

职场生存：职业七年之痒变四年之痛怎样应对人力资源管理考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/514/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_E7_94_9F_E5_c37_514936.htm 南方日报曾作过一个话题叫做“职场人士也有‘七年之痒’”，事实上，这一年限在不断提前。据了解，很多职场人士在进入职场的第四年甚至是第三年就已经开始遇到了职业发展的“瓶颈期”，又称“四年之痛”。而很多时候职场的客观环境是难以改变的。面对这个问题，职场人士通常有两种选择：既然改变不了环境，那我就选择离开，寻找适合我的环境；既然改变不了环境，那我还是留下来，改变我自己。遇到瓶颈何去何从？很多职场人士在进入职场的第四年甚至是第三年就已经开始遇到了职业发展的“瓶颈期” 职业瓶颈期在提前 首先您如何看待职场人士的发展瓶颈？这种现象在职场里很普遍。通常职场新人刚步入职场的时候往往冲劲十足，然而随着对工作的熟悉，以前的激情就慢慢消失了，随之而来的就是越来越厌烦自己的工作，上班就像遭受酷刑一般。也许身心调整或者跳槽能暂时缓解这个问题，但是时间一长还是感觉到萎靡不振，没有了奔头。百考试题 我们将这种现象称为“七年之痒”，时间短的也称“四年之痛”。现在，越来越多的高校毕业生迫于就业竞争的压力，会选择“尽早就业或者先就业后择业”等心态而步入职场。由于专业的不对口、兴趣爱好有偏差、角色转变不到位等原因，很多人并不能胜任工作或者找不到自己中意的工作，这些煎熬导致了他们职业发展“瓶颈期”越来越提前。出现这个问题的原因有哪些呢？职场人士遇到瓶颈的原因有很多，有企业环境等外部原因，也有职场人士自身的原因

。例如发展空间有限、个人技术无法突破、发现企业的诸多问题、与企业文化渐渐不相容等等。其实更多的时候职业瓶颈涉及到了一个人生规划的问题。无论是何种原因，一旦遇到瓶颈，个人就像处在人生的十字路口，需要尽快作出调整。离开换行业还是换专业 遇到瓶颈调整是必要的，但是在外界环境不可改变的情况下，职场人士该选择换哪一个环境好呢？还是留下来，通过自我调整来适应环境？当自己的发展空间狭小、或者发现自己的兴趣和工作相悖时一定要选择离开。百考试题r而离开的方式有很多，但要考虑的关键问题是行业和专业---是换行业？换专业？还是既换行业又换专业？如果专业与工作对口，但是自己没兴趣，那么通过考研换个专业就是一个很好的方式。但是这意味着以前积累的经验就损失过半，但是任何时间起步都不晚。如果是对本专业的兴趣还在，只是发展无望而选择考研，那就要慎重考虑了。学历是很好的敲门砖，但也只是敲门而已。毕业后同样要再考虑日后的工作选择问题。也有人选择离职，但是切记一点---换行业不换专业、换专业不换行业。你的专业知识、行业经验、以及人脉资源将是你日后腾飞的强有力保障。选择留下，变思想、变岗位 对于大部分人来说，遇到瓶颈是不需要选择离开这种方式的，毕竟已经在相应的岗位上有了多年的积累。但是，留下不是目的，目的是求变---变思想、变岗位，实现人岗匹配，重新焕发活力。所谓变思想，就是人适应岗位。不妨放个长假、放松一下心情；培养一些新的爱好，比如郊游、打球等，增加与外界的联系；对现有工作深度、广度、复杂度重新调整，学习新的观念和新的技能；与领导沟通，对自己提出更高的要求等等。百考试题收集 所谓变岗位

，就是岗适应人。职场人士可以申请岗位调动，申请承担临时性的工作或者通过在职学习向目标岗位靠拢等等。在这个过程中，结果/目标是激发你工作热情的原动力。多种途径实现瓶颈突破 面对瓶颈的制约，有人选择坚守阵地，通过在不断的碰壁中总结经验，然后反省纠正自身，进而安全度过瓶颈期；也有人选择利用身边资源不断探索，通过师长指点、人才测评等外力规划自己的职业发展，进而实现职业发展的"井喷"；同样还有很多人选择读研来实现涅槃。百考试题n对于选择改行从业到像公务员、学校教师、某些企业高层等需要明显学历要求的职位来说，读研不失为一个明智的选择。每个行业其实都有职业发展瓶颈，应对方法也有较大差别。最关键的两点就是需要时刻保持一种学习的心态，更需要有一个长期的职业规划，只有时刻了解自己的发展现状和方向才能做到收放自如。百考试题www.100test.com"#F8F8F8" 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