

求职技巧

如何做好面试环节的自我介绍?

求职过程中,能层层通过简历筛选、笔试等环节,最终进入面试环节已属不易。但不少求职者尤其职场新人在面试过程表现不佳,没有把握住机会,最终错失 offer,就非常可惜。

面试开始的“自我介绍”看起来很简单,似乎也很简单,容易被忽视,通常一边讲一边想,或者就照着简历上的内容来说,这其实就错过了非常宝贵的自我展示机会。

自我介绍应该怎么讲,要注意三个核心要点和一个基本框架:

一、重要的基本信息。本人与这次面试相关的重要信息,有特点有优势的知识技能一定要呈现出来,比如专业、学校、学历等,学习过相关的课程或参加过相关的实习,做过相关领域的课题与实验,考了相关的资质证书等。

二、不重复简历信息。重复表述会让面试官觉得拖沓而乏味,而要突出自身的核心价值,尤其在简历上无法展开的内容。比如有较强的研发能力,做过高质量项目或实习,可以在自我介绍时做简要介绍,内容



紧扣岗位的要求。
三、用优势设置话题。在自我介绍环节要设下伏笔,通常面试时间不会太长,设计一两个悬念吸引面试官的注意,引发面试官接下来对你提问,事先做过准备,回答必然流畅,给面试官留下较深印象,必定是出彩和加分项。

“自我介绍”的框架:
“大家好,我是XXX,来自XXX大学,学的专业是XXX,”
“我的职业目标是XXX,这次我应聘贵公司的岗位是XXX。”

“我在大学里(或读研期间),从事过XXX的实践(做过什么项目/参加过XXX比赛),取得过XXX成果(获得XXX

奖项/发表了XXX文章/创造了XXX效益)】【如果没有显著成果,可以说在XXX条件下/XXX时间内,做出了XXX结果,掌握了XXX方法/掌握了XXX技能】这部分主要是突出与这份工作相关的优

势、技能,也是面试官最感兴趣的部分,很可能也是面试官接下来会提问的地方,所以事先一定要准备好。

“在校期间,我获得了校XXX奖学金X次,三好学生X次”【这里突出的是在学业上的成绩。】

“在校期间,我做过XXX实习/XXX社团活动,把所学专业知

识运用在实践,对行业有了一定的了解,从中锻炼了我的换位思考能力,组织、沟通

和协调能力。”【具体看这个岗位的需求,来适当表达,这里主要反映的是你的职场软技能,要表达的是你已经做好了职场人的准备】

“这次很荣幸有机会参加面试,之前我对贵公司就很关注【阐述该公司在行业内的地位和发展现状,以及你对公司业务感兴趣】,如果有机会的话,很愿意加入贵公司。”

如果在面试现场很紧张,可以说:“我对这次的面试很重视,所以也有点紧张,我会努力力回答好各位老师的提问。”一般来说,面试官会比较理解,而且你说完后,自己反而会放松下来。

做好“自我介绍”后,平时多练习,从语速、节奏、神态上,多多体会,并做好视频录像,回看进行不断改进。相信在反复练习后,你的“自我介绍”一定会越来越好。

(杨浦职介 张志辉)

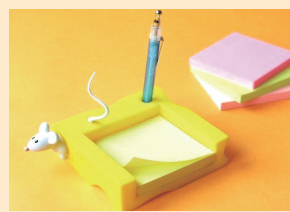
职场问答

问:职工两地重复缴费,养老保险缴费年限是否能同时计算?

答:参保人员流动就业,同时在两地以上存续基本养老保险关系的,在办理转移接续基本养老保险关系时,由社会保险经办机构与本人协商确定保留其中一个基本养老保险关系和个人账户,同期其他关系予以清理,个人账户储存额退还本人,相应的个人缴费年限不重复计算。

问:职工工资调整了,缴费基数需要马上调整吗?

答:不需要,职工当年度个人缴费基数是根据职工上一个自然年度的月平均工资性收入来确定的。因此,职工当年度调整工资的,应在下一年度的社保缴费基数中体现。



职业指导

拓展思维——就业现实与理想的中转站

案例背景:

认识小何是在“15分钟就业服务圈”招聘会上。小何2022年毕业于上海外国语大学,数字媒体艺术专业,本科学历。毕业后做过品牌助理、新媒体短视频编导,但每家企业都只干了3至4个月。半年多了,小何一直在投递简历,但收效甚微。

问题分析:

一是技能短板。小何的专业虽然是数字媒体,但更偏向编导类,操作软件使用并不高,因此求职以编导岗位应聘会有所限制,也是造成小何投递简历屡次被拒的原因。

二是经验短板。小何虽然有两段工作经历,但都只有几个月,工作也只涉及短视频的剪辑,岗位的深入和积累远远不够,因此在后续求职中,工作阅历就成了求职的短板。

指导建议:

