

【职业指导】

新冠疫情之下，毕业生求职更需好心态

今年春季的这场疫情给整个社会带来了重大的影响，生产和经营一度都处于停摆状态。虽然现在已基本复工复产，但伴随着整个经济形势的低迷，企业裁员和招聘需求的缩减使得就业变得更加困难。

今年面临就业的应届毕业生可能是最焦虑的群体之一。一方面，全国普通高校毕业生达874万，同比增加40万人，人数再创新高；另一方面，疫情打乱了许多企业的用人计划，线下宣讲、招聘活动暂停或减少。诸多因素的叠加，给今年大学生就业带来了严峻挑战。

首先，疫情导致企业效益下降，对用工产生直接影响。受疫情影响，很多中小企业经营陷入困境，劳动报酬的支出对于中小企业的压力巨大，导致很多企业为了节约成本而停止招聘。

其次，疫情影响跨区域出行，毕业生无法正常就业。疫情期间，为避免人口大幅度流动和聚集，全国各地先后采取了居家隔离、延长春节假期、封城、封村等防控措施，企业多会选择本地区求职者，加大了跨区域求职困难。



最后，疫情造成出国留学暂缓，部分人员学业转就业。每年出国留学成为不少毕业生的选择，而今年受疫情影响，原定出国留学的毕业生只能暂时放弃留学的打算，继而转向国内就业市场，增加了就业毕业生数量和压力。

在严峻的就业形势下，国家推出了一系列保障就业的措施，助力高校毕业生顺利求职就业，国内的就业市场也日渐回暖。以下给正在求职的毕业生三点建议：

一、保持积极乐观的心态，

把握好每一次机会。受疫情影响，高校虽然推迟了学生返校时间，但求职季并未推迟。只是由于线下招聘方式受限，招聘活动转移到了线上平台。有些毕业生认为求职黄金期春招已经过去，因而对就业前景丧失信心；有些毕业生则觉得疫情影响下，“慢就业”是今年的常态，因而找工作时“慢三拍”，结果养成了“懒就业”心态。对此，大家不能受环境因素的影响，必须树立求职信心，努力寻找每一次求职机会。

二、适当调整求职预期，及时转变就业观念。一直以来，一些大学生择业观念存在一定误区，求职时往往局限于公务员、企事业单位大单位岗位。其实，随着经济社会的发展，新行业、新业态不断涌现，催生出了大批新的职业需求，这些新职业有较大的潜力，更具有发展前景。此外，“特岗计划”“三支一扶”“西部计划”等基层就业项目既能解决就业难题，也是青年人成长成才绝佳的锻炼平台。对高校毕业生来说，只有摒弃传统的择业观念，

理性认识就业新动向，才能看到身边的就业机会。

三、继续学习深造，提升自我竞争力。后疫情时代对于整个市场的一次洗牌，大浪淘沙会让金子闪闪发光。个人如何在这变革的时代与时俱进，不断提升自我的竞争力，树立自身优势，是当今立业之本，也是未来职业成长的关键。你若心有远景，只管努力学习，属于你的终将到来。所以，毕业生们只要坚定信心，把握机遇，放下身段，勇敢去闯，就一定能找到合适的工作，一定能创造美好的明天。

(金山就促中心 张哲斌)

【职场问答】

○问：我是今年刚毕业的应届生，请问如何办理劳动手册？

●答：劳动手册现已更名为就业创业证。你可以携带本人身份证、户口簿、2寸照片2张和毕业证书，到就近的街道(镇)社区事务受理中心办理。

○问：根据有关规定，用人单位与劳动者建立劳动关系应当签订书面的劳动合同，劳动合同与与劳动者密切相关。请问用人单位与劳动者签订电子劳动合同，是否属于“书面劳动合同”？国家政策层面是否鼓励电子劳动合同取代纸质劳动合同？

●答：《中华人民共和国劳动合同法》第十条规定：“建立劳动关系，应当订立书面劳动



合同”，《中华人民共和国合同法》第十一条规定：“(合同的)书面形式是指合同书、信件和数据电文(包括电报、电传、传真、电子数据交换和电子邮件)等可以有形地表现所载内容的形式”。至于电子劳动合同是否属于“书面合同”，目前无明确规定。

○问：我博士毕业已3年，之前没有评过中级职称，请问今年可以评审高级工程师吗？

●答：全日制大中专毕业生在本专业或相近专业技术岗位上工作，取得博士学位的，经考核合格，可聘任中级专业技术职务，由用人单位填写《专业技术职务聘任表》，并按要求归档作为聘任依据。聘任工程师满2年，并符合当年度职称评审通知规定的各项申报条件，可申报高级工程师职称。

○问：本人硕士毕业，转岗人力资源工作1年，打算报考企业人力资源管理师，请问可以报考几级？

●答：报考企业人力资源管理师(三级)应具备以下条件之一：1、取得本职业四级职业资格证书2年以上。2、具有大学专科及以上学历，并从事本职业工作1年以上。

【求职驿站】

成功就业——主动是关键

不管是在生活还是在工作上，我们都要持一种积极的态度，特别是遇到自己有需求的时候，更加需要主动思维、积极向前。同样，我们在求职过程中也要有这种积极主动的状态，而不是一味地只想着“等、靠、要”来获得。

