

【职业指导】

自信加底气，工作手到擒来

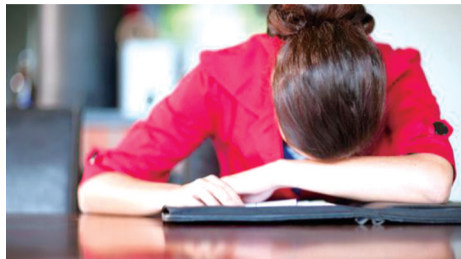
案例背景

小陈是今年即将毕业的本科生，财务专业，性格比较内向，不善言辞。受疫情影响，学校并没有如期开学，从年初开始就在家过了一个很长的“寒假”。直至3月末疫情应急响应降级，想到自己快要毕业走出校园，才开始在几个招聘网站上投递简历。虽然陆续接到过三家单位的电话和视频面试通知，但结果都不尽如人意。

期间多次在微信上看到就业促进中心微信公众号发布的招聘信息，便尝试着在公众号菜单内投递了一份线上简历。正好指导老师在为一家招聘出纳的单位从简历库里筛选合适的人员，于是跟小陈有了接触。

案例分析

经过电话里的沟通交流，指



导老师发现小陈比较文静，不属于开放外向的类型。对其他岗位而言这可能不算是一个优点，但如果是从事财务方面的工作，则不算缺点。

小陈表示，由于自己还没拿到毕业证书，又毫无工作经验，跟人事说话很没有自信，总觉得好像没有面试官好。有时候心里想的明明是更好的答案，

不知道为什么就是说不出口。另外，视频面试就更加手足无措，感觉很尴尬。

指导老师安慰她，这其实是多数应届毕业生都会出现的问题。初入社会求职，难免会有些紧张，导致影响个人的发挥。其实，人事并没有那么“可怕”，如果成功通过面试最终顺利入职，她（他）就是你的同事，这跟去学校认识新同学其实没有多大差别。

而现实中有许多公司的岗位更偏向招聘应届毕业生，不要把没有工作经验看作是自己的劣势。

指导建议

1、填写简历时，由于是应届毕业生，通常人事一看年龄和学习经历，肯定就知道工作内容基本上不会有什么经验。人事自然会关注其他方面的信息，例如获得哪些技能证书、参加过什么社会实践或组织过哪些集体活动等。所以，简历中尽量能体现你学习以外更多的东西，对你能否获得一个面试机会会有很大的影响。

2、如果接到人事面试通知，无论是通过短信或者邮件告知你，注意及时回复并道谢。如果只

是在电话里告知，那一定要记清楚时间地点和要求，不太清楚不要觉得不好意思就不问，总比面试前遗漏、找不到再去问要好。参加面试，无论是线上还是线下，要尽量提前前往或做好准备，不要迟到或准备不到位。

3、面试前可以百度了解要应聘的企业背景和文化，尤其是应聘岗位要详细了解。并做好面试的准备工作：如何简要地介绍自己，多备用几份自己的简历，带好身份证、学历学位证明及相关的资质证书，自己的作品和成果、笔和纸，一寸照片……不管用不用得上，做到有备无患。

4、参加面试通常着比较正式的服装，见到人事和应聘单位人员要有礼貌。面试时要从容应对，口齿清楚，如实回答，保持微笑，充分展现自己的能力和优势。最近已恢复了一些小型的面试会，在做好防护措施的前提下，可以前往磨练自己。哪怕面试不成功，也收获了面试经历和经验。

职场远没有想象中可怕，作为应届毕业生，既要看到自己的长处，也要正视自己的不足，不断学习和积累是最大的潜能，大胆地跨进职场大门，不怕困难，敢于挑战，工作一定会手到擒来。

（金山就促 谈韵）

【职场点拨】

职场人，请居安思危！

“熬过了倒闭，却熬不过裁员；熬过了裁员，却熬不过降薪……”网上的段子正时不时地在我们眼前闪现。受疫情影响，全球很多企业正在不断地停工、裁员、破产、倒闭。而且，随着新一代科技技术的发展和运用，智能制造也在不断地取代人工岗位。据不完全统计，截至2020年4月10日，全世界已至少有200多家知名公司进行了近300次裁员。

那么，面对社会发展的现状，我们如何在激烈的竞争中立于不败之地呢？

第一，认清形势，树立个人发展目标。我们不仅要时常关注市场需求变化、国家政策调整以及国际局势动荡等，还要关注自己所处的行业和企业的发展形势，更要认清我们个人目前所从事的岗位和专业的发展形势。这样才能对自己所处的环境有一个全面的认识和预判，以便制定适合自己

的职业规划。

第二，积极进取，注意培养创新意识。无论年龄大小，也不管职位高低，如果我们安于现状，抱着得过且过的态度，那么就不会有进步；在职场如战场的残酷生存环境里，因循守旧，不思进取，必然面临淘汰危机。所以，让自己成长起来，勇敢地跳出舒适圈，时刻提醒自己“积极进取，挑战自我，一切皆有可能”。



第三，居安思危，提升核心竞争能力。安逸的工作看似稳定事少，同时也使人逐渐丧失竞争能力。只有不断丰富和拓展自己的知识，才能为自己的发展奠定扎实的基础，提高自己的不可替代性。所以，要认准自己的核心竞争力，投入到相关专业知识的学习和专业能力的培养中，不断地充实和提升自己的竞争能力。

第四，主动融入，保持良好团队精神。一个人置身于集体中，若我行我素，容易得罪人，还四面树敌，就会被边缘化，甚至被抛弃。所以要摆正自己的位置，主动融入到团队中，了解团队的构造框架、运作模式，以团队为载体，通过团队合作凸现自身的专业能力，锤炼沟通协作能力，从而和大家打成一遍，真正被企业所接纳。

