



# 你是职场“恐会族”吗？

身在职场，总是离不开大大小小的会议，一些被会议“折磨”得不轻的职场人渐渐变成了“恐会族”。

“恐会族”就是指职场中由于开会时间总是超长，怕发言等原因而厌烦开会的族群。曾经有调查显示，53.6%的人表示自己在日常工作中参加的会议过多，只有不到三成的白领认为自己参加的会议有意义，而剩余的大多数白领均表示厌烦开会。

## “恐会”原因很多

记者采访了多名本地职场人发现，确实有不少人是“恐会族”，“恐会”的原因也是五花八门。

曾女士在一家国企工作，平时需要倒班，她对开会的态度就是“能躲则躲”，能够让别人帮签到的自己绝对不会去现场。

“有一些业务培训会还是有一点用处，但大部分的会议都是无效会议，比如一些总结会，几句话就能说清楚的事情硬生生花掉半天的休息时间，倒班到第二天已经很累了，休息时间开会也没有任何加班费。”曾女士说。

在某旅游公司工作的赵女士则表示开会就是“被加班”。“公司基本每周都要开总结会，绝对不会在上班时开，而是经常放在周末开，虽然会议时间不长，但无形中就等于多上了半天班。”

在一家房地产公司工作的王先生也是“恐会族”，他认为公司开会频率过

高。“每周最少也要开二三次大会小会，月末、季度、年度还有无数表彰总结，有事没事来一个总结培训，有些外地的专家来出差，都要专门请过来做一次培训，其实每次开会大家都在玩手机，开会效果很差。”

“怕发言”也是“恐会”的主要原因。肖先生在一家培训机构工作，部门每周五都要召开例会，对本周的工作进行总结，并且对下一周的工作做出计划。他表示，通常领导会先发言，布置完下周的工作后还会问大家是否有问题，倘若有就尽快提出来。

肖先生说，如果真的有不清楚的地方，大家会积极踊跃地提问，但多数情况下同事们都不会有问题。“有时候领导可能是觉得没人发言有些冷场，就会点名让我们说几句，而且他特别喜欢点我，每次我都不得不憋几句话出来，真的很心累。”

## “恐会”需要共同解决

珺美咨询人力资源师刘林欣认为，作为职场人避免不了参加各类工作会议，但是由于很多企业对于会议管理缺失标准，导致员工“恐会”。

比如某些无关或者关系并不大的会议，也一律要求来参加会议；可以长话短说的会议，偏偏要长篇大论，全是空话、大话、废话；把会议安排在晚上或者下班时间等。这些无形中都会加大员工的工作压力。

所以首先企业必须从自身出发解决“恐会”现象。“可以制定适合于企业的会议管理制度与流程，确保与会的人员与会议的内容确实相关，这样有利于提高工作效率，明确责任，解决问题。”她说，企业应该为管理者提供关于会议管理、时间管理、团队配合、执行力等方面的培训课程，不断地提升管理者的能力素质，避免无效工作。

此外，应该不断地完善内部的文化

建设，形成良好、公平竞争的合作氛围，很多事情其实并不需要通过会议解决，只需要双方或者三方做简单沟通就能得到有效解决。

而对于职场人自身来说，参加会议代表自己在某一专业领域的权威性，因此在不断提升自己专业及业绩的同时，要不断提高自己的语言沟通表达能力、总结能力，确保自己在参加会议时能清楚地表达自己的建议、意见、问题、观点，有效提高会议的质量

她说，会议是企业管理当中解决问题的途径之一，因此与会人员也需要调整心态，积极面对，特别是工作压力巨大的时候，要适当掌握情绪管理、心态管理方面的知识，让自己保持一个良好的状态，避免自己的负面情绪影响了自己的职场前景。

记者林扬 唐霁云

## 跳槽时如何与公司“和平分手”？

金三银四，各类招聘会如雨后春笋般相继举办，除了应届毕业生之外，也有不少职场人士希望通过这些机会寻找到更适合自己的工作。跳槽作为每个人职业选择中的重要转折点，本身无可厚非，但因为离职时行为不当而产生的纠纷也不在少数，有人甚至因此与公司对簿公堂。

在离职时究竟该怎么做才能与公司“和平分手”，避免不愉快？在跳槽时如果被问到离职原因，又该如何作答？记者在本地进行了采访。

### ■ 多数人都能顺利离职

黄女士目前在一家国企上班，在此之前，她已经换过三份工作，她告诉记者，虽然跳槽次数偏多，但每次离职的过程都还比较顺利。

“一般我会提前一个月左右向公司递交辞职报告，里面写明辞职原因，毕竟我也不是骨干员工，所以公司通常都会同意。”黄女士说，尽管有时候辞职是因为公司待遇不好，或对工作环境、人际关系不满意，但在离职时千万不能将这些不满表现出来，辞职报告中的离职原因她只会写“因个人发展需求”。

