

小张,行政管理专业本科学历,有9年不同行业岗位的工作经验。小张无论是专业还是职业的选择,基本上都是父亲给她做的决定。而且,小张始终苦恼于无法和同事相处,人多的时候还容易产生紧张情绪。因为种种原因,小张的工作不是很顺心,做做歇歇,到现在为止她有3年多没有工作了。

从小张的苦恼中整理出她遇到的几个问题:

首先,小张不知道怎么和同事相处,会对工作的环境感到不舒适,人多的时候又容易紧张不安。

其次,小张的父亲对其职业生涯的影响较大,他把自己的意愿强加在小张的身上,希望小张从事行政办公文员类的稳定工作,却忽略了小张的感受。

另外,小张虽然不情愿,但还是按照父亲的安排选择了与自己性格不相符的岗位,导致每个岗位做的时间都不长,甚至出现了厌恶情绪。

鉴于小张以上的问题,职业指导师给出了以下建议:

第一、克服障碍,树立自信。试着告诉自己,通过努力会变得很棒,并尽力去做好每一件事情,让自己有成就获得感。一方面给自己制订目标,目标不一定很大,可以制订一个短期的计划,通过一段时间的努力实现小目标。另一方面要学会倾诉,有烦恼一定要说出来,可以找朋友或是亲人倾诉;如果找不到倾诉的对象,可以选择听一些舒缓的音乐或走到空旷的地方放声大喊,把淤积在心中的不开心全部释放出来。

【职场分析】

35岁职场人该何去何从?

35岁作为现在职场招聘中的一道门槛并不鲜见,在人才市场的招聘广告上会发现,但凡国企、央企、政府机关乃至民企,许多岗位都明确强调招聘年龄在35岁以下,以35岁为界似乎年龄越轻越好。而且在计算机网络企业中,甚至要求年龄在28岁以下。

为什么会这样呢?那让超过35岁以上的职场人该怎么求职和生活呢?

35岁正是上有老、下有小的年龄段,如果还没有工作,意味着没有收入来源,压力可想而知。目前国内一些企业为何把35岁作为职场招聘中的一道门槛,其原因不外乎招进年轻人可以为企业服务更多的时间;在精力、体力尤其是学习能力上,35岁和25岁不可同日而语;而且年轻人相对年纪大的老油条比较容易听话,容易管理。不过事物都没有绝对的,也有一些职业是越老越吃香的,比如会计师、律师和医生等,他们不会因35岁出现一个断层,反而因年龄的增长,



【职业指导】

家长的决定 ≠ 我的兴趣



第二,尊重家长,增强互信。在人的成长道路上,家长起着重要的作用,他们的言传身教直接影响到孩子的成长。家长把美好的希望寄托在孩子的身上,希望子女能够“化龙成凤”,却忽视了孩子的意愿和想法。建议小张和父亲多沟通交流,让父亲知道自己的兴趣爱好所在;这些年正是因为自己从事了与自己性格爱好不相匹配的职业,导致了自己无法适应工作环境而频频离职,希望父亲能够支持自己喜欢的职业。

第三,立足自我,择己所好。兴趣爱好是职业选择的重要依据,一个人从事的工作和自己的兴趣相吻合,就能够高效地工作而不知疲倦;相反,自身才能得到发挥,产生厌倦情绪,最终会一事无成。小张的动手能力较强(喜欢制作西式面点、咖啡等),就应该尽可能选择与自身兴趣爱好相符的事去做,找准职业定位。当然,兴趣爱好也要切合实际,如果尝试后没有成功,那就应该考虑既适合自己又更可行的工作岗位。

希望经过职业指导,小张能够真正明白自己内心世界的所想所需,找准自己正确的职业方向;同时也希望家长要从孩子的实际出发,给他们一定的选择权,让他们发挥自身的特长,在他们的职业道路上会有各种磕磕绊绊,要在关键时刻给他们提供合理的建议,有了困难帮一把、扶一下。相信有了正确的帮助和指引,小张在职业道路上会走得更加顺畅。

(杨浦就促中心 邹美英)

【职场点拨】

提升职业能力不能“临时抱佛脚”

案例回放:小程,性格内向,做事沉稳,毕业后一直在一家公司做人力资源管理工作。由于公司的规模比较小,人力资源管理的每项工作他都涉及,但都不是很精,繁琐的事务太多,虽然自己尽心尽力做每一件事情,但很难看到显著的工作成绩。最近,公司传出要被收购的消息,使他产生了不确定感和不安全感,开始担心起来。

