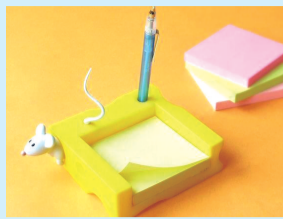


职场问答



问:女职工能享受多少天产假?

答:单胎顺产98天,其中产前可以休息15天。难产者,增加产假15天。多胞胎生育者,每多生育一胎,增加产假15天。

符合法律法规规定生育的夫妻,女方除享受国家规定的产假外,还可以再享受生育假60天。一般应当与产假合并连续使用(包括双休日),遇法定节假日顺延。

问:男职工陪产有假吗?工资怎么发?

答:符合法律法规规定生育子女的,男方享受配偶陪产假10天,应当在产妇产假期间连续使用(包括双休日),遇法定节假日顺延。期间的工资,按照本人正常出勤应得的工资发给。

求职驿站

内向学生的面试焦虑指导

案例背景:

小黄性格内向,职校毕业后又拿到了会计专业的大专文凭。在某私营记账公司工作一年期间,考取了初级会计师职称。

疫情结束后,小黄面试数次被拒,原因全都归咎于自己太内向。便找到职业指导师,希望能找一份不需要面试的财务工作。

现实中,在求职时和小黄类似的人还有不少:

“老师,我是不是太内向了,一面试就紧张。”

“老师,我太内向了,要不要找份销售工作锻炼一下?”

“老师,能(不要面试)直接试工吗?我内向,不会说话。”

“我太内向了,话都说不好。”

“看到陌生人我就不敢说话。”

……

仿佛面试所犯过错,都是性格内向惹祸。

问题分析:

看案例背景,小黄的职业咨询似乎属于面试技巧指导,直接指导其如何准备面试即可。但小黄见指导师的每一句



话却是:“老师,有没有不需要面试的岗位?”自卑和内向表现明显。

职业指导师向小黄纠正了三个她误会的问题:

第一,内向≠不会说话。内向的人话少不代表不会说话。正是由于话少,更多精力用于思考,往往思维敏捷,一语中的。何况面试不是以量取胜,恰是看话有没有说到点子上。多数面试时不会说话,主因是准备不够充分,此时性格内向反而占优。

第二,倾听≠沟通不畅。沟通时最重要的能力是倾听,而非语言。性格内向安静寡言,正

是天生的倾听者。性格外向更多只在意自己语言的“得失”,却往往未留意他人话语中的“好坏”,这种习惯若是放在工作中,如何做好团队协作中的有效沟通?

第三,焦虑≠社交恐惧。面试焦虑一般都能克制,通常随着面试谈到擅长领域时,精神会逐渐放松,情绪也会恢复稳定。不要出现面试失败就认为自己有社交恐惧,本质上并非害怕面试,而是害怕失败,大多是职业定位不合理和面试准备不充分。

指导建议:

第一步,用同理心营造愉

悦轻松情绪。指导师认可小黄选择财务专业,财务属于事务性工作,与人接触较少,有助于扬长避短。感受到悦纳的小黄明显增强了主动沟通的欲望。

第二步,改变内向导致面试失败的认知。面试时将话题引向自己熟悉的领域,可有效克服胆怯焦虑心理,而且财务工作需要口风较紧的人,性格内向对这份工作更有优势。

第三步,辩证地看待内向和面试的关系。内向性格安静、内省,不凭一时冲动,做事可靠。从心理学看内向是一个中性词,“胆怯”“不会说话”等其实与是否内向无关。

面试紧张、说话不利索最有效的办法就是模拟面试。在模拟面试前,要仔细阅读招聘信息,把握岗位的核心要求,才能提高“猜题”“答疑”的命中率。

指导效果:

小黄的面试焦虑起源于自卑,归咎于“内向”。通过建立信任关系,改变小黄对内向和面试关系的认知,减缓焦虑,帮助小黄重拾自信,坚定职业方向,认识到面试准备的重要性。咨询结束后的第一次面试,小黄就成功把握住机会,获得录用!

(浦东职介 孙炯)

职业指导

职场新人如何实现蜕变?

