

▲职场智慧

# 工作中总觉得不开心? 4个问题帮你找到解决办法

工作,占据了人一生的大部分时间。找到一份合适自己的,能让自己有价值感、让自己开心充实的工作,是十分重要的。因此,你需要了解的是,你是谁?哪里是你的主战场?

MBTI测试可以解答这两个问题,了解自己的性格,告诉你如何选择合适的职业。

MBTI是认可度很高的测试,常用在学校选专业/应届毕业生和企业中。它由美国的心理学家凯

瑟琳·库克·布里格斯和她的女儿伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯研究而得,她们发现每个人都是独立的个体,而思维过程中显著的差异是构成个体差异的主要原因。这个度量表以瑞士心理学家荣格划分的8种类型为基础,加以扩展,形成四个维度。

测试结果的4个维度包括: Introversion内向/Extroversion外向; Sensing感觉/Intuition直觉; Thinking思考型/Feeling情感型; Perception感知型/Judging判断型。

## 一、通过4个问题, 帮你判断属于哪个类型:

### 1.你喜欢聚会吗?聚会中你是什么状态?

内向(独自思考时更佳):不喜欢聚会更喜欢自己待着;多人聚会,更喜欢待在角落;跟陌生人交谈比较困难;聚会结束感觉消耗了很多能量。

外向(进行交谈采取行动时更佳):周末有聚会会积极参加;会主动参加各种话题的讨论;在聚会上认识新朋友很开心;回到家依旧感到能量满满。

### 2.请描述下你的家。

感觉(用五官认识世界,对现实感兴趣):进门有个鞋柜,左边是厨房,有两个房间……

直觉(用抽象联想认识世界,对可能性感兴趣):很舒服温馨,北欧风格,昨天请了朋友来家里玩很开心……

### 3.6人团队,因年底旅行基金减半,只能有3人去,你如何决定?

思考型(擅长组织事实和观点,兴趣在事物而非人,出发点是得到最好的结果):谁业绩好谁去;全体投票。

情感型(关注人的情感情绪和人际关系,兴趣在人而非事物,出发点是不伤害大家的感情):抓阄;问有没有人放弃;换个便宜的地方一起去。

### 4.你通常如何过周末?

感知型(随遇而安,弹性工作时间):睡到自然醒,起床了再说;天气好就叫朋友出来玩;路过影院就去看看电影。

判断型(井井有条,设定好截止时间):通常会打扫屋子和洗衣服;每周日中午跟朋友一起打球;提前两天买好电影票。

内向外向、感知判断容易随着环境有所变化,然而感觉直觉、思考情感的类型,却是天生的很难改变。人格类型的本质是“思维方式”,每天我们在不断地接收外部的信息并得出结论,就是感知和判断。

## 二、就感知和判断有下面四种组合, 帮你找到合适的职业:

### ST感觉+思考:

依赖五官感知事物,思考后做出判断,相信因果关系和有条理的推理,适合职业有经济、金融、贸易、法律、外科医生、会计、工业生产、建筑

### NT直觉+思考:

思维敏捷且具有逻辑性,适合在特定领域解决比较复杂的问题。适合职业有科研、计算机、法律、投资分析、数学、前沿科学

### SF感觉+情感:

依赖观感感知事物,依赖个人价值观和情感做判断,充分考虑他人的感受,适合职业有儿科医生、小学老师、护士、社区工作、销售、服务性行业

### NF直觉+情感:

通常具有语言天赋,可传播他们所寻找到的可能性和价值,适合具有创新空间并满足人类需求的工作,比如中学大学老师、广告、文学艺术创作、心理咨询师……

如果你的专业和你从事的工作正好适合你的人格特质,那恭喜你,你可能只是遇到了些困难,克服下就好了。如果不适合的话,建议考虑是否需要转换下岗位,或者调整下自己的思维方式。



▲职场调查

## 调查显示 企业最看重三项加分技能

如何使自己成为职场中不可替代的人?日前,智联招聘发布的一项有关职场生存焦虑的调查显示,今年以来,超七成企业提高了岗位核心职责要求,雇主最看重的加分技能包括沟通协作、心理抗压和数据处理。

在疫情冲击下,众多企业进行了人员精简与组织重构。智联招聘调研数据显示:疫情期间有15%的白领经历了企业缩招,12%的白领有被企业取消offer的经历。同时,870万应届毕业生涌入人才市场,数量达到历年新高。调查数据显示:疫情期间,57.7%的企业提高了人才招聘标准。

根据调查,75.6%的企业管理者或HR提高了对应聘者工作/项目经验的考察要求,44.4%的企业更看重求职者技能的实用性,另有35.6%的企业招人时给出的职级和薪酬条件更加苛刻,雇主更加看重应聘者的“性价比”,力求以同等薪酬寻找到更具价值的人才。

与此对应,在内部培训中,有73%的企业选择将培训内容聚焦于员工专业技能。为适应更为激烈的市场竞争,企业业务正进一步向“专”、“精”发展。

除了深耕核心业务,在精致型组织中,拥有“专业+”技能、可胜任多种任务的复合型人才也将被雇主所看重。调查结果显示,在常规的语言表达/沟通谈判能力之外,数据分析和处理能力成为最受企业欢迎的核心技能,成为信息时代企业对职场人的新要求。

除了硬技能,“软实力”亦是职场人不可或缺的素质。在企业所看重的员工“软实力”中,有76.9%的企业选择沟通协作能力。

另外,57.7%的企业看重员工的心理抗压能力。面对生存压力、失业焦虑等可能存在的负面情绪,企业期待员工具备一定的“钝感力”,保持情绪的积极稳定,以理性、建设性的状态应对工作。

与此相对应的是,语言表达与沟通谈判能力、数据处理分析能力是职场人最期望学习的主流技能,分别占据54.6%与49.0%,这与雇主在人才招聘方面的要求相契合。

在职场中,管理统筹能力与沟通协作能力是员工认为最亟待提升的软实力,分别占据70.4%与57.1%。