一、鼓励青年人坚持自己的理想与专业。从职业指导的角度看,小何很喜欢从事数媒

岗位,在未来的几年中可以坚持自己的理想。现在社会发展迅速,科学技术更新迭代越来越快,青年人要有敢于去探索、敢于去尝试的勇气,只有经历了不同的职业、岗位才会知道自己适合什么,经过时间的磨



练和沉淀才会明确今后的职业目标与方向。

二、在专业技能领域要不断提升竞争力。数字媒体所涉及的软件操作种类繁多,操控技能单一在实际招聘中会处于弱势。小何已经意识到编导专业在实招中岗位需求不多,建议先学习相应的操作软件技术。一是在职业空窗期可以用职业培训来弥补,也是积极向上的表现;二是可以提高自身竞争力,实现不断自我迭

代和职业发展。

三、积极融入社会防止与就业市场脱节。工作的形式多种多样,要摒弃一些传统思想,在不同的情况和阶段里,可以选择不同的工种。对于缺乏工作经验的职场新人来说,可以先参加岗位见习,了解岗位的基础要求和工作内容;也可以选择相关岗位的兼职体验,不仅可以丰富职场阅历,而且在工作中积累一定人脉,也是一种无形的财富。

指导结果:

小何在指导后明白了空窗期过久的不利因素,决定先求职就业,虽然在行业、岗位上有所差异,仍积极参加企业的应聘面试。在坚定自己初心的同时,利用业余时间提升自己的专业能力。面试后不久,小何接到企业的反馈,成功被某国际物流录用,文职岗位。祝愿小何慢慢成长起来,在职业路上变得越来越好。

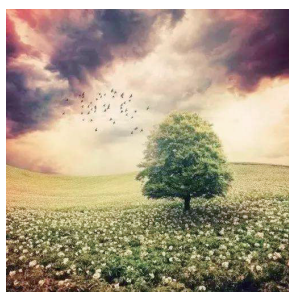
(浦东就促中心 李倩)

求职驿站

重塑信心踏上回归职场路

在“二胎”开放的时代,究竟是全身心投入职场还是回归家庭,是许多妈妈特别是35岁以上妈妈们困惑的问题。她们在职场上已没有年龄优势,之前擅长的领域可能随着经济发展不再景气,再加之脱离社会已久,她们通常缺乏自信,重返职场的确困难不小。

徐女士就是其中一员。初次见面,她穿着一身黑衣服,她轻声告诉我,生完孩子胖了不少,深色衣服显瘦。在交谈中了解到,徐女士之前从事总经理助理的岗位多年,有非常扎实的文秘基础和



经验,但是当她想再次踏入职场,却屡屡受挫,所投简历几乎都石沉大海。接二连三失败的求职经历,让她丧失了自信心。

针对徐女士的工作和求职经历,职业指导师从以下几个方面给她提出建议:

首先,认清自我优势,树立求职信心。徐女士在全职带孩子期间,一直是幼儿园家委会的委员,经常帮助老师策划活动以及编辑文案,之前多年的文秘工作经历其实一直都在

生活中运用,从未生疏,甚至她利用空余时间自学了photoshop等编辑软件的操作,这些是她好学上进的优势和法宝。

其次,拓宽求职渠道,积极推销自己。徐女士只是因家庭需要,暂时把重心放在家庭,对外界职场的确渐渐生疏,也害怕与单位直接对话,希望通过街道推荐重返职场。指导师帮助徐女士进行职场分析和竞争优势的梳理,建议她扩大岗位信息来源,多参加线下招聘会,通过现场招聘会,一方面可以了解到当下劳动力市场需求和就业形势,更重要的是可以和单位人事面对面直接沟通,增加了面试机会,提高成功就业的可能。

经过两个月的努力,徐女士被一家大型超市录用为总经理助理。徐女士兴奋而又感慨道,当天面试会其实没有这个岗位,在招聘现场她主动向每一家到场的单位人事“推销”自己,没想到这家单位在招聘会结束后联系到了她,并安排她参加复试,最终她成功地被录用了。

(虹口职介 玄佳颖)

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 |
|----------------|-------|------|--------|------|
| 上海许康通讯器材有限公司 | 外拓员 | 10 | 20-40岁 | 高中 |
| 上海铭港物联网科技有限公司 | 弱电工程师 | 4 | 23-26岁 | 本科 |
| 上海润迅通信产品连锁有限公司 | 业务受理员 | 5 | 22-38岁 | 高职 |

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。