

【求职驿站】

案例：
当小张来乐业指导室咨询的时候，她已经名牌大学财务专业本科毕业3年了，在一家会计师事务所担任会计师的工作。

当初刚毕业被录用进这家企业的时候，小张是非常满意的，因为这份工作不但薪水在同学中属于前茅，而且出入高级商务楼，非常光鲜体面。但是日子一长，小张就开始有些焦虑了……她发现自己的这份工作终日要和数据打交道，经常加班，压力很大。小张萌生了找一份和人打交道的工作，她对心理学、人力资源、学校老师等职业都很感兴趣。

然而，小张不能肯定哪条路是真正适合自己的，她希望尽快告别现在的职业，找到更心仪的职业方向；但又担心一旦选错了，会付出很大的时间和经济成本。她不知道如何做出这个对于自己很重要的抉择，陷入了困惑和忧虑中。

【分析】

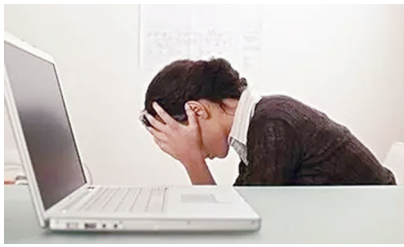
在大多数家庭里，家长们偏向于为孩子做大大小小的抉择，孩子长大后走入社会，个人就会缺乏自主选择能力和承担责任意识。

小张即是如此，在考大学的时候，她隐藏了自己一颗“文青”的心，而是遵从父母的观点：女孩子还是学一门财务专业比较好，到老了都会一直有饭吃……

当小张（们）真正踏入了职

【求职驿站】

如何告别职场选择焦虑症？



场之后，虽然他们大多数情况下也能胜任承担的工作，但往往发现目前的岗位自己真心不喜欢。所以，“能够把爱好变成自己的事业”是职场人理想化的目标。

然而，因为从小缺少抉择能力，当他们尝试自己做出选择时，又会手足无措，甚至怀疑自己：我是否要选择改变？这个改变真的正确吗？我应当听自己的想法，还是继续维持现状？

【建议】

一、决策能力：既然我们无法穿越时空回到过去，重新来一遍自我选择，那么作为小张和其他有同样困扰的求职者来说，培养自己的决策能力就显得很重要。

有人说，我也无法预知未来，所以我还是不知道我将要做出的职场选择到底对还是不对？

曾经有一位年轻人问乔布斯：你的智慧从哪里来？乔布斯答：来自精确的判断力。年轻人又问：精确的判断力从哪里来？乔布斯回答：来自经验的累积。年轻人再问：那你的经验又从哪来？乔布斯热诚地回答：来自无数过错的总结。

所以提升决策能力。做决策本身就是一种能力，而能力是需要实践和历练的。它主要包含三个方面：一是正视目前现状的不肯定；二是主动做抉择以改变或不变；三是主动试错来总结经验教训。

二、正视现状：随着科技的进步和发展，许多行业和职业将在未来会被取代，几年前进入某企业或者行业是很好的选择，而现在也许已经是out了。

快速发展的社会让人们的工作变动性会越来越大，职场中的人要不断经历历次的职业选择，而不是从一而终。所以现在还抱着“学XX专业就能到老也

有饭吃”的观念早就过时不再受用。而且，过去那些热门行业，因为从业追捧的人太多，形成了市场人才饱和供过于求的困局，从而产生就业难题。

而一些新兴职业的呈现，需要有新型人才的加入，又带来了新的机会，所以要面对和珍惜这些不确定情况，懂得强化自身的分析判断和决策能力，来正确“应答”这个时代赋予的挑战。

三、尝试抉择：正如不下水的人永远没学会游泳，一个不主动做抉择的人也很难提升做抉择的能力。要让本案的小张敢于为自己的人生承担责任，而不是将选择权拱手于人，这样才能将自己的职业生涯主动权掌握在自己的手里。

现实中往往会发生选择焦虑症，首要缘由在于怕走错职业道路，担心会走弯路，很多人就被困在了两难之中。解决的办法是，主动犯点小错，在试错中发现错误，就会积累宝贵的经验；

【招聘会信息】

闵行区七宝街道
高校毕业生专场招聘会

时间：2020年10月31日
(周六)下午1:30—3:30

地点：上海市闵行区七宝镇漕宝路七莘路路口市民文化广场

附近交通：9号线七宝站4号口

招聘单位：40家企业
招聘岗位：100余个岗位



同时，主动试错也会增强求职者的心里承受力。

让小张（们）意识到自己就算做错了，也不会付出太大的职场选择成本，所谓的“职场焦虑症”应当会不攻自破，就会迎来属于自己精彩的职场生涯！

(徐汇就促中心 贺治华)

