

## 案例:

小邓,上海建桥大学本科物流专业,性格外向、直率,思维活跃,富有活力,热爱体育运动。2019年6月毕业后,在职业指导师的推荐下作为仓管部门的管理培训生,入职了一家制药公司,薪资待遇、上下班通勤距离都令小邓较为满意。

但是没过多久,小邓因为办公内容枯燥重复、环境较差,萌生了离职的想法,再加上家里的影响,他毅然选择了离职,重新备考硕士研究生。

2020年新冠疫情导致就业形势严峻,虽然去年增加了研究生的招收录取率,但还是没能让

## 【职业指导】

## 端正心态——走出落榜阴霾

小邓跨入硕士研究生的行列。落榜后失落的小邓再次来就业促进中心,希望老师能提供一些好的建议和工作机会。

当指导老师细问小邓考研选择的学校和专业时,发现和他之前的专业相去甚远,而且是个难以就业的冷门专业。小邓的理由是学校还不错,要的就是研究生文凭,这让指导老师哭笑不得。



## 分析:

指导老师认为小邓的不足主要在求职和求学的心态上。在刚毕业时求职的方向是希望能找一个待遇较好又离家近的工作;入职以后发生心理上差距感就选择转战考研,甚至在考研学校和专业的选择上缺乏长远意识。“取法于上,仅得其中,取法于中,故得其下”,在目标的设定之初就对自己放松要求,选择冷门专业为提高过线率,小邓在研究生扩招的当下考研失败看似意料之外,实则情理之中。这是典型的缺乏合理的职业规划。如果是对于工作现状不满足,离职深造值得肯定,但是仅仅为了追求文凭,而对自身发展却没有一个明确的方向,那必定是浪费光阴,南辕北辙。

## 【职场点拨】

## 我是新人,可以让我歇一歇吗?

前段时间我接待了一位求职者:

作为一名中小型企业的新员工,他本应该为得到一份新工作而高兴才对,可是却始终笑不起来。原因就在于身边“老人”总爱惦记着他,不知是嫌他没事干,还是故意捉弄他,总喜欢在他专心做一件事的时候突然打断他,要求他做些和他手头工作不相关的事。如果只是公事也就算了,就连倒茶送水、缴费充值、清洁桌面等份外事都要他来代做。“喂!那个谁?有位客户急需你去联系”“快把每个桌面清理一下”“帮我把前台的报纸领来”……没错,主管的声音就这么无时无刻地环绕在他的耳边,宛如耳根旁的蚊子嗡嗡作响,让他恨不得一巴掌拍死主管。凭什么要他清理桌面,难道你们招的是保洁员?正是这些突如其来的事情常常让身为公司新人的他头痛不已。

## 建议:

其实没有考上研究生对小邓来说,未必是一件坏事,而是一个新的开始。为了让小邓能走出阴霾,尽快找到工作,指导老师提出了以下建议:

**第一、端正自身求职心态。**作为一个没有工作经验的职场新人,在求职的过程中“被选择”的概率较大,不要过分在意工作单位离家远近,也不要因为入职短期存有心里落差就轻易离职,要以乐观的心态求职,积极主动地工作。

**第二、明确自身职业规划。**不盲目跟风入行,针对自身实际情况,做好科学合理的职业规划,有选择地参加技能培训学习,提升求职竞争力;同时,选择岗位和公司时,更多地看是否适合自己 and 未来的发展前景。

小邓表示:接下来找工作会听从老师的建议,做到谋定而后动,适当放宽一些硬件方面的要求和标准。果然没过多久,小邓找到一个满意的工作,单位虽然不在家附近,但是是自己感兴趣的采购工作。指导老师为他感到高兴,也希望他在新的岗位上好好努力工作。

(浦东就业金桥分中心 王梦吟)

## 【职场分析】

## 为未来调整好自己的择业之路(下)

## (接上期)

上期例举了一些有缺陷的职场心理行为模式。其实,每个人在职场中或多或少都有这样的模式,有的人有一种两种,有些人比较多。所以在迈向职业成功之前,更需要扪心自问,不管是高级主管还是基层员工,千万勿让这七大不良的职场心理缠身而阻碍了自己的职业发展。

那么,怎么样才能调整好自己的职场心理呢?应届大学毕业生作为准“职场新人”这一特殊群体,在即将步入职场之期,又该如何做好准备呢?

