

▲职场调查

# 职场上什么能力很重要?

有一些能力之所以很重要却不被拥有,是因为大多数人压根没有意识到这也算一项能力。

在职场上,这类能力就包括沟通力、复盘力、自愈力、品牌力和休闲力。



▲职场建议

## 职业规划是重点 年轻人初入职场的 第一次大考

2020年的秋招正如火如荼,在人生的22岁,高校毕业生走出校门不免有焦虑,也有迷茫。他们下一步应该迈向何方,依然成为社会各界关注的焦点。高校毕业生就业是“稳就业”的重中之重。

教育部数据显示,2020年全国普通高校毕业生高达874万,规模创下历史新高,高校毕业生就业形势严峻复杂,受多方面因素影响,竞争激烈,岗位收紧,不少毕业生身陷求职困境。

微软大中华区公益事务总监王岭认为,刚毕业时遇到迷茫、困惑,不知道该怎么选择对于毕业生而言是非常正常的。“年轻人首先确定好职业发展方向,最重要的是要考虑清楚最终目标是什么,不要盲目着急跟风;第二是要明确自己内心的原动力,听从内心的呼唤,这样才会无所畏惧;第三要把每一件小事做好,要向着职业发展方向一步一个脚印去落实,认真的工作态度会被别人看见;第四,基础知识要打牢。”王岭说。

领英中国产品运营总监与校园品牌负责人陈怡静在刚刚大学毕业时,也遇到了保研还是外地考研的困惑,“我的关键词是‘可能性’,每个人在做决定后,都可能为当时自己的决定所后悔,打破后悔的关键主要有两点:第一每个人不一定都能够做出最优的决策,这意味着后悔是人生过程当中很大概率出现的一件事情;第二,做到这一刻所做的最优决策,是因为每一个决策都是由现在的能力、信息、视野范围来决定的,这一刻做出的决策一定是当下的最优选择。”

### 沟通力:有效传达信息的能力

很多人提到“沟通”,第一反应都是:沟通不就是说话吗?只要没啥生理疾病,说话谁不会啊?这就是对沟通能力最大的误解。

沟通的本质,在于有效传达信息。

举个例子,当你跟一个同事交接某项工作时,是不是经常出现你已经说明白了,但最终却发现他并没有完全理解,或者明明听懂了,工作的结果却与你的期待相去甚远(非对方能力不足)的情况?

经常出现这种情况,就说明你的沟通力不足。

高水平的沟通力,不仅需要你把事情说明白,更需要达到对方足以理解、接受,并且愿意朝向目标努力的程度。

如果你的表达方式不符合对方的理解逻辑,让他难以理解你的预期目标;或者即便理性上理解了,但感性层面却处于排斥、拒绝,或做出有意不执行甚至唱反调的举动,此时的沟通都仅仅是你“传”递了信息,却没能有效抵达对方那里。

换言之,有效传达信息需要沟通双方达到理性和感性上的共鸣。

### 复盘力:趋向目标,总结提升的能力

“复盘”一词,原本是围棋术语,指棋手在对局完毕后重新推演棋局,检视每一步招法的优劣与得失。

在工作中,很多人虽然特别喜欢复盘,但他们却常常把“复盘”和“总结”混为一谈。

在我看来,总结是针对任务的回顾,而复盘不仅要在总结的基础上提炼出有价值的经验,更

要起到提升下一步行动,从而不断趋近目标的作用。

举个例子,没有任何一个企业会以搞垮自己为目标,但有太多创业公司都会在融资、上市之后,以短期利益最大化作为目标,最终把口碑做差,把现金流做断。

复盘的重要作用,是把任务和目标区分开,并且聚焦目标,调整与目标相悖的任务。

就像对弈时,一招占上风不是胜,满盘皆胜才是赢!

### 自愈力:疏解情绪,维稳内在能量的能力

喜悦、愤怒、畅快、恐惧……不论是正面情绪还是负面情绪,每一种情绪都有其对应的价值。

很多人误以为情绪管理就是要全面排除负面情绪,所以会通过转移注意力来压抑愤怒,用睡觉来回避恐惧。

不正视每一种情绪的结果,就是让一部分自己不那么接受的情绪积压在心里,像垃圾堵塞管道一样,随时面临管道爆裂的可能性,反而更难以自愈。

强大的自愈力,是一种能够让内在能量维持稳定的能力。

古人云,胜不骄败不馁,其实就是这个道理。

我们都听过《范进中举》的故事,职场上也常见这样的案例,疏解情绪,不仅仅包括合理释放愤怒和恐惧,一些给你带来正面体验的情绪,比如狂喜,也需要加以调控。

### 品牌力:打造个人口碑的能力

职场人士要想在激烈的竞争中脱颖而出,就必须塑造属于自己独特的个人品牌。

打造个人品牌需要靠“包装”,但这并不等同于自我吹嘘式地贴标签,比如“张总”、“王经理”等等,而是要让更多人了解你的专长,让领导在需要你的时候想到你,信任你。

职场人士打造个人品牌有3个步骤:明确自己的职业目标,梳理自身得以抵达目标的优势,借助人际网络为自身优势树立口碑。

品牌力的关键,不是如何找到到自己的优势,而在于如何长久地坚持做好口碑,一如既往地给大家传递同一种积极的信号,不断加深大家脑海中对你的品牌形象。

### 休闲力:勇敢“下线”,充分放松自己的能力

现在有很多公司都在传递一种不那么科学的价值观,就是“996”、“007”式的加班文化,好像只有24小时在线才是好员工。

比公司强制要求更可怕的,是职场人为了凸显自己的努力,牺牲所有的休闲时间,下班时间仍处在“上线”的状态,时刻不敢放松。

从生理角度看,一个时时处在“备战状态”的人,身体会分泌大量的压力荷尔蒙,其中以肾上腺素和皮质醇为主。

长期处在高肾上腺素水平,易造成心脏过度负荷,引起神经衰弱、脾气暴躁、失眠等。

换句话说,当一个人没有放松自己的能力,长期处在“上线”状态,就特别容易遇到人际关系紧张、工作效率下降、学习能力退化、理解和解决问题的能力变弱等情况。而这些不受控制的情况,又会给他带来更大的压力,最终使其深陷恶性循环。

