

选择,是我们每个人天天都要面对的事,我们是选择善良还是恶意、选择奋斗还是安逸、选择诚信还是背叛……这不仅仅决定了我们判断的方向和结果,更抉择了事情的发展过程,甚至影响到一个人的命运前途。

就业作为人生的重要事情,就业选择更为关键,决定了职业的发展方向 and 奋斗目标。

#### 【案例】

小张是土木工程本科毕业生,在相关行业工作了两年后,选择继续深造,获得了土木工程的硕士学历,在创业园区从事了两三年的园区管理工作后,再次选择出国深造,32岁携MBA证书回来的他,经历了3个月的求职经历后,带着求职迷茫来到了职业指导室,寻求职业生涯规划方面的就业帮助。

从沟通中了解到,小张比较清楚地知道自己目前存在的问题,但同时也表示,自己不愿从事土木工程方面的工作,希望找管理类的岗位。

小张回沪3个月,对上海及上海就业市场有了大体的了解,觉得上海不仅工作难找,而且生活成本高,生活压力比较大。另外,找工作也受到家人、亲戚朋友的影响,觉

#### 【职业指导】

## 今天的选择决定明天的方向

得找的工作太差面子过不去。若在上海找不到满意的工作的话,他也有到国外找工作的想法,他觉得在国外劳动力比较短缺,工作相对比较好找,在国外自己随便做什么都行,薪水都可以让自己过得不错,而且也不会有舆论的压力,不会觉得有面子问题。

所以,自己也很犹豫到底是留在上海,还是去国外工作。

#### 【分析】

从小张的学习经历来看,他是一位比较好学上进的人,但他求职的过程却比较随性,明显缺乏职业发展规划,求职上没有明确的职业目标,从而导致求职高不成低不就,兜兜转转两大圈后,又回到了原点,以至于求职越发地迷茫。

小张能主动分析导致目前状态的原因及自身存在的问题,并能



主动预约职业指导,说明他的求职主动性比较高,但在自我认知和采纳意见的过程中,是否能形成有效的行动方案,需要小张换角度进行分析,才有可能看到新的方向,制订出可行的行动方案。

其实,在反复的求职与求学选择过程中,做出选择的动机是

什么?接下来是想留在上海发展,还是去国外工作生活?每次去留或者学习工作的转化,是对未来的期望和追求,还是仅仅是一种逃避?这些问题需要小张认真思考,有一个清晰的认知与决断。

小张的问题表面看只是一个求职方面的职业生涯规划问题,但从他在整体的人生规划及方向选择上,存在犹豫不决及茫然无措的问题,也希望他每次的选择是在理性分析后做出的,而非对现实生活状况的不适或不满后的一种逃避。

#### 【建议】

首先,建议小张先规划一下整体的人生方向,希望成为一个怎样的人?过一种怎样的生活?达到一个怎样的职业高度?从而是

留在上海发展还是去国外发展?这需要对自我的内心期许有一个合理的定位。若难以抉择的话可以借助SWOT分析法,来协助分析决策。

其次,在确定人生大方向之后,再制订短期和中长期职业生涯规划。这块需要自己全面的评估自身优劣势和职业能力,在职业动机以及了解了就业市场宏观信息的前提下,才能客观地梳理、分析出相应的职业规划,才能制订出比较正确合理的求职方案。

最后,希望小张能改变就业观念,摒弃完全放弃土木工程专业极端想法,可以利用土木工程、MBA及英语流利等优势,挖掘出自己的核心竞争力和综合优势,去尝试应聘园区管理及外资企业的基层管理岗位,通过先入行再谋求发展的方式逐步走稳职业路。

相信小张通过科学慎重的选择,并通过自己的努力,一定会有好的职业收获。

(徐汇职介 丁秀华)

#### 【职场问答】

○问:本人本科学历,工作已有10年。2019年通过全国计算机技术与软件专业技术资格(水平)考试并取得中级证书,如果明年通过了高级考试,是否就等同于具有高级职称?

●答:通过全国计算机技术与软件专业技术资格(水平)考试取得高级证书的人员,如符合《工程技术人员职务试行条例》规定的高工聘任的学历资历条件(一般要求理工专业本科及

以上学历,聘任工程师满5年),可聘任高级工程师职务。

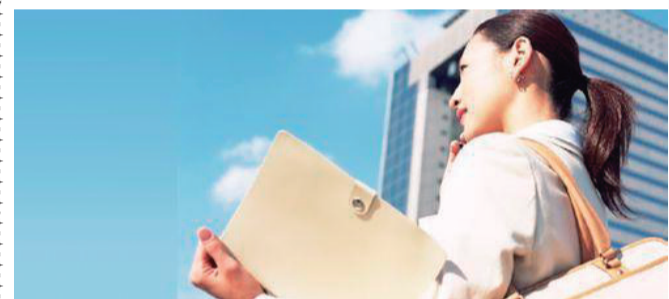
○问:我于2016年10月参加出版专业中级职业资格考试,因证书遗失想补办,现在通过“上海人社APP”查不到该职业资格,我该怎么补办证书?

