【职业指导】

“冲动裸辞”需要情绪管理

【案例背景】

小李,26岁,之前的工作稳定,工资待遇也不错,美中不足就是上班时间较长,而且请假不便。有一次小李家里有事,请了一天假,没想到这天请假的代价是年终奖被扣掉了8000元。

小李认为这太不合理了,越想越生气,冲进办公室与领导发生了争执,一时情绪冲动拍桌子辞职了。

辞职后,小李以为很快就能找到待遇差不多的工作,却没想到四处碰壁。想找待遇差不多的,但自己缺乏相应的技能和经验;想找轻松能胜任的,工资却和以前相去甚远,心里无法接受。

两难境地下的小李找到职业指导师寻求帮助。

【案例分析】

职业指导师认为影响小李稳定工作及求职的主要问题在于:

1、职场适应不佳——欠成熟

职业指导师通过和小李复盘“请假”事件,指出小李当时还处在初入职场的探索适应期,尽管对工作内容已经掌握和技术能力已基本具备,但职业素养、职场通用软实力仍然欠缺。遇到问题时,缺乏职场的情绪管理、沟通交流和自我调适等能力,让小事件问题冲突升级,对自身职业角色的认知和塑造还不够成熟,给自己的职业生涯发展造成了负面影响。

2、情绪冲动决策——欠理性

小李向职业指导师表示,现在很后悔自己当初的意气用事,放弃了工资较高又熟悉的工作,悔恨中小李一边不住地批评自己,一边用手捶打自己的脑袋。职业指导师认为,小李属于冲动型决策模式,在极端情绪下缺乏理性,没有收集分析必要的信息,没有参考重要社会关系的意见建议,在冲动之下作出让自己后悔的决策也在情理之中。

3、盲目择业求职——欠定位

裸辞后,小李又陷入盲目择业求职的状态,在海投简历的过程中,发现自己存在“眼高手低”,可降低了标准后又不愿接受差距。一方面小李对自己的兴趣特点和能力优势了解不透;另一方面,由于过去的工作环境比较封闭,同事之间交流少,朋友也不多,社会交流和支持系统十分薄弱。从而导致求职效率低,似乎总在碰壁。

【指导建议】

1、总结经验,调整心态

既然冲动裸辞已成定局,自责后悔无济于事。通过这次事件,要总结自身的不足和问题,在接下来的求职过程中,充分做好自身定位和职业规划,梳理自己的兴趣与优势,多征询亲友的意见建议,冷静理性分析,避免自己冲动决策。在择业定位时,避免与上份职业过多地对比,理性看待每份职业都存在优长和痛点,不可能十全十美。

2、管理情绪,适应职场

认真反思日常的决策和沟通模式,是否经常容易情绪化,急躁易激动,这对工作和生活都会产生负面影响。从当下开始,每逢情绪亢奋状态,当天就把状况记录下来,自我反思一下如何做到不发火,找到自己的情绪引爆点,是否有好的解决方法,学会发现和控制,养成不将个人生活中的情绪带到工作中去。

3、量体裁衣,着眼发展

虽然小李的专业技能优势不明显,但年纪轻学历高,学习能力强,性格正直,明辨是非,思想觉悟高,这些都是他本人没有发现的优点。通过霍兰德职业性格测试,小李生性乐于为他人服务,喜欢与人沟通交流,属于社会型职业倾向。建议职业往服务性岗位上去选择,例如社区工作者、窗口服务等,前提是要加强自己的情绪管理能力。

【指导结果】

经过指导师的指导,小李购买了情绪管理的书籍,努力提升自身修养。没多久,小李应聘了一个公共服务单位窗口工作人员的岗位,经过笔试和面试,顺利再进入职场。 (宝山就促 谭佳智)

【区域亮点】

真情服务,一个也不能少

黄超:男,23周岁,大专学历,上海某职业技术学院计算机应用专业,是2020年的应届毕业生。

在去年的摸底调查中,我们已经将小黄纳入应届生数据库,对于有就业意愿、需要帮助的应届生,我们做到走访、服务、指导、推荐一个都不能少,力争帮助每一位应届生都能够实现就业。

在走访联系时,我们对小黄的情况有所了解:小黄学习成绩不错,但由于疫情原因,去年求职并不顺利,疫情期间几次求职都没成功。不过在和小黄的接触中,感觉小黄还比较乐观,我们也鼓励小黄不要灰心,只要放平心态,不要好高骛远,尤其小黄的专业是计算机应用技术,在市场中还是有广泛需求的。

在进一步交谈指导中,我们建议小黄首先要调整心态,敢于积极地面对求职中的困难;第二要分析应聘岗位,认识自我并分析与职位要求的匹配度;第三要转换求职思路,充分发挥自身优势和敢于尝试,提升求职应聘的成功率。最后,在进入职场后要敢于迎接挑战,要挖掘和积累工作中的成功经验和总结失败原因,从中培养对工作的收获感和兴趣,增强职业信心和稳定性。

