

职场人生

初入职场如何度过工作浮躁期?(下)

(接上期)

像小沙这样经历过求职、上岗、离职、再求职、再离职的毕业生,虽然很清楚目前的就业形势较严峻,在应聘时依然会有一些比较理想化的认知和想法。小沙第一份工作是人

事助理,因为自己期望太高而冲动离了职,但找了近半年都没有让自己满意的结果,导致高不成低不就。回过头来想想,小沙还是觉得第一份工作的人事助理是自己比较喜欢的。

因此,必须认清当下形势,接受客观现实,如果一味地寄希望于下一份工作,就会像苏格拉底的“麦穗理论”一般,到



最后可能就是两手空空还浪费时间精力。

四、做好规划、确定目标

很多新人在应聘一份工作时,都会勾画美好的从业场景,进了职场才发现自己其实不喜欢这种工作,或者觉得这份工作并不适合自己,这说明很多人的职业选择完全是从众或盲目的。所以,在就业前一定要做好自身的职业规划,通过自我的、真实的、深入的分析,清楚地知道自己到底喜欢什么,自己适合干什么,职业追求的终极目标是什么。

常言道:选择比努力更重要。像小沙这样,从事了维修电工之后才觉得自己不仅根本不喜欢这份工作,而且以后也不会再从事类似工作,这就意味他在职业成长道路上走的弯路太大,花掉的时间成本也加大了。因此,必须把自己的求职目标和自身的职业兴趣有机地结合起来,认真考虑选择自己合适的工作,达到两者尽可能地融合和统一。当你知道自己到底想要什么时,也有了你做任何事情的参考标尺,再

去做那些认为枯燥乏味而又简单重复的劳动时,你就不会觉得过于迷茫,也不会出现处处不满。

给自己制定职业目标的好处一定是知道自己在干什么,什么事情可以不做,什么事情该做,而什么事情不该做。而一旦确立了追求的目标,你就会获得强大的动力,充满了工作激情,积极往目标靠拢。

案例总结:

1.新人出现浮躁期是可以理解的,关键要学会自我调节,找到出现浮躁心理的原因,从而对症下药。出现这种情况,可以试着先沉下心来,踏实地做一段时间,说不定就会重新找到解决问题的方法和今后努力的方向了。

2.告诉自己已经步入社会,心态和身份的调整是必然的。做好从小事做起的心理准备,只要自己有心,每一段经历都是你人生不可多得的财富,接受了就是收获的开始。每一份工作都有不满意的地方,一定要学会认清形势、接受现实、改变自己。

3.在工作浮躁期最好想想自己的职业规划,分析思考是不是需要调整和再确定职业目

职场问答



○问:如何办理住院工伤康复手续?

●答:用人单位、工伤人员或者其近亲属应当持确认意见及相关材料,到工伤康复定点机构办理住院工伤康复手续。

○问:工伤康复定点机构如何收治工伤人员进行康复?

●答:工伤康复定点机构应当核对工伤康复人员的身份信息、工伤信息及参保信息,及时安排工伤康复人员入院,按照国家和本市有关规定,为工伤康复人员制订住院工伤康复计划并按计划提供康复服务,做好工伤康复人。

标,明确最适合的工作或岗位,设立有步骤、可实现的通道,这样才能更加从容地面对现实和未来的职场生活,转变困局实现良性的发展。

(浦东职介 陶宝华)

区域亮点

挖掘自身优势再出发

案例背景:

范先生,38岁,汽修专业中专毕业,熟练掌握车辆检修技术并持有汽修技师证书,曾在部队服役两年。工作简历有汽修厂工作五年,但因汽修工作太辛苦,薪资也不高,选择了辞职。后来从事汽车续保工作一年,转岗做资产管理,工资1万元,待遇还不错,但因公司面临倒闭,因此希望找一份相对稳定

案例分析:

范先生认为自己年纪偏大,难以找到适合的工作。他多次投递简历和面试都没成功,导致他心态逐渐变得消极。范先生对自己认知不够,没有理性分析自身就业优势和潜力,也就无法找到适合自己的岗位。此外,范先生对薪资期望过高,而且就业渠道有限。

案例指导:

