

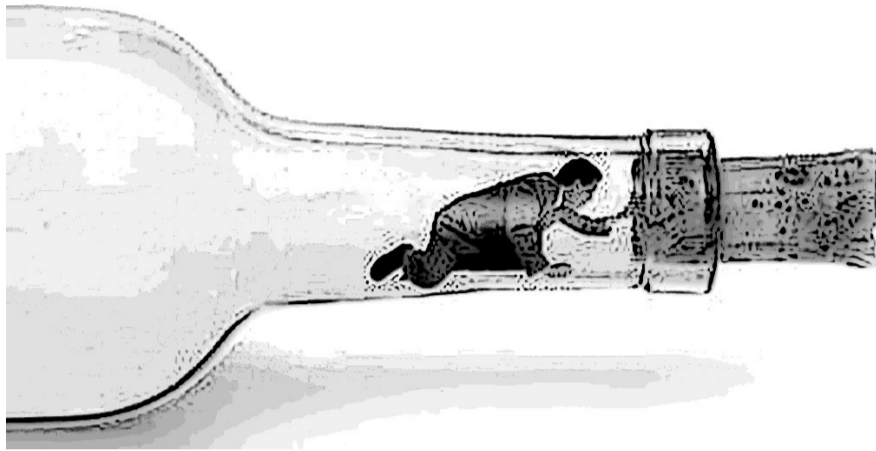
职场人如何度过职业“瓶颈期”

本报记者 祖璐璐

工作五年以上的职场人大多会遭遇职业“瓶颈期”，其中不乏企业人力资源从业者。如何在寻找新机会的同时，HR们也要求自己的职业能力有进一步提升。从HR转型成为人力资源行业咨询师，或许是一个不错的选择。这不仅要求HR有丰富的个人从业经验，也要求转型的HR要熟知人力资源行业的各项体系建设，才能在日后的咨询工作中表现出优秀的个人业绩。

HR遇“瓶颈期”想转型

性格内向的李树，从事了八年的企业人力资源工作。最近几个月，公司同事先后离职，有的人在准备MBA考试，有的年轻同事选择出国读书，还有一两个女同事转型当了培训师。看着同事们先后找到了新的发展机会，李树也有一些按捺不住。他开始思考，自己是否还需在这一岗位上



继续坚持，要不要另寻新的发展机会。

回顾这八年的职场生涯，大学毕业后，李树就在企业里做人力资源助理工作，负责员工的人事档案、五险一金等基础性事务。两年后跳槽到现在这家公司，开始做员工内部培训。一年后，又转做招聘工作，直到现在他还忙于企业的

校招工作。“多年来岗位没有新变化，感觉自己也到了职业疲劳期，而且依照我的性格，与人打交道的工作也不是很擅长。也许我应该寻找一些新的工作机会，毕竟自己还年轻。”李树说：“除了像我同事一样转型做培训师外，还真不知道什么样的工作适合我。”

三成从业者想转行

人力资源分享汇发布《人力资源从业者现状调查》，依据12381份调查样本分析显示，北京、上海、深圳、广州、杭州成为人力资源从业者加班最多的城市。有38.4%的人力资源从业者是专员职务，其次有28.7%的人任职主管岗位，而担任人力资源经理和人力资源总监的职位仅占10.4%和6.9%。在被调查者中，有

成的人力资源从业者想转行，且41%的人无具体转行职业要求，只要收入丰厚即可接受任何一个职位。有22.9%的人想考公务员，19.1%的人想转行做运营工作，16.6%的人想做培训师，仅有3.4%的人想转行做销售。

《CHO首席人才官与商业评论》撰稿人徐胜华认为，HR工作做久了，对于企业

的各种现象早已如数家珍，随着个人行业经验的丰富，转型做人力资源行业咨询师是一个不错的选择。就目前市场上的咨询师来说，一种是学院派，一种是实战派。而从企业里摸爬滚打出来的HR，大多是实战派的代表，他们也是市场中的“抢手货”。当然转做咨询师有难度，当好一名企业的咨询师更有难度。

