

求职路标

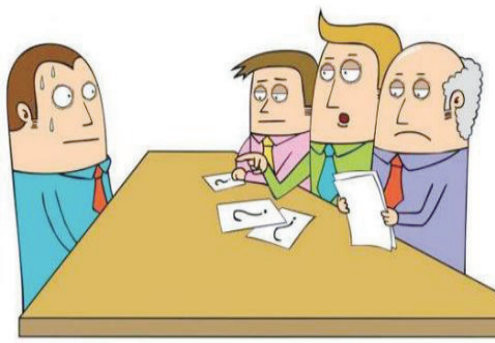
大龄职场人再求职的“三驾马车”

来访者背景：男，45岁，大专，从实习留用至今，在一家公司已工作多年，现在企业业务萎缩导致停业，已经失业一个多月，无外部求职经验，焦虑失眠，不知所措。

诉求分析：

来访者在失业期间投递过不少岗位，但都没有面试机会，产生求职的挫败感；妻子收入低，儿子要生活费，近期其父亲已住院过2次，带来经济的压迫感。

看着简历中来访者的照片，再看看其本人，胡子拉碴，没有精气神，典型的中年焦虑。面对如此现实困难，如何解开这个困局？



第一驾马车：求职资源的统整

来访者曾担任车间技术员、产品开发主管、销售经理岗位，有较强的岗位胜任优势和个人资源。其本人性格内

敛，但是一个实干踏实的人，为人靠谱。

其妻子了解丈夫失业，不仅给与鼓励，让他好好休息，慢慢找工作；儿子提出自己找兼职，也为求职做准备，家庭成员的支持让他心里既欣慰又失落。

咨询师感言：求职找到内外部支持，才能更好地重新求职。减少心理落差的办法，就是行动起来，主动求职，尽快重返岗位。

第二驾马车：内心写照的挖掘

由于缺乏求职经历，来访者只通过网络投递简历，发现很多岗位都有年龄要求，仅保安、外卖等岗位在年龄上较为宽松，但内心排斥并不想做。

通过排序分析，来访者最关注的是发挥专长，自己在原来的行业深耕了二十多年，技能和经验可以满足客户需求，也不愿意放弃，想要选择行业所在的区域就业。

这样存在家庭与从业的冲突和平衡，选择原行业必须离开家庭，去50公里的城市工作，侧重家庭则需重新转行，在

转行的难度与克服来回奔波苦作选择。

咨询师感言：尽快安排好家庭和照顾老人，从近远期职业做选择与平衡，考虑满足现实情况的同时，实现心仪就业岗位才是关键。

第三驾马车：单刀赴会的准备

针对意向公司岗位，简历的制作和书写技巧，必须核心体现个人优势与岗位的匹配性；结合岗位要求，提炼关键词；梳理工作业绩，撰写简历正文；采用数据、案例方式，具体化表达内容。

面试辅导重点演练自我介绍，分析各类面试提问背后的核心，明白企业对岗位的关注点，特别针对岗位要求、新团队适应策略、工作业绩盘点、新工作开展等提问做了面试应答演练。

咨询师感言：简历是企业与应聘者的纽带，面试是成败的关键。让企业从简历看到录用的价值，在面试中感受到所需的能力。

最后来访者在推荐的公司成功入职，担任技术顾问一职，技术顾问即满足收入、专长发挥，也给予了更加灵活的工作时间和地点。

大龄来访者在求职中受挫不仅仅是表面年龄的问题，更是缺乏职业规划意识和个人求

职场问答

问：今年异地领养老金资格认证线上操作在哪办？

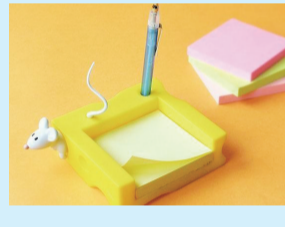
答：可通过国家社保公共服务平台网站(<http://si.12333.gov.cn>)或“掌上12333”等官方手机应用进行人脸识别认证；在境外居住的，还可通过外交部“中国领事”手机应用完成认证。

问：单位要为当月申请办理退休的职工缴纳社保费吗？

答：社保费是按月缴纳的，当月申请办理退休的参保人员仍是单位的在职职工，单位应当为其缴纳当月社保费。

问：社保长期断缴，养老保险缴费记录和个人账户会清零吗？

答：职工调动或中断工作前后个人账户的储存额是累计计算，不间断计息。养老保险中断缴费前后的缴费年限累计计算。所以，不存在“清零”的说法。



职信心，如果你也有类似困惑，希望可以从本案中得到启迪和有用的东西。

(金山就促中心 徐凤英)

