

文/谢珊

谈谈职业期望值和面试紧张



本文作者 谢珊, 华南农业大学外国语学院副研究员。图片为本文作者。

栏目主持人 马臻, 复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子信箱: zhenma@fudan.edu.cn。

1 职业期望值

总结毕业生就业工作时, 出现最多的词句就是“学生的就业期望值过高”。然而, 毕业生大多表示在求职时已经没有什么期望值了。那么, 问题出在哪里? 什么是职业期望值?

职业期望是人对其职业的渴求或向往, 它既是个人内在职业价值观的外在表现, 又是决定个人职业选择的内在动力源。职业期望是否合理, 对能否成功就业以及未来的职业发展有着重要影响。在求职中常出现以下期望值问题:

1) 过于追求优越的待遇和条件。有些毕业生在职业追求上更多地看重自身利益的实现, 主要考虑因素是拥有优越的生活条件、获得理想的个人收入, 为到城市去、到发达地方去、到挣钱更多的地方去不惜放弃自己的专业特长和抱负。

2) 受虚荣心影响, 存在攀比心理。有些毕业生争强好胜, 虚荣心强, 不顾条件和环境因素等客观限制, 盲目攀比, 看到身边的人找到一份不错的工作, 就一心想要找一个比别人更好的, 而不考虑所选职业是否适合自己、是否有利于施展自己的才能, 往往因择业期望值超越现实而无法实现目标。

3) 自傲自大、好高骛远。部分毕业生找工作时“这山望着那山高”, 期望值居高不下, 这通常给用人单位留下浮躁、不踏实、眼高手低的印象。

4) 存在从众心理, 盲目跟风。毕业生在求职时, 普遍怀有很强的从众心理。这种喜欢跟风、追求所谓的热门职业的倾向, 导致择业意愿过于集中, 从而激化劳动力市场供求关系的结构性矛盾。

造成职业期望值偏高的原因是多方面的, 涉及教育成本合理回报、家庭期待、自我发展等, 在进行职业选择时, 并不单单是个人问题, 会受到许多因素的影响:

1) 从心理学角度看, 自我认知的偏差使部分学生不能全面、客观、正确地评估自己的能力, 盲目乐观, 以为凭自己的能力完全可以找到比较理想的工作。过于理想化的心态势必会使本人的职业期望提高。

2) 从经济学角度看, 在信息不完全条件下, 部分学生可能只片面地看到市场对自己所学专业的需求非常旺盛的一面, 而没有看到此专业的供给也非常充足的一面, 错误地认为非常容易找到高收入的工作, 故容易有尽可能高却不切实际的职业期望。

3) 从教育制度角度看, 现有的高等教育体制本身具有很强的城市指向——其培养目标、专业设置、教学内容等方面均明显带有为城市服务的特点。当代教育从小学、中学到大学, 随着受教育程度的递增, 学生会接受越来越多的反映城市理念的价值观念, 导致职业选择时偏好城市而疏远农村的倾向。

上述的启示是: 毕业生应调整期望值, 找到适合自己发展的工作, 实现人职匹配。

2 如何克服求职面试时的紧张

常收到这样一些电子邮件: “老师, 我平常只要一遇到陌生人就脸红, 紧张得说话只打结, 要是以后面试, 我该怎么办?” “别人都说面试是临门一脚, 一定要镇定, 可是我现在还没有下场参加比赛, 就已经紧张得不得了了, 怎么办?” “我每逢有什么大事就急着上洗手间, 要是我参加面试怎么办?”

从现象看, 这都是面试前紧张怯场的表现。怯场往往是不适应、担心、害怕的结果。面试前的紧张, 通常基于以下原因:

1) 成熟程度。不同年龄的求职者, 在面试时的焦虑程度高低有别, 它表现出应试者的生理和心理成熟对面试焦虑程度的影响。特别是大学生求职者, 能充分意识到

面试成绩对职业生涯的影响, 因此焦虑程度会显著地上升。

2) 认识评价能力。面试焦虑与个人的认识能力息息相关。如果大学生把面试视为关系自己终身前途的关口, 一旦失败, 什么前途、理想、荣誉、幸福都将付诸东流, 其面试焦虑程度必然提高。

3) 知识经验。当由于知识经验欠缺而对面试有较大障碍时, 特别是竞争者为已有工作的在职人员时, 大学生很多就会坐卧不安、焦躁不已; 也有一部分大学生可能在面试前充满信心, 但一到考场, 发现自己已有的知识结构实在不足以应付面试要求, 也会出现惊慌失措的情况。

4) 应试技能。训练有素的求职者, 对面试思路、答题要点、要求等心中有数, 在考场上得心应手、处之泰然, 分轻重缓急, 井然有序地回答问题。而大多数大学生在大学期间缺乏训练、没有良好知识积累和心理素质, 就很容易在面试时心里慌乱。

紧张不一定是坏事, 只要累积经验, 习以为常, 就可以消除过度的紧张, 愉快地迎接紧张感的到来。把精力集中提高自己的心理素质是我们提前需要好好注意的。为了确保自信、沉着、出色地接受面试, 建议采取如下步骤:

1) 放下浑身不自在的初次体验。初次体验时所感到的不安, 是由于对面试的相关知识、情况知道甚少或是全然不知, 所以要调整二者平衡度, 了解所不熟悉的面试程序。

2) 让你展示的技能在不同面试场合各有特色。对你的面试官进行调查了解, 从而使自己每次展示的技能都有特色。

3) 集中注意于你的面试官。须关注你的技能将如何使你的将来的面试官受益。不要过于关注你自己, 或者操心自己看上去是多么的不完美。

4) 提前训练, 避免面试中出现紧张。克服面试中的紧张, 最好的办法是提前训练, 在未参加面试之前, 多争取机会磨练自己在众人面前宣讲的胆量, 这样才能以备战时之需。

5) 突出你的基本技能。记住要展现的技能并练习如何展现这些技能, 直到自己能从容地回答问题、掌握娴熟的表现技巧。

(责任编辑 陈广仁)