

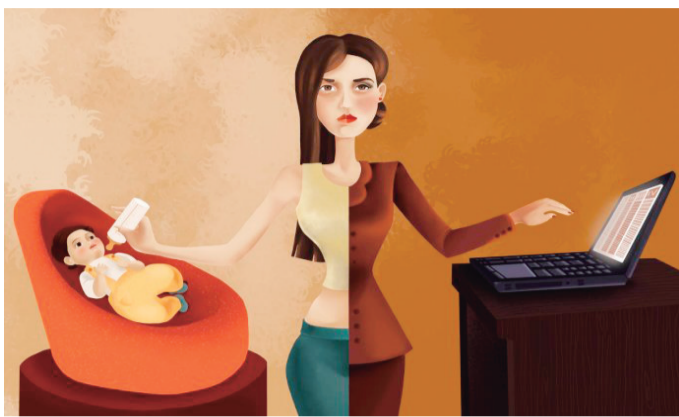
“我想要个孩子”“我想上班”，对于很多女性来说，这可能是一个两难的选择，尤其对于30岁左右的女性来说，是继续职业发展，还是生个孩子？

林娜，32岁，全职妈妈，之前一直在某知名电商企业做产品经理。怀孕后，HR就找她谈话，“部门要做点人事调整，也是帮你减轻负担。”谈完后，她的团队被拆分了，一手带出来的产品组分给了别人。最后她主动辞职。现在孩子3岁，可以上托班，林娜想重新回到职场，但是“脱职”几年，再回职场困难重重。她浏览了很多招聘网站，面试了不少企业，但给她的薪资和职位都不尽如人意。

如果你要生娃，相当于要管理一个7年时间的“当妈项目”——从怀孕到孩子上小学是7年。这个7年的项目，让你

职场人生

生育阻断女性职业发展怎么办？



可能不得不退出职场，或者放缓职业发展进度，竞争力可能下降，升职也会受阻，薪酬也随

之要下滑；尤其是前2年的孕早期、生育期、哺乳期三个阶段，角色天花板成为新挑战。

显然，生育对女性职业生涯发展的影响：1、职业生涯中断；2、回归职场薪资待遇降低；3、工作家庭难以两全。职场女性面对生育困境，该如何平稳顺利渡过生育难关呢？

一、调整好心态，做好职业规划

无论生孩子还是继续工作，都是人生的重要组成，生孩子的人选择了宽度，让生活和自己角色更加丰富；选择工作的人选择了高度和深度，让自己的职位或专业更强。职场如战场，想要打胜仗，就得有所准备和未雨绸缪。因此，对自己的职场一定要有规划和合理安排，若决定生育或全职期间也不要与社会脱节，适当拓展人

脉和提升自己的职业技能。

二、尽快融入职场，提升职业素养

回归职场要放低姿态，把自己当成职场新人。比如林娜还可以考虑回到原来的公司做市场运营，不要太介意薪资待遇。在职场中慢慢恢复状态和社会关系，再找新的机会和突破口。很多妈妈重返职场会成为更好的管理者，带娃后普遍变得更有管理能力和亲和力。而且，在带娃中认识的同伴妈妈们，会成为进入新职业的重要社会资源和职业赋能。

三、拓展求职渠道，寻求亲友帮助

生育是女性为社会和家庭作贡献，应当得到各界和公众应有的支持和认可。为了家庭而付出，不用说家人都会鼎力相助，求职前主动和家人多商量，打好配合，丈夫和长辈一起出谋划策，帮助分担困难和担起照顾孩子的重任。生育和工作对于女性来说，既是人生大事也是职场发展的一个困难阶段，通过努力有能力克服化解，也是对自己的一种锻炼和成长。

祝愿职场的女性不因性别偏见而处处受阻，让沉淀着经验、阅历的女性不因生育问题而遭遇行业的淘汰与忽视，让所有的女性都能够充满自信，自由绽放。（黄浦职介 金妍）

职场问答



问：我入职的时候与公司签了劳动合同，约定了月工资和奖金，请问入职第一年社保基数是按照实际工资薪金（包括固定工资、奖金、津贴），还是按照劳动合同上的固定工资执行？

答：如果新员工进单位首月工作满全月的，月缴费基数按照首月全月的工资性收入核定。如果新员工进单位首月工作未全月的，月缴费基数按其当月实际工资性收入核定，但次月起单位仍应按其全月的工资性收入核定缴费基数并进行调整。在用人单位和劳动者双方协商一致的情况下，首月也可以按照全月的工资性收入核定月缴费基数。列入工资总额统计的项目包括计时计件工资、奖金、津贴和补贴、加班加点工资、特殊情况下支付的工资等。工资总额是税前工资，包括单位从个人工资中直接为其代扣或代缴的个人所得税、社会保险金、住房公积金、职业年金等个人应缴纳部分。

