

给“社恐”求职小白的职场建议

【案例背景】

小李两年前毕业于上海某大学法学专业,对律师行业充满向往的他一心为之努力,但至今没能通过司法考试,成为了他求职路上的一大障碍。雪上加霜的是,由于长期在家全力备考,造成他缺少工作经历,当意识到求职的紧迫性后,小李开始通过网站自主投递简历,但长时间的空窗期,只能带来不尽人意的结果。经过不断尝试,他找到了一份法务助理的工作,但最终因为不善于交流,无法融入工作环境而草草结束,再次回归失业状态。

职业指导师观察到,小李在交谈过程中不敢直视对方的眼睛,一旦目光交汇便会下意识躲闪。对于指导师提出的问题他也是简短回应,还存在语句表达不流畅等问题。

【案例分析】

通过现场交流及分析小李的过往经历可以看出,造成他就业困难的原因是多方面的:

方向单一地局限在自身发展

小李在前期始终坚持先通



过司法考试再找工作,虽然法考是进入律师行业的必要条件,也是求职的砝码,但是经历多次失败后就不应该再将全部的精力倾注于考试。

与社会脱节而演变为“社恐”

小李原先就属于内向的性格,不喜欢也不擅长人际交往,第一份工作就因为无法融入职场而短暂结束了,备考其实也是他逃离职场的理由之一。长时间远离工作环境造成与社会脱节,最终演变为“社恐”。

求职目标与自身能力不匹配

律师行业对于求职者的专

业技能要求较高,小李本科毕业后没有选择继续深造也没能通过司法考试,专业技能薄弱。因此,以他现阶段的能力想要直接成为律师难度很大。

缺少工作经历导致简历不够

简历是求职的一块敲门砖,工作经历更是企业人事重点考察的内容之一,小李在毕业两年时间里只有过一份短暂的工作,这让他无法在众多的简历中脱颖而出。

【指导建议】

针对小李的情况,职业指导师给出了几方面的建议:

“一心二用”安排时间

合理规划时间,有时候“一心二用”也是一种实用方法。学会在工作之余挤出时间备考,能使自己的工作及生活更加充实,也能在职场中学会与人沟通交流,增强人际交往能力。

先就业再择业

先就业再择业,从专业相关的基础岗位做起。虽然暂时不能从事自己向往的工作,但是这不仅能弥补工作经历的空白,增加求职的砝码,也能在工作实操中总结经验,锻炼和提升专业能力,为职业生涯的下一步做好铺垫。

拓宽招聘信息来源

除了浏览招聘网站,也可以通过参加线下招聘会等形式获取更多求职面试机会;学会分析招聘信息,总结面试经验,提高面试成功率。

多行业渠道谋就业

与专业相关的工作不只有律师,放宽职场眼界,多角度了解不同的行业和同一行业的不同岗位,都会涉及到同样的专业,拓宽视野才能拥有更多的选择。(市就业促进中心)

职场问答



○问:咨询留学生落户政策,2021年9月开学,2022年9月毕业,目前已在境外学习,但由于境外疫情严重,打算提前回国进行线上学习。境外时间不满180天的话,是否符合落户政策?

●答:为切实解决疫情期间广大留学人员所思所虑,回应社会关切和需求,考虑到新冠疫情影响及各国(地)入境、签证、航班等政策限制的实际情况,疫情期间留学人员因受疫情影响无法按时赴外学习而通过在线方式修读课程,以及因此出现境外停留时间不符合要求的情况,留学时间以录取通知书、国外学历学位认证书等载明的学习时间进行认定。如疫情期间因境外停留时间不符合相关要求的,不作为影响留学回国人员申办上海常住户口的限制条件。

职场点拨

专业一定要成为职业吗?(下)

(接上期)

保持一个积极向上、乐观的良好心态,无论对就业还是创业都是十分有利的。

2. 提升综合素质,不让专业成为唯一的选择

儿时,我们听得最多的一句话是“德智体美劳全面发展”,这句话的意义就是引导我们从小启蒙兴趣,发掘特长,长大后要注重全面提升综合素质,全能才会让人生更加精彩。同理,在就业中我们只会一种技能和具备多种能力,所产生的结果是截然不同的。

比如要做一张宣传海报,我们的专业是平面设计,具备了专业的美学和设计能力,但如果同时我们还具备文案写作能力,那这张海报一定更加出众,因为理念和视觉的同步,表现力就更强。而在择业时,我们除了可以选择设计岗位,同时又能选择文案工作,就业面的



