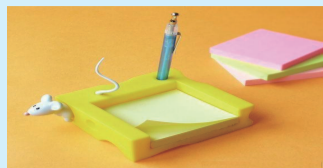


【职场问答】



□问：已经考出技能等级证书，申请的培训补贴多久到账？

■答：申请培训补贴的，根据补贴对象考核鉴定的结果，符合补贴条件且提供有效银行账户的，一般自劳动者成绩公布日起3个月内，补贴款核拨至本人的银行账户。

□问：我已回老家工作，但与原公司还有纠纷没有解决，能在网上提交劳动仲裁申请吗？

■答：发生争议可与用人单位先行协商，协商不成或达成和解协议后不履行的，可向调解组织申请调解；调解不成或达成协议后不履行的，可向劳动仲裁委申请仲裁。申请劳动争议仲裁必须本人亲自提出，劳动仲裁机构不接受网上仲裁申请。

□问：单位在第二次固定期限劳动合同到期前才告知劳动者不续签劳动合同，是否属于违法解除劳动合同？

■答：双方都没有在期满前通知对方协商续签的义务。合同期满，劳动合同终止，用人单位要支付经济补偿（除用人单位维持或提高劳动合同约定条件续订，劳动者不同意）。

案例回放：

“我们家要出大事了。”
“孩子扬言要自杀。”
“这样下去，我们全家都没法活。”
……

张女士来到徐汇区就业促进中心的时候，脸上充满了恐慌和无助。了解后知道他们家庭矛盾的源头是孩子的工作问题，工作人员和张女士约定了时间，让她尽量带着孩子一起来接受职业指导。

约定指导当天，还是张女士一个人来的。原来，此刻的她完全没有办法与孩子正常沟通，更不要说带孩子来接受职业指导了。

案例分析：

职业指导师通过沟通了解了张女士孩子的情况。

孩子小A高考滑铁卢，没有进入自己喜欢的计算机专业，而是修读的国际商务。毕业学年小A通过校招，收到某银行offer做管培生。其实，当初在应聘银行的同时，小A也在寻找其他工作，有一家外地游戏模型公司愿意录取他，但由于是外地和薪酬不高而放弃。最近该公司在上海开店，询问小A是否愿意到浦东的专卖店工作。这让小A产生了辞职的想法，也是造成家庭矛盾的根源。

由于父母认为银行的工作好，辞职后再回头就很难。而店员这份工作在他们看来就是营业员，不利于以后的职业发展。父母的强烈反对使小A产生了激烈的对抗情绪，这才有了开头的那一幕。说话间，

【求职警示】

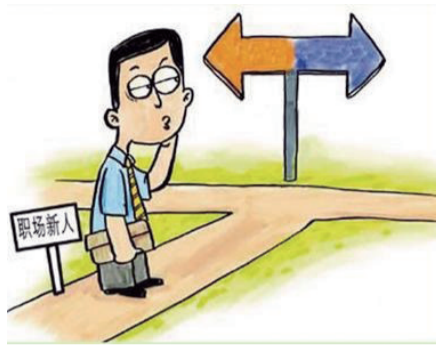
不要让“爱”适得其反

张女士流着伤心的泪，双方目前仍处于僵持状态，不过家庭关系虽然紧张，但小A还是每天按时到银行上班，且表现良好。

随着沟通了解的不断深入，职业指导师逐步清晰这场家庭矛盾产生的根源，问题就出在张女士与小A的沟通中存在问题。母亲习惯于自己的经验判断，而且直接表达结果，从而替代孩子做选择，没有倾听和引导孩子说出自己的想法，导致母子之间得不到有效的沟通和理解。同时，小A对自己的职业规划不够明晰，对职业选择过程中遇到的问题和解决问题的方法认识并不全面。

指导建议：

张女士要转变与小A的沟通方式，小A已经成年，聪明且善于思考，也有一定的责任心。现阶段张女士可以与孩子多交流关于游



戏模型店的情况，接纳并支持他的兴趣爱好，尝试去了解小A为什么想去这个公司，店员的具体工作内容是什么，是否清楚入职后下一步的计划。不要先发表任何评价，而是让小A尽情表达关于游戏模型行业和岗位的认识和想法。

接下来可详细询问小A对银行现在的工作有什么不满意的地方，如果在游戏模型店工作后再次遇到类似的问题该如何处理，是否可以把游戏模型作为业余爱

好，其实也是不错的选择，让小A想清楚是否真的要辞职，以后的职业规划是否清晰。不论最终孩子如何选择，父母都尊重他的决定，并且会支持他。

现在的青年和上一代相比，就业观念、金钱观都有很大的变化，需要从小A的角度看待从事游戏模型这个职位。张女士可以和小A一起去游戏模型店走走，在实地感受工作环境的同时，增进了解和缓解母子间的矛盾。通过实地了解，也能让小A更客观的判断游戏模型店的工作是否跟自己想象的一样，从而做出合理的选择，而不是因为和父母赌气冲动做决定。

张女士接受了职业指导师的建议，回去后与小A进行了沟通谈心，而且在充分尊重孩子意愿的基础上，全家心平气和地探讨了就业问题。最终，小A经过深思熟虑，决定继续留在银行工作。就这样，一场一触即发的危机被成功化解了。（徐汇职介 丁洁）