【职场问答】



○问：本人是上海户籍，老婆为外地户口，在上海连续缴纳社保，也有居住证，请问如何申领生育金？

●答：与本市用人单位建立劳动关系的外来从业人员参加本市生育保险期间计划内生育，且在按规定设置产科、妇科的医疗机构生产的，可按规定享受城镇生育保险待遇。可携带以下材料至各街道、镇社区事务受理服务中心申请申领生育保险待遇：1、身份证件（居民身份证原件）；2、计划生育证明：街镇一级政府出具的《上海市申请享受生育保险待遇计划生育审核表》或《上海市申请享受生育保险待遇计划生育情况证明》；3、生育医学材料：在本市生育的，需携带医疗机构出具的《生育医学证明》原件；在外省市生育的，需携带有资质的医疗机构出具的注明产妇生育情况（难产、顺产或流产）的出院小结（或者病历）和婴儿《出生医学证明》复印件；4、《生育保险待遇申领表》。

○问：我曾在上一家单位申办过居住证积分，但是未通过审核。目前我换了单位，在新单位系统中看不到我的信息，不能续办，且上一家单位已变更名称。请问我如何才能在单位续办居住证积分？

●答：1、如果居住证有效期已经更新，可以在办理积分续签的时候，用个人密码登录居住证积分申报系统，将个人表格中原单位的组织机构代码（或统一社会信用代码），更改为新单位的组织机构代码（或统一社会信用代码），确认提交即可。2、如果居住证还在有效期内，需至新单位注册地的区人才服务中心办理单位信息变更手续，请携带持证人身份证、居住证原件及复印件；合同期一年以上的劳动（聘用）合同原件及复印件；新单位营业执照和组织机构代码证书或统一社会信用代码证书复印件；上一家单位退工单原件及复印件。

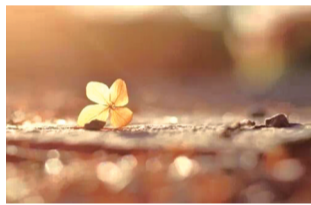
第五，修身养性，培养良好心理素质。良好的心态可以唤起我们潜藏的能量，帮助我们感激和领悟在工作中遇到挫折的机会，学会欣赏和珍惜，令我们在挫折中找到自己的短板和失误。所以，良好的职场心态将会影响我们的成就和发展，把控好自己的心态和情绪，工作也就越做越顺。

总之，面对激烈的职场竞争，尤其在疫情期间，我们要认清形势，不断地充实和完善自己，才能立于不败之地。

（嘉定职介 浦春霞）

【职场分析】

文职岗位“真香”还是“真爱”？(上)



下来几场招聘会，小曹依旧没有得到心仪的企业青睐。

案例分析：

小曹们职业选择过程很纠结，明明就业市场有那么多就业岗位，可到了他们这里选择就变得这样单一了呢？这些岗位往往可以归纳成一个共同的名字——文职性岗位。

是因为她们“真爱”么——年龄不计老幼，学历不管高低，都直往文员、行政、办公室这些岗位关键字里投；性格内向不爱与人接触，那就去做文职吧；希望稳定工作轻松，那就去做文职吧；学历不高技能不会，那就去做文职吧……

是因为岗位“真香”么——在小曹们看来，无非是复印文件、收几个快递，最多再开个美颜技能接待接待客户，基本学了点电脑操作的人就能干，轻松简单得很。

可事实真的如此么？是文职岗位门槛要求低么？非也。经常见岗位职责里说明需要本科以上学历，熟练掌握外语级以上，office办公软件熟练等等。

是文职岗位需求量大么？不见得。经常见到企业发布了一大堆有关销售、客服、操作、维护的岗位中，才有个别零星招聘文员的职位。（未完待续）

（黄浦职介 陆海平）

案例背景：

小曹很郁闷，她又一次在招聘会上被面试官给婉拒了。

“学历？我正在专升本呢，下个月这个证书出来了。”

“什么？一定要全日制本科！你们这是学历歧视。”

“经验？我觉得我学习能力很强的，找个人带教下我就能上手了。”

“什么？没带教老师？算了，其实我也不太熟这方面……”

“外语水平？我用金山词霸在线翻译的行不？”

“什么？要直接跟老外开口交流的？打扰了！”

真是的，不就是招个文职人员吗？小曹觉得自己水平也不错啊，工资要求也不高，看上去与招聘简章上的岗位要求差得也不多呀？不就是学历低了点，经验少了点，外语生疏了点么，区区一个文员，居然那么多要求！

其实，招聘会也不是没别的招聘岗位，可在小曹看来，不是没发展前途就是不够体面，自然不在考虑范围之内。结果是，接

【上海公共招聘信息】

2020年民营企业招聘月（上海）

区属	单位名称	岗位名称	招聘人数	年龄要求	文化程度
奉贤	上海润航食品有限公司	统计	10(男)	30-45岁	高中
徐汇	锦江商旅汽车服务有限公司	校车看护人员	10(男)	50-60岁	初中
浦东	上海衡毅商贸有限公司	超市理货员	30	18-45岁	高中

注：为贯彻落实党中央、国务院关于稳就业保就业决策部署，支持民营企业等各类企业复产达产，促进劳动者就业创业，根据人社部统一部署，上海公共就业服务机构在7月份开展“职在民企，就有未来”公益网络招聘活动，为广大求职者和民营企业搭建便捷高效的招聘服务渠道。建议你登录上海市人社局官网（http://rsj.sh.gov.cn）的“首页”特色专栏查询。