

【案例介绍】

张先生45岁,有着20年的驾龄,曾就职于汽车修理厂。

去年因为疫情,市场不景气,张先生被迫下岗待业;父母年迈,自己离异,又带着两个孩子,家中突然失去了稳定收入,养家糊口的责任让张先生生活压力骤增。

在张先生求职的过程中,又因他自己身体状况不好,身材也较为肥胖,很多岗位无法胜任等原因而屡屡失败。

身陷“中年危机”的张先生来到了就业指导中心寻求帮助。

【案例分析】

职业指导师在与张先生的交谈过程中发现,张先生属于比较积极上进的,交谈中他始终面带微笑,给人感觉是比较容易接近的人。

张先生想谋求一份离家近、有固定作息时间的工作,可以照顾到家中老人小孩。而且张先生的就业愿望较强烈,现在没有稳定收入就不能维持家中的日常开支,张先生希望能尽快找到工作。

但由于张先生并不了解现在的就业行情,他对求职渠道也并不

【职业指导】

中年危机者如何走上再就业之路?



不很了解,只是通过报纸上的招聘信息来找工作,经过几次面试失败后变得更加焦急。

在说到求职意向时,张先生面对现实和自己的学识及专业能力,他开始怀疑自己是否还能找到工作。

【指导建议】

一、调整心态,做好受挫准

备:张先生自认为能胜任的工作,最终都因为年龄被拒之门外,年龄是无法逾越的一道坎,导致他消极悲观、自暴自弃。在这种情况下,建议张先生要调整好心态,辩证地看待自己的年龄,可以适当选择“减龄”的装束,以年轻的形象状态获得企业的青睐;也可多关注民营企业和小公司,通常它们对年龄没有硬性要求,相关岗位应聘要容易些。

二、挖掘优势,准确职业定位:找工作一定要结合自己的实际情况,找适合自己的工作,切不可盲目跟风,在选择上要符合自

己的能力和优势。张先生之前参加招聘会,看到哪个摊位人多、工资高就去投简历,结果屡屡碰壁。指导师发现张先生平易近人,考虑到张先生有着20年的驾龄和修理厂的工作经验,建议张先生合适的工作岗位是:驾驶员、修理工、保安等。

三、拓宽渠道,改善面试技巧:求职者缺乏有效的求职渠道,就会陷入求职的困境。建议求职者关注公共招聘网、宝山就业、乐业上海等招聘网站和公众号,获取更为广泛可靠的就业信息。面试时应该面带微笑,保持抬头挺胸的姿态和饱满的精神,不要过分紧张。与人交谈时不能手舞足蹈、左顾右盼、晃动双腿等。在之前的面试中,张先生由于太紧张,总是低着头和抖动双腿,这些不好的身体语言会给面试官留下不好的印象。

经过交流指导,张先生改进了自己紧张心态和一些不良习惯。在指导师的推荐下,张先生应聘了一家上海公交公司的驾驶员职位,并顺利通过面试走上了工作岗位。(宝山职介 钱璐)

【求职驿站】

就业引导助力困难生成功入职

案例概述:

小陈,是一名2020届计算机专业的毕业生,初入社会的他,在各方面的就业压力下,无法面对现实,不愿进入职场。

小陈的妈妈向社区工作人员进行咨询和求助,职业指导师在了解了具体情况后,第一时间联系了小陈本人。在沟通过程中,小陈对找工作没有任何想法,表现出了过于依赖父母和不够成熟的心态。

职业指导师通过引导小陈,调整心态,转变观念,最终帮助他成功踏进职场。

情况分析:

一个大学刚毕业的男生,本该朝气蓬勃,家人也都希望他能尽早独立起来,尽快跨出迈入社会的第一步。

其实从学生到社会人,这里的角色转变很多人并没有清楚地认识到,导致同龄的求职者大都存在类似的问题。

一、就业意愿不强。现在人们的生活条件越来越好,父母对子

女都是百般呵护,子女都成了家中的聚焦,这就使得越来越多初入社会的年轻人过多依赖家庭,凡事都靠父母,没有自己的独立思考,不具备独当一面的能力。

二、就业方向不明。许多年轻的求职者不了解现阶段的就业环境,对自身的求职条件、求职目标也不清晰;再加上长期形成的依赖心理,失去了对人生的追求和事业的进取心,结果只能带着消



【职场分析】

理性对待求职中的从众心理(下)



每到毕业年,在毕业生同学之间聊得最多的话题总是:什么样的单位好,收入高,职位体面,发展前景好。偏偏当前职场上出现了各种热,如国企热、外企热、公务员热。而这些热的出现,也代表了当前毕业生求职中的一种普遍从众心理。

(接上期)

七、如何避免求职择业中的不良从众行为?