拓宽,才会让择业不再单一。

3. 找准职业共性,挖掘自我特质匹配职业

什么是职业共性?简单地说,就是不同的工种需要同一种能力。前段时间,职业指导师接待了一名受“双减”影响的语文老师,20多年的教学经验,最终再就业时,她成功应聘了某国企的企划部。两个完全不同的行业和岗位,却需要同一种能力——写作。如何发现职业共性?最初级的阶段是在求职时仔细阅读岗位描述和要求,通过分析比对与自己的能力进行匹配。

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
云智诺达信息科技有限公司	软件工程师	10	20-40岁	大专
上海诚诺人才服务集团有限公司	机械工程师	10	22-45岁	大专
上海汽车工业活动中心有限公司	设备工程师	5	28-45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网站(<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。如需进一步咨询欢迎拨打12333上海劳动保障热线。

4. 放低求职起点,做好职业进阶的准备

对于像小Q这样的职场新人,职业指导师建议他复盘自己的三次就业经历和不断求职失败的原因,厘清就业市场的供需关系,换位思考一下企业用人的标准。如果真的喜欢自己的专业,并希望在该专业领域获得发展,短期必须正视自己缺乏相关经验的弱势,放低求职起点,一步一个脚印,踏踏实实从底层做起,接受基层工作的特性,克服所有的困难去努力适应,结合自己学习到的理论知识和实践经验,给自己打下牢固的基础。

指导结果

经过职业指导师的逐一梳理,小Q终于打开心扉,表达了自己当初选择该专业并非自己喜欢,自己真正喜欢的是运动和小孩,曾经也很希望自己能够成为一名体育老师,因为自己不够努力而失之交臂。职业指导师结合小Q的特性 and 喜好,为他推荐了某运动场馆少儿运动指导员岗位,并成功上岗。

(市就业促进中心)

求职故事

就业训练工场提升了我的求职技能

案例介绍:

中专毕业的小玉,带着屡次求职失败的困惑,来到了杨浦区就业训练工场,指导老师针对因口音而导致说话不利索的她,制订了相应的辅导方案,让她重拾信心。如今小玉已经在地心仪的岗位上工作,开始了职业人生的新篇章。

案例背景:

2018年6月中专烹饪专业毕业后,小玉就一直没有找到合适的工作。小玉性格开朗活泼,乐于助人,在校期间表现优秀,还曾代表学生赴日本参加文化交流。

经历过对口专业的实习工作后,小玉发现所学的中餐烹饪与营养膳食专业并非是自己未来想从事的领域。一次偶然的机遇,小玉对服装销售岗位很感兴趣,但由于从小在扬州外婆家长大,有明显的地方口音,说话往往是“几个词、几个词”地往外蹦,影响了与他人的顺畅沟通。以目前的状态,不要说很难胜任销售岗位,甚至找一份销售岗位的实习工作也很难。

理想与现实的落差,让小玉深陷求职迷茫的泥潭中,想努力却又找不到方向。

案例分析:

在与小玉进行沟通交流后,就业训练工场指导老师指出小玉目前存在的问题:

- 1、希望转行做服装销售,却因口音无法顺利与人沟通,表达能力欠缺;
- 2、没有相应的工作经验,求职又不明白如何制作合格的简历;
- 3、由于沟通不畅所导致的多次求职失败,存在心理阴影,对面试产生了恐惧。

案例指导:

针对小玉的实际情况,就业训练工场指导老师为小玉定制了一套辅导方案:

- 一、安排小玉每天朗读,循序渐进地帮助她提升语言表达能力。同时,让小玉定期给大家分享信息,帮助她从杂乱的信息中提炼重点,并组织语言、主动表达分享。
- 二、给小玉介绍怎样写求职简历,针对其本人进行修改辅导,通过补充她参加社区工作、校园活动经历等,以突显她的优势。
- 三、安排小玉进行模拟面试训练,从心理和切身体验上,帮助她克服面试中的恐惧和紧张心理。

经过训练工场体验和强化训练,小玉在这个过程中渐渐找回了当初的自信,不仅提高了沟通表达能力,电脑操作能力也得到了提升,同时结合之前的专业技能和经历,成功被某中外合资公司录用,成为一名星级咖啡师。(杨浦区就业促进中心)

