

最近接触了不少辞职的朋友,问他们原因,大多数人的回答都是:那份工作太受委屈了。

“我的工作特别辛苦,每天都要加班,工资还特别低;

我上一份工作的老板特别奇葩,三天两头发火,对大家特别严厉;

我的那份工作太枯燥了,每天都在重复机械的事情,看不到自己的前景在哪里;

原单位每个人都觉得自己的工作特别委屈,特别想辞职。”

●没有一份工作是不委屈的

很多年前看《艺术人生》,里面有一期节目是朱军问刘若英:“为什么你总能给人一种温和淡定、不急不躁的感觉,难道生活中遇上难题的时候,你不会很气急败坏吗?”刘若英说:“那是因为我,没有一种工作是不委屈的。”

确实是这样的。也许我们每个人做的工作内容不一样,辛苦

【职场点拨】

你找得到理想心怡的工作吗?

程度不一样,面对的压力和困难就不一样。但每个人的工作都会各有各的难和苦。

做医生有医生的苦。熬夜加班是常态,高压工作,小心翼翼,生怕出一丁点差错。手术室里,一位医生为了避免患者头部在手术中晃动造成损伤跪地扶着。而这一跪,就跪了近20分钟,一台手术下来,医生的膝盖和酸痛痛得不行,双腿发麻,坐在椅子上休息一会儿才缓过劲来。

做老师有做老师的苦。看似每天只有三四节课,似乎很轻松,



而事实则是老师课前要花很多精力备课,课后批改作业,担心孩子的心理状态和学习成绩。办公室里,一位老师深夜还在为学生批改作业,太累了就趴在桌子休息一会儿,然后还得继续工作。

●没有一份工作是完全令人满意的

经常有人说自己要找一份喜欢的工作,所以当工作不符合自己期望的时候,很多人的第一反应是我要换一份工作。可是,再换一份工作,情况真的会变好吗?新工作就没烦恼了吗?不一定。

【求职驿站】

如何克服面试的紧张情绪?



【案例背景】

在就促中心大厅,一场面试会有序地进行着,突然一位二十来岁的小伙子,神情紧张,满脸通红地冲到我面前,希望得到我的帮助。

原来小伙子叫小张,今天是请了半天假来参加这场面试会的,但一进门发现面试的人超多,由于来得稍晚,面试被安排在最后几位了。如果按照这个速度,等他面试完后再赶到公司上班肯定是来不及的,他希望能尽快跟公司的人事说明情况,想插个队提前完成面试。

在小张说这段话时,额头上已经在冒汗,简单的一段话,小张说得尤为艰难,感觉人在发

抖,手与唇都在微颤,看得出他非常的紧张。

【案例分析】

小张的状况让我很为他担忧,还没见到面试官已经紧张成这样了,真到面试环节那是什么情况?真怕他会直接晕过去,不必猜都能知道面试的结果了。

人在面对未知的事情时,总会或多或少出现一些紧张的情绪,有些人会表现得很明显;有些人会懂得如何掩饰,让旁人感觉不到他的紧张感。

紧张情绪的发生往往是由于我们没有充足的准备,想得太多,又过于在意结果,没有良好的心态等导致的。事后回过头来想,其实整件事情并没有那么复杂,过于紧张反而会让事情变得适得其反。

【指导建议】
一、做好充分的面试准备。面试前要了解面试单位的情况,岗位的信息和要求,当然包括提前查好路线,有时间的可以提前踩点了解情况。小张如果能提前到场,面试的次序就会相应靠前,就不会担心下午上班的问题,也会有时间缓和自己的紧张情绪。

二、培养良好的求职心态。每个职场人都不可能一次面试就会成功,心想事成这样的几率实在太小了。要正确地看待每次面试的结果,从失败中分析自己的原因,不断反省才能有所提高。

三、用深呼吸分散注意力。人在紧张的时候,深呼吸是一种非常有效的简易排解方法,同时可以想些比较轻松的事情;不要过多想面试中会出现的各种问题,因为所想问题出现的概率并

【职场分析】

做好后疫情时代就业准备



新冠疫情把我们带进了非同寻常的日子,疫情并没有随着岁月的流失而消散,其影响的广度还在持续扩散。面对疫情的反复,社会秩序和经济运作始终都绷着一根弦,就业形势也受到了一定的影响。那么,在这种形势下,如何转变就业观念,如何提高就业能力呢?