她表示，通常递交辞职报告后，公司HR会找她谈话并安排好交接工作，如果与HR关系不错，对方甚至还会给她的职业生涯方向

和规划进行一些指导。

覃女士上一份工作是在某医药公司做会计工作，可是巨大的工作量常常让她喘不过气，工作3个月后就向公司提出了离职申请。

“当时老板说非常缺人，很难快速招到新人，所以不想让我走，说既然我的辞职理由是工作量过大，可以帮我调整工作内容。”覃女士说，但她真心想休息几个月，所以只好告诉公司说自己已经答应了其他公司的邀请。

她告诉记者，和公司商量后，公司在短时间内招了一个新人，但要求她“手把手”地教会新人如何处理工作，确保不影响公司正常运转后，她就能正式离开公司。

### ■ 离职时应做好交接

想要和公司“和平分手”，在离职时确实有一些注意事项。人力资源师陈虹羽表示，按照《劳动合同法》的相关规定，员工离职需要提前三十天递交书面辞职报告，并做好所有的工作交接。

她告诉记者，辞职报告里应该写明离职时间，方便人力资源部门及时安排人员进行交接。交接内容包括自己的作业流程、工作涉及到的所有文件以及尚未完成的工作。如果所在岗位涉及到对外联络，那么外部单位联络人的姓名、电话、地址、喜好等，都要交接清楚。

她提醒，特别是一些销售岗位，有人以为客户是自己开发的，就不愿意把对方的联系方式留给公司，这其实是一种错误的行为。“所有的客户都是公司的客户，因

为员工在职时都是代表公司联系业务，而公司也对员工的辛勤付出支付了工资，因此客户并不归私人所有，在离职时也同样需要进行交接。”

陈虹羽还说，在面试新岗位时，倘若面试官询问为何从原公司离职，应从新公司的口碑、产品、企业文化、发展平台等方面作答，尽量不聊工资和待遇的问题，也不要提及前公司的不好。

陈虹羽建议，应该让面试官感受到你求职的诚意，不要让对方以为你只是想用这份工作做跳板，更不要让他误解你之前是因为薪水问题才跳槽。“因为这样面试官会认为你今后也会因薪水再次离职，从而不录用你。”

记者唐霁云 林扬



## 想跳槽但没有明确目标怎么办？

读者小蓉：我是学汉语言文学专业的，毕业后一直从事文字编辑的工作。工作五年来我换过两次工作。现在的公司总的来说还不错，但气氛有点压抑，缺乏活力，担心长期在这工作会消磨自己的热情和意志。我现在有了辞职的念头，但却不知道该换份什么样的工作。

记者帮问：桂林莱茵生物科技股份有限公

司人力资源经理易桂清认为，有活力的企业一般以年轻员工居多，靠想法创意及新生事物来支持的朝阳行业为主，如互联网金融、无人机等，但这类公司的人员流动性较大，从

而导致工作团队可能会不断换人。而小蓉毕业五年只跳槽过两次，说明稳定性较好，倘若想要跳槽到这类公司，势必会面临新的问题，需要考虑清楚自己是否能够适应。

她表示，工作五年已经进入了成熟期，是比较关键的阶段，此时再重新选择岗位需要慎重。易桂清建议，小蓉可先确定目标，把企业方向和工作岗位定好，再找几家比较匹配的企业进行面谈，到公司现场看看，这样能更好地感受企业是否符合自己的期望。

她提醒，跳槽时不应太茫然，要先对目标企业和准备应聘的岗位做好调查，才能更有针对性地求职。 记者唐霁云 林扬



## 试用期企业要帮缴纳社保吗？

根据相关规定，劳动者的试用期期限应该根据劳动合同期限来确定，那么在试用期期间用人单位是否应该帮劳动者缴纳社会保险呢？

记者从桂林市劳动和社会保障监察支队了解到，根据《劳动合同法》，试用期包含在劳动合同期限内。劳动合同仅约定试用期的，试用期不成立，该期限为劳动合同期限。所以，劳动者在试用期也必须签劳动合同，用人单位也应当依法

为劳动者缴纳社会保险。单位给员工上保险是一个法定的义务，不取决于员工的意思或自愿与否，即使员工表示不需要交保险也不行。

此外，劳动者在试用期的工资不得低于本单位相同岗位最低档工资或者劳动合同约定工资的百分之八十，并不得低于用人单位所在地的最低工资标准。

记者林扬 唐霁云