一、克服心理障碍,重拾积极心态

面对失业带来的挫败感和焦虑,要学会自我解脱,保持积极进取精神,并适当降低高薪期望。俗语说“知足者常乐”,范先生最近一份工作收入不错,需要调

整心理预期,放下身架和高福利标准,再就业就会变得容易起来。

二、重新评估技能,发挥自身优势

发掘自身潜能才能找到适合自己的职业。范先生不愿意再从事汽修、销售工作,但有汽修技能和车险续保经验,以及小公司负责各方面业务的知识和经验。建议范先生应聘汽车售后客服类岗位,或保险公司汽修定损方面岗位。

三、拓宽就业渠道,掌握应聘方法

指导师指导范先生在前程无忧、智联招聘、BOSS直聘等招聘平台进行求职,还通过上海公共就业招聘新平台投递简历。及时查看各行各业的人才需求信息,包括招聘岗位、薪资待遇、工作地点等,查看自己是否符合招聘需求。

范先生很快掌握并关注区就业促进中心的官微,“徐汇就业”“乐业上海”“浦东就业”等微信公众号,从平台上很快查找到适合自己的岗位招聘信息,按照岗位要求调整简历再行投递。

(徐汇职介 应雪华)



求职驿站

失业青年常见问题及指导策略

一、共性问题

○面试技巧不足

回答缺乏技巧。不少失业青年对面试缺乏认知,在回答问题时不懂得展现自己,而是表达单一、直白地回答问题,反而会留下不好的印象。而遇到回答却强调自己的劣势,这主要是不清楚面试官提问的目的。

仪态细节问题。在面试中表现的细节平时很难发觉,不经意间容易给用人单位留下负面印象。比如在和一位失业青年沟通时,发现他常低着头、眼神向上瞄,传递出并不稳重、不友好的信号。

○缺乏求职目标

在校期间没有实习规划。不少学生在校期间没有实习经验、项目经验、比赛经验,本身又没有积极主动寻求就业,学校家庭也未给予一定引导,结果在大学

四年没有为就业打下好的基础。

临近毕业没有职业方向。有的学生虽有一些实习经验,但由于没有明确的目标,简历整体内容零散,有自己不想从事的专业学术成果,又有非本专业的岗位实习,尝试方向混乱,方向不明确。

可能存在的原因:

1.个人原因。存在寻求安

一大二甚至高中高职,帮助学生建立职业规划的概念,帮助他们了解职业、行业有初步了解,或提供了解心仪专业的方式;在高考志愿填报时选择适合个人、家庭的专业,比如在高考填报志愿时,能了解到审计岗位需要频繁出差,若个人身体情况无法适应,就可以选择其它更适合的专业。

父母着急的失业青年,可暂时屏蔽父母想法。在指导中重点关注和了解失业青年的就业看法,掌握其求职兴趣,确定求职方向,再综合考虑父母建议。

●注意分析某些求职行为背后原因

对一些回答“直白”的答案要注意分析为什么,出于什么目的,处在什么样的心理活动状态,是否有更深层次的原因。比如面对多次拒绝面试邀约的失业青年,要及时了解其拒绝面试的真实情况,挖掘深层因素,是确实存在客观条件,还是在之前的求职过程遇到挫折导致面试压力大,从而对面试存在畏惧心理。

在求职者确定岗位目标时,提供更多相关行业的岗位信息,并帮助进行分析选择。针对性调适心理,提升求职信心,引导他们查找并克服求职中的问题。

(长宁职介 陈温瑶)



逸、眼高手低,原因是当前失业青年家庭条件普遍较好,不存在较大的生活经济压力,因此对工作薪资以外的要求更高,如事少、离家近。

2.外部环境。由于当前就业难的外部环境影响,如35岁失业、企业裁员潮等问题,以及人们的负面情绪,部分失业青年更偏好选择风险小、收益小的企业。

二、指导策略

●注意职业规划开展的时间和方式

职业规划课程可以前置大

上海公共招聘信息

来自“上海公共招聘”的推荐岗位

单位名称	岗位名称	招聘人数	年龄要求	文化程度
上海科发电子产品有限公司	普工	15	18-45岁	高中
金海通半导体设备股份有限公司	调试技术员	20	20-38岁	大专
上海蓝梭电子科技有限公司	技术设计	10	20-35岁	本科

注:1、以上所列的各推荐岗位,建议登录上海市人社局网站(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。如需进一步咨询请拨打12333上海人力资源和社会保障热线。