一、认清就业形势,拓宽就业渠道

受新冠疫情影响,2021年的就业形势不容乐观。但机遇与挑战并存,困难与希望同在,如果我们不怕失败,不畏困难,勇于尝试,敢于突破,相信在严峻的形势下也能圆自己一个就业梦。

除了常规求职渠道外,疫情期间我们可以更多地使用线上求职,多关注相关微信公众号,从职业指导和政府网站了解相关政策,从“乐业上海”和所在区就促中心及时获取招聘信息,及使用微信小程序“乐业招聘会”参加线上招聘会找工作。

二、转变择业观念,做好职业规划

疫情条件下,所有人都承受着不同的压力,国家和企业同样如此,因为大环境的影响,一些企业裁员、减薪或破产倒闭。作为求职者要把心态放好,接受新的就业观念,降低就业期望值,只要是适合自己的,困难时期不妨选择先就业后择业。

求职者应当从自身能力、专业特点和岗位实际出发,调整择业目标,不要好高骛远一心追求高薪好待遇。同时也要客观现实地看待就业过程中的失败经历,及时总结经验教训,积极转变就业观念,把眼光放长远才能更好地把握好未来。

三、提高就业能力,提升核心竞争力

“工欲善其事,必先利其器。”日趋激烈的就业竞争归根到底是综合素质和能力的竞争。认识自己的性格特点,正确了解自己的长处与不足,尽早明晰自我定位,加强学习以精进自己的专业,着力提升自己的职业素养,有效提高核心竞争力。

优胜劣汰是历史发展的必然趋势,只有提升自己的职业技能,才能更好地推销自己,把握好每一次机遇。凡是过往,皆为序章,只要我们坚定信心,做好就业准备,砥砺前行,2021我们定能“牛”住新机,成功就业!

(金山就促中心 谈韵)

【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
上海电信百事应信息有限公司	12333 客服专员	15	23-39岁	大专
上海探跃半导体设备有限公司	工程师	10	22-38岁	本科
易普集系统集成(上海)有限公司	数据监控调试	10	25-45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】

金山区吕巷镇高校毕业生招聘会

时间:2021年5月21日(周五)
上午8:30—11:00

地点:溪南路58号(吕巷镇社区事务受理服务中心)

附近交通:朱石专线

主要招聘单位:华博汽车镜(上海)有限公司、上海博途森汽车配件有限公司、上海赛拓包装材料有限公司、上海珂明注塑系统科技有限公司、上海景锋纸业等。

主要招聘岗位:机械操作工、检验员、电工、装配工、技术员、机修工、工程师、仓库主管、平面设计、部门助理等。
承办单位:吕巷镇社区事务受理服务中心

金山区枫泾镇失业人员招聘会

时间:2021年5月22日(周六)
8:30—11:00

地点:枫杰路51号(枫泾镇社区事务受理服务中心)

附近交通:金枫线

主要招聘单位:上海金标文化创意股份有限公司、依必艾传动系统(上海)有限公司、上海磨柏智能家居有限公司、上海金塔医用器材有限公司、上海金熊造纸网毯有限公司、上海弗雷西阀门有限公司、上海硕特无纺布有限公司等。

主要招聘岗位:营销助理、机修工、叉车工、装卸工、业务员、普工、会计、采购、仓管、检验、生产主管、内勤助理等。
承办单位:枫泾镇社区事务受理服务中心

浦东新区康桥镇应届毕业生招聘会

时间:2021年6月1日(周二)
上午9:00—11:30

地点:康沈路686号(康桥镇文化服务中心广场)

附近交通:公交451路、沪南线
主要招聘单位:上海佩尼医疗科技发展有限公司、上海恒朗人力资源有限公司、上海市保安押运有限公司、康桥大润发等。

主要招聘岗位:安全管理员、办公室文员、研发助理、项目助理、电气制造员、理货员、驾驶员等。
承办单位:康桥镇社区事务受理服务中心

不会很高。

四、把面试官当成普通人。有些求职者在朋友中表现得会非常自然,但一看到面试官就会显得很拘谨。他们会感觉面试官高高在上,一眼把自己看穿似的,其实这也是一种不自信的表现。不妨把面试官看成普通人,或当成是你的朋友,这样想就没那么紧张了。

过于紧张不能给你带来 Offer,只会一次次的拖累你,让你离成功越来越远。不如试试以上建议,克服紧张情绪,让你发挥出自己应有的实力。

(金山就促中心 袁永华)