

【职场点拨】

职场正确的打开方式

“90后”“00后”作为职场新秀，为职场注入新鲜活力的同时，也出现了不同症状的水土不服。究其原因，每一个年轻人内心都希望自己成为不一样的“烟火”。在知识武装下的内心，或多或少还是一个未经历练的“小小少年”；他们眼中的成人世界复杂曲折，害怕被受伤、遇受挫。因此，倘若内心没有真正踏入社会，那甭管你多么才华横溢，都没有启动职场正确的打开方式，也将注定平庸无奇，淹没于职场大军的洪流中。

一、忽视了角色转换

学生时代，我们的任务主要是学业。换言之，我们更多地是在一个人战斗，成就多取决于个人的主观意志和投入。踏入职

场，若光有“书山有路勤为径”的决心和毅力，往往不足以为我们开疆辟土，收获成功。因此，我们首先需要做的是摆正位置、主动融入，了解团队的构造框架、运作模式，以团队为载体，通过团队合作凸现自身专业能力，锤炼沟通协作等综合能力，从而真正被企业所接纳。

二、多做事少说话

办公室社交是把双刃剑，如若处之有道，往往能为你积蓄成功的砝码；若四面树敌，那么轻则容易得罪人，重则你将势单力薄，孤立无援。因此，办公室有别

于教室，聊天话题亦有雷区。所谓真诚待人，并不是敞开心扉无所不谈。作为初来乍到的职场新人，羽翼未丰，人际交往能力还处于薄弱状态，此时建议多做事，少说话，发挥自己的主观能动性，用实干和成绩来俘获人心更为踏实可行。

三、工作完成非满分

人生要有格局，何为“格局”？宏观地说，就是要胸怀大志，做事有远见；近观便是要思虑长远，踏实进取，他日才能收获一份满意的答卷。现在很多年轻人，在生活上处于被过度保护



的状态，缺少容错、试错的磨砺。对于职位的定义，多停留在工作和报酬的等价交换上。过于理性的思维方式中，奉献意识的缺失，让其很难在工作中投入百分之百的精力，一不顺心就跳槽，试图用快闪的方式将自己从困境中抽身。逻辑看似合理，但缺少投入的初心，注定结不出回报的果实。又或者，谨小慎微地死守

自己的一亩三分地，对于工作按部就班，追求上升的动力不足。

虽说职场的成功不可复制，但成功总多眷顾积极向上的人。人生漫漫，宁可脚踏实地一步一个脚印，相信回报终会在不远的地方。希望每个年轻人在热情洋溢的年龄不负青春，用双手创造更多的成就。

(普陀就促 许莹莹)

【职业指导】

透视被动“慢就业”成因与指导策略(中)

(接上期)

2、重塑核心信念，增强职业自我效能感

为了让小黄清晰地理解自己的负面性核心信念及其对自身行为造成的影响，指导师以叙事的方法，从他的家庭成长环境、学校学习和生活事件入手，与小黄一起探讨他的负面性核心信念是如何产生的。

生活在父母要求严格、期望很高的家庭中，小黄从小很少得到父母的肯定。高中阶段，无论他怎么努力学习，成绩始终无法达到父母对他的期望，长期的挫败感不断强化他的无能感，形成他较低的职业自我效能感。

进入大学时，小黄的专业由父母决定，他对父母所选的专业有怨气和排斥，虽然他并不知道自己喜欢什么专业，也没有采取行动主动探寻，只是机械地按部就班地上课。

小黄在上海某发电机厂实习成绩为良好，但实习期间的几次小失误让小黄耿耿于怀，总是怀疑自己是否能够胜任这个行业，因而毕业时不敢面试本专业的岗位。

小黄在做英语培训老师时，当看到教学测评结果为B时，刺激了他强烈的无能感，同时对许多新员工的测评也是B的信息视而不见，这降低了他努力的意愿，他没有积极主动寻求提高的方法。对英语的信心亦在未能通过英语培训师试用期的过程中消失殆尽。

自我效能感较低的小黄从专业选择、实习及初始工作等行为中常怀疑自己的能力，很难激励自己，遇到障碍就松懈斗志或很快放弃。

为了重塑小黄的核心信念，增强其职业自我效能感，职业指导师从内部/外部、可控/不可控、稳定/不稳定三个维度与他讨论每一次努力后的可能结果，对每次发生的不快事情从两方面分析，既要看出事件的不利，更要总结出事件对自我成长的益处；有意识地引导他关注每一事件对他个人成长的正面意义，引导他将成功归因于自己的能力或努力，避免将失败归结为先天性的能力缺陷。



通过较为深刻的自我核心信念重塑探索，小黄意识到试错不可怕，要学会辩证反思，才能真正客观认识自己。

3、运用“三圈理论”，确定职业方向

建立在美国哈佛大学教授达奇·李奥那多的“三圈理论”，即“价值、能力和支持——分析框架”基础上的职业选择理论认为，成功的职业选择是基于“职业愿望圈、职业能力圈和市场需求圈”的综合考量。

