

正确提升职场能力勿做“伪坚持”

专家：形成“习惯回路”方能走向成功

“我在xx软件坚持英文阅读31天”、“我参加了职业演讲提升班，扫码一起加入”、“预告：职场大咖xxx明日将网络直播讲述职业规划方法”……最近在社交平台上，此类坚持“打卡”、邀请学习的信息常常出现在好友的分享内容中。“可是我在加入各类职业提升活动之后，似乎在人力资源领域依然没长进。”一位上海某旅游定制企业的人事王小姐告诉青年报记者，她在个人提升路上一直原地踏步。职场专家解惑提醒：职场是要提升个人能力，但需避免“伪坚持”。 青年报记者 陈晓颖

职场病症

培训考证热度不减 能力提升因人而异

王小姐读的并非人力资源管理专业。进入人力资源岗位，纯粹是兴趣使然。“入职一年我就报名了人力资源管理师资格认证考试，买了不少人力资源培训书籍。”王小姐靠着自学考到了国家职业资格四级。但她没想到的是，坚持学了5年，职场路上仍然频频受挫。

短短一年间，她已经连续换了两家企业。今年还被其中一家企业辞退。看着原同事已从人事专员做到部门总监，年近三十的王小姐有些着急了，“我也在坚持考证、看书，为什么职位升不起来？”王小姐觉得努力考证的行为属于“白费力气”。

以考取职业资格体现与提升

个人工作能力的想法十分常见。可在考取资格证的过程中能否提升个人能力就因人而异了。

“以刚取消的心理咨询师资格证考试为例，我遇到很多培训半年、拿到证就四处说自己是心理咨询师的人。”“乐业上海”就业服务专家志愿团成员郭涵芳观察到，当下很多从业者经过培训机构的包装培训，“急速”通过考核并拿到职业认证。但他们的实际能力却得打个问号。她认为无论是心理咨询从业者还是其他类别的职业资质，学习者不应以考证作为提升职场价值的唯一选项。在专业规范、工作实践、市场检验等方面能力的提升都可以彰显从业者的价值。

能力速成课火爆网络持续坚持者寥寥

27岁的高闻工作刚满两年。她最近和人事王小姐一样也有“白费力气”的感受。“花了199元买了防拖延一个月课程，但我还是没法按时完成工作任务。”小高每周最少都会听一节在线分享课，日常学一些管理学、防职场拖延的网络语音分享内容。坚信不进则退的小高和近500名沪上网友组成网络“学习小组”，日常分享最新的课程信息。

打开“千聊live”微信公众号，学习写文书、制作精美PPT，生动演讲等课程推送占满了整个手机屏幕。课程几乎排满了一周七天。付费、免费的短期提升项目均可在网络直播学习平台上获得资源。部分位于主页推送的报名链接在发布当日就可达到10万次以上的阅读量。防职场拖延课程的在线听众数量动辄可达百万。

在移动网络越发便利的时代背

景下，利用碎片化时间提升职场能力的方式已被更多青年职场人所接受。除了微信公众号上发布的直播课程外，国内外大学在互联网发布的各类课程近两年也被不少白领所追捧。课程花样繁多，但学习后效果如何只有个人自知。

记者采访爱读帮平台创始人云阳了解到，在上海，学习类平台已成为创业风潮，但据其运营平台的统计显示，能坚持参加3次以上活动的会员不到半数。“坚持学习的人本就不多。课程是快餐式内容，听完课感觉有明显收获的比率并不乐观。”

高闻一边打开手机阅读软件，一边告诉记者，她会在每天上下班的路上下反复听成功学、人际关系、职场心理学等方面的讲书音频，但落实在工作上还是感到“知易行难”。她依旧没融会贯通，学会如何拒绝承担多余的工作任务。

职场病因

“努力无效”或陷“职场伪坚持”

为提升自我，不少白领每日努力学习，社交账号连续打卡。实际上，不少受访者却感慨忙碌之后自身收获有限。

“当我们专注在某个领域时，一开始都能获得飞速的成长，这会让我们感觉良好。但时间一久，成长的速度自然会变慢。努力积累的量变阶段，距离质变还有最后的1%，但却难以达到。”国家心理咨询师、心理学家、浙江大学特聘讲师李劲波分析说，量变积累还没到达质变程度时，积累学习者会感受到坚持是白费力气。

领英专栏作家、人力资源资深

经理木沐则将这种状态称为“职场伪坚持”。何为职场中的伪坚持？木沐解释说，“伪坚持”看似在持续做一件事情，但是因为设定了量化的目标，缺乏及时的互动和反馈，方法和工具使用不当，从而使毅力和付出就像拳头打在棉花上一样。

从本质上看，伪坚持的说法有些类似于职场瓶颈期。“大多数人将这最后的1%称为瓶颈期，而我更倾向于叫它酝酿期。”李劲波分析说，许多人付出了相当大的努力，也克服了许多挑战，可最后还是败在了时间的压力之下，导致“白努力”的感受。



周培骏 制图

对症下药

量化目标、记录努力“关键值”

实现个人职场提升时离不开知识结构的升级。但如何将提升变得高效，成为了排解职场困惑时首先需要面对的问题。

不少白领每日看美剧、听英文广播，长时间坚持下来，却觉得离“提高英语水平”的目标越来越远。如何缓解类似的境况？木沐分析说，问题在于“提高英语水平”的目标过于笼统，如果将该学习目标量化为三个月内提高听力，尤其是英语广播，那就制定相应的执行计划并反复练习，达到目标。简而言之，是有目的地规划目标时间。

对量化目标这个建议，“乐业上海”就业服务专家志愿团成员、职业指导专家邵琦表示赞同。邵琦以人事小王遇到的专业提升“伪坚持”的情况举例说，想成为企业人力资源部门的管理层，小王需要做的远远不止考取资格证那么简单。了解薪酬管理体系、科学考核方法、企业管理知识仅是必备的知识技能，掌握鲜活的人力资源案例，学习相关资深专家的观点论见也是不可或缺的提升方式。此外，线下参加活动与其他人事沟通学习也是良方。这些都是提升过程中需要步步攀爬的目

标。但从小王之前的想法看来，单靠考证是远不能达成目标的。“因时间一长，不少职场人会感到焦虑，产生所谓的‘职场危机’、‘中年危机’。”邵琦建议，制定年度工作目标，量化小目标不仅可以提升努力提质增效，还可以明确工作和业余活动的目的。

“对于那些无法量化的领域，我们可以借用一些简单的辅助手段来看清自己的进步。”李劲波建议写日记或是记录一些“成长期”关键数值。“或许一天两天的成长并不明显，但当我们积累了一定时间之后，我们可以清楚看到自己和过去有了些什么变化、这些变化是否朝着你想要的方向前进以及到底前进了多少。”

适时的自我奖励也可以促进坚持的行为。《纽约时报》记者查尔斯·杜希格所著的《习惯的力量：为什么我们这样生活工作？》有一些观点可以参考。按照他的观点来看，动机、惯常行为和奖励共同组成一个“习惯回路”。动机让人展开行动。惯常行为则是坚持过程。在环节中，奖励促使人坚持完成。在这三个部分的共同作用下，习惯方能自动执行且逐渐激发成效。