂伟认为,在职场上要学会主动出击,多跟着同事外出活动,增加交流机会,让同事对自己产生信任,慢慢融入进去,摆脱“尴尬期”。

“我们公司有新员工入职培训,还会有欢迎会。”袁泉说,对刚步入社会的年轻人来说,企业这个集体非常重要,能帮助他们对新环境快速熟络起来,建立安全感、归属感。“整个企业的氛围也很重要,对待新员工要充分理解、保持尊重,给予适当的关怀。”

袁泉还表示,针对新人最初一段时间没有被分配太多任务这种情况很常见,他建议这个时候要多了解公司的企业文化、组织架构、部门业务等,同时查漏补缺,看看自己的技能在跟公司业务需求对接上还存在哪些不足,尽快“打补丁”,以便更快适应工作需求。

刘晓艳也补充,有些高校毕业生难以克服“尴尬期”,关键在于存在依赖思想,没有一个积极心态去处理职场遇到的这些困难,仿佛有了困难还会像在校期间一样有老师、家长帮忙,希望他人为自己纾困。“与学生时期相比,走入职场意味着每个人都要有更强的独立意识。职场新人应戒除‘等靠要’惯性思维,遇到困难认真思考、积极沟通,主动向有经验的同事‘取经’。同时,在校学生也应提前做好准备,在校期间可多参加一些集体活动,尽早培养团队协作能力,提前为将来步入职场做好准备。”