## 一、择世所需,择己所爱。

职业不仅是谋生的手段,更是发展自我、实现人生价值的唯一途径。“凡事预则立”,站在十字路口要做抉择时,建议准“职场新人”首先要摆正自己的心态且充满信心,选择职业时既不能期望值过高,也不能急于求成,侧重选择能提高能力、积累资源并且自己喜欢的工作;其次要考虑社会的现实和特定条件,了解目前市场上的职业供求状况,重视职业本身的发展趋势,选择那些有发展前景的岗位,在不断获得成就感中,喜欢自己选择的工作。

## 二、择己所益,择己所长。

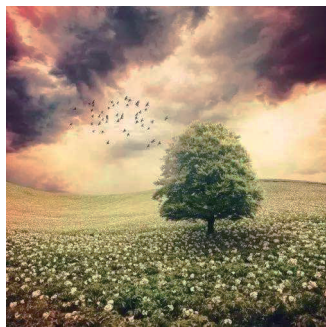
目前应届毕业生在求职过程中,“海投”现象十分普遍,这导致他们总感到求职无奈。面对

严峻的就业形势,“职场新人”应珍惜每一次面试和实习的机会,虚心学习,积累经验。此外,应届毕业生还要清醒地认识自我,在选择岗位时,要充分了解自己的专长,重视岗位的发展潜力和自身的综合素质的匹配度,使之更有利于发挥优势。当避开了自己不擅长的工作,从事能突出自己能力和优势的职位时,个人不仅能够在工作中表现得轻松自如,而且更容易取得成功。

**三、择己所好,择己所愿。**在选择职业时,面对所谓的“好工作”,应届毕业生不能盲目

“随大流”,我国人事科学研究者罗双平用了一个精辟的公式总结出了职业生涯规划三大要素,即:职业生涯规划=知己+知彼+抉择,知己知彼相互关联,目的就是做出正确的职业抉择。其实,“好工作”既不是别人口中的,也不是别人眼中的,而是需要符合自身能力、兴趣、学识、性格、人生观和价值观,并结合其家庭、社会环境等因素综合考虑。另外,面对来自不同的建议或者意见,准“职场新人”需要仔细分析利弊,应当有个人的主见,选择适合自己发展需要、使自己受益最大化的职业岗位。只要是自己认准的路,就要坚持走下去。

(朱逸清)



## 【上海公共招聘信息】

## 来自“上海公共招聘网”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
上海威探智能科技有限公司	技术支持工程师	5	25-40岁	大专
上海四国食品包装机械有限公司	机械设计	5	24-30岁	本科
上海超路自动化设备有限公司	机械设计	5	25-45岁	大专
上海愚达科技有限公司	叉车工	5	20-35岁	高中

注:1、以上所列的各推荐岗位,建议你登录上海市人社局官网(<http://rsj.sh.gov.cn>)的“上海公共招聘网”特色专栏查询。2、此处刊登的招聘信息可能会有变动,请以上海公共招聘网特色专栏即时发布的信息为准。3、在上海公共招聘网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网特色专栏查询)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】

## 2021年嘉定区就业援助月专场招聘会

时间:1月21日(周四) 13:30—15:30

地点:嘉定工业区社区事务受理服务中心北区(嘉定区嘉朱公路1468号)

附近交通:嘉定19路、嘉定105路等

**主要招聘单位:**迅达(中国)电梯有限公司、上海五丰上食食品有限公司、上海嘉捷通电路科技股份有限公司、上海雷诺尔科技股份有限公司、上海稳利达科技股份有限公司、上海雅昌艺术印刷有限公司等20家单位参加。

**主要招聘岗位:**电气工程师、财务会计、人事助理、客服、销售人员、检验员、仓管员、维修工、电工、冲压工、驾驶员、操作工等。

**主办单位:**嘉定区就业促进中心、嘉定区残疾人联合会、嘉定工业区劳动保障服务中心、嘉定工业区残疾人联合会

## 2021年莘庄镇援助月专题招聘会

时间:2021年1月22日(周五)13:30—15:00

地点:莘西南路158号1号楼3楼大会议室

附近交通:闵行8路、闵行15路、747路等

**主要招聘单位:**上海德律风置业有限公司、上海禾泰物业管理有限公司、上海菁泓实业有限公司、上海闵房物业有限公司等单位。

**主要招聘岗位:**地铁站务员、保洁、项目经理、理货员、运营管理部副经理、闵行区校园保安等50个岗位。

**主办单位:**闵行区就业促进中心、莘庄镇社区事务受理服务中心

要慢火炖出来的,不要太过于计较得与失,对新人来说机会和经验是非常重要的。

职场上难免会有新人和老人



其实在新人刚上手时,给他们做一些基础性工作,他们往往嫌重复简单,从而不动脑筋不思考,机械地完成任务,难以悟出这些基础性工作的要义,只有完成了基础性工作,才能充分接触到工作的各个层面,对工作职责会有更透彻

的理解。至于分派一些与工作无关的琐事给新人,比如换个桶装水、订个团队活动的餐厅,这可是新人表现亲和力和凝聚力的好机会。你能给老板或上司泡壶满意的茶,渐渐摸透老板的喜好,何乐而不为呢?熟练和老练都是需

之分,久经沙场的老人不该倚老卖老,安排新人做事本是给他们更多锻炼机会,可也需酌情安排,合理分配工作内容,让新人能有条不紊地完成工作任务。让新人工作得既充实又不杂乱,才能达到最终好的效果。(徐汇职介 钱晨)