

人力资源经验分享：学会如何职业“补氧” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/292/2021_2022__E4_BA_BA_E5_8A_9B_E8_B5_84_E6_c67_292066.htm 职场的活跃，肯定会带来大量的人才流动。职业人在这个变化的职场中，如何保证自己“氧气”充分迎接挑战是我们关注的焦点。许多职业白领处于职业彷徨期，不知道如何跳槽才能求得新发展；工作动力缺乏，对未来失去信心，对工作充满抵触情绪和厌倦；晋升无望跳槽无方，职业发展停滞不前。这些都是职业人“缺氧”的表现，如何正确“补氧”，将是我们的职业白领能否在更长远的未来有足够发展原动力的关键。下面是独之秀职业顾问就“职业健身”问题提出的几点建议。

爆发力训练 这类训练强调无氧呼吸，全身因为短暂剧烈极限运动造成暂时缺氧状态，从而通过不断练习急速提升运动竞技水平和组织功能水平。对于许多职业人来说，年终考核是对过去一年工作状况的总结，特别对于业绩型职业人来说，年终考核几乎就是个人职业稳定性的晴雨表。所以，如何高效冲击年终考核指标，应该是这类职业人职位晋升和薪水上涨的关键。我们要核心分析公司对个人考核的KPI值的构成和权重问题，然后紧抓核心指标培养“爆发力”。如果现有的工作对我们仍然具有发展意义，年终考核结果的影响力是显而易见的，提升“爆发力”水平将有利于个人在物质回报和职位晋升。如果现有的工作对我们的未来持续发展失去了意义，跳槽是我们必须的选择，那么“爆发力”的意义何在？我们从现在开始执行跳槽计划，到跳槽成功，需要一定从周期。在这个周期之内“爆发力”的提升肯定不仅给个人带来离职美誉

度，还能为跳槽谈判带来更充足的底气。耐力训练 这类训练属于有氧范畴，通过持续性的循序渐进的训练模式，逐步改善肌肉化学成分和组织器官协调水平，延长个体极限承受周期。我们的职业人经常出现的职业疲劳和职业倦怠等身心方面的现象就是职业耐力下降，缺乏可持续发展动力造成的。职业的耐力来源于职业核心竞争力的持续发展，职业人必须在稳固自己核心竞争力的前提下具体明确每一个职业发展阶段的工作核心价值，所有的工作转变、职能转换和职位变迁，都必须依照这些核心价值标准进行选择。只有这样才能最大限度提升个人职业价值，避免错误的选择导致时间成本的低回报甚至流失。有许多职业人通过跳槽获得了短期的薪资增长，但是无法掩盖他们实际职业价值的下降，于是他们再次跳槽所面临的市场价格就是他们职业价值下滑的直接体现。这一切都是因为他对自己想要什么、适合做什么以及在此前提下如何进行机会取舍等一系列问题缺乏科学理性判断的结果。

柔韧性训练 这类训练通过综合性运动，针对全身重要关节进行强化锻炼，达到增强肌肉纤维动力水平和各组织应激能力的效果。在职业发展的过程中，职场、市场和社会始终处于活动状态，行业变迁、产品变化和公司变动等等都会牵动每一位职业白领的职业命运。因此，我们的职业白领，特别是中层职业白领常常因为暂时的工作稳定性，对职场变化（尤其是职场价值体系变化）的敏感度不断降低。结果就是许多职业白领在应对职场变化的时候，缺乏足够应变能力造成了职业发展困境的出现。他们中有些人遭遇薪资“封顶”，职业价值却处于下跌状态，发展下去危机四伏；另外更多的人是，对目前职业状况基本满意，但是不能确定下一

阶段该如何进一步发展，找什么样的平台更加适合自己，于是在犹豫和害怕间陷入了职业停滞状态。独之秀职业顾问的咨询案例中有40%的职业人就是因为无法明确适合的职位目标，又在跳槽中遭遇过滑铁卢，最后不敢面对职场再竞争导致职业停滞的结果。应对职场纷繁信息和变动选择的成功法则就是必须建立有效的信息整理、分析和筛选系统，再结合自身竞争力合理规划职业生涯。这样才能在职业发展过程中有足够的柔韧性达到职业成功的彼岸。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com