本案例中的小杰(化名)，从小父母离异，一直跟着父亲生活，家庭条件比较困难，年迈的爷爷靠微薄的养老金照顾着偏瘫多年的奶奶，小杰的父亲支付着家里的所有生活开销和他的学费。本以为小杰毕业后可以顺利地就业有份工作，一起担负起家里的生活重担，但他从校园毕业后就一直闲在家不愿求职找工作。无奈之下，小杰的父亲求

助区就促中心的指导老师，希望能开导他走出家门实现就业。

通过预约交流指导，指导老师和小杰当面进行了深入的沟通，发现小杰对求职的欲望并不强烈，求职方向也不明确，而是迫于父亲的紧逼，小杰也就勉强接受了指导老师推荐的就业岗位，进行了几次面试后的效果并不佳。而且，不管指导老师怎么开导，小杰都显现出一副无所谓的样子，指导老师对于他的求职态度深感忧虑，继续关注并通过微信启发开导他，及时转发一些适合的岗位推荐给他，同时也希望他尽快转变观念，主动投入到求职的状态中。

去年年底，小杰的父亲得重病不幸去世了，家庭的突然变故对小杰触动很大，他主动联系指导老师，开口第一句话就是：“老师，能帮助我再推荐岗位吗？”由于小杰的积极主动，用心听取指导老师的指导，掌握了求职过程中的面试技巧以及制作简历的方法，老师鼓励他一定要表现出阳光自信。通过小杰个人的努力和指导老师向单位人事极力地推荐，小杰终于获得了一份录取通知书。

在后续随访企业人事得知，小杰进单位后的状态还不错，工作表现非常积极。

我们从小杰的经历中可以看出，小杰刚开始求职并不是自愿的，即使指导老师给予再多的交流和就业岗位都没有能使他“心动”，只有当他从心里有所领悟，才能真正帮助到他成功就业。

今年遭遇了新冠疫情，给我们的企业和求职者都带来了较大的



负面影响，企业招聘活动从线下搬到了线上，招聘信息大量发布在各类招聘网和微信公众号上，让更多有求职意向的人及时获得招聘信息，同时也解决企业用工难的问题。但我们也从中发现，长时间闲散在家，一些求职者却因疫情停止了求职的脚步，错过了很多的就业机会。在此提示大家，不管面对什么样的外部环境和困难，我们都要积极主动想办法去面对，尽快提升自己适应新情况和应对困难的能力，主动与招聘单位对接，事先做好应聘面试准备，相信实现就业的大门一定为你敞开着。(金山就促 胡春芳)

【求职技巧】

参加面试不打无备之“仗”



你的面试成绩加分，也展现了个人素质和对此面试的态度。参加面试的着装要整洁大方，言谈举止张弛有度，面带微笑，将个人的风采充分地展现出来。

四、讲究应答技巧

在面试时作自我介绍，不需要为简历和成绩夸大其词，只要如实地介绍自己即可。注意语言表达清晰，可以辅以适当的肢体语言。面试中注意听和观察，要有快速的应变能力，回答问题条理分明、井然有序，展现出自信、稳重和大气。

五、注意礼节礼貌

在面试中要注意礼节礼貌，进入面试间主动问好打招呼；倾听时眼睛注视对方，提问要带“请”字；在面试官对你提出一些建议时，要说声“谢谢老师的指导”；面试结束与面试官微笑点头道别。

对于初涉职场的毕业生而言，或多或少都会对面试有些紧张与茫然。因此，在接到面试通知后做好充分的准备尤为重要，更是提高面试通过率的必修课。

(金山就促朱泾分中心 沈青)

又到一年毕业季，从学校毕业后，莘莘学子就走上了求职的道路。在求职过程中都会遇到面试这一关，作为一个职场小白，在面试时有哪些技巧和注意事项呢？

一、模拟面试演习

作为初涉职场的新人，在接到面试通知的时候，为了避免一些不当和失误，使自己能够顺利地过关，需要事先模拟一下面试。通过模拟演习找出自己存在的不足之处，然后尽快地校正和弥补。

二、了解单位概况

在接受面试之前，需要恶补一下面试单位的背景和相关情况。如企业文化、企业愿景、经营范围等单位相关的信息。对即将面试的环境预先了解一下，减轻对陌生环境的茫然无措感，增强面试的信心。

三、注重自己形象

良好的外在形象可以为

【上海公共招聘信息】

来自各区职介所的推荐岗位

区属	单位名称	岗位名称	招聘人数	年龄要求	文化程度
嘉定分中心	上海世纪模具有限公司	模具设计师	2	23-47岁	高职
杨浦鞍山所	仲量联行测量师事务所有限公司	写字楼监控员	5	20-50岁	高中
崇明分中心	崇明万达广场商业管理有限公司	暖通技工	3	18-45岁	高中

注：1、以上所列的各区职介所联系方式，建议你登录上海市人社局官网(<http://rsj.sh.gov.cn>)的“上海公共招聘”特色专栏查询。2、此处刊登的招聘信息可能会有变动，请以上海公共招聘特色专栏即时发布的信息为准。3、在上海公共招聘特色专栏上提交简历、参与应聘需先到上海市人力资源社会保障部门所属各区职业介绍所(详情可登录上海公共招聘特色专栏查询)申请求职密码，如需进一步咨询欢迎拨打12333上海劳动保障热线。