

正确认识自己才能把握职业方向

案例背景:

小刘,男,26岁,大专学历,2015年7月毕业于上海电子信息职业技术学院机电一体化专业,具有电工上岗证、数控操作初级证书;小刘性格开朗乐观,身材偏瘦,相貌端正。

小刘毕业后,通过学校推荐到上海一家机电事务所工作,从事给排水设计。在这个岗位上干就是2年,他对工作内容越来越不满意,设计内容既与自己所学专业关联甚少又繁琐,加之上下班交通不便,一天里花在路上3至4小时。

2017年末小刘递交了辞呈,并萌生了转行从事行政等文职工作的想法。在来分中心之前,小刘已经通过现场招聘会、网络招聘

等途径找过工作,但结果不理想。

小刘面临的困惑是:虽有工作经验,但并没有较强的竞争力,无论是专业知识还是职业能力没有实质提升。坚持特行,想寻求适合自己的工作,正查找一段时间来求职碰壁的原因,也不确定自己是否适合文职类工作。

案例分析:

从事不感兴趣或不喜欢的职业,不仅会产生职业倦怠,而且对个人的职业发展不利。因此,小刘要放弃之前的工作也在情理之中。

首先,帮助小刘分析自身情



规划人生
幸福一生

况。优势:长相端正,形象帅气,沟通能力较强,做事主动。工科专业背景,数理分析能力较强。劣势:2年工作经历没有提升自身的职业能力,缺乏合理的职业规划。

其次,帮助小刘分析求职障碍。一是文员普遍是女性的天下,男性成为隐性障碍;二是缺少职业规划,求职应聘较盲目,投递简历没有根据岗位要求进行应聘;三是缺少专业知识的培训,不了解行政相关工作的职责及要求等。

再次,帮助小刘确立职业方向。行政工作入职门槛虽低,但发

展有限。小刘处于职业生涯的探索期,结合其自身情况,操作能力较强,可以从事与数字打交道的工作,如统计、财务、销售内勤等。

指导建议:

26岁的小刘正处于职业尝试期,在这时期,若工作不适合还可能再经历重新探索,以确定职业发展方向。

指导老师建议小刘可以尝试统计岗位。在求职前先了解统计岗位的工作职责、任职要求及发展路径。可以参加相关资质培训,慢慢熟悉有关财务知识概念,并报名参加会计上岗证的培训,取得会计上岗证。同时,小刘要适时调整好心态,既然想要从事文职类岗位,就要克服困难和排除障碍,要积极面对,勤奋努力。

职业指导师根据小刘的情况为他推荐了一家外资企业的统计岗位。小刘理工科毕业,思维清晰,计算机操作熟练,精通多种计算机软件,除了缺乏统计经验,原则上符合岗位条件。通过初试和复试,小刘顺利应聘成功,走上了新的工作岗位。

(康桥分中心 赵华)

【职场点拨】

莫让兴趣成为逃避压力的背锅侠(下)

(接上期)

指导建议

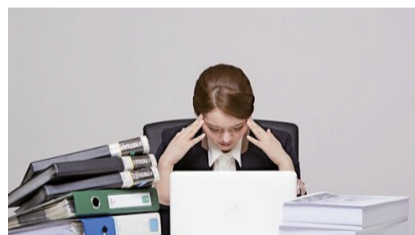
一、认清兴趣本源,提升自我效能感

兴趣是指人们对某件事物或某项活动存在的求知欲,从事这种活动能够引发精神或物质上的满足。社会认知生涯理论认为,一个人的兴趣形成主要取决于两个因素:一是“自我效能”,即完成某一特定类型任务的信心,如果一个人做什么事情都觉得自己能做好,那么就会对这件事情有更强烈的兴趣;二是“结果期待”,即做完这件事情以后,得到什么样的结果。如果得到的是一个让人满意的回报,那么对这件事情的兴趣就增大;反之兴趣就会减退。

小张尽管早有职业“理想”,怀有对于教育媒体类职业的情怀,充满憧憬,但是知识技能储备不足,缺乏相关经验,无助、无能感让她倍感焦虑和压力,影响了

她的“自我效能”和“结果期待”,损伤了她对教育媒体的职业兴趣,仅仅半年时间,职业“兴趣”变成了“无趣”。

如果小张能主动向老员工学习,努力积累经验,提高“自我效能”和调整“结果期待”,运用一定的方法和工具对自己做个客观的评估和认识,对公司的性质、岗位的要求做个全面的了解和消化,



