

俗語說「魚唔過塘唔會肥」，根據 JobsDB 最新公布的《2023年薪酬調查報告》顯示，有四成打工仔轉新工作是為了「尋求更好的薪酬待遇」。不過，無論你是職場老手或是畢業不久的新手，轉新工都要經歷「陣痛期」，畢竟每間公司的環境、文化、人事都有所不同，每人都需要時間適應及磨合，所以出現「害怕做錯事、擔心未能融入新職場」等的「新工恐懼症」表現純屬正常！想「開個靚頭」，不妨留意以下6大「轉新工注意事項」，為自己留下好印象，加快適應的步伐。

文章由 SEEK 旗下領先的香港網上求職招聘平台 JobsDB 提供

1. 調心態別放負

返新工有很多工作程序都不熟悉，又怕做錯事，上手甚至留下一堆「燙手山芋」要你接，心情難免鼓譟，但是「心態決定境界」，面對困難，首要調整好心態，適時宣洩壓力，盡量放輕鬆，凡事看輕一點，你只是需要時間熟習。最重要是別放大負面情緒、別埋怨「放負」，否則會令人覺得你抗壓力低，處事欠成熟，影響職場形象，畢竟老闆通常都喜歡充滿正能量的員工！

2. 保持謙卑有禮

不論你是職場新人，還是資深老手，去到新公司也是「新人」，應保持謙卑積極的態度做好「新人」的角色，踏實做好每一工作，以贏取同事及上司的信任，盡快融入新環境；過分自信、急於表現自己，要不招人厭，要不容易暴露缺點，留下壞印象，懂得適時收斂自己的鋒芒，才是職場求生之道。

3. 注意發問技巧

「新人」做得最多的事大概就是發問，能夠虛心學習是好事，但請教同事時，除要保持謙卑有禮，亦要注意發問方式，因為這亦會影響你給人的觀感，例如直求答案的提問：「這XX要怎樣做？」容易令人覺得你是不願意動腦思考的「伸手黨」！所以提問時，最好顯示出你有個人想法，例如：「如果我以XXXX處理，你覺得可行嗎？」展示你認真希望對方表達意見，而對方也會感到備受尊重，亦更願意給予反饋。

1. 續用舊公司一套

每次返新工，記得幫自己進行一次「恢復原廠設定」，別把舊公司的一套工作模式、前上司的做事風格等照搬到新公司，否則只會故步自封。返工時，可多留意細節，從公司環境、氛圍、政策、規矩、同事關係等了解公司文化，也可向同事打聽公司的最新動態；亦要多觀察上司的言行舉止，以了解其行事作風，有助你找到適合的相處及溝通模式。

2. 亂傳八卦是非

有職場的地方，就有辦公室政治，所以在未掌握公司局勢、人物關係圖前，別忙着「埋堆」，不作沒必要的表態，避免捲入紛爭，周圍樹敵；亦不要將是非當人情，四處八卦遲早會傳回當事人耳中，而且某些行業圈子很小，不想臭名遠播就要少說話、多做事。

3. 逃避交際

縱使不擅長或喜歡交際，但經常逃避交際，返工與同事零交流，確實難令人增加好感，甚至可能會淪為「Office 透明人」。因此，與同事拿捏適當社交距離，保持良好互動，真誠交流，是適應新工作環境的重要一步。

新工「開靚頭」六招助融入



練習直視 克服恐懼

除了「新工恐懼症」，職場亦充斥各種打工仔害怕面對的日常工作，有台灣公司曾進行一項有關「職場恐懼症」的調查，總結出以下3大職場中最困擾打工仔的工作情境，你又有同感嗎？

第3位：轉工恐懼症

疫情下，逾五成受訪打工仔有「求/轉職恐懼症」，他們想尋找新工作機會，但又擔心得不到滿意的待遇與職缺，而不敢踏出第一步。不過隨着疫情因素減退，就業市場回暖，JobsDB《2023年薪酬調查報告》反映，有八成受訪者傾向選擇向外謀求更好

的機遇及對此持開放態度。其實打工仔平時亦應多留意市場及行業動態，利用 JobsDB「測薪機」功能，了解最新薪酬趨勢，睇清市價，知己知彼，才能爭取最滿意的待遇。

第2位：匯報恐懼症

並非人人都想成爲目光和注視的焦點，有六成受訪打工仔表示被指派獨自向全公司或重要客戶匯報時，就會感到恐懼不安，甚至緊張到手心冒汗、口吃、頭暈。

第1位：外語恐懼症

講英文是不少人的噩夢，高達七成受訪打工仔

擔心要用英文（或外語）和同事、客戶進行會議或書信來往，尤其是「詞窮」時，更感焦慮、不安，嚴重者甚至會喘不過氣。英語或外語恐懼症並不局限任何語言，至於造成的主因可能來自於對未知的恐懼、過往有此語言造成的相關負面經驗、或是害怕別人評論所致。

面對職場恐懼，最好的方法就是直視它，所謂「心態決定境界」，調整心態，多練習，你便能克服各種職場恐懼！

