

【职场点拨】

如何化工作压力为动力？

疫情给众多企业的生产和经营带来了不小的冲击,这种负面影响无疑会传导到每个人。作为职场人,如何面对这种不利环境?怎样化解掉工作中的各种压力呢?

第一步:确定职业目标,明确职业规划

简而言之:自己想成为什么样的人,将在生活中实现什么目标。这些似乎无关的事情,其实始终对我们产生极大的影响。在确定职业目标这方面,对许多压力的思考往往是最后决定会继续还是终止。

第二步:及时调整心态,乐观面对压力

危机是一个转折点,遇上吃力就产生压力。这可能是由于能力缺乏所致,因此对问题的处理



过程成为增强自身能力、发展壮大的一项重要机会。也可能是环境或其他因素,可以合理地沟通和解决问题。如果无法解决问题,则可以原谅一切,尝试以积极乐观的态度面对一切。

第三步:理性反思自我,勤写压力日记

对于一个有进取心的人,当面对压力时可以问自己:“如果

不这样做怎么办?”这种想法不是借故,而是缓解压力的有效方法。如果脾气倾向避免这种情况,则应要求自己以积极的态度面对压力,告知自己适量的压力可以帮助成长。同时,勤写压力日记也是理性反思的简便有效方法,可以帮助确定什么刺激引起压力,通过检查日记找到应对压力的方法。

第四步:均衡休息空间,缓解工作压力

紧张繁忙的工作中,要主动控制自己的心态,不要把工作压力带回家。注意安排业余时间,留出放松的空间;与他人共享时间,交谈、阅读、冥想、听音乐、运动、做家务等都是舒缓压力的绝妙方法,持续更替应用喜欢的方法,并养成理性的习惯对身心大有好处。

第五步:注重时间管理,合理安排事务

工作压力时常伴随着时间紧迫感。解决这种紧迫感的有效方法是时间管理,关键不是让工作来安排决定,而是自己必须主动安排事务。制订时间表时,应该权衡各种事项的优先级,学会“弹钢琴”,要有前瞻性,如果总

是忙碌补救,将永远是被动的。

第六步:增进沟通协调,不要独自承压

积极改善人际联系,尤其是加强与上司、同事和下属的沟通。当压力太大时,切记要向负责人寻求帮助,不要试图独自承担所有压力。当被压力困扰时,可以主动寻求心理帮助,多与家人和朋友交谈,寻求心理咨询等方法,并积极应对。

第七步:提高自身能力,有效减轻压力

由于压力的本源是陌生和不确定性,回避不能缓解压力,因此减轻压力的最直接、最有效的方法是明确和掌握情况,并尝试提高自己的能力。一旦认识、熟悉和逐步解决问题,压力自然就会减轻和消除。

第八步:保持生理健康,完美完成工作

通过保持健康,可以增加精力和耐力并抵挡压力引起的疲惫。事实上,压力主要表现在焦虑和对未来的担忧中,应对压力要做的第一件事不是等候和期望未来,而是做手头明了的事情,做准备的最好方法是集中所有的智慧和热忱,将工作在今天完美地完成。(长宁 姚智英)

【职场分析】

见习——就业路上的“垫脚石”

小宋,出生于1995年2月,2017年6月毕业于某学院的艺术教育专业,本科学历。踏出校园初入社会,对于小宋来说很迷茫,没有明确的求职方向,社会上的岗位与她所学的专业对口的很少,社会经验的欠缺更给她求职增添了一些难度。

职业老师在了解到小宋的情况后,首先对她进行了个性化的就业指导,帮助她认识到自己的优劣势,掌握求职的技巧,介绍不同职业岗位的要求和所需具备的能力。建议她可以从见习开始,逐渐熟悉职场,更好地确定自己的职业目标,从而走好职业之路。

小宋从高校毕业后,在社区事务受理服务中心见习基地行政办公人员岗位参加见习,主要协助办公室的文案整理、录入、报送、登记和归档工作。在见习的过程中,小宋接触到了很多原先校园生活中没有的人、事、物,与他们接触的过程带给她很多的感受和改变。这份经历虽是漫长职场人生中短暂的一站,但她而言意义非凡。

通过跟踪了解到,在见习的过程中,小宋把学校所学到的知识学以致用,在实践中积累经验,储备工作技能,以此尽快地适应社会和工作的需求。在工作

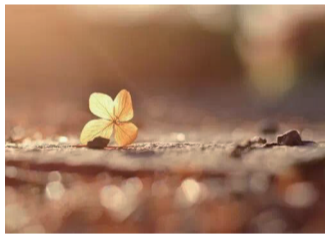
中,小宋始终严格要求自己,规范服务,妥善用语,遵守办理流程,以认真、积极、友善的态度迎接每一位前来办事的群众。

在见习的日子里,小宋感受到了见习单位领导、带教老师、同事们的关爱。老师们不仅在工作中教导、培养见习学员们,还在生活上关心帮助他们,让他们用更成熟的视角看待社会和工作,成为学员们的良师益友。

见习过程也给学员更多反思自己的机会。在过去校园生活中,如果犯了什么错误想到了下次要改正,身边的人也会说:“没关系,下次注意就行。”但是在现实工作中,不仅要意识到工作态度的重要性,对任何疑问都要先向老师和同事沟通请教,为前来办事的人提供建议及考虑到方方面面,要站在他们的位置思考问题。

