

“00后”如何快速融入职场？

HR与心理专家来“支招”

眼下正是高校就业季。连日来记者参加了多场校园招聘。谈到求职期待与困惑，“00后”除了关心薪酬待遇、专业与岗位匹配度、职场晋升空间外，还格外关注职场文化和人际关系。

那么，“00后”求职者应如何看待职场文化？怎样处理职场人际关系？记者请来资深HR和心理专家，为毕业生快速融入职场“支招”。



高校求职现场。

1 人际关系是“00后”关注的热点

3月中旬，网络上允许多人编辑的“打工人哪有不疯的”Excel表格，出现在职场人社群小组中，宁波本地职场人也“激情开麦”。

这个初衷为展示公司优劣，便于求职者找到心仪工作的分享文档，随着新人职场一线员工的加入，变成了包罗万象的“吐槽帖”。

记者查看该帖，以3月29日创建的最新版本为例，在“电商、跨境电商”条目下115家公司的内部员工评价中，51家公司拥有人际关系方面的评价，人际关系成了职场新人讨论较多的热点话题。

就读于宁波大学的许同学就发现自己将要入职的公司出现在该帖中，且评价不算正面。

他参加了学校3月中旬举办的综合性招聘会，并在某招聘平台投了8份简历，但从未真正踏入职场。“我对职场的印象来自网络和朋友，没有亲身体会过，看到这些还是觉得很心慌的。职场这么复杂，我不知道自己能做好。”

就读于万里学院的陈同学拥有两段实习经历，还参加了一次创业比赛。她在该贴中发现一家曾向她伸出橄榄枝的公司的负面评价，庆幸于自己当时拒绝了。“我之前实习的一家外企里的同事关系还不错的。但我觉得职场间的人际关系真的很看运气，看了这个之后，我也很担心自己会不会遇到不够专业的领导。”陈同学说。

2 企业为适应职场新人也在努力调整

伴随互联网成长起来的“00后”，他们获取信息的主要渠道来自于网络，而人际关系是发生在现实生活中的真实链接。这种从网络媒体、师生亲友口耳相传的职场关系，让不少“00后”感到害怕。

在招聘会现场，记者采访了10多位对职场人际感到担忧的大学生。他们对职场的印象有的来自社交媒体，有的来自实习经历。

宁波财经学院的小张，在一家外贸公司实习3个月后炒了老板“鱿鱼”。“工资高是高的，带我的外贸业务员是‘85后’，倡导狼性文化，经常要求加班。”小张不是不愿意加班，而是“晚上加班到9点了，刚关上电脑，一个电话过来。明明不着急的工作，非要让我当晚完成。”张同学觉得“不被尊重和体谅”的工作环境，让人窒息。

与此相对应的，担心职场人际的不光是“00后”，企业为适应职场新人也在努力调整。记者在招聘会看到，年轻企业会强调公司文化活力阳光、每月开展团建联谊等，传统企业招聘时会强调扁平化管理的透明公正，以及企业工会搭建的年轻人文娱社团等。

“为了适应‘00后’，从2022年开始公司在内部管理层培训中增加一门如何与‘00后’沟通的课程，就是教‘80后’管理层了解职场新人价值需求，增强沟通技巧。”方溯计量检测（浙江）有限公司人事经理孙女士说，公司培养一个计量检测工程师需要2-3年，让其负气辞职只需管理层一句话。

HR解读职场社交

职场是增强才干和能力的地方 新人多听多记多学，不要太“显眼包”

相较于“80后”“90后”，“00后”毕业生生活条件普遍优渥，相较于赚钱，他们更在意职场氛围、企业文化和自我价值的实现。

当前，一些企业存在的圈子文化，裙带关系“打压”职场新人等，让大学生感到害怕。

“如果一个公司存在普遍的人际关系问题，其实代表着公司发展状况不太健康。”邱女士是北仑区一家纺织企业的总经理助理。她说，企业发展需要人才也会呵护人才，职场打压新人的情况并不常见，“如果出现这种情况，首先要考虑的是你在这家公司还有没有发展前途。”

邱女士表示，大学生对职场人际关系的焦虑是正常的。“因为从学生到职场所处的环境完全不同，角色不同，心态不同，作为新员工，你首先要对这家公司认可，对这份工作认知并喜爱。”

“社会本就是一个锻炼自己的地方，职场最重要的是增强自身才干和能力，当你的能力具有稀缺性、不可替代性，那么人际关系的问题就不再成为问题。”徐女士是鄞州区一家传媒公司的人事经理，公司中“00后”偏多，“职场新人如果担心人际关系上的麻烦，那就多听多记多学，尊重上司和同事，不要太‘显眼包’。”

心理咨询师支招

不必刻意解读他人措辞和微表情 准备让自己安心的小物件缓解社交焦虑

记者注意到，对于职场人际交往的焦虑，仅是当代大学生社交焦虑的一种表现。

大学生如何缓解的社交焦虑？记者请宁波市领军拔尖第一层次人才、宁波市第一批国家二级心理咨询师徐晓虹来支招。

徐晓虹告诉记者，非遗传性的社交焦虑在一定程度上也是一种对自身的保护。“一种情况就是，你如果曾经因社交上的行为而遭遇尴尬、不悦，身体便会出于自我保护的目的，形成‘社交焦虑’来警告你，防止类似情况再次发生。”

关于如何应对社交焦虑，徐晓虹也给出了几点建议：

一、提醒自己已经不处于一个“被集体排斥就会死”的年代了。“社死”并不是真的死

了，多试几次可能也会发现，“社死”的后果也没那么严重。哪怕某个群体真的不接受你，也可以换个群体再试试。

二、摆正心态。“既来之，则安之”是参与社交场合中很重要的心态。不必过度解读他人的措辞和微表情，更不要刻意往负面联想。

三、可以事先准备一些让自己能安心的小物件。一个摸起来很舒服的小圆球，一枚漂亮的吊坠，或是一小瓶熏香。

最后，徐晓虹也告诉大学生，人际关系只是职场中的一部分，更为重要的是综合能力。

记者 王冬晓
见习记者 石寅笑 文/摄

