

写给职场年轻人的7条建议

■ 张丽俊

最近这段时间，又将有一批应届毕业生走入职场，即将开始自己的职业生涯。在此，专家给你一些建议，助你开启职场生涯。

看十年，做一年

比尔·盖茨曾经说过，大多数人都会高估自己一年内做的事情，却低估自己十年内所能做的事情。这句话是告诉我们要有长期主义的心态。但长期主义的前提就是，你究竟有当你因为工作干不完而苦恼时，不妨踩一下刹车，思考一下：哪些事情对公司的业务帮助最大，哪些工作更能提升你的能力？然后你要按优先级排序，优先完成那些最重要的工作，把眼前的事做出价值。

做一个能解决问题的成年人

很多人初入职场，是比较玻璃心的，受不了委屈，经不住压力。甚至他还会把生活上的情绪带在工作上，他也不管其他同事为这个项目付出了多少。所有人都得为他的情绪化买单。如果是这样，你很难在工作中走得长远。即便是跳槽，也

难以被委以重任。我们的建议是，你要少受情绪影响。而是要以完成目标为导向，放下情绪，着手去解决你面对的问题，成为一个问题终结者。情绪化，是巨婴。而能解决问题，才是一个人成年人的表现。一个人最大的底气，是解决问题的能力。

不要被卡在思想钢印里

科幻小说《三体》中，有一种科技，叫做思想钢印。就是用技术手段，在你的脑海中种下一个潜意识。每一个人都有思想钢印。无论脑海中的结论是否荒谬，你都会对这个潜意识深信不疑。有的人的思想钢印，是自己打上去的。他总是觉得自己不行，做不到。所以他就会自我设限，遇到难题就躲，不愿意尝试。你进入职场，千万不要成为这样的人。你必须要改变这样的消极态度，即使遇到困难，也要相信自己。你必须要树立这样的信心，否

则你就会被卡在思想钢印里。

做一个真正的聪明人

所谓“聪明”，并不是让你去做一些投机取巧的事，而是你要有自我迭代的能力。你必须自己学习，在经济学中，有一个“干中学”的概念，就是你可以在工作中进行学习，从而提高自己的能力。你可以把问题记录下来，下次遇到相同问题，就可以有迹可循。你必须自己复盘，你才能从中产生对事物的深刻理解和认识，这是一个成长不可或缺的重要过程。

保持终身学习

这个世界更迭太快了，当时代的浪潮来临时，行业都可能会消失。这时候，你引以为傲的技术和能力都将失去价值。在《技术陷阱》一书中，作者将技术分为“取代型”和“使能型”这两类。“使能型”技术，就是可以帮助人们更高效地



完成已有的任务。在大时代面前，其实很难预测未来，所以你一定要保持终身学习，多学一些“使能型”技术。不断改善更新技能是提高职业素养的关键。高层次的长期学习与高收入、低失业率呈正相关。

觉得不行的时候，才是工作的开始

你刚入职场，是很容易着急的，你遇到的挫折也会非常多。可能在当下，你已经做到了最好。这时候，不要过于失望。不是想着就这么算了，而是要振作起来。当你觉得不行的时候，才是工作的开始。你要去分析，去复盘，去找客户的需求。不断学习销售的技能，直至签下客户。

人品第一，态度第二，能力第三

一定要有好的人品。能力是基础。有能力，你可以快速被领导看见，给你一些机会。态度是根本。很多时候，你遇到的挑战是远远超过你的能力的。你有解决问题的态度，你才能战胜那些看似战胜不了的困难。人品是一个人的基石，如果一个人没有自己的原则，没有自己正确的三观，没有自己坚守的东西，那么他是走不长远的。所以，你一定要做一个人品好的人。短期看，人品好获益并不明显，但把时间拉长，你将会发现，这个时代正在狠狠奖励人品好的人。最后，祝你拥有一个好的职业生涯！

内耗型人格常常处于悲观的状态，哪怕一天无所事事，也会感到身心俱疲。这类人容易胡思乱想，过度解读他人话语，陷入自我纠结与否定之中，内心戏十足且自我消耗严重。内耗型人格者在生活中易陷入自我矛盾，导致情绪低落、行为失控等问题。