小程对未来的方向比较迷茫,自己是被动地等待公司的安排,还是主动出击选择跳槽?如果选择跳槽该往哪里跳?是转到专业对口的市场营销,还是继续在人力资源岗位上发展?他完全陷入了困惑中。

案例分析:分析职业情况:小程自从毕业后一直在一家公司做,说明他对企业的忠诚度较高。人力资源管理工作十分繁琐而且较难有显著的工作成效,但是他在过去的工作中没有抱怨过,这说明他是能胜任这个职业的;而且对这个职业即使不热爱,但至少不讨厌。小程虽然学的是市场营销专业,但是毫无销售实际工作经验,想转行做销售并不是件简单的事情。

分析困惑的原因:小程是个追求稳定的人,所以听到公司重组的消息后引发了担忧和困惑。一是小程的个性中追求稳定的心理因素在作怪,他难以接收不确定性,也是多年来从未有跳槽念头的原因所在;二是来源于对自己的不自信,害怕自己择业时会缺乏竞争力。原公司比较小,



人力资源工作虽然都涉及到,但却都不精,不一定能胜任其他企业的工作。如果转行做原专业销售的话心里更没有底气,而且受疫情的影响,就业形势也不容乐观,转行难上加难。

指导建议:不主张小程轻易放弃现在的职业,因为目前的不安全感而放弃有点遗憾。

建议调节自身心态。单位被收购是个无法改变的事实,自己能做的就是安心上班,把份内的工作做好,相信单位也会为老员工考虑。退一步说,如果因为企业原因而辞退员工的话,那么按照劳动法小程还可以得到一笔补偿;而主动辞职就等于放弃了自己的权益。

建议提高自身竞争力。小程问题实际上本来就存在,只是因为公司面临被收购而上升到阻碍职业发展层面。由此,建议小程可以上网查询相关的资料和信息,参加各种人力资源资质认定的培训考试,借此提升和拓展工作能力和水平,摆脱工作的倦怠感和危机感。

案例总结:对广大在职场上奋战的人们来说,需要不断提升自己在岗位上的能力和经验,从而保持自己的竞争力。还需要经常地关注自己的全面发展,涉猎相关的知识和经验,自我完善,自我提升,成为复合型人才;而不要将问题遗留到不得不面对的时候才考虑解决办法,使得自己陷入被动而难以掌控。

(姚智英)

【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
上海百富勤空调制造有限公司	装配工	10	25-45岁	高职
上海天原集团胜德塑料有限公司	产品开发工程师	8	23-45岁	本科
上海金山人才服务有限公司	车间操作工程师	20	20-30岁	大专
深圳天软科技公司上海分公司	工程师	10	22-40岁	本科

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。



【招聘会信息】

浦东新区塘桥街道 2021年就业专场招聘会

时间:3月19日9:00-11:00
地点:南泉路1319号塘桥休闲广场(近浦建路)
附近交通:610、787、地铁4、6号线(蓝村路站下)
主要招聘单位:上海智位机器人股份有限公司、上海华证检测科技有限公司、上海穗禾信息科技有限公司、上海竞佑智能工程有限公司、上海皇家网络科技有限公司、上海东振环保工程技术有限公司、上海乐业社工服务社、仲量联行测量师事务所(上海)有限公司等。

主要招聘岗位:行政管理、人事助理实习生、银行大堂助理、编辑助理、新媒体运营专员、数据分析专员、计算机软件研发、测试工程师、维护助理、人工智能研发、硬件工程师(管培生)、理化分析、电信二线客服、迪士尼乐园运营、写字楼空调工、强弱电工、施工管理人员、收银、保安等。

浦东新区南码头路街道 2021年专场招聘会

时间:3月24日9:00-11:00
地点:百联社区商业中心广场(临沂路140号)
附近交通:公交785、787、978、640、981路,地铁6、7号线
主要招聘单位:北京外企德科人力资源服务上海有限公司、交银企业管理服务有限公司、上海国音教育中心、上海华向能源服务有限公司、上海东宁保安服务有限公司、上海新世纪房产服务有限公司、世茂天成物业服务有限公司、上海名才人力资源服务有限公司、上海华依源进出口有限公司。

主要招聘岗位:大堂礼宾接待、餐厅领班、餐厅服务员、维修电工、客房服务员、招聘专员、招聘部实习生、机关食堂点心师、机关食堂粗加工厨工、强电工、保安、给排水工、理发师等。