●答:2019年9月1日起实行电子证书后,本市颁发的专业技术资格证书可以通过“上海人社APP”查询。出版专业中级证书系国家颁发的职业资格证书,不在此范围内。另,根据沪人社规[2019]33号文件规定,自

2019年9月1日起,原纸质证书遗失或损坏的不再补办,改由相关考试机构根据考试数据信息库开具考试合格成绩单。

○问:本人以前缴纳过综合保险4年,有4年养老补贴。现在全国统一缴纳社会保险,是否有政策可以将之前缴纳综合保险的年限合并或者计算在缴纳社会保险的15年内?

●答:综合保险不属于城镇职工社会保险,目前两者无衔接政策依据。



#### 【职场分析】

### 疫情条件下,职场人该如何应对?

不要觉得离职和被裁这事永远不会发生在你的身上,虽然大多数人都希望能够长久地服务于一家企业。“小米”手机创始人雷军说:保持勤奋和忠诚是普通人成功的唯一机会,但并不是每个企业,都会给你长久忠诚的机会。

疫情当前,许多企业的经营都遭遇了困境,在这种情况下,员工只能是弱势群体。所以,让自己有更高的价值,让自己有更多的机会,这样才能更好地把握自己的命运。

1.永远保持危机意识。你现在做的事情,永远是在为下一份简历做准备。在公司里,若是没有必要做的事情,没有必要存在的岗位,公司对你的依赖,甚至可能只需要一个下午的任务就能解决,那么也就没有必须再用你的理由。当你察觉到可能在HR优化名单里的时候,迎接你的就只有“失业焦虑”。所以,一定要在当前岗位处于顶峰的时候,提前做好对未来的规划。

2.把发展副业当回事。最近微博热搜榜总能看到一个词,叫做“副业刚需”。都说副业是成年人该有的敏感和觉悟,8小时以内求生存,8小时以外谋发展,而拉开差距的往往就是下班后的8小时以外。在这个快节奏的时代,高压力的工

作和生活更需要一门副业,不仅可以排解压力,释放情绪,增加生活乐趣,而且能提高学习能力和培养敢于挑战的勇气。

3.用心深耕某个行业。项目做得成功的人,其实都是在深耕某个行业,积累丰富的行业经验和人脉资源,时机成熟时开始创业,都是水到渠成的事情,成功率一定会高些;一个门外汉想赚行人的钱,大概率是不可能的。所以,选择创业项目或跳槽,不能直中取,只能曲中求。在当前疫情危机下,有危机也有机会,正是我们深耕行业,练好内功的大好机会。

4.尽量学习储备技能。每个人都可以自己盘算一下,假如我们失业了,自己准备去哪里工作,有没有合适的岗位?岗位需求是什么?如此,我们才会有职业的紧迫感和进取动力,就可以根据自己的目标岗位要求以及行业发展趋势,尽量多学习企业需要的技能,可以参加一些线下培训和线上网课,考取一些从业相关资质证书,以此弥补我们的不足之处。

疫情的影响力还在持续,企业和个人都还要面对困难和挑战,职场人最好的职业保障就是提高自身的认知和技能,努力成为所在领域或行业的专家和能手,正是“我若盛开,清风自来”。(徐汇职介 应雪华)

#### 【求职技巧】

今年的这场疫情,深深地影响了人们生活的方方面面。相信有不少人年前辞了职,准备舒舒服服过完年再外出找工作,灾情却上企业和求职者都有点懵。但是,疫得防,人得招,工作也得找。

年后,大量用工企业使用线上招聘方式进行“无接触”面试,减少了会面交叉感染的风险。惯用的线下方式转向线上,实现了线上招聘不停歇,就业服务不打烊,线上招聘已成为当下特殊时期求职的主流方式。

在未来的一段时间里,受疫情防控管理的限制,线上面试的招聘方式还将持续一段时间。因此,针对线上远程面试的技巧,就此整理了一些相关参考建议:

1.事先筹备和调试好面试设备。面试前先要试机,连接开通线上面试的硬件设备,确保设备

正常运行,视频的画面、音效良好,尤其要注意房间的光线充足,网络运作状况良好。

2.线上面试更多显现专业素质。受线上面试客观限制,主要还是对应聘者的专业水平进行考证和了解,但也要注意自身和环境的整洁。所以应聘者在面试前准备一定要充分,不能因为只是网络面试就抱着随便应付的态度。

3.模拟视频面试预先防控在先。如果在家里面试,最好提前与家人商量好,并说明自己什么时间段要面试,尽量不要有声响和家人闯入视频中,防止给面试官带来尴尬和不好的印象。面试前也可以先进行视频演示,既缓解



了紧张,也清楚面试的大致情况,不至于手忙脚乱。

4.有效回答可以避免发散思维。应聘者平时要多去了解自己面试的企业信息和岗位职责要求,面试作答的时候才更有针对性、逻辑性,进行阐述时要抓住主线,不要东拉西扯,不要太发散思维,要根据面试官的问题进行有效回答。

(徐汇职介 钱晨)

## 远程面试“小TIPS”

#### 【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	上海旭恒精工机械制造有限公司	装配电工	2	25-40岁	高中
卢湾分中心	上海森岑人才服务有限公司	窗口服务(区行政)	15	27-40岁	本科
杨浦鞍山所	上海上缆神舟线缆有限公司	电线电缆操作工	5	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。