【职业指导】

长期待业，小心能力退化

案例：

小胡，24岁，服装外贸专业中专毕业，会操作基本的电脑设计软件，除了短期电话客服工作外，再无任何工作经验，目前室内设计专业自考大专在读。

小胡已经好几年未就业，就业援助员曾上门询问情况，她都以读书为由拒绝求职，现在她大学的课程进入最后一年，课程较少，终于在就业援助员的劝说下，同意来寻找和专业相关的室内设计工作。

小胡第一次来区职介中心时，在服务窗口外坐了很久才试探性地问询。她的身材偏胖，说话声音很低，小心地避免与指导师的目光接触。小胡的求职方向有一定的依据，指导师便为她推荐了一份室内设计助理的岗位，经过面试后也获得录用，但仅仅一天小胡就感到自己无法胜任而辞职。

听说有职业兴趣测评项目，小胡觉得比较适合自己现在迷茫的状态便接受了测试。测试结果显示，小胡的职业兴趣主要是常规型而非艺术型。而且通过与录用企业的沟通，企业反映小胡对软件的运用能力仅仅停留在最基础的操作上，无法独立运用软件完成设计工作。

分析：

小胡也曾经面试过客服类岗位和设计岗位，屡次失败后便丧失了信心，不愿再应聘此类岗位，害怕承担失败的风险。而学习室内设计大专课程完全可以利用业余时间学习，其实她是为了逃避找工作的压力宁愿选择全天读书，致使自己三年待业在家，原本就不善与人交流的小胡更加怯于表达。

小胡的求职问题在于两个方面：一是她自身对职业变化的不适应，面对问题从而产生排斥心理。二是在工作业务上的压力，所学知识欠缺且与岗位实际需求脱节。考虑到小胡目前既无独立设计能力，也无法短时间提高室内设计水平，而长期脱离就业可能带来的是能力和心态的退化，是否可以考虑其它工作岗位。

建议：

首先，确定求职方向，尽快就业。建议小胡目前把主要方向定位在市场需求比较大的电话客服岗位上，毕竟有过短期从业经历，入职后能较快进入状态。

其次，加强专业学习，提升技能。在工作之余，无论是客服岗位工作上发掘自己的能力，还是室内设计专业技能的提升，根据自身定位方向加强学习培训。

最后，缓解自身压力，调节心态。要善于从经验中学习，吸取过去电话客服工作的教训，提高抗挫折能力；多与亲友沟通交流，逐步改进胆怯不善言谈的习惯。

启示：

当求职遇到困难和障碍时，许多求职者会不自觉地选择再学习或待业，以此来逃避求职带来的挫败感，但缺少工作经历和社会交际反而会比原先更脱离现实，走入恶性循环的怪圈。所以，要勇于面对困难和挫折，积极做好心理和能力上的准备，才不至于受到打击而丧失信心，才能提高自己的职场适应力，从而促进自己的职业更好地发展。目前小胡逐渐克服了自卑和逃避的心理，成功应聘了电话客服的岗位，再次走上自己的职业之路。

（黄浦职介 陈嵘）

【职场问答】

□问：本人原籍江苏，多年前在江苏评审获得建设工程中级职称。去年转为上海户口，请问我的职称能转入上海吗？

■答：根据规定，本市自2000年起，对在外省市和中央部委所属企事业单位已按照国家规定评聘专业技术职务的人员（即学历、资历、评委会的组建等均符合规定），调入本市企事业单位后，如仍从事与原专技职务相同或相近工作的，单位根据岗位需要择优聘任符合任职条件的人员相应的专技职务。本市不再对其职称进行复核，也不再换发职称证书。该证书可以在申报高一级职称时使用。

□问：助理工程师职称该怎么申请？

■答：工程系列初级专技职务由单位自行聘任。聘任条件：1、理工类相关专业中专毕业后从事专业技术工作满1年，经单位考核合格，单位可聘任技术员职务，聘任满4年可聘任助理工程师职务；2、理工类相关专业大专毕业后从事专业技术工作满3年，经单位考核合格，单位可以聘任助理工程师职务；3、理工类相关专业本科毕业后从事专业技术工作满1年，经单位考核合格，单位可以聘任助理工程师职务。

【职场点拨】

“职场生存法则”助力职场新人启航

“职场如人生，人生如职场”，其实职场和生活的道理有很多相同之处。脱离校园进入社会，跨入职场，而职场就是一个小型化的社会，在公司里每一天都是学习的经历。那么，如何在职场学会“生存法则”，职场新人让自己更快地融入其中，以下可供参考。

1、不当强出头

很多刚刚步入职场的人，以为自己学识丰富、能力非凡，天生就是当领导的料，总是爱过分表现自己，事事爱强出头，就表现出一幅指点江山的架势。这样在职场中注定会碰“钉子”，职场新人应该有一种从零做起的心态和姿态，放下大学生的架子，充分尊重同事尤其是前辈。

2、不违反制度

许多人在大学里自由惯了，刚走上工作岗位的时候，还没有完全习惯工作的规定和节奏，或是对公司的规定不够重视，工作起来尽管干劲很足，但就是上班的时候自由散漫，时常还迟到早退。这往往是纪律严明的用人单位最不能容忍的，所以在上班时间一定要严格要求自己。

