

## 【职业指导】

## 找一份适合自己的工作最合适

## 案例背景:

小王1998年出生,烹饪专业,中专学历。小王性格开朗、热情活泼,善于与人交流,同时已结交一名女朋友。小王女友是中专同学,总希望他们在同一个地点上班,之前工作都是两人一起。

自毕业以来,小王的父母就催促小王找工作,每次小王工作时间的间隔并不长,往往都是工作一两年,甚至短的有几个月,也没选择专业对口行业的工作;除了第一家单位是在物业做管理员,接下来的工作都是做的销售,似乎小王对销售这个职业有非常的兴趣。

目前小王自身求职意向是销售、人事等。他最后一份工作也是销售,据他描述因加班时间过长,老板欠薪拖薪,还进行了劳动仲裁。现在小王觉得很多岗位发展

空间并不大,看到我们就业促进中心,就抱着试试看的态度进来咨询。

## 指导建议:

显然,对于销售行业,小王的优点是外向型性格的小伙子,也喜欢与人交流不怕生,对于职业的选择上也不是换换改改。缺点在于可能是因为年纪轻,做事风风火火,坐不牢屁股稳不住脚,跳槽变成了“家常便饭”。给小王的建议是:

第一、期望从现实开始。每个单位的每个岗位都需要踏踏实实的人,每个人的职业都需要一步一个脚印地往上发展,初入门道不能有过的期望值,也不可能



一步登天,常言说得好“欲速则不达”就是这个道理。

第二、多提高自身能力。小王现在的学历是中专,专业是烹饪,如果坚持做销售方面的工作,希望尽快去读对应的大专专业,拓展知识面,提升自身能力;专业可以选择行政管理、商务类,尽可能地对口进行深造。

第三、增强独立自主性。对于工作单位来说,办公室恋情

是不被单位看好的,会影响大家的工作和情绪;所以要理智且冷静地处理好和女友一起工作的念头,90后已是成年人,学会理智战胜情绪,独立自主地办事情。

不久,按照小王的求职意向,给他推荐了一份汽车销售工作,他本人非常有兴趣,经过考核面试并应聘成功。小王的女友也按自己的想法找到了一份心仪的工作。

## 案例点评:

每个人在选择就业的时候不能盲目和盲从,一定要根据自身的条件寻找和选择相应的工作岗位;要懂得体现和发挥自己的优势,逐步改正自己的缺点和不足;寻找一份适合自己的工作,才有利于自己的职业立足和发展。

(普陀就促中心 沈菲)

## 【求职驿站】

## 毕业生求职如何自我“救赎”?

今年由于疫情的影响,用人单位面向高校毕业生的招聘需求急剧下降,2020届毕业生就业工作遇到前所未有的挑战。高校毕业生求职困难增加,就业压力增大,就业形势严峻。现结合当下的情况,谈谈从改进大学生本身情况来提升就业成功率。

一、求职心态。心态在求职中的重要作用不言而喻,如果你没有良好的心态,整天敷衍了事或者火急火燎,将在求职中处处碰壁。每位毕业生都是从“零经验”走过来的,不要因为几次面试的失败而焦虑、气馁、放弃;如存在这种心理,招聘中也往往会缺乏信心面对工作单位,从而影响到自己的就业。因此要学会自我调节情绪和心态,不断提高自己的心理承受能力。

二、就业观念。面对就业状况发生巨大变化的今天,很多大学生及其家长的就业观念还没有完全适应和及时转变过来。大学既培养社会精英也培养普通的社会劳动者,在实际找工作时,不要因为不愿下基层、怕吃苦,就抱着等的心态,必然会导致就业渠道的收缩,对个人的职业生涯也带来负面的影响。

三、综合素质。在现今的形势下,企业对员工的要求也越来越

高;而因各种主客观原因,也造成了大学生整体素质的下降。因此,在竞争日益激烈的当下,提升自身的综合素质势在必行,同时多关注整个就业形势和就业动态,以了解自己所处的环境和专业对应的行业变化,努力提高自己的核心竞争能力,让自己时刻保持进步才能在竞争中取得优势地位。

四、就业与择业。许多大学生在求职中都会面临先就业还

是先择业的问题。在目前严峻的就业形势下,个人认为要树立先就业、后择业、再立业的观念,走一条面对现实、融入社会再寻求发展的道路。就业的第一目的是为了了解生存问题,其次才是实现自己的理想和价值。求职择业不再像过去那样一步到位,在就业过程中积累工作经验,为以后谋求到理想的工作和岗位奠定基础。

(普陀就促中心 刘伟江)

## 【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	上海华瞻商业经营管理有限公司	商场运营专员	2	20-35岁	本科
崇明城桥所	上海国缆智能电气有限公司	电气工程师	2	22-50岁	高职
虹口分中心	上海科瑞物业管理发展有限公司	地铁10号线站务员	10	20-40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、此外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。