案例背景:

小施,大专应届生,外表清秀,性格比较内向。毕业前在一家出版公司实习,毕业后就在这家公司做前台工作。一个月后,觉得难以适应工作环境,产生了离职的想法。

案例分析:

小施作为一名职场新人,比较缺乏职场适应能力。首先是职场抗压能力弱,认为自己已经尽力完成工作了,却得不到上司的肯定,还经常给她提工作意见,有时甚至会严厉批评,当众数落。其次是没有建立起良好的人际关系,在进入陌生的工作环境后,一时难以与同事交流,越发感觉自己被孤立了。

指导建议:

初入职场,

每个人或多或少都会有种被忽视的感觉,但其实很多时候只是大家各忙各的事情,没有时间精力来照顾你的情绪罢了。谁的职场不委屈,谁的职场不是一边挨骂一边成长的呢?

1.调整自身心态,锻炼职场抗压能力

刚毕业的职场新人很容易把领导的要求当做是对个人的指责和评判,感觉受了很大的委屈。对于上司在众目睽睽下的批评,心里有委屈可以理解,但是更多的其实应该去反省问题出在哪,应该怎么改变,弥补和完善。当你通过辛勤的努力,按领导的要求做出

结果,再回头看最初的做法,连自己都觉得是“垃圾”。这就是职场,能遇上对你拔苗助长的领导,其实更应该感激他促进了你的成长。

2.学习沟通技巧,营造和谐愉悦氛围

职场新人想要更好地融入团队,还是要靠自己的努力,注意培养自己主动与人沟通的意识。比如平时早上到公司的时候,和同事们道一声“早”;快到饭点的时候,问一下身边的同事“咱们中午吃什么”;点奶茶的时候,发个拼单链接;生活中的

热点趣事可以和同事们分享,帮助自己营造更好的职场氛围。单位群体是一个协作互动团队,愉快友善的交往和互助,会让你很好地快速融入其中。

3.提升个人能力,积极展现业绩

能力往往是公司衡量一个人价值的重要标准,但很多时候被贴上“能力不足”的标签,往往是源自于不自信或自身不够尽心尽力。职场不是学校,要主动调整好心态,与其郁郁寡欢自我封闭,不如学着适应职场规则,树立信心,把握岗位要求、技能和运作,不断提升自己的专业能力,体现自己的价值和成果,让才华配上自己的“野心”,才能俯视曾经所有的委屈,从职场新人蜕变成职场达人。(崇明职介 施惠萍)

区域亮点

就业援助“扶上马送一程”

小陆,女,专科应届毕业生,有食品检验四级职业技能证。在校期间积极参加校园活动,有良好的沟通和组织能力,动手能力强,电脑操作熟练。小陆是低保家庭,在校期间参加了某公司检验员实习,毕业后她又参加了某科技发展公司实习工作,但是两段实习经历持续时间都只有两个月。小陆想找月薪5000元、离家近的文员类岗位。

职业指导师和小陆进行了深入沟通,从交谈中可以看出,小陆的沟通能力较强,有积极的求职心态。但小陆的求职岗位不是本专业和实习岗位方面的,而是期望从事文员类工作。指导师细问实习经历短暂的原因时,小陆表现得有点局促和害怕,她说在实习阶段发生了脚受伤事件。



线技术岗位产生了害怕和担忧。在尊重小陆本人求职意愿的基础上,就业促进中心的职业指导师也给她提供了更多的求职渠道和岗位选择,综合小陆的实际情况,最终选择了适合她的求职方向和岗位类别。

在了解原因后,职业指导师对小陆现在的岗位期待有了一个初步的判断和分析:在职业技能实习期间,意外脚受伤给小陆造成了严重的心理阴影,她也不想给家里增添负担。所以小陆更想找一个稳定、安全的工作,离家近是为了更好地照顾父母。

小陆自身各方面表现不错,求职意愿积极,只是因为初入社会,在实习中受伤让她对一

根据求职定位,职业指导师提高给小陆介绍岗位的适配度,小陆也从中选择了自己最心仪的工作,这让她对未来充满信心。在后续指导中还持续进行跟踪联系,询问小陆求职面试进度,录用后在工作中的适应情况等。小陆说:指导师把她“扶上马还送一程”,真是太感谢了!自己要好好工作来回报老师们。

(金山就促中心 叶诗雯)

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
中航光电(上海)有限公司	研发工程师	10	22-30岁	硕士
上海鼎蓝企业咨询有限公司	电器柜安装	20	18-40岁	高职
上海成思信息科技有限公司	软件工程师	8	21-40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。