

## 【求职驿站】

## 【招聘会信息】

## 浦东潍坊新村街道专场招聘会

时间:2021年7月30日(周五)

下午2:00-4:00

地点:潍坊路131弄1号

附近交通:公交789、792、798、1019路,轨交2、4、6、9号线世纪大道站。

主要招聘单位:上海英冕企业管理有限公司、嘉驰英才信息科技有限公司、上海英之界教育科技有限公司等。

主要招聘岗位:地铁站务员、财务、行政助理、数据分析员、厨师、暖通工、仓库管理员等。

## 浦东三林分中心专场招聘会

时间:2021年8月2日(周一)

下午1:30

地点:东书坊路629弄8号

附近交通:隧道一线、隧道九线,公交604、988、632、784、161路。

主要招聘单位:上海浦东新区南公共汽车有限公司、仲量联行上海有限公司、上海津村制药有限公司等。

主要招聘岗位:新媒体见习、写字楼技工、楼宇监控、电商运营、质检员、厨师、设备维护等。

## 职场谨言慎行 规避“抱怨”雷区

## 【案例背景】

求职青年小M给人的第一印象是求职意愿强,主动不怯场。但在求职过程中,他习惯自称就业弱势群体,总是谈论自己患有先天性耳鸣、弱视,曾在工作中两次双腿骨折;做过很多工作,但总是稳定不下来等情况;每次面试都向人事表示自己又被迫失业,迫切需要一份工作。

但这些对自己的负面评价,在面试官听来更像是在“抱怨”。职业指导师指导他改善面试技巧,并推荐了一份较为匹配的电影院检票员的工作,很快小M顺利上岗。但好景不长,几周后小M再次失业,并主动来寻求职业指导师的帮助。

## 【案例分析】

小M始终认为被迫失业的原因是因为自身的条件差,双腿不能久站,双耳听不清顾客说话导致沟通困难,弱视又无法迅速用电脑为顾客选座,所以自己就是就业能力弱,不能胜任岗位。

职业指导师认为,先天的疾病固然给小M的就业增加了难度,但更重要的原因是他看待这种困难的方式和态度。小M经常

在工作中表达生活对他的不公,抱怨疾病导致他无法做好工作,迁怒于领导一味批评他,顾客蛮横是故意刁难自己……

“抱怨”让小M每天都很气愤和失望,还传递给身边的同事和顾客。职业指导师认为:

## 1、职场抱怨暴露你能力上的不足

工作中遇到困难需要的是解决,只有当你无法解决又不能放弃时,才会产生抱怨。如果你有足够的去应付工作,抱怨情绪是不会产生的。所以,把时间和精力放在解决问题上,而非抱怨。

## 2、职场抱怨说明你情绪控制欠佳

抱怨是因为遇到瓶颈或前进受阻产生的一种情绪,通过抱怨发泄情绪,在职场上是一种不成熟的表现,也说明在遇到压力挫折时的承受能力不足。

## 3、职场抱怨给你工作带来负面人设

抱怨的情绪是会传染他人的。长期带着负面情绪工作,不仅让自己的工作状态持续不佳,还

会传递给一起工作的同事,甚至影响整个团队。久而久之,你成了消耗团队士气的不受欢迎者。

## 【指导建议】

如何规避“抱怨”雷区减少职场抱怨呢?



一、学会控制情绪。在遇到困难、挫折、不公的时候,先试着做些深呼吸,或离开当时的环境,切勿头脑发热直接发泄不良情绪。为了让自己找回理智,想想当下的时间、地点以及对象是否适合抱怨,你抱怨过后能解决什么问题?

## 【职场人生】

## 直面职场负能量 保持就业好心态(上)

## 案例背景:

A女士,32岁,是笔者的一位朋友。A自大学毕业后一直从事行政类工作,经历过三次离职。第一次离职原因为对薪资待遇不满意;第二次离职原因认为上司过分严苛,太“吹毛求疵、不近人情”;随后因家庭原因待业两年,也就成了我的重点服务对象——一名“长期失业青年”。

去年A准备重回职场,在参加秋季大型招聘会后,A成功通过面试后获得一份离家近的新工作,岗位是通讯行业业务支撑文员,工作内容为行政类日常工作,外加完成推销电话套餐指标。

在与新工作磨合一个多月后,A表示依旧无法接受被不断挂掉电话,无法消化陌生人的“不礼貌”,薪资与业绩挂钩也给她造成了不小的压力,最让她无法忍受的是同事之间各忙各,几乎全天无交流。即便她因为业务生疏而主动咨询问题,也没有得到热情的帮助。这些人际关系的困扰使得A有种处于边缘、不属于集体的无助感。

在这样比较压抑的氛围下度过两个多月后,A意识到自己在每天起床后就有些神经紧张,甚至产生恐惧,而身处办公氛围时则有较重的压抑情绪,甚至将低落和焦虑情绪带到了日常生活中,引起了失眠等问题。