作为刚跨入社会的职场新人,一定要有自己的人生奋斗目标,一旦确定了发展目标,从“心”转变,这样会发挥应有的潜力,从“新”开始。今年3月,好消息很快传来,小黄已经被一家公司正式录用,他对我们给予的帮助表示衷心的感谢,我们也由衷地为他感到高兴。 (彭浦镇)

【求职驿站】

走出求职阴霾才能踏进职场

【案例介绍】

小张是一名失业青年,30岁,单身,还和母亲共同生活,已经失业3年了。

小张个性耿直、不善交往。原来在一家超市工作,因一次协助当班经理处理纠纷,争执中误伤了顾客,致小张被行政拘留5日。尽管该卖场仍然继续雇佣小张,但不久该卖场因经营不善关门歇业。

小张的求职之路变得异常艰难,除了本身学历不高,无一技之长外,加上被行拘过的问题,一直找不到一份稳定的工作。

【案例分析】

1、自卑和信心不足造成退缩心理

小张失业后一蹶不振,自卑感强烈,心态也不佳。因为个性与成长经历的关系,本就不是太自信的小张,因为受到这些挫折,再加上求职面试中政审上有污点,面试屡屡受挫后,更是对求职产生了退缩回避的心理,想到出去找工作,去招聘会就心里发怵,从而越发不适应和人交流沟通。

2、求职经验不足造成内心忐忑

小张面对挑战缺乏勇气,每次参加招聘面试就内心忐忑不安;另一个重要原因源于求职经验和面试技巧相对缺乏,没有成功的经历,失败后又没有查找原因和及时进行调整,导致遇挫后心理承受不了,心态受打击而不在状态。求职面试更为忐忑,对自我预先进行否定,认定单位不会录用自己,自己再改变也是徒劳的。

【指导建议】

1、突显优势,增强信心

职业指导师向小张指出,自己要看到本身的年龄优势,30岁还年轻,身体又健康,身强力壮的,只要肯干能吃苦,不怕找不到工作。由此来激励小张的自信心,让他振作起来,打起精神,投入到积极的求职中,寻找自己的就业机会。

2、锻炼技巧,接纳失败

职业指导师指导小张如何制作简历,在学历不足的情况下,重点表述自己的工作能力和工作态度。并指导小张提升面试技巧,面试时需要注意仪表仪容,着装整洁,举止大方;面试态度要诚恳,让面试考官感觉到你是一个能吃苦又踏踏实实干活的人。

3、努力实践,着力改变

职业指导师通过谈心和鼓励调整小张心态,鼓励小张努力改变一蹶不振的状态;分析和查找过去失败的原因,强调要多多通过面试提高求职经验和技巧;面试后要把好的方面和问题做个归纳,及时与指导师进行沟通交流,为后面的面试取得成功做好准备。

经过指导后,小张参加了几家单位的招聘面试,最终被一家物业公司录用,成为一位小区保安员。这让小张整个人的状态有了转变,现在性格开朗多了,刚考取了保安证,工作责任心强,表现又好,领导有提拔他做班长的打算,相信小张后面的路会越走越好。 (宝山就促 杜海静)

【招聘会信息】

嘉定区外网镇现场招聘会

时间:2021年11月5日(周五)9:00—17:30

地点:上海市嘉定区外网镇恒荣路200号

附近交通:53路

主要招聘单位:上海恩太设备技术有限公司、上海勃傲自动化系统有限公司、上海乾曜光学科技有限公司、上海致控驱动技术有限公司、上海增欣机电科技股份有限公司等。

主要招聘岗位:PLC工程师、、光学工程师、机械工程师、软件工程师、电气助理工程师等。

闵行区马桥镇颛桥镇现场招聘会

时间:2021年11月6日(周六)13:00—15:00

地点:闵行区剑川路1000号

附近交通:轨交5号线,闵行16、35路

主要招聘单位:富常医疗科技发展有限公司、福洛德传动技术有限公司、上海方酋机器人有限公司、上海花王化学有限公司、上海诺倬力机电科技有限公司等。

主要招聘岗位:机械设计、IT技术员、电气工程师、工艺设计、开发工程师等。

闵行区梅陇镇现场招聘会

时间:2021年11月6日(周六)13:30—15:30

地点:中庚漫游城广场(闵虹路8号)

附近交通:公交816、700、747路,闵行6路,徐闵线,地铁1号线莲花路站

主要招聘单位:上海巨传电子有限公司、上海洁诺德塑胶制品有限公司、上海牛傣食品科技有限公司、上海剪刀石头布家居实业有限公司、上海瀚洋电信科技发展有限公司等。

主要招聘岗位:QC(生化)、PCR生产技术员、服务器运维工程师、财务会计、计算机硬件技术支持等。

【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
妙结精密零件(上海)有限公司	机床操作员	6	18-40岁	高中
上海歆语网络科技有限公司	医学编辑	10	20-40岁	本科
上海润迅商凯电话商务有限公司	联通营业员	20	20-40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