首先，利用测评工具，了解职业兴趣。由于特定的成长经历，小黄没有明确的职业兴趣和愿望，缺乏自我及职业分析意识和能力，职业探索的机会很少。

指导师借助霍兰德职业兴趣测量表，帮助小黄了解自己的职业倾向。从小黄的测量结果看，他属于RIC型，即愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，考虑问题理性，做事喜欢精确、细心、有条理，喜欢按计划办事，习惯接受他人的指挥和领导，富有自我牺牲精神，做事保守，不喜欢冒险和竞争，较为谦虚，缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

(未完待续)

(虹口职介 贺梅)

【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
杨浦鞍山所	仲量联行测量师事务所有限公司	商务楼强/弱电工	8	18-55岁	初中
徐汇分中心	上海合杰人才服务有限公司	档案数据录入人员	10	18-45岁	高中
崇明分中心	上海润迅商凯电话商务有限公司	教学专员(爱培星)	5	21-35岁	高职

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社局官网(<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社会保障部门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。

【职场问答】

问：原工作单位恶意欠薪且失联，经劳动仲裁后由法院强制执行，但他们名下无可执行的财产。现在这种情况是否可以申请欠薪垫付？

答：可以申请欠薪保障垫付。劳动者申请垫付欠薪，应当提供以下材料：1、垫付欠薪申请表；2、申请人本人实名制银行结算账户；3、申请人本人身份证及复印件；4、申请人与企业的劳动合同或其他证明存在劳动关系的材料；5、确认欠薪事实的依据。

问：人力资源管理师三级考试可以个人报名吗？在哪个网站报名？费用多少？

答：人力资源管理师(三级)可以个人报名。报名者应具备以下条件之一：1、取得本职业四级职业资格证书2年以上；2、具有大学专科及以上学历，并从事本职业工作1年以上。另，该鉴定考试目前仅采用现场报名方式，报名费150元。

问：我大专读的是律师事务专业，想报考劳动关系协调员(三级)可以吗？

答：报考要求：从事本职业工作，并具备以下条件之一：1、连续从事本职业工作6年以上；2、具有本专业或相关专业大学专科及以上学历证书。相关专业指劳动与社会保障、人力资源管理、劳动经济、社会工作、法学。

问：公司拖欠我们分公司10多名员工的工资，如何向上海的劳动保障部门申请劳动仲裁？

答：申请劳动争议仲裁必须本人向劳动合同履行地或用人单位所在地的劳动人事争议仲裁委员会提出，并按要求提交书面仲裁申请相关材料，比如身份证明材料原件及复印件、工商行政部门注册登记资料、劳动合同、工资凭证等。

求职驿站
循序渐进
改变自我

【案例】

小孙，女，1993年10月出生，2012年6月某高中毕业，之后没有进入更高学府就读，平时也就是上上网，待在家里闭门不出。在母亲的陪同下小孙到职介所来找工作，工作岗位要求在居住地附近，能轻松一点力所能及的。小孙在整个求职过程中表现孤僻，不爱讲话，难于进行深入交流；而且小孙将自己的头发挑染成蓝色，显示出其与众不同的个性。

【分析】

其实对于这类长期未就业青年来说，表面上看起来不声不响难以沟通，其实内心特别敏感，些许的自卑以及延续了青春期叛逆心理，对于父母来说教育很困难，说得重了就怕出问题，说得轻了又没有效果，而且长期不工作脱离社会，造成他们自信心缺乏，做事情容易退缩和放弃。

对于这类人员不是仅提供就业岗位就能解决他们所存在的问题，需要家庭和就业服务机构一起对他们进行帮扶和引导，才能让他们尽快摆脱困境走上正轨。从小孙的情况来看，其实她也有积极的一面，起码闲散多年后愿意走进职介所，她曾经也是区重点高中的一名毕业生。目前来说欠缺的是对就业市场的认知，对自身存在问题的正确审视，以及解决问题的决心和方法。

【建议】

一、求职者首先要从改变形象开始。对于招聘面试来说第一印象非常重要，良好的外貌形象是成功就业的首要因素，同时对于小孙来说平时也要多出外走走，积极主动增加与社会接触和交流的机会，以增强自身的社会经验和沟通交流能力。

二、通过学习和培训提升基本素质。如通过社会大学提高学历层次，参加专业技能培训提高能力素质；在目前的条件下参加职业见习项目是较好的选择，这样有时间让自己逐渐适应工作环境和岗位要求，为以后正式就业做好准备。

三、需要家庭进行正确教育和引导。作为家长要与就业机构多沟通，充分利用各方的资源和条件，循序渐进地改变小孙的习惯和态度，培养求职者乐观阳光的心理和状态，同时积极引导求职者走出自己封闭的生活，真正融入到社会中来。

小孙所在区是2021年“花博会”的热门地区，各类服务于花博会的就业岗位将不断推出，对于小孙来说实现就业的机会就在眼前，只要有就业的意愿，有合理的职业规划，调整好自己的就业态度，就一定能实现成功就业。

(崇明职介 蔡海华)