在这样的情况下,我以朋友身份劝A提出离职申请,其心理和健康状态需要及时进行调整,应当暂时脱离焦虑源,待修复后重新上阵。

此时A的工作受挫问题已不能靠单纯的职业指导来解决,在陪伴她进行心理咨询后,其诊断结果为轻度焦虑。除了专业医生的心理辅导和药物治疗,要怎样

帮助你走出职场负能量造成的困境,要如何帮助她顺利进入下一份工作,并且保持稳定在职,成为我一直在思考的问题。

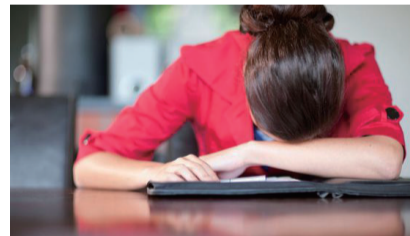
先后帮助A预约了心理咨询服务专家指导,并帮她开展心理咨询活动,由专业人士帮忙疏导并听取意见。

指导分析: 在职场中,我们会遇到爱抱怨的同事,会遇到相处较冷淡的办公氛围,或相较优秀和突出的同事带来的自卑感和无力感,也会遇到消极怠工的同事等等因素带来的各种负能量。在工作状态中承受过多

负担会影响身心健康,所以我们应当正视和重视职场心理健康。在日常接待及服务中,我们也经常遇到因为无法忍受工作氛围、无法认同领导工作方式等人际关系方面的原因想要跳槽的人员,“人际关系”也许成为了压垮骆驼的最后一根稻草。如何帮助从业人员、长期失业人员正视职场负能量,摆脱心理困境,最终保持个人就业的稳定,也是指导过程中不容忽视的问题。

其实,在所有情况下都无法脱离“人际关系”的课题,因此才有了阿尔弗雷德·阿德勒这样的总结:“一切烦恼都来自人际关系”。所以在辅导和帮助从业人员进行解压时,应当注重“授之以渔”,劝解其学会改变看待问题的角度和方法。(未完待续)

(宝山职介 杨玮)



帮助她走出职场负能量造成的困境,要如何帮助她顺利进入下一份工作,并且保持稳定在职,成为我一直在思考的问题。

先后帮助A预约了心理咨询服务专家指导,并帮她开展心理咨询活动,由专业人士帮忙疏导并听取意见。

指导分析: 在职场中,我们会遇到爱抱怨的同事,会遇到相处较冷淡的办公氛围,或相较优秀和突出的同事带来的自卑感和无力感,也会遇到消极怠工的同事等等因素带来的各种负能量。在工作状态中承受过多

负担会影响身心健康,所以我们应当正视和重视职场心理健康。

## 【职业指导】

## 家长的决定≠我的“兴趣”

案例: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历,她的苦恼在于:无法和同事相处,尤其人多的时候,容易产生紧张情绪;无论是专业还是职业的选择,基本上是爸爸为她做的决定。因为这种种原因,小张的工作不是很顺畅,做做歇歇。到现在为止小张有3年多没有工作了。

分析:从小张的苦恼中,整理出她遇到了以下几个问题:

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,小张的爸爸对其职业生涯产生了较大的影响,他把自己的意愿强加在小张的身上,希望小张从事行政类文员类相对稳定的工作,却忽略了小张的性格和感受。

最后,小张虽然知道自己不擅长与人沟通,而更喜欢动手独立完成的工作,但还是顺从爸爸的安排,导致每个



岗位做的时间都不长,甚至出现厌恶的情绪。

指导:鉴于小张以上问题,职业指导师给出以下建议:

## 第一、努力克服自身障碍。

树立自信:试着告诉自己通过努力会很棒的,并尽力去做好每一件事情,让自己获得成就感。制订目标:目标不一定很大,可以制定一个短期的,通过一段时间的努力就能实现的小目标。学会倾诉:有烦恼一定要说出来,可以找朋友或亲人倾诉,把淤积在心理的不开心全部释放出来。

## 第二、职业取向自己作主。

建议小张可以和爸爸交心畅谈一次,让爸爸知道自己的兴趣爱好所在,这些年正是因为从事了与自己性格爱好不匹配的职业,导致无法适应工作环境而频频离职。希望爸爸能够支持自己喜欢做的事情。当然,自主决定自己的职业并不是闭门造车,而是在充分参考大家意见的基础上来做出自己正确的决定。

第三、正确把握职业定位。兴趣爱好是职业选择的一项重要依据,小张喜欢具体的工作(喜欢制作西式面点、咖啡等),而不愿做与人打交道工作,应该尽可能选择与自身兴趣爱好相符的事去做。但要提醒,从事任何职业都不可能一帆风顺,经历了一些“小差错”更能帮助认识自己的最终职业选择,找准适合自己的职业。

希望经过认真思考后,小张能够真正明白自己内心的所想所需,最终朝着正确的职业方向发展。同时也希望作为孩子的家长,要从孩子的实际出发,给他们一定的自主选择权,让他们发挥自身的特长去锻炼成长,在职业道路上有了磕磕绊绊,职业道路才会越走越顺畅。

(杨浦就促中心 邹美英)

## 【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
上海林源职业介绍所	生物制药工	20	21-35岁	高职
上海歆语网络科技有限公司	医学编辑	10	20-40岁	本科
上海晟申重机装备有限公司	机械工程师	20	30-55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。