

# 勇于挑战自我 实现个人价值

两周前的一天,宋琪(化名)在加班中度过了自己的30岁生日。虽然忙碌,但她没有忘记许下生日愿望。她说,“希望自己能够不满足于现状,继续努力,争取工作更上一层楼。”她就是本期乐业故事的主人公——一个勇于挑战、不断拼搏的追梦女孩。

青年报见习记者 明玉君

## 放弃稳定工作 听从内心的声音

性格乐观、开朗的宋琪,从小就是一个很有自己想法的人。“那时在学校,我经常组织并参加各种社团活动,很活跃。”宋琪笑着说。

然而,大学毕业后,宋琪选择听从父母意愿,回到家乡成为了一名英语老师。随着时间的推移,过于安逸和安稳的生活让她萌生了改变自己状态的想法。“我是一个有冲劲的人,想要从事一些更有挑战性的工作,挖掘自己的潜力。”宋琪说。

于是,两年后,宋琪“听从自己内心的声音”辞去了教师工作,进入一家建筑类公司开始了全新的挑战。

“因为这是施工单位,所以我们

需要跟着项目走。”自此,宋琪开始了四海为家的生活。武汉、合肥、杭州、上海……都留下了她的足迹。

由于项目的原因,宋琪在每个地方几乎待一两年就要离开。而且,有时工作条件还很艰苦。“有一次,我们住的板房,晚上还会有老鼠和蟑螂。”尽管现在宋琪已经在上海有了比较稳定的发展,但回忆起最初的那段时间她依然深有感触。

虽然也有过动摇,但宋琪表示自己并不后悔,也从未想过要放弃。“这份工作对女性来说确实挑战蛮大的。但我坚信,做好自己能做的事情,这才是最重要的。”宋琪说。

国家星级职业指导师王俊:

## 职业生涯目标选择不盲从



故事的主人公宋琪大学毕业后,听从父母的意愿成了一名英语教师。虽过上了安逸和安稳的生活,但最终还是萌生了改变的想法。

这样的案例具有一定的代表性。在缺少职业规划或缺乏自我认知的情况下,应届毕业生比较容易受到外界的影响,给自己的就业和生活带来困惑及盲区。

在决定职业发展时,需要我们对自我的喜好、擅长、价值、发展等多方面的信息进行综合评估与了解。经过清晰的自我定位后,才能在职业发展遇到困难时不放弃、不动摇,始终坚定自己的信心。

### 在职业转型中适应职位要求

职业转型在职业生涯中占据着极其重要的位置,每一次成功的变革都意味着自我成长的实现,代表着个体核心竞争力的提升。

职业转型的最关键点,是要结合自身实际的情况来判断,同时也不能忽视企业及职位本身的要求。案例中,宋琪虽专注于建筑行业,但也充分考虑了自己的能力与职位的匹配度,没有因为自己具有冲劲的性格就

盲目选择挑战型的建筑行业岗位,而是采用层层递进的方式,从职位要求与自身条件出发,先由力所能及的英语翻译岗位开始再到行政职位,最终涉足拓展市场方面的工作。

可见,成功的职业转型离不开对自己的不断挑战,也需要大量的职业准备。

### 学会时间及压力管理

总结一套属于自己的职场减压法是非常必要的。案例中的主人公宋琪在这方面的做法也十分值得借鉴,不仅排解了自身工作中的压力,同时也给自己带来了更大的提升空间。

时间和压力管理是职场人需要认真面对和反思的课题。时间管理可以帮助我们将确定要做的事情按照优先次序进行排列,确定时间表后去执行,避免使自己陷入焦头烂额的情形。同样,有效的压力管理则能使我们形成积极乐观的态度和勇往直前的勇气,化压力为前行的动力。正确处理好这两者的关系,不仅有利于工作效率和自我价值的提升,也会成为一笔宝贵的人生财富。