咨询师需转换思考模式

从事企业的人力资源咨询师工作不仅要求个人有丰富的从业经验，还需要对企业人力资源体系建设有一定的了解。不仅要了解企业人力资源管理的现状和问题诊断，未来企业的人力资源发展规划；职位描述和职位体系的建立，也要熟知企业的绩效管理、薪酬体系、员工发展体系的建立，人员选拔评价体系及后备干部配

置规划等内容。在帮助企业做人力资源咨询工作时，自己也要成为这一行业的“熟手”。

当你从事了人力资源咨询师的工作后，能接触到不同类型的企业，也会遇到各种错综复杂的问题。在解决问题时，大部分的咨询师都要在思维模式上有所突破。太和顾问的人力资源咨询顾问认为，在企业里，很多的HR会

直接用How去思考问题，而从事咨询工作的咨询师在思考模式上大多要先问个Why而后再思考How。同样，人力资源管理是一门科学，也是一门艺术。不少HR会相信人力资源模型工具，认为这样的工具是把双刃剑，运用得当，能使企业人力资源管理效率大大提升，然而，如果运用不当，会使人力资源管理陷入误区。

■小贴士

职场人要学会自我管理

当今社会，越来越多的优秀人才成为职场精英，他们的成功可以归结于对自我的管理。同样是工作了三五年的职场人，为什么有的人碌碌无为，而有的人却在几年之内得到大幅度晋升，这都取决于他们对自己的有效管理。作为成功人士的万向集团CEO鲁冠球就是一个典型的自我管理强者。他认为，无论是员工，还是企业本身，都需要非常严格的自我管理，职场是个适者生存的地方，如果你不能学会这些，就会被淘汰。

职场精英的高效秘籍，大致可以分为七类即：积极主动、以终为始、要事第一、双赢思维、知彼解己、统合综效、不断更新。在职场中，积极主动的人是非常有魅力的，不怨怼别人，能发挥出人类独特的秉赋、自觉、良知、想象力和自主意志；同时，以由内而外的方式来创造改变，积极面对一切。如果你的身边有这样的同事，无论做什么都会让你感觉充满干劲。以始为终是自我领导的原则，个人、家庭、团队和组织在做任何计划时，均先拟出愿景和目标，并据此塑造未来，全心投入于自己最重视的原则、价值观、关系及目标之上。要事第一即实质的创造，是梦想(如你的目标、愿景、价值观及要事处理顺序)的组织与实践。有效管理是掌握重点式的管理，把最重要的事放在第一位。

双赢思维是基于一种互敬、寻求互惠的思考框架与心意，目的是更丰盛的机会、财富及资源，而非敌对式竞争。双赢思维鼓励人们解决问题，并协助个人找到互惠的解决办法，是一种资讯、力量、认可及报酬的分享。知彼解己，首先要寻求了解对方，然后再争取让对方了解自己。这一原则是进行有效人际交流的关键。统合综效是创造性合作的原则。个人的力量是团队和家庭统合综效的利基，使整体获得一加一大于二的成效。实践统合综效的人际关系和团队摒弃敌对的态度，不以妥协为目标，也不仅止于合作，更多地是创造式的合作。不断更新谈的是如何在身体、精神、智力、社会或情感中，不断更新自己。