## 【招聘会信息】



## ●金山区吕巷镇高校毕业生、失失业人员专场招聘会

时间:2020年9月11日上午8:30-11:00

地点:海市金山区吕巷镇溪南路58号一楼半会议室

附近交通:朱钱卫线

主要招聘单位:上海珂明注塑系统科技有限公司、上海月财品牌管理有限公司、上海颀泰微波设备制造有限公司、上海尔华杰机电装备制造有限公司、上海九环包装材料有限公司、上海博迩森汽车配件有限公司等单位。

主要招聘岗位:电气工程师、材料工程师、机修工、销售主管、技术员、装配工、销售工程师、仓库员、油漆工、包装工、检验员、电工、销售助理、会计、厨师、业务员、文员、体系专员、工艺员等。

承办单位:金山区吕巷镇社区事务受理服务中心

## ●金山区朱泾镇大中专毕业生专场招聘会

时间:2020年9月12日上午9:00-11:00

地点:朱泾镇社区事务受理服务四楼多功能厅(朱泾镇人民路360号)

附近交通:朱泾一路

主要招聘单位:上海德福伦化纤有限公司、诺璧昌(上海)实业有限公司、上海清远管业科技股份有限公司、金兴陶瓷(上海)有限公司、上海珂哲塑料包装技术有限公司、上海宜可环保科技有限公司、上海西贝寰球健康科技有限公司、上海畅磊建筑装饰工程有限公司、上海博迩森汽车配件有限公司、上海澳金玻璃钢制品有限公司、上海富朗特动物保健有限公司、上海一郎合金材料有限公司、上海汉钟精机股份有限公司、上海海一角企业发展有限公司、上海佳田药用包装有限公司、上海弗雷西阀门有限公司、上海富山精密机械科技有限公司、上海通工汽车零部件有限公司等37家单位。

主要招聘岗位:质量工程师、质检员、外贸业务员、生产助理、机修工、包装工、操作工、电焊、水电工、品管、司机、行政人员、售后、仓管、业务员、销售助理、物流专员、实验员、保洁、生活管家等。

承办单位:朱泾镇社区事务受理服务中心

## 【职场问答】



问:本人原籍安徽,2004年嫁到上海南汇区,2007年按当地政策迁入户口并享受征地人员一次性缴纳15年养老保险。2007—2010年没有继续缴纳养老保险,2011年回安徽工作并在当地参保缴费。请问本人中断的3年养老保险是否需要补缴?在上海还是安徽补缴?

答:养老保险缴费年月是累计计算的;个人不能补缴在上海无工作单位期间的社保费用。

问:取得注册环评工程师证书后,可以直接申报高级工程师吗?还需要什么条件?

答:取得环境影响评价工程师职业资格,可聘任工程师职务,并可作为申报高一级职称的条件。具体申报条件见上海市人力资源和社会保障局网站“信息公开”频道下“职称专家”专栏内发布的有关评审通知。

问:9月份的失业保险金什么时候发放?

答:失业保险金一般在每月的15日前发放到账,如遇法定节假日会有顺延。

## 【区域亮点】

## 特殊时期更要主动抓就业机遇(下)

(接上期)

作为一名奉贤籍的毕业生,听到这些企业名称的时候无疑是熟悉和兴奋的。根据导师的指导,我重新设计了我的求职简历,最终参加了中国银行和百雀羚两家企业的面试,面试环节迅速高效、用人单位诚恳且用心,这样的求职新体验是我未曾有过的。面试后,我深深地感受到这次培训课程的实用性,以往群面的紧张感消除了,最终我也荣幸地得到了中国银行签约的机会。

此次的“留奉入谷”就业培训让我受益匪浅,不仅获得了面试优质企业的机会,成功进入心仪的企业面试,并且解决了就业这个大难题。校企合作“留奉入谷”这种“小而精”的招聘模式,为我们这些高校毕业生量身打造了一个高质量就业平台,高质高效地实现了人岗匹配。

## 扬帆起航,你我都在路上

结合我自己的求职经验,我觉得求职成功至关重要的因素是:首先求职者要摆正心态。尤其是在疫情期间,严格要求自己的同时,一定要对自己有信心,当



你把求职当作首要大事来做的时候,你会发现即便是在就业压力较大的当下,依然有很多机会。

其次要主动拓展求职渠道。现在是信息社会,要学会充分利用网络平台求职,现在人社部门推出各项举措助力大学生就业,我觉得毕业生们要有意识地去关注这些信息,区就业促进中心“就业在贤”几乎每天都有新的招聘信息发布,没准儿就有适合自己的岗位。同时,也可以多留意辅导员和老师发的各类招聘信息,以及和学长、学姐、同学多沟通,扩大自己的信息收集渠道。

最后就是做好充分的准备。在等待面试通知的过程中,可以继续优化自己的简历,加强自己面试技能方面的自我训练,让自己在真正面试过程当中发挥得更加稳定出色,充分展示,不留遗憾。

相信经历过疫情期间求职的洗礼,我们在如何化解压力、如何迎难而上等人生课题上会有更多的收获。扬帆起航,你我都在路上,希望同学们也尽早找到心仪的工作! (奉贤就促中心)