## 专注建筑行业 不断迎接新的挑战

从教师到建筑行业的转型,对宋琪来说不只是环境上的居无定所,更多的是工作内容上的挑战和突破。

最初,宋琪在公司主要做一些项目方案和文件的翻译。“虽然是英语专业出身,但一些专业术语方面的内容还需要学习。”宋琪坦言。之后,随着公司内部岗位变动,宋琪开始从事行政工作。“从协助农民工办理相关证件、统计工人花名册,到处理空调损坏等突发情况,行政工作看似简单,但接手之后我觉得还是很考验一个人的耐性和细心。”

在行政工作得心应手之后,宋琪又对自己提出了新的挑战。通过公司

内部提交简历、面试等层层筛选,宋琪获得了入职市场部的机会。虽然对市场有一定的了解,但真正开展工作之后,宋琪发现自己需要学习的地方有很多,比如如何招投标、怎样办理公司信用报告等,都需要从头学起。

凭着不服输的拼搏精神和学习能力,宋琪开始在市场拓展方面积累了一定的经验。现在的她对市场有了一定的敏锐度,除了平时会有意识地积累一些资源之外,在电视或其他场合看到项目开盘新闻时,也会考虑能不能去跟对方对接、合作。“感觉市场部的工作比较适合性格外向的我。”宋琪笑着说。

## 合理安排时间 多种方式给自己减压

建筑行业因涉及工期,对时间要求非常高,从业人员压力也比较大。但生性乐观的宋琪总结出了自己的一套减压方式。在她看来,工作虽然占据了大部分的时间,但通过合理安排还是能够腾出自己的时间的。

宋琪平时比较喜欢话剧、展览、演唱会等文艺活动。如果遇到加班,她会选择先去跳会儿舞放松一下,再回去加班。“我觉得尽量不把工作中的情绪带到生活中,学会给自己减

压,才能更好地适应工作中的挑战,工作起来才会更有动力。”

也许有人会说建筑行业不太适合女性,太辛苦。但在宋琪看来,更重要的是自己喜欢。“这份工作充满挑战,同样也带给了我很大的成就感。”

奋斗的脚步从未停歇。对未来,宋琪也早已有了新的目标和打算。她表示,会继续努力考一些相关的证书,如造价师、经济师等,多累积一些资本,提升自己的价值。

●如果你也有职场困惑,各区就业促进中心的首席职业指导师也许能够帮助你!

区	首席职业指导师	预约电话	地址	区	首席职业指导师	预约电话	地址
黄浦区就业促进中心	陈 嵘	63011095	中山南一路555号2楼	普陀区就业促进中心	孙 炯	56942897	武宁路1036号
	崇祎娜	63029879		宝山区就业促进中心	李 弘	56120156	宝杨路1026号
	陆海平	53833591			俞国兴	56120156	
徐汇区就业促进中心	丁 洁	24092222*3011	南宁路999号2号楼5楼	嘉定区就业促进中心	童海燕	59986487	嘉戛公路118号
	丁秀华	24092222*3011		浦东新区就业促进中心	陈宝军	58023222	车站南路3号
	连励之	24092222*3011			丁宏杰	58740409*1108	浦东南路3995号
	周 薇	24092222*3011			刘燕平	58342525*108	新金桥路230号5幢
长宁区就业促进中心	王 俊	62400032	武夷路517号	邵安娜	68746823	东书房路629弄8号104室	
静安区就业促进中心	胡静春	66317725*3012	万荣路908号	唐 英	68008960	车站南路3号	
	孙一蕾	66317725*3012		徐翠凤	58925547	妙境路1336号	
	周 妤	66317725*3012		张 锋	58229094	航头路1538号	
虹口区就业促进中心	贺 梅	65071580	曲阳路191号	金山区就业促进中心	胡春芳	67961793	金山区石化卫零路365号
	周 琴	65071580		青浦区就业促进中心	陈 骏	69717607	青浦区公园路200号
	茅一君	65411586			梧桐路112号	奉贤区就业促进中心	朱 杰
杨浦区就业促进中心	孙海芳	55213047	打虎山路28号	朱 平	37100555*1807		崇明区就业促进中心
	武 亭	55213047	江浦路728号	蔡海华	69693183		
	熊晓燕	55213047	控江路506号				
	邹美英	55213047	淞沪路605号				