C01-2195

<p>公告</p> <p>北京协平保安服务有限公司： 本委已受理陈继明、芦香娥、陈小凤申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2018]第00087号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。提交答辩书的期限为公告送达期满后十日内。本委定于2018年5月7日下午14时00分在北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会第二十三仲裁庭开庭审理此案，请准时到庭参加庭审，届时未能到庭，本委将依法缺席裁决。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	<p>公告</p> <p>北京金钱豹国际美食有限公司： 本委已受理丁金成申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2018]第01586号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。提交答辩书的期限为公告送达期满后十日内。本委定于2018年5月8日上午10时00分在北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会第二十三仲裁庭开庭审理此案，请准时到庭参加庭审，届时未能到庭，本委将依法缺席裁决。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	<p>公告</p> <p>北京德世家商酒店管理有限公司： 本委已受理李秀英、苗文颖、陈婷婷、郭维维申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2018]第03814号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。提交答辩书的期限为公告送达期满后十日内。本委定于2018年5月8日下午15时00分在北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会第二十三仲裁庭开庭审理此案，请准时到庭参加庭审，届时未能到庭，本委将依法缺席裁决。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	<p>公告</p> <p>北京鲜完信息技术有限公司： 本委已受理罗瑞琦申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2018]第00660号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。提交答辩书的期限为公告送达期满后十日内。本委定于2018年5月7日下午15时30分在北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会第二十三仲裁庭开庭审理此案，请准时到庭参加庭审，届时未能到庭，本委将依法缺席裁决。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	<p>公告</p> <p>青岛瑞思德生物科技有限公司： 本委已受理沈爱民申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2018]第03526号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。提交答辩书的期限为公告送达期满后十日内。本委定于2018年5月8日下午14时00分在北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会第二十三仲裁庭开庭审理此案，请准时到庭参加庭审，届时未能到庭，本委将依法缺席裁决。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	<p>公告</p> <p>北京中视太和数码科技有限公司： 本委受理吴春艳申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2018]第03281号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。如不服本裁决，可于本裁决书送达之日起十五日内，向有管辖权的人民法院提起诉讼，逾期不起诉，本裁决书即发生法律效力。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	
<p>公告</p> <p>北京爱迪学校： 本委已受理杨福申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2017]第16335号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。提交答辩书的期限为公告送达期满后十日内。本委定于2018年5月7日上午10时00分在北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会第二十三仲裁庭开庭审理此案，请准时到庭参加庭审，届时未能到庭，本委将依法缺席裁决。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	<p>公告</p> <p>唐山圣昊科技发展有限公司： 本委受理余世红申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2018]第00311号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。提交答辩书的期限为公告送达期满后十日内。本委定于2018年5月7日上午9时00分在北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会第二十三仲裁庭开庭审理此案，请准时到庭参加庭审，届时未能到庭，本委将依法缺席裁决。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	<p>公告</p> <p>北京东南和传媒集团有限责任公司： 本委已受理张伟申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2018]第00161号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。提交答辩书的期限为公告送达期满后十日内。本委定于2018年5月7日上午11时00分在北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会第二十三仲裁庭开庭审理此案，请准时到庭参加庭审，届时未能到庭，本委将依法缺席裁决。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	<p>公告</p> <p>北京协平保安服务有限公司： 本委已受理张志强申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2018]第00161号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。提交答辩书的期限为公告送达期满后十日内。本委定于2018年5月7日上午11时00分在北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会第二十三仲裁庭开庭审理此案，请准时到庭参加庭审，届时未能到庭，本委将依法缺席裁决。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	<p>公告</p> <p>老爸爸(北京)健康管理有限公司： 本委受理周相林、唐坤、许奇、许召龙、杜妍申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2016]第16679-16681、16685、16687号《立案通知书》、《出庭通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。如不服本裁决，可于本裁决书送达之日起十五日内，向有管辖权的人民法院提起诉讼，逾期不起诉，本裁决书即发生法律效力。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	<p>公告</p> <p>私享家(北京)智能家居科技股份有限公司： 本委已受理李龙申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2018]第01560号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。提交答辩书的期限为公告送达期满后十日内。本委定于2018年4月24日上午10时00分在北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会第二十一仲裁庭开庭审理此案，请准时到庭参加庭审，届时未能到庭，本委将依法缺席裁决。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>	<p>公告</p> <p>北京政通投资有限公司： 本委已受理林丽申请你单位要求支付工资等争议一案，现依法向你单位公告送达京朝劳人仲字[2018]第03281号《立案通知书》、《出庭通知书》、《举证通知书》等，请你单位自本公告发布之日起60日内来北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会(地址：北京市朝阳区南十里居28号楼)领取，逾期不领取即视为送达。提交答辩书的期限为公告送达期满后十日内。本委定于2018年4月24日上午9时00分在北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会第二十一仲裁庭开庭审理此案，请准时到庭参加庭审，届时未能到庭，本委将依法缺席裁决。</p> <p>特此公告 北京市朝阳区劳动争议仲裁委员会 2018年2月13日</p>