【职业指导】

别让“性格”成为求职的绊脚石

【案例】

小怀，男，2018年大专毕业，学的是汽车运用技术。小怀外表帅气，身材高挑，可是性格内向，不善沟通，一旦说起话来语速超快，以至于给人一种口齿含糊不清的感觉。

毕业之后，父母认为小怀最好的去处就是汽车公司的一线操作工，专业对口，工作稳定，收入也不错，每天接触的都是各类汽车零件，最适合他不喜欢与人打交道的性格。

可小怀本人却不这么认为，他不愿意做工人，每天灰头土脸的；他想做一位白领，每天衣着光鲜地上下班。

【分析】

帅气的外表，高挑的身材是小怀给人的第一印象。

通过与小怀的沟通，发觉他语速确实快于常人，但并不是其父母所说性格内向的男生，虽然称不上开朗外向，倒是比较文静的一个男生。小怀说自己在朋友同学面前还是有很多话的，只是在家里和父母亲戚反沉闷寡言了，导致家人一直认为他不善言辞。

了解小怀的情况后，觉得他求职存在几个问题：



清楚你所表达的意思；同时也要大胆地表达自己的意见，有意识地多与人沟通交流。

二、尽快确定职业目标。从业都要有一技之长，小怀应当结合自己的专业、能力、兴趣、薪资要求和对工作环境要求等因素，早确定早清楚自己的求职目标。

三、不断拓展求职渠道。小怀要多渠道地进行求职，主动参与到各种线上线下的招聘活动中，除了关注上海公共招聘网、乐业公众号外，各大知名求职网站更是不错的选择。

四、制作一份合格简历。作为求职的敲门砖，一份不错的简历能给面试官减少很多阻力，达到事半功倍的效果。简历制作要通过量准企业“身”来充分打造自己，这样更能获得企业“芳心”。

根据小怀的诉求和实际情况，指导推荐了汽车销售员职业。后得知他已在一家知名汽车公司做销售员，对口的专业，出色的形象，小怀每个月的销售额已位居公司前三。当初的“内向”性格并没有成为小怀就业的绊脚石，相信小怀在未来会有更好的发展。

(徐汇就促中心 邹萍)

【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	上海西泰克供应链管理股份有限公司	仓库管理员	3	20-35岁	高中
杨浦鞍山所	上海新华传媒连锁有限公司	上海书城驾驶员B照	2	21-45岁	高中
杨浦鞍山所	上海欧尚超市有限公司长阳店	生鲜部储备副店长	5	22-35岁	本科

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力资源和社会保障局官网(<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和社会保障局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。

【求职技巧】

线上应聘技巧——你get了么?(上)

今年是特殊的一年，疫情的突然出现打乱了我们的生活节奏，也使部分人群在前行过程中多了一块“绊脚石”。

“我前年跳槽本来与新公司已经谈好了，但是由于疫情耽搁至今无通知上班的音讯。”

“在老单位没发展空间本来想年后跳槽，但考虑到特殊时期跑东跑西面试会增加风险，只能再等一段时间再说。”

……

针对疫情期间提高便民效率，浦东新区及时推出了一系列的网上办事项目，将各类业务都放到了线上：线上申请职位密码、线上应聘、线上招聘会、线上远程面试。充分实现让网络多跑路，让群众少跑腿，不出家门也能把事都办妥，即便是在疫情期间，找工作、换工作、面试皆无后顾之忧。

针对线上应聘系统，应聘技巧急需改变，线上线上虽然只是一字之差，但其中却有众多不同的奥妙之处。

一、包装简历，把握好你的“敲门砖”

1、通过邮箱投递简历时，将邮件名称改为：本人姓名+应聘岗位名称。

2、简历的模板可选择简约大方、色彩淡雅，框架线条简单。

3、简历上需要附上近期拍摄的免冠正装照片，简历描述言简意赅，突出重点。

4、将相关的能力“标签

化”，可通过挑选自身不同的经历所反映出的能力，更好地突出自身与该岗位的匹配度。

二、面试前的有备无患，让你面试时“有惊无险”

1、确认好面试的时间和相关要求，提前做好相应的准备。

2、检查好家中的面试设备，确保网络通畅，提前调试好视频面试的设备系统、摄像头、耳麦。

3、在家中选择一个安静、合适的面试区域。针对视频面试：需要选择背景整洁，能凸显有利于个人应聘优势的摆设，看似无意确是有意布置，并且注意背景中不要有反光的物品。

4、针对电话面试：礼貌用语、情绪控制、语音语调语速、说话音量等，也需要提早与家人或者朋友进行实战演习一下。

5、居家时间久了会有种倦怠感，在家通过视频面试或者电话面试时，记得装扮一下自己以增强仪式感，同时会使你增添几分自信。女生可化一个淡妆，男生的发型要保持清爽，穿上正装，让面试官感受到你的认真和专业。

6、提前做好对应聘公司的信息收集，包括其产品层面、业务情况、市场情况都可做一个初步的了解，然后可以仔细查找一下你想进入的部门工作内容是什么。(求完待续)

(浦东就促惠南分中心 尹肖霜)