【求职技巧】

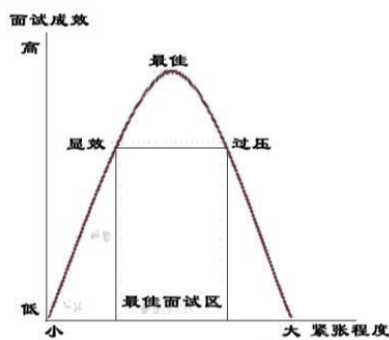
对面试情绪失常说“NO！”

面试是求职者与面试官第一次面对面的交流，求职者都很重视这个环节，在面试前会做好相关准备。可是在面试现场，明明准备好的问题，回答时却变得语无伦次、词不达意，甚至脑子一片空白，止步于入职前的“最后一公里”。

如何在面试中调控情绪，助力成功就业？

面对压力产生紧张，是一种自然和正常的生理反应现象。马克·吐温曾说过：“世界上只有两种演讲者，一种是紧张的，另一种是假装不紧张的骗子”。求职者在面试中就像演讲者，要在短暂的时间内，向一名或多名面试官展示自己的知识、技能、经验和性格等多重要素，“说服”面试官，让他们相信自己才是最理想的人选。在这种时空环境下，紧张焦虑是不可避免的。

心理生理学研究指出，当感到紧张时，人体的肾上腺激素分泌会增多，神经调节功能增强，身体和思维将进入一种“警戒”和“预备”状态，为可能出现的负面事件做好回应的准备。所以面试时适度紧张，可以让我们的思维变得“非常”聚焦，随时



第二步，让紧张焦虑感为面试赋能。紧张焦虑感可以调动机体更多的能量投向压力源，可以让我们更精心地进行面试准备。收集分析目标企业和岗位，针对自身特点，挖掘出个人与企业的契合点，把这种压力转为动力，才能充分展现自己。

第三步，学会一些放松方法，缓解过度紧张情绪。

1、深呼吸法：面试等候时，眼微闭，全身放松，深吸慢呼。

2、自我暗示法：回忆趣事，呈现出预想的愉快表情，微笑。对自己说“紧张焦虑是正常的，它可以让我更加聚焦。我已经做好了充分准备。面试的结果很重要，但它不代表一切。”

3、适当的自我暴露：如果在面试时非常紧张，不妨坦诚地把自己紧张情绪向面试官说出来，不用担心说了之后会被嘲笑。一来面试官也是过来人，能够理解你的感受；二来当你说出来后，你的紧张情绪就会得到缓解。

（虹口就促中心 贺梅）

【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
上海驰臻莱实业有限公司	电器工程师	6	30-65岁	大专
上海老港废弃物处置有限公司	机电维修工	10	18-35岁	大专
中国电信上海分公司	智慧信息工程师	10	18-45岁	高中

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。如需进一步咨询欢迎拨打12333上海劳动保障热线。

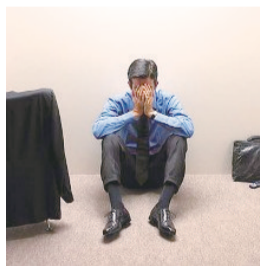
【职业指导】

一份累的工作要不要离职？(下)

（接上期）

二、有选择性地减少工作量，用劳逸结合告别“低效努力”

校外培训机构的薪资体系属于多劳多得制，有收获必定会付出，当身体出现超负荷警报时，应该选择适当减少工作量，积极平衡健康和工作关系。建议L老师和机构协商，共同探讨解决方案，适当减少课时，婉拒一些不必要的活动，为自己腾出更多的时间来做一些自己喜欢的事，告别“低效努力”甚至是“无效付出”。同时加强锻炼和休养，通过劳逸结合的方式为健康加码，如果失眠的情况仍然得不到改善，建议积极地去正规医疗机构治疗。



三、制定合理的职业规划，优化职业资源和职业发展

任何工作都会遇到瓶颈期，“做一行怨一行”也是现代职场人经常会出现的正常情绪。如何改善靠的是自己的适应能力，为自己制定职业规划，设定合理的目标并为之努力才能更优化自己的职业生涯。当我们还没有达到自己满意的状态时，更需要不断地适应和调整，了解自己并完善自我，才是对自己和家庭最大的负责。

四、世上没有免费的午餐，换工作后真的能改善“累”的状况吗？

职业指导师认为，盲目换工作是一种不理性的选择。换工作容易，换一份满意的工作很难。什么是满意的工作？兴趣与工作融合，状态与收入满意，加班和压力全无，稳定又体面的光鲜，试问如此完美的职业是什么职业？如果真的遇到这样的职业，你又会遇到多少竞争者？要相信所有的收获都是通过不懈的努力所换来，而努力的过程只有一个字“累”。

在这期间，L老师也尝试过找工作，以他的学历、资历、经历要找工作并不难，但为什么没有找到合适的工作？因为没有达到他的综合预期。不加班的工作收入低了，收入高的工作状态可能和现在差不多，甚至更糟。因为一切要从零开始，从了解到掌握，从磨合到融合要付出的可能更多，而且未来是未知的，充满了各种不确定，盲目换工作可能就是一次赌博。但如果当跳槽变成一种习惯，可能就更走不出“累”的怪圈，身累和心累的频繁交替会让你累上加累。

通过逐一梳理，L老师表示会重新评估自己的工作结构，调节量化工作，制订自己的职业规划，和职业指导师保持沟通，让自己的职场之路更合理顺畅。（宝山职介 杨玮）