

职场问答



问:我想办理居住证积分,可能因为原公司没有审核,目前状态是“(新办)等待单位审核”,进入系统不能修改单位信息,导致新单位无法办理,请问如何处理?

答:①如果您的居住证有效期已经更新,可以在办理积分续签的时候,用个人密码登录居住证积分申报系统,将个人表格中原单位的组织机构代码(或统一社会信用代码),更改为新单位的组织机构代码(或统一社会信用代码),确认提交之后,新单位系统中就可以看到你的信息了。②如果您的居住证还在有效期内,需至新单位注册所在区的人才服务中心办理单位信息变更,请携带持证人身份证、居住证原件及复印件;合同期一年以上的劳动(聘用)合同原件及复印件;新单位营业执照(事业单位法人登记证、社团或非企业法人证书)和组织机构代码证书或统一社会信用代码证书复印件;前一家单位退工单原件及复印件。

职业指导

重拾自信,完成职业身份转变

案例背景:

22岁的小金刚刚大专毕业,所学专业是学前教育,正在一所幼儿园实习。陡然间从校园走向社会,小金感到强烈的不适应,无法转换自己学生到职业人的身份,对于未来的工作走向也感到茫然不知所措。

案例分析:

在与小金的沟通中,职业指导师发现以下问题:

其一、身份转变没有准备。

小金在校园读书期间没有兼职和实践,学生的身份陪伴了她十多年。而大专毕业就进入幼儿园实习的她,陡然转变身份成了职业人,实习过程中又发现工作中的许多事与课本上所学大相径庭,小金一时之间难以适应而陷入困惑中。

其二、缺乏自信导致焦虑。

小金对目前的实习很珍惜,但担心自己在实习过程中犯错,在实习结束后失去工作。另外,小金也表示自己对工作中的人际交往感到无所适从,不知道该如何与年长的同事相处,经常独来独往,因此也对日后与家长们沟通感到惶恐。

案例指导:

一、认清学生与职业人的身份差别。知己知彼方能百战不殆,为了适应身份的转变,首先要明白两者各自的特点,其



次是从哪方面进行转变。

学生时代以学习为主,人际关系相对简单,压力主要来自于学习成绩。进入职场就非如此,更多的是完成业务目标,发挥自身能力,更加注重团队意识,人际关系也更复杂,压力来自于多个方面。

在清楚两者区别之后,就要减少个人因素,增强团队意识,尽快融入新环境,融入工作和同事圈子。学习经营人际关

系,多听多看,用谦虚诚恳的态度向同事学习,主动与同事沟通交流。

二、明确目标

定位是职业规划关键。通俗地说,职业规划要有一个好的心理预期,这样才不会让自己显得那么慌乱。

因此要做好

职业规划,对自我目前的定位、未来的目标以及如何达成,都应当有条理地列举出来,确立适合自己的方向和定位。同时要制订一份短期任务指标、中期职业目标和长期职业发展前景规划。

目标和规划是行动的指南,努力做好当前的工作,并利用空余时间进行职业技能提升,这样在明晰的职业方向引领下,完成学生角色到职业角

色的转变。

三、尽快提升能力要正确认识自我。所谓的认识自我,就是对自己的性格特点、专业技能、心理素质、职业目标等方面的盘点和分析。

提升自身能力包括前期自我观察、感知和评价等过程。在正确认识自我后,要学会接受自我,正确地对待自己的短板和不足,不要一味地与别人的长处做比较。

积极地自我调控,改变自己能够改变的,完善自己的处事方式,从容地与人沟通交流,取人所长补己之短,尽快提高自己适应职场的技能技巧。

通过职业指导师的指导,小金表示自己增加了自信心,会在实习中做好本职工作,有意识地与同事多沟通,向他们学习工作经验,提升自己的职业能力,尽快实现职场人的转变。

(宝山职介 陈源)

职场点拨

克服心理障碍,提升求职成功率

案例背景:

小顾是位女生,一个从大学毕业一年的职场新人,英语翻译专业。

毕业后,小顾不明确该如何选择职业,认为自己与别人沟通交流能力不强,虽有求职意愿,但在求职过程中四处碰壁。期间也成功入职过一家教育机构,但因为对职位的不适应很快又离职了。

为了能顺利就业,小顾找到了职业指导师寻求帮助。

案例分析:

在与小顾进行深入交谈后,职业指导师发现她职业定位迷茫,面试总是不成功,认为问题在于:

1、性格内向,不善沟通

由于生活经历与成长环境的原因,小顾性格十分内向、腼腆,不愿主动与他人交流,对需要与人进行沟通的职位十分抗拒,不愿从事这类工作。同时,小顾在沟通时不能很好地抓住谈话的要点,这也加大了与他人交流上的困难,也导致了多次面试的不顺利,面试结果不理想。



2、缺乏研判,信心不足

因为小顾对自己所学的专业不太中意,导致对自身的技能、特点不抱有自信。求职前,小顾不对所面试的职位进行深入了解,对职业相关要求知之甚少,自认为没有什么适合自己的职位,因此在求职中往往出现退缩懈怠。即使偶有应聘,她的认知状况也致使自己的面试总是失败。

3、能力欠缺,适应欠佳

虽然小顾曾在一家教育机构面试成功,但工作后才发现岗位需要和学生进行大量沟通交流,小顾在这方面的能力欠缺,对该工作非常不适应。短时间内离职是必然的。职业指导师指出,无法适应职业中沟通交流,这不仅是小顾对职业选择感到迷茫的原因,也是从业中的

主要困难和绕不开的障碍。

指导建议:

首先,帮助小顾树立信心。明晰沟通交流在所有职位中的重要性,建议小顾要有意识地与人交流,逐步提升自我表达能力。例如让自己多参与到与人对话的环境和氛围中,来逐渐消除自己的排斥心理和紧张情绪,以提高面试中的互动和沟通能力。

其次,正确把握自身特点。

肯定小顾在英语翻译方面的优势,并帮助她分析自身内向的性格特点,正向看待性格内向的好处。指明小顾工作专注度高、工作投入等优势,建议她从事对专业技术性工作,如书面英语翻译编辑工作,或有更好的表现。

最后,尽快提升适应能力。

适应不同的工作环境,不能采取一味地逃避与他人沟通的消极态度,克服沟通方面的心理障碍,只有通过有效的倾听和适当的倾诉,提高人际交流沟通的能力,才能拓宽自身的职业选择面和适应能力,并更好地融入工作。(王洁丽 夏孟禹)

求职驿站

明确职业方向再出发

案例背景:

小陆,男,21岁,全日制大专学历,2021年7月毕业于上海某职业技术学院行政管理专业。

截至今年3月,小陆从学校毕业后待业在家已经半年多了,他曾面试过两家企业,一次是到附近街镇一家企业应聘,但由于受限于工作经验未被录用;另一次是在求职网站上投递的简历,但考虑到该企业离家较远,最终还是选择了放弃。

到目前,小陆还没有找到心仪的工作,内心满是焦急和迷茫。

案例分析:

通过沟通交流,发现小陆存在以下问题:

一是自我认知不足。小陆对自我的认知过于主观,过于放大自己的不足:大专毕业、没有工作经验等,而忽略了自己的优点:勤劳、踏实、肯干等。

二是就业认识不足。小陆并不了解行政管理专业相关就业面,岗位仅用薪资作衡量。行政管理专业的工作岗位很广泛,只是涉及的行业和单

位是否理想而已。

指导建议:

一是摆正就业心态。小陆心目中理想的工作,主要体现在薪资上,但他既没有工作经验,学历也不高。所以要摆正心态,纠正思想上对选择工作的错误认知,作为职场新人,要有长远的职业发展规划。

二是完善职业规划。

协助小陆做一份职业规划,根据规划找一份行政管理相关的工作,立足锻炼自己各方面能力。再结合工作中的实际,在工作中学习,在学习中工作,不断提升和完善自己的职业技能。

本案中小陆的情况,在应届毕业生中很常见。我们针对小陆开展一对一指导,进行开诚布公的交谈,在详细了解小陆实际情况后,鼓励小陆着眼职业发展进行职业定位和确定求职目标,让小陆获益匪浅。

小陆也表示:“感谢老师们的指导,让我对找工作和职业发展有了清晰的认识,我会继续努力,找到自己心仪的工作。”

(金山就促中心 王伟成)



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
上海敏杰机械有限公司	电气工程师	5	25-35岁	中专
上海伊斯曼电气股份有限公司	助理工程师	5	22-26岁	大专
创驱新能源科技有限公司	研发工程师	5	20-40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。