

# 不可太重视“灰色技能”

□ 记者 朱娜

找一份合适的工作需要什么条件?答案不外乎学历、文凭等。如今,又有几项“灰色技能”成了找工作的隐形条件,如喝酒、搓麻、打牌、唱歌等。

近日,据相关媒体报道,广东一些刚毕业的大学生发现只有文凭和证书还不够,如果不懂得喝酒、搓麻、打牌等“灰色技能”,在找工作时就会遇到坎儿。一名企业负责人说:“要谈生意,先要交朋友。如果你不会喝酒,对方会觉得你不够真诚,同时,陪客户打牌、唱歌会加深双方的了解和信任。我们需要的人才不仅要专业技能过硬,交际等方面的能力也不能差,最好是多才多艺型的。”

如此说来,拿到文凭和证书的大学生还不算多才多艺。“灰色技能”在大学生找工作时有那么重要吗?

市资深心理咨询师杜彬说,过去,大学毕业生被称为“天之骄子”,考上大学就相当于拥



有一切,但如今的现实是,文凭和证书只能说明过去,代表你从小学到大学的所有卷面考试都得了合格的分数,这与参加工作并且创造价值是两个概

念。这并不是说文凭和证书不重要,拿到文凭和证书,说明你的新生活要开始了,要自己学习另外一种知识,这种新的知识就是工作经验和人际关系。卡耐

基曾经说过,人的成功15%靠的是专业知识,85%靠的是人际关系。而建立人际关系就需要交往。中国社会最重视重礼尚往来,喝酒、搓麻、唱歌、打牌等又是商业交往的重要方式,这些活动能将不熟悉的人关系拉近几分,在这种宽松、愉快的气氛中,也容易谈成事情。不过这些都只是表面现象,实质是企业需要能够很好地进行客户公关的人才。在一些高端行业,公司更加重视的是方案策划、商业谈判,而非喝酒、打牌等“灰色技能”。倘若真的只有“灰色技能”,对别的一窍不通的话,那也称不上多才多艺,顶多只是一个爱玩儿的人。大学生在学习知识的同时,要注重学习如何与人交往、如何处理人际关系,尽量多参加一些社会活动,学会如何展示自己。如果能做到这些,即使不会那些所谓“灰色技能”,仍然能有好的工作机会。

# 莫让空巢老人“心空落”

□ 记者 李永高 通讯员 宋蕊蕊



我市关爱空巢老人文明志愿服务行动启动的消息,经中央人民广播电台等媒体报道后,“惠及空巢老人的七项关爱行动”在社会上引起强烈反响,其中的“心理抚慰”更是得到大家的广泛响应。

我市以“老吾老以及人之老”为主题的关爱空巢老人文明志愿服务行动于4月底启动。据记者了解,全市仅市区就有18万人报名参加了志愿服务行动,占全市总人口的12%。我市60岁以上老人达84.5万人,其中,空巢老人11.3万人,而高龄、生活困难空巢老人达2.3万人。志愿者将为这些老人提供生活照料、健康保健、心理抚慰、应急救助等“七项关爱行动”文明志愿服务。

就在我市启动空巢老人关爱行动的那天,江苏大学临床医学学院的20名大学生和镇江市

10多名热心市民组成该市首批“叨叨团”走近老人,为他们提供读报、聊天、心理疏导等服务。

“对老人特别是空巢老人提供心理服务很有必要。”解放军外国语学院的心理指导员黄宏强说,老年是一生中的丧失期,包括身心健康、经济基础、社会角色、生活价值等都出现不同程度的丧失;在思维方式和思维能力上,老年期也出现不同程度的退行性变化。因此,老年人常会有不安全感、孤独感等心理表现。

作为一名“准志愿者”,洛阳理工学院心理咨询专业的王冬认为,老年人,尤其是离退休老人和子女不在身边的空巢老人,由于年老体弱,与外界的交流可能会减少,环境以及身份变化可能会让他们有“人走茶凉”的感觉,被冷落的心理油然