长期处于这种状态下，不仅会影响个人的心理健康，还会对生活产生诸多负面影响。比如工作效率降低，人际关系紧张，甚至可能引发身体上的疾病。

对于内耗型人格者而言，培养输出型爱好益处颇多。输出型爱好有很多，像写日记、画画、弹琴、打球、做手工等，具有重要的自我疗愈意义。这些爱好能将内心的自我想法、感受转化为具体成

果。比如写日记，当身边没有可靠之人倾诉时，把内心的情感、思绪都诉诸笔端，这过程就是在宣泄情感，给心理来一场“按摩”。绘画也是，用画笔描绘出心中的世界，无论是喜悦还是悲伤，都能在色彩与线条中找到出口。打球和做手工则更侧重于身体的运动与创造，在挥洒汗水或专注创作时，能转移注意力，缓解内心的纠结与内耗。

从心理层面来说，这是一种情绪的释放渠道，能减轻心理负担，让内心变得更加轻松自在。在专注于爱好的过程中，他们会暂时忘却那些自我否定与纠结，沉浸在创作或运动的乐趣中。从身体层面看，像打球这类运动爱好能促进身体健康，提升身体素质，而良好的身体状态又会反过来影响心理健康，形成一个良性循环。

培养并坚持个人兴趣爱好需要时间、耐心和努力。但要相信，只要有决心，就一定能够做到。兴趣爱好不仅能带来快乐，还能帮助内耗型人格者成为一个更好的人，走出自我内耗的困境，拥抱更加美好的生活。

生育假期该如何合理设置？

近年来，我国生育政策不断调整和完善。据国家卫健委统计，当前各省（区、市）产假普遍延长至158天及以上，超半数省份生育津贴支付期限不低于158天。此外，各地均设立15天左右的配偶陪产假、5至20天不等的父母育儿假。

多位专家表示，休假制度作为时间支持，是生育支持政策体系中的重要部分。但落实情况还不尽如人意，重要原因在于假期成本的分担机制不完善，需要制度顶层设计，统筹社会保障。

生育休假，不应只有女职工享受

根据2012年实施的《女职工劳动保护特别规定》第七条，女职工生育享受98天产假，其中产前可以休假15天；难产的，增加产假15天；生育多胞胎的，每多生育1个婴儿，增加产假15天。中国人民大学人口与健康学院副院长杨凡教授表示，98天产假主要用于女性产后康复，学界达成共识的是产假并不是越长越好，要综合考虑休假时长对家庭内部的影响、女性职业发展等多重因素，比如可能在就业市场受到歧视，在职业晋

升、职称评定、福利待遇等方面受到影响。

“我认为，要实行夫妻共同的休假制度。国外的研究和国内的探索，都提倡父亲共同参与育儿。首先，这有利于婴幼儿的发展；其次，夫妻双方都休育儿假，能在一定程度上减少对女性的就业歧视。”杨凡说。

在中国人口与发展研究中心研究员袁涛看来，未来政策导向应是逐步提高男女共享的育儿假。在时间支持方面，建议设置男性育儿假的强制配额时长，以促进男女共担育儿责任，共同平衡工作与家庭责任。

休假后，生育成本由谁承担？

在落实生育休假的过程中，一个绕不开的问题是：职工休生育相关的假期时，相应的成本究竟该由谁承担？

1995年施行的《企业职工生育保险试行办法》规定，在用人单位依法缴纳生育保险费的职工可以按照国家规定享受生育保险待遇，包括生育医疗费用和生育津贴。2011年7月起施行的《中华人民共和国社会保险法》延续了这一内容。

生育保险是生育假期成本的重要分担机制之一。杨凡解释道，目前来看，缴纳生育保险费的职工范围不够广，很多就业群体没有被纳入其中。

生育既是一个家庭内部的事务，更是一个社会性的事务。杨凡认为，应该进行制度顶层设计，建立合理的成本分担机制，减轻企业负担。“怎样去建立一个比较合理的政府、企业和家庭三者间的成本分担机制，是急需解决的问题。”

建议扩大生育保险的覆盖范围

2024年10月，国务院办公厅印发《关于加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》提出，指导有条件的地方将参加职工基本医疗保险的灵活就业人员、农民工、新就业形态人员纳入生育保险。

专家进一步表示，当还有灵活就业人员等群体享受不到生育保险时，就需要从整个社会角度来考虑均衡问题，“建议大幅度扩大生育保险的覆盖范围，只有将更多群体纳入保险体系，才能让更多家庭享受到政策支持”。（来源：《工人日报》）