

## 【求职驿站】

## 如何摆脱面试失败带来的挫折感？

小吴是一名大学应届毕业生，眼看同学们都纷纷获得了offer，但他已经毕业三个月了，还是没能成功就业，这让他和他的家人很焦虑。通过和小吴的沟通发现，小吴最大的问题是，一碰到面试好像就得了“面试恐惧症”。半年来经历了大大小小的面试，一开始有过单位想要录用他，但被他自己拒绝了，到后面基本没有一次面试成功，这给了他深深的挫败感。现在他已经不敢参加面试了。

根据小吴的情况，职业指导师主要从以下几个方面给他建议：  
要正确理解面试的作用和价

值，不要受自我心理压制的影 响，特别是要看到整个面试过程中的经历和附加价值。不管是什么原因没有拿到offer，并不代表这是一次失败的经历，因为在整个面试过程中，除了拿offer，我们还能有其他收获。

1、**历练经验**。因为你参与的面 试多，你就会知道你会遇到不



同风格的面试官，尤其是那种无领导小组讨论，你还会遇到不同的小伙伴，你就会从他们身上看到亮点和学到什么？或者说面对一个面试官，我应该如何去表达自己。这些经验对于你后续经历，无论是在职场还是参与面试都是非常宝贵的。

2、**自我认知**。很多职场新人对于自己想要什么，适合做什么，不是太清晰这很正常。就是说我们对自己的认识，并不是很清晰，只有撞上了弹回来才清楚。比如

## 【求职技巧】

## 应届生投递简历的盲点，你有吗？

一年一度毕业季，2019年的应届生已经加入求职大军中来。找工作，投递简历，不是凭一腔热血就可以了。我们一起来看看是不是还存在这些盲点？

一、**不看招聘信息，盲目跑场**  
企业招聘一般针对理工科学生比较多，很多文科生看都不看，就成群结队地跑招聘会，人为地抬高了招聘会的人气，制造了就业紧张空气。去参加招聘会前，要详细了解该招聘会参加单位和岗位信息，这是提高应聘效率的重要步骤。

二、**不善撰写简历，弱化自己**  
有的在校组织过多场活动，甚至拉到过赞助，却不知道写进简历；有的把空洞的自我评价和不重要的信息放在开头，把招聘方最关注的信息放在最后；有的把自己参加的重要实践活动大事化小。符合要求的简历表只有占比很低的极少数。

三、**不顾岗位条件，乱投简历**  
有的毕业生连产品“晒鼓”是什么都不知道，却硬要往这儿

说某一个面试官问你一个问题，你当时完全不知道怎样回答，事后你可以想一想，为什么我没有考虑过这些问题？这个问题的出现是不是正好反映出了我的薄弱点？以后是不是可以加强对这方面的思考和准备？

3、**获取人脉**。当然，这个人脉是你被动获取的。比如，有企业人事说过，虽然有的应聘者那次面试没被录用，但只要你当时表现出了闪光点，下次如果有机会就会先想到你（对做招聘的人来说，能尽快为岗位招聘到合适的人就是他能力的体现）。甚至可能某一个面试官或应聘者，通过沟通交流相识，对你印象特别深刻，后续如果他去创业了，他也可能来找你。

所以，一切皆有可能！每一次面试实际上都可能是一次被动的人脉收集，关键就是你在每一场面试中是否很好地表现了自己。当我们把每一次面试的价值理解清楚之后，你就不会害怕失败，你也会知道每一次面试都应该认真去准备和主动挑战。

（崇明职介 许沈娟）



## 【职场问答】

问：我在原单位申请居住证积分已经成功，现在换了新单位，需要把积分转到新单位，应该怎么操作？

答：①如果居住证有效期已经到期，可以在办理积分续签的时候，用个人密码登录居住证积分申报系统，将个人表格中原单位的组织机构代码（或统一社会信用代码），更改为新单位的组织机构代码（或统一社会信用代码），确认提交之后，新单位系统中就可以看到信息了。②如果居住证还在有效期内，需至新单位注册地的区人才服务中心办理单位信息变更，请携带持证人身份证、居住证原件及复印件、合同期1年以上的劳动（聘用）合同原件及复印件、新单位营业执照（事业单位法人登记证、社团或非企业法人证书）、组织机构代码证书或统一社会信用代码证书复印件、上一家单位退工单原件及复印件。