3、不说三道四

在一个单位或一个团队里，总有那么几个人喜欢在背后对别人说长道短，议论是非。这时候作为一个新人不要参与其中，最好保持沉默，不要随便发表意见，妄加评论，更不能到处散布传言，卷入无端的是非争吵之中。即使自己在遭受挫折与不当待遇时（非原则），也不能对不满的地方妄加评论。

4、不轻视学习

“金无赤足，人无完人”，在职场中即便同一个工作岗位，比自己做好的人比比皆是；而不应该只用羡慕的眼光看待，应该去虚心请教别人的工作方法，然后对比自己的工作情况，汲取别人的优长，弥补自己的短缺，让自己能力不足的地方不断提升，这样才能尽快使自己做得更好。

5、不放弃表现

工作时间领导交代的每一件事，不分大小都要尽心地办好，即使遇到困难也要尽量克服，在最短的时间内让领导看到结果。在工作中，尽量做一个“有声音”的人，不管是讨论还是开会，尽量地说出一些自己的观点和想法，让领导和同事们都知道。这里有个表述方法，汇报工作的时候也要要先讲结果，再说具体的重点和细节。

6、不要闷头干

很多人在初入职场的时候，一旦工作中遇到不顺心的事情，第一时间不是反思自己，也不积极寻找办法解决，而是先抱怨生闷气。其实，抱怨和发泄都解决不了问题，关键要搞清楚自己的问题在哪里。而且要坚信办法总比困难多，只要积极想办法，肯定会有解决的思路。一个人的想法不够，那么几个人总会更好些，努力过了总比只抱怨要来得强。

在职场中，总会遇到形形色色的人，也会遇到各种事情，无论好坏都当做是锻炼自己的机会和历练。当与环境不合拍的时候，学会改变自己，让自己更快地学习和提升，才能更快地适应职场生活。

（金山就促朱泾分中心 沈青）

【求职驿站】

理性应对子女“不就业”（上）

快要退休的金阿姨最近越来越焦虑，独子李全（化名）去年大学毕业后迟迟找不到合适的工作，金阿姨为他四处奔走，出谋划策，可是李全并不领情，本来和睦的亲子关系也是越来越差了。而且，在一次失败的面试后，平时脾气温顺的李全突然爆发，争执中把金阿姨推倒在地，这使得金阿姨伤心又迷惘。

由于子女不就业困境所引发的亲子关系紧张的情况并不少见。当子女就业出现问题时，做爹妈的除了伤心上火，还有哪些应对措施呢？

第一、调适自己的情绪状态，别将情绪转给子女。

有时候，看着他打游戏、睡懒觉，你是不是觉得皇帝不急太监急？找不到工作，怎么做家长的比孩子都要急呢？

首先，我国的人口政策导致现在的求职青年就业压力减小，尤其上海，在往往是6个养1个的家庭背景下，青年就业的生存压力已经降至最低，这也促成青年有机会选择自己想要的方式就业。

其次，互联网+时代，业务的地域限制得到突破，为许多职业生存提供了土壤，例如裁缝、月嫂以及电商直播、遛狗师等等，前两个以前是冷门职业，但现在成为热门职业；后两个则是因互联网而新诞生的职业。互联网+也导致职业界定模糊化，人们可能有多份兼职，也可能身兼数职。

最后，个性化需求催化了职业的个性化属性。随着互联网尤其是人工智能技术的发展，高度发达的生产工具和生产力，让人们的个性化需求有了得到满足的可能，诞生了一批为满足个性化需求而存在的企业，如私人亲子中心、智能家居公司等，这种私人定制赋予产品和服务个性化属性，同样也对职业提出了个性化要求，为兼具专业能力和创意的青年提供了较好的就业平台。

社会发展变化太大，但青年的选择机会非常大，据统计，九成以上的企业青睐招聘学习能力更强、身体素质更好的35岁以下青年，已超过招聘总量的60%。所以不是孩子找不到工作，工作有很多，只不过是他们找不到满意的工作。

面对子女的短时期求职失败，家长应该先调整自己的心理状态，别把负面情绪叠加在子女身上。等子女心情平复后，与他（她）坐在一起共同复盘，促膝交谈。再由你来扮演面试官，场景再现，进而帮助子女查找身上存在问题，找到弥补差距的方法。

第二、关注子女的每一步成长，并及时予以肯定。

你是不是一直觉得孩子“不善言辞”“孤僻”“动手能力差”？ （未完待续）

【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
上海询典智能科技有限公司	电气工程师	10	25-50岁	本科
中石化上海石油分公司	加油站操作员	30	18-40岁	高职
上海中港航空地面设备有限公司	焊接工	10	23-55岁	高职

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”特色专栏查询。2、此处刊登的招聘信息可能会有变动，请以上海公共招聘特色专栏即时发布的信息为准。3、在上海公共招聘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。

上海市人力资源和社会保障局宣传教育中心 发放对象：从事人力资源和社会保障工作人员等 发放电话：62748577—1015 印刷：上海界龙中报印务有限公司 印数：10万