给自己及时“充足电”,如专研市场营销实战案例,学习相关软件知识应用等。经过一段时间的磨炼和自我成长,小张的职业兴趣才会具有针对性和可持续性。

二、学会调整心态,激情与压力共舞

认知心理学指出,人们对事件的情绪和反应不是事件本身,而是我们对事件的认知和诠释。职场中新的项目和任务无处不在,面对没有人做过的项目,想要做好,压力自然会有。职场人要学会承认、接纳这种现象的存在,用期待更多的心态消除外在压力,更多地转移到增强内在抗压能力上。

通过沟通交流,原本一味抗拒而选择逃避的小张心情舒畅了许多,她领会并意识到,在任何工作中压力虽无处不在,但只要能学会让压力赋能,勇于迎接挑战,



【招聘会信息】

闵行区高校毕业生新虹街道专场招聘会

时间:2020年10月23日
星期五 上午9:00-11:00
地点:申滨路777号一楼
附近交通:173、74、141、闵行18路、189

主要招聘单位:三菱电机、上海晟通国际物流有限公司、上海羿诚环保科技有限公司、班戈设备系统(苏州)有限公司、上海虹桥国际进口商品展销有限公司等10家单位。

主要招聘岗位:运营领班、放映员、400客服、工程师助理、销售工程师、店长、收银员等30个岗位。

嘉定区真新街道高校毕业生现场招聘会

时间:2020年10月24日
(周六)下午1:00-3:30
地点:曹安路1615号茶城广场(丰庄路曹安路口)
附近交通:717、121、嘉定113路、765、嘉定104路、808、1206、13号线

主要招聘单位:上海大简农业科技有限公司、上海灏喆自动化控制技术有限公司、上海和晟仪器科技有限公司等64家单位。

主要招聘岗位:网络工程师、信息流广告优化师、工程经理、产品工程师、会计助理、外贸业务员、项目施工管理等。

嘉定区2020年秋季退役士兵专场招聘

时间:2020年10月30日
上午9:00
地点:嘉定区恒荣路200号上海工商职业技术学院文体中心

附近交通:嘉定58路、嘉定55路、嘉定21路、嘉定60路

主要招聘单位:上海傲世控制科技股份有限公司、福耀集团(上海)汽车玻璃有限公司、上海海维斯特汽车工程有限公司、穆尔电子元器件(上海)有限公司等。

主要招聘岗位:质量检测员、驾驶员、保安员、采购工程师、制冷维修工、质量体系工程师、工程维修员等。

压力就会转变为激情,兴趣也依然可以保鲜。上述的咨询也使小张很快明白了自己困惑的症结所在,情绪从“绝望”重新又燃起了“希望”。

心情舒畅的小张又可以挽起袖子加油干,她决定主动补齐自己的短板,挖掘自己的潜力,积极迎接新的挑战。当人们学会与压力共舞后,就会减少抗拒、逃避的情绪,因为我们每个人都是一座待挖掘的宝藏,在职场上让“兴趣”含苞欲放,最终一定会修成正果!

(虹口就促中心 贺梅)

【求职驿站】

你的职业你做主



独立最重要的一个体现就是:要有自我分析决策能力,对自己的决定负责。年轻人要使自己尽快成长起来,就必须自己去思考自己想要的人生,去了解这个世界,只有亲历了风雨,才可以茁壮地成长。

第二,确定自己的求职方向。建议小于梳理自己的求学和实习经历,从中梳理自身的优劣势、职业兴趣和职业价值观;同时在了解当下就业市场供需情况的基础上,综合外在和自身相匹配又比较符合自己心愿的行业和工作,尽快明确自己的求职方向,切合实际地进行合理定位。

第三,家长应当适度地放手。小于父亲一直把小于当孩子,凡事都要以他长者的意见为准,其本意虽然是好的,但也造成小于现在毫无主见。从某种程度上讲,年轻人凡事听父母的行为也是对自己的人生不负责任的表现。建议小于父亲给孩子成长锻炼的空间,如果一直不放手,孩子就永远长不大。

经指导师的开导,小于经过认真思考,觉得自己先立足现实专业求职,本身自己也喜欢做蛋糕点心,而且已经取得了西式面点的初级证书,决定朝西式面点方向发展。

(静安职介 周好)

【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
崇明分中心	上海崇明京优客超市有限公司	食品百货员工	40	18-40岁	初中
杨浦鞍山所	上海新华传媒连锁有限公司	上海书城驾驶员B照	5	21-45岁	高中
杨浦鞍山所	上海欧尚超市有限公司长阳店	生鲜部储备副店长	5	22-35岁	本科

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。