求职技巧

怎样成为HR眼中的一抹亮彩？

应聘环节中最为重要的一关就是面试，求职者在面试前做好准备，心里有底，自然面试的时候从容很多。如学历、工作经历、特长等，企业背景、业务范围和发展方向等。面试前一晚应准备好有关证书和简历，提前规划好交通路线，提前15分钟到达面试地点。

面试时给考官的第一印象非常重要，一个好印象往往很可能就决定了面试走向。无论去什么公司，穿正装都是不会出错的，正装不仅大方得体，也是对别人的一种尊重；女孩子要注重衣着的细节，避免穿无袖、露背、迷你裙等服装。

面试中，眼睛注视面试官，面露微笑，让人觉得求职者很容易相处，打破面试开始时的尴尬。进入谈话阶段后，使自己处在有利的位置，多用“我能”“我做到”的肯定句式，可以大大增加面试官对求职者的好印象。

在与面试官交流的过程中，需要掌握一定的技巧，更要学会主动沟通，对于面试官给予的问题需要在镇定中逐个击破。不要把精力集中到担心被问到薄弱的专业问

题或出现冷场后如何圆场，而是要自信满满地去应对。

在谈到企业的情况时，马上说出自己对企业的了解和兴趣，愿意学习。越了解企业，面试官印象越好。当对方问了求职者几个问题后，可以适当反问一两个问题，表示对工作的强烈兴趣。面试前最好想五个问题，随时准备发问，但注意不要花过多的时间问问题。

当面试官询问薪资待遇时，求职者该如何阐述自己的想法才能迎合面试官呢？其实，求职者可以直言告知自己的期望薪资，但是也要为自己留有后路，期望的薪资最好是一个可大可小的范围值，以至于不让面试官直接一票否决。

企业HR青睐的求职者不一定是华丽的高校背景，也不一定有丰富的的工作经验，而可能更在乎面试细节。所以，做好面试前的准备，根据职业爱好和兴趣匹配职业发展路线，制定一份完好的简历，客观地表达出求职者的真实能力和想法，才能成为HR眼中的一抹亮彩。

(浦东就促中心 朱千惠)



职场点拨

职业定位——成功就业的第一步

小姚，是某大学工商管理专业应届硕士毕业生。但早在2012年，小姚自某专科学校编辑专业毕业后，进入一家多媒体公司工作，但媒体行业作息不固定，突击性、临时性任务多，加班更是常态，使得他身心疲惫。于是工作8年后，小姚又考取了上海某大学全日制硕士生，学习工商管理专业。毕业后，小姚并不了解现在的就业市场行情，职业规划也很模糊，网络海投岗位，收到的回复却很少。他觉得“大龄”应届毕业生无人问津，对自己的职业发展迷茫又质疑。

小姚的困境有几点：

1.对就业市场不了解，随



意海投简历没有结果，导致内心焦虑迷茫，就业信心受挫。

2.没有理清自身优劣势。投递简历前对岗位要求了解不细，造成岗位与自身不够匹配。

3.从职场到学生再到职场的多次转换，自身定位不清晰，不明确今后职业发展方向。

针对以上问题，指导员给出了两点建议：

一、职业定位，明确方向

不要因为急于就业而放低求职目标，要从职业能力和教育背景出发去匹配就业岗位。小姚投递的大多是金融行业的销售、行政助理等岗位，这类岗位是基础岗位，门槛较低，学历要求不高，企业更愿意选择可塑性强的低学历应届生，小姚

有硕士学历，企业也怕留不住人，这也是收不到回复的主要原因。小姚应该从市场需求与自身能力等现实因素综合考虑，选择相应的岗位应聘。

二、优化简历，扬己所长

好简历是成功就业的敲门砖。小姚要多在简历上下功夫，梳理好自己的优势和职业能力，突出自己的能力和目标岗位的匹配度。小姚在毕业8年后重拾课本知识考取研究生，说明他不仅学习能力出众，具有钻研精神，这其实是企业选人用人的考量之一。如果过去的工作经验能和目标职位找到契合点，这样可以让企业人事快速了解小姚的就业背景和能力，从而增加面试成功机会。

一点思考：

近几年在对高校应届毕业生的摸底调查中发现，工作后再去考研的人数比例逐年上升。本案例中的小姚因为工作压力，放弃原有的职业道路，想通过考研来转行，对于他本身来说其实弊大于利。考研虽然有助于提高学历和知识结构，有助于增加就业竞争力，但是考研不是万能的，需要根据自身情况，先对自己职业定位，结合职业发展规划再作出理性的决策。(嘉定职介 凌丽莉)

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
上海通赢通讯设备有限公司	电信业务员	10(见习)	18-35岁	高职
上海恺远实业有限公司	通信基站维护	11	21-45岁	高职
上海侨然人力资源服务有限公司	联通销售员	10	18-35岁	高中

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。