而生。消极情绪在很大程度上严重影响着老年人的身体健康和晚年生活的质量,所以说,对老年人的心理关怀很重要。

黄宏强建议,老年人要安排好自己的生活,或发挥余热,参加一些适合自己的社会活动,或培养钓鱼、养花、书法、绘画等兴趣爱好,或参加一些力所能及的体育锻炼等,使每一天都过得充实而有趣,这有利于克服颓废和空虚感。同时,要保持良好的人际关系,正确处理家庭等各种关系。

王冬很赞同黄宏强的建议。他补充说,亲情的抚慰对老人的健康生活至关重要。子女要尽力维持家庭和谐,体谅父母的心情,尽量常回家看看,即使工作很忙,也要抽出时间与父母谈心。子女应该牢记,“树欲静而风不止,子欲养而亲不待”是做晚辈的最大悲哀。

## 办公室闲话 光堵不行

最近,一部关于职场生存的电影《杜拉拉升职记》在各大影院热映,再次掀起了人们对“如何做个聪明职场人”的热议。其中,怎样轻松应对办公室闲话是许多人关注的焦点。为此,台湾著名人力资源管理者、职场心理咨询师张锦富给出了一些建议,帮职场一族巧妙摆脱闲话的困扰。

办公室的沟通渠道有很多种,茶余饭后的闲聊是员工间经常有的一种。在饭桌上或茶水间里,员工们可以敞开心扉分享彼此的意见与想法。但是,一些闲言碎语也常在这时发生。对于管理者来说,此时一定要以平常心来对待,一味地制止,只会造成沟通不畅的结果。

首先,管理者要明白,每个公司都可能出现一些是非,面对闲话,主管必须具有临危不乱的处



事能力,此时须转换思考方式,例如可以通过员工间的闲聊,了解员工对一项新政策的反应。其次,每个小团体都会有一位引导大家谈话主题的“意见领袖”,管理者平时可多与员工内部的“意见领袖”沟通,进而了解员工的想法。再次,管理者绝对不要刻意地加入员工的闲聊,这样会给大家带来心理压力,破坏原有的沟通气氛,使得员工反感。最后,要保持团队信息透明化,让员工及时了解公司变动信息。团队要通过公告栏、定期会议等方式发布与公司有关的信息,这样可以有效防止谣言产生。

对员工来说,同事间闲聊时,最重要的就是清楚什么事能聊、什么事不能说。要知道,在职场上,员工必须对自己的行为负责。同事间彼此分享工作上的意见与心得是件好事。但是,面对喜欢说闲话的同事,就必须小心应对了。闲聊时,可以选择天文地理、流行讯息、电影电视、时尚潮流为话题,切记不要谈公司的人事、同事私事,更不能造谣生事,否则会引起同事的反感,也会让主管觉得工作不够努力,不值得信任,从而失去升迁机会。

(据《生命时报》)

## 心理测试

### 你的抗压能力有多少?

你喜欢或者正使用的脚踏车是哪一款?

- A. 轻便型脚踏车
- B. 电动脚踏车
- C. 变速越野脚踏车

选择好了吗?一起看看答案吧!

**选A的人:**压力承受能力50%。通常来说,你无法忍受自己承受过大的压力。也正因为如此,你选择了轻便型脚踏车,可以让自己省力不少。不过这并不代表你丝毫不能承受压力。有时候压力反而能够成为你的动力,让你努力达到自己心目中的目标。



**选B的人:**压力承受能力20%。你对于压力非常敏感。

在现实生活中,你绝对不允许自己也不会让自己承受过大的压

力。一旦超过自己的承受范围,立即放弃是你不二的选择。不过,有时压力可以帮助你完成不少事情哦!不妨试一试,让压力变成自己的动力。

**选C的人:**压力承受能力80%。你对于压力有着良好的调节能力。你会非常理智地判断出何种程度的压力对于自己是有利的。当压力过大时,你优秀的调节能力就体现出来了。你会调整自己的心态或是做些事情使外来的压力立即减轻不少。有时,压力对你来说反倒是一种表现自我的途径。(据39健康网)