问：如果与公司签订劳动合同、聘用书和其他的协议文件采用电子签名，是否和手写签名具有同等的法律效力？

答：《中华人民共和国合同法》第十一条：（合同的）书面形式是指合同书、信件和数据电文（包括电报、电传、传真、电子数据交换和电子邮件）等可以有形地表现所载内容的形式。《中华人民共和国电子签名法》第三条：民事活动中的合同或者其他文件、单证等文书，当事人可以约定使用或者不使用电子签名、数据电文。当事人约定使用电子签名、数据电文的文书，不得仅因为其采用电子签名、数据电文的形式而否定其法律效力。前款规定不适用下列文书：（一）涉及婚姻、收养、继承等人身关系的；（二）涉及土地、房屋等不动产权益转让的；（三）涉及停止供水、供热、供气、供电等公用事业服务的；（四）法律、行政法规规定的不适用电子文书的其他情形。签订劳动合同是否可以采用电子签名目前尚无明确规定。

么单位，对单位不甚了解就去面试了，导致在面试时候无所适从，对于人事的提问无法做到精准对接，面对心仪的单位做最好的准备，白白丧失了好机会。

七、**不珍惜企业的积极反馈，错失良机**

从前的招聘会中，求职者在摊位前排长队面试，现在的招聘会，往往是人事还需要做“吆喝的生意”，在摊位外给自己的公司打广告才能引来毕业生的关注，前后主被动关系的变化导致很多毕业生心态也发生了变化，觉得好工作在前等着自己，往往捡了芝麻丢了西瓜。

（长宁职介 薛睿）

## 【职业指导】

## 毕业生要勇敢跨出职场第一步

## 【案例】

小刘是一名刚刚毕业于西南科技大学的应届毕业生，学的是珠宝专业。第一次接触是在街道招聘会的时候，他给人的第一印象是一位个子挺高长得眉清目秀的小伙，形象较好，话不多。当时就有多家企业的人事经理对他伸出了橄榄枝，邀请他到他们单位工作。但是由于工作岗位不符合他的专业，所以他始终没有做出决定。

后来，小刘来我们居委找到我，要求与之前的企业进行联系，他想要找工作；但我问他想要找什么样的工作时，他满脸的疑惑，不知所云。

## 【分析】

小刘性格比较内向，虽是西南科技大学毕业生，外形较好，但他似乎完全不知道自己要从从事何种岗位，对岗位的薪资水平也不了解。后来通过填写的个人求职表对他个人基本信息有了一定的了解，并继续和他进行了沟通，发现他讲话的语音比较轻，期间一直低着头来回答我的提问，双手不停地扭搓着衣角，显得比较紧张。

## 【建议】

基于小刘的表现，显然他目前碰到的是职业定位和心态问题。首先要为小刘介绍本区劳动力资源分配的一些情况，一些岗位的技能需求和薪资水平。在进

行针对性的交流中，通过对喜欢做什么？适合做什么？擅长做什么？并经过心理测验让小刘了解自己的个性特点、天赋、缺陷等。又及时介绍了相应职业的工作内容、知识、技能、经验和性格要求等，使小刘认识和了解自己的职业定位，也看到自己与岗位的差距，准备结合自身的条件来确立努力达到的目标。同时，也给小刘提供了具体的建议：

建议一：申请并开通公共招聘网，通过网站拓展自行求职渠道和信息；

建议二：尽量多地参加求职沙龙，亲身体验面试经历和我感受；

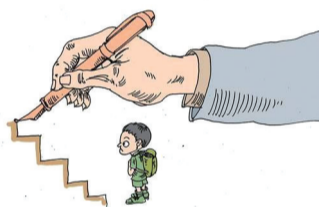
建议三：参加合适的职业见习，多接触社会来锻炼自己，积累工作经验。

## 【总结】

在离开居委两周后，通过电话联系得知，小刘已在公共招聘网上谋得了一份珠宝见习的工作，小刘表示自己已经能够融入企业的工作环境中去了。

应届毕业生求职大都要解决一个职业定位的问题，从学校到社会需要迈出勇敢的一步，但不要期望立马就能找到理想的好工作，刚走出校门踏上职业人生，只有通过不断的尝试、努力，才能最终找到适合自己的职业和心仪的工作岗位。

（宝山助飞职业指导室 李丹凤）



## 【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
嘉定分中心	萨帕铝型材(上海)有限公司	生产线操作工	20	20-40岁	初中
长宁分中心	上海市保安押运有限公司	卡车驾驶员	5(男)	20-35岁	高中
长宁分中心	上海安迪人力资源有限公司	语音客服(12345)	10	18-35岁	高中

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、此外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。