求职驿站

完善自我，家庭才会更和睦

一、背景介绍

小芳，女，34岁，外来媳，育有1子，7岁，文化程度初中，被单位辞退。小芳的先生曾开烟酒店，因城市改造，烟酒店被关，失业在家，成天玩手机，夫妻经常吵架，后来干脆互不搭理。小芳急切希望能摆脱她当前的困境。

二、问题分析

通过对服务对象及其先生的多次走访、谈话，了解到服务对象有以下的问题：

1、婚姻家庭问题。当初小芳为落户上海，与先生闪婚，感情基础薄弱，又不善于自我表达，总以抱怨、指责对生活的的不满，导致家庭成员之间无法互相理解，无法共同面对夫妻双双失业的困境。

2、缺乏职业技能。小芳由于自身职业技能缺乏，在就业过程中一直处于被动状态，难以胜任较好的工作。没有一技之长，在生活中比较自卑。

3、家庭经济贫困。小芳家庭的生存状况不佳，先生的失业，而且采取消极态度对待再就业，再加上孩子的生活开支，给整个家庭的生活造成了日不敷出的艰难境地。

三、服务过程

1、改善家庭关系。小芳夫

妇俩互不搭理，目前处于相互冷暴力状态。引导她认识到冷暴力并不能解决问题，寻求改善的可能性及方法，要先管理好自己的情绪，学会自我表达，相互多沟通、谅解和帮扶。

2、挖掘潜在能力。小芳心思细腻，对小孩很有爱心，发挥这方面特点以提升技能，鼓励她增强自信和能力。小芳可通过专业培训学习育婴职业技能，尽快考取母婴护理资格证，还享受政府培训补贴。

3、解决燃眉之急。不久，小芳在一家幼儿园找到了工作，这从根本上解决了她的生活问题。为她争取可利用的资源，联合街道申请了低保；同时，为其先生介绍社区保安工作，缓解家庭经济压力。

案例小结

根据小芳实际情况制定针对性的服务计划再介入，让小芳能正确认识自己面临困境的问题根源，消除心中的焦虑和无助，采取积极的心态走出阴霾，重新面对职场，缓解经济压力，促进家庭重归和睦，形成互动良性循环，家庭关系才能逐渐融洽。

（虹口就促中心 周琴）



职场点拨

谨慎对待职业选择

【案例背景】

小杨，1996年出生，中专轨道交通专业毕业，毕业后直接到地铁站从事客运管理员的岗位，与其所学专业对口。

但在地铁站工作了一段时间后，小杨表示不喜欢这个职业，于是未多加思索便裸辞了，并试图找一份有些挑战性的工作。

可在缺乏其他专业知识和相关工作经验的情况下，他在求职过程中吃了许多闭门羹。

【案例分析】

小杨觉得地铁站客运管理员工作干起来很枯燥，当初是因为正好专业对口，且相对稳定才选择了这份工作，实际上不符合他自己的职业意向。

小杨是个思想独立、行动

力强、追求挑战，不喜欢机械重复工作的新时代青年，根据他的性格特点推断，他可能确实不适合地铁站客运管理员这类一成不变的工作环境。

小杨一直在通过不同渠道获取应聘机会，他的就业意愿比较迫切，然而数次应聘结果均以失败而告终，也说明他在职业定位、面试技巧等方面还存在一定的问题。

【指导建议】

职业指导师告诉小杨，求职前一定要找准自己的职业定位，这样才能找到明确的人生方向，将来在工作中才会有成就感和幸福感。所以可以尝试以下几点：

一、规划职业生涯，明确择业方向

在缺乏理性的选择和思考下，很可能会导致盲目地为了找一份工作而找工作，正如案例中小杨这样，会导致“病急乱投医”，成功率很低。所以，只有先认清自我，做好适合自己的职业规划，才能有一个明确的择业方向。

二、提升专业技能，拓宽就业渠道

小杨有比较远大的职业理想，目前正利用业余时间读大学专科工商管理专业。在努力提升文化水平的同时，也建



议小杨参加职业培训，多掌握一些专业相关的技能，这样有助于提高自身的求职竞争力，为将来就业提供更多的机会和可能性。

三、学习面试技巧，调整求职心态

机会属于有准备的人，在机遇来临之前做好充分准备，才不会错失良机。建议小杨在家里对着镜子锻炼口语表达能力，平时多参加社区组织的就业培训指导、职业心理讲座等活动，不断提高自己的面试能力，用良好的心态踏上求职之路。

（嘉定就促中心 张洁）

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 |
|----------------|---------|------|--------|------|
| 上海港机重工有限公司     | 机械设计    | 15   | 22-44岁 | 本科   |
| 前锦网络信息技术有限公司   | 芯创制造工程师 | 20   | 18-32岁 | 高职   |
| 上海稽鑫机电设备安装有限公司 | 设备维修工   | 10   | 30-50岁 | 中专   |

注：1、以上所列的各推荐岗位，建议你登录上海市人社局网站(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。