工作中每个人都希望把事情做到尽善尽美,但需要在工作中不断地弥补不足和努力完善。通过分阶段的见习,学员们逐步适应了岗位,适应了职场环境,应变能力也得到进一步的加强。从一个依靠父母、纸上谈兵的大学毕业生转变成一个努力工作回报社会的有志青年,在这段经历中的所思、所学、所练将伴随学员获益终生。

(闵行就业中心 曹燕)



【求职技巧】

面试中可能被问及的那些问题(上)

面试过程中,面试官会向应聘者发问,而应聘者的回答将成为面试官考虑是否认可和接受的重要依据。对应聘者而言,了解这些问题背后的“画外音”至关重要。

本文对面试中经常出现的一些典型问题进行了整理,并给出相应的回答思路和参考答案。读者无需过分关注分析的细节,关键是要从这些分析中“悟”出面试的规律及回答问题的思维方式,达到“活学活用”。

问题一:“请你自我介绍一下”

思路:

- 1、这是面试的必考题目。
- 2、介绍内容要与个人简历相一致。
- 3、表述方式上尽量口语化。
- 4、要切中要害,不谈无关、无用的内容。
- 5、条理要清晰,层次要分明。
- 6、事先最好以文字的形式写好背熟。

问题二:“谈谈你的家庭情况”

思路:

- 1、家庭情况对于了解应聘者的性格、观念、心态等有一定的作用,这是招聘单位问该问题的主要原因。
- 2、简单地罗列家庭人口。
- 3、宜强调温馨和睦的家庭氛围。
- 4、宜强调父母对自己教育的重视。



- 5、宜强调各位家庭成员的良好状况。
- 6、宜强调家庭成员对自己工作的支持。
- 7、宜强调自己对家庭的责任感。

问题三:“你有什么业余爱好?”

思路:

- 1、业余爱好能在一定程度上反映应聘者的性格、观念、心态,这是招聘单位问该问题的主要原因。
- 2、最好不要说自己没有业余爱好。
- 3、不要说自己有那些庸俗的、令人感觉不好的爱好。
- 4、最好不要说自己仅限于读书、听音乐、上网,否则可能令面试官怀疑应聘者性格孤僻。
- 5、最好能有一些户外的业余爱好来“点缀”你的形象。

【招聘会信息】



嘉定徐行镇就业一站式服务

时间:2021年6月3日(周四)
下午1:30-3:30

地点:徐行镇新建一路2101号农商银行路口

附近交通:嘉定886路(原嘉店线)、嘉定124路(原徐行1路)、嘉定17路、嘉定20路、嘉定62路(原嘉潘线)

主要招聘单位:上海加利塑胶制品有限公司、上海嘉鸾锅炉配套有限公司、上海开米科技有限公司、上海凌力特殊钢发展有限公司、上海明勤金属制品有限公司、上海欧申科技有限公司等。

主要招聘岗位:普工、弯管工、物流会计、铣床工、绘图员、焊工、抛光工、喷涂普工、机械设计员、软件开发人员等。

承办单位:徐行镇社区事务受理服务中心

嘉定工业区一站式就业服务

时间:2021年6月4日(周五)
上午8:30-9:30

地点:慈竹路835弄10号(嘉定工业区同盛园社区)

附近交通:嘉定11路、嘉定22路
主要招聘单位:上海国上机电科技有限公司、上海雷诺尔科技股份有限公司、神钢压缩机制造(上海)有限公司、上海国靖机械设备有限公司、上海顶味食品有限公司、上海锋翔工贸有限公司等。

主要招聘岗位:售后维修、操作工、文员、电气设计、机械设计、组装机、电焊工、电商运营专员、行政专员、外贸业务员采购经理等。

承办单位:嘉定工业区劳动保障服务中心

问题四:“你最崇拜谁?”

思路:

- 1、最崇拜的人能在一定程度上反映应聘者的性格、观念、心态,这是面试官问该问题的主要原因。
- 2、不宜说自己谁都不崇拜。
- 3、不宜说崇拜自己。
- 4、不宜说崇拜一个虚构的或是不知名的人。
- 5、不宜说崇拜一个明显具有负面形象的人。
- 6、所崇拜的人最好与自己所应聘的工作能“搭”上关系。
- 7、最好说出自己所崇拜的人的哪些品质、哪些思想感染着自己、鼓舞着自己。

问题五:“你的座右铭是什么?”

思路:

- 1、座右铭能在一定程度上反映应聘者的性格、观念、心态,这是面试官问这个问题的主要原因。
- 2、不宜说那些易引起不好联想的座右铭。
- 3、不宜说那些太抽象的座右铭。
- 4、不宜说太长的座右铭。
- 5、座右铭最好能反映出自己某种优秀品质。
- 6、参考答案——“只为成功找方法,不为失败找借口”。

(未完待续) (长宁 叶慧)

【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
上海惠萍劳务派遣有限公司	通用汽车操作工	15	18-40岁	高职
上海微创软件有限公司	软件开发(见习)	20	18-30岁	高职
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。