从众行为只是从众心理的具体表现形式,要避免不良从众行为,必须改变从众心理所期望的目标。从众不是盲目去跟风,而是去了解情况,去搜集信息,为什么会有那么多人选择这家企业或这个职位?应聘这家企业或这个职位需要具备哪些能力?然后根据自身情况做出理性的选择。

八、如何理性确定自己的期望目标?

这需要在认识自身条件与相关环境的基础上进行,充分评估自己的专业能力、特长和经历之后,才能做出理性的选择。很多人容易被物质条件、社会地位和攀比等多种因素影响自己的判断和选择,这是非常不可取的;最适合自己且实现把握最大的才是最为理性的期望目标。

九、理性的从众行为需要哪些方面的培养和锻炼?

1. 培养自己独立思考的能力;
2. 努力完善自己的个性,增强自信;
3. 处事严谨,慎重选择;
4. 集思广益,学会积极参与。

十、理性地对待职业生涯就一定能够获得成功吗?

既然能理性地确定期望值目标,必然是通过理性地分析自身各方面的综合条件才得出的,做到了这一点,即便是有从众心理,也绝对不会是盲目地去从众。这样的话,求职的良好基础就已经打好,而成功绝对不是朝一夕的事,要通过走好今后职业生涯每一步积累而成,这样才能成为职场的成功者。

(长宁 周超)

【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
上海建朗信息科技有限公司	开发工程师	8	22-42岁	本科
上海中港航空设备有限公司	焊工工	10	22-59岁	高职
上海欧咪亚科技发展有限公司	机械设计师	10	20-45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。

【职场问答】



□问:本人系事业在编人员,单位以实行绩效工资为由,不发超时加班的补贴,这样合理吗?

■答:按照国家和本市的相关规定,事业单位实施绩效工资后,不得在核定的绩效工资总量外自行发放任何津贴补贴或奖金。所提及的问题,主要是各单位的具体分配方案存在不足,可以向所在单位或上级主管部门反映情况。

□问:我要辞职回老家了,社保该怎么转回去呢?

■答:如需办理养老保险个人账户跨省市转移手续,请持身份证至就近的区社保中心或街(镇)社区事务受理中心的自助查询机打印基本养老保险参保缴费凭证,然后凭身份证和缴费凭证到新参保地或户籍所在地的社保经办机构申请办理。

□问:外地户口在上海工作了1年,最近失业了,可以领取失业金吗?

■答:目前非上海户籍失业人员还不能在本市领取失业保险待遇,若在上海就业期间按规定缴纳失业保险费满1年,在需要领取失业保险待遇时,可将失业保险关系转移至户籍所在地,并将享受失业保险待遇所需资金一并划转,即可在户籍地领取失业保险待遇。

□问:因为公司效益不好,原先说好的年终奖可能不发了,是否可以申请劳动仲裁让公司补发一部分?

■答:发生争议后,可与用人单位先行协商,协商不成或者达成和解协议后不履行的,可以向调解组织申请调解;调解不成或者达成调解协议后不履行的,可以向有管辖权的劳动人事争议仲裁委员会申请仲裁。

□问:刚来上海工作,初次缴社保的基数如何确定?

■答:如果进单位首月工作未全月,月缴费基数可按当月实际工资性收入核定,但次月起单位仍应按全月的工资性收入核定缴费基数并进行调整;在和用人单位协商一致的情况下,首月也可以按照全月的工资性收入为月缴费基数。

转变,尽快成熟。

见习期间,小陈不仅在实践中收获了工作体验和经历,职业指导师的引导也让小陈找到了自己的职业定位和方向。经过几轮推岗和面试,小陈最终入职了一家电子行业的企业,成功踏入自己的职业道路。

在小陈的求职案例中,社区事务受理服务中心提供的“陪伴式就业引导”起到了关键的作用,帮助一些困难毕业生树立正确的择业观,积累实践工作经验,最终收获了成功就业的果实。

(松江就促中心)