

职场分析

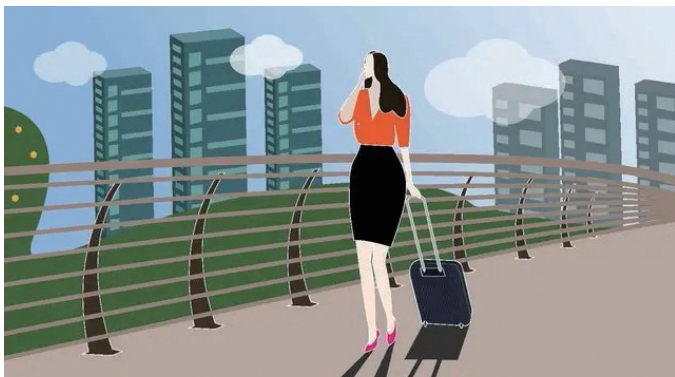
如何走出疫情下的“心”围城？

前些天好像是一夜之间，上海又回到了2020年新年时的光景。对求职者而言，被疫情按下的暂停，如同迷雾中安放了未知的炸弹，惶恐中又滋生出更多的焦躁和不安。前几天与表妹小沐聊天，隔着屏幕都能感受到对面的“低气压”。

刚毕业一年的小沐，目前考研二战失利。因疫情尚待业在家。“本来工作就难找，再加上疫情这一闹，真是雪上加霜。这回真被疫情活活逼成了啃老族。更要命的是真这么拖下去，所有的人生规划都会被打乱。”这是表妹吐槽的原话。

我猛然意识到，这并不是小沐一个人所面临的困局。疫情当下，该如何调整心态，走出阴霾笼罩下的“心”围城呢？

首先，一件看起来糟糕透



顶的事情，很大程度上是人心给先套上了“很糟糕”的滤镜，此时调整心态、客观对待就显得尤为必要。其次，调整的前提要找出心态的“破坏源”。答案是显而易见的，就是这麻烦又恼人的疫情。捋顺了这条逻辑关系，下面就怎样走出“围城”谈几点建议：

一、客观认知，保持信心。 抽离出自身的局限，我们不难认识到，这是一个由疫情导致的群体困局。每个人都受困其中，因而大家仍然处在同一起跑线上，并不存在谁比谁更占据天时地利的优势，所以大可不必因为居家隔离就叫苦连天，感觉自己好像被全社会抛弃。事实上，只要就业的心跃跃欲试，就一定能等到钟意的“橄榄枝”，要对自己有信心。

二、放平心态，学会接纳。 接纳自身因隔离而造成的焦躁与压抑，并尝试通过与朋友交流、读书、运动等方式，缓解、排遣、释放封闭造成的这种压力。就算没有疫情的干扰，找工作也

不是件一蹴而就的事情，更何况现在疫情打乱了社会节奏，所以出现暂时的停滞或见效缓慢的现象也正常。不要人为催化紧张的氛围，学会“relax, take it easy”(放松，别紧张)。

三、勇敢面对，适应环境。 除了理性客观对待疫情，还要灵活应变环境，树立“先就业再择业”原则，不要在特殊时期掉入“攀比陷阱”。每个人都有属于自己的“成长时区”，趁着疫情把精力回收、安放到自己身上，无论是打磨专业技能，还是进行自我梳理、定位，都是很好的蓄势待发。同时，多利用网络的触角收集各行各业的最新资讯，为求职做好充分调研与铺垫。

俗话说“磨刀不误砍柴工”，被疫情按下暂停的时间，或许正是从浮躁喧嚣的社会中抽离出来，来修一场属于自己的“禅”。弄清楚自己真正要的是什么，想明白自身尚有哪些不足，明确自己还要从哪些方面去努力。通过合理安排这段日子，收获一个更加丰满的自己，以一种更加饱满昂扬的态度，迎接更好的职业发展。

(金山就促中心 居思惠)

职场问答



问：节假日加班费的基数如何计算，算不算奖金？

答：根据规定，企业安排劳动者加班的，应当按规定支付加班工资。加班工资和假期工资的计算基数为劳动者所在岗位相对应的正常出勤月工资，不包括年终奖，上下班交通补贴、工作餐补贴、住房补贴、中夜班津贴、夏季高温津贴、加班工资等特殊情况下支付的工资。加班工资和假期工资的计算基数按以下原则确定：劳动合同对劳动者月工资有明确约定的，按劳动合同约定的劳动者所在岗位相对应的月工资确定；实际履行与劳动合同约定不一致的，按实际履行的劳动者所在岗位相对应的月工资确定。

问：我在一家培训学校任职，受国家政策原因学校要裁员，又不肯足额支付离职补偿金，请问能否申请劳动仲裁？

答：发生劳动争议后，建议先与用人单位协商，协商不成或达成和解协议后不履行的，可以向劳动争议调解组织申请调解，可以下载“上海人社”APP，点击申请“网上调解”。调解不成或达成调解协议后不履行的，可以向有管辖权的劳动争议仲裁委员会申请仲裁，仲裁遵循“不告不理”原则，劳动者须自行前往劳动争议仲裁委员会申请仲裁。

岗位和自身条件的结合度。

●优化简历多方尝试：马先生的简历过于简单，建议重新梳理，要尽可能充分地展现个人的职业经验和能力。如在资源优势、人脉关系等方面的价值，要善于发现和挖掘自己身边的行业资源，不要把目光仅仅放在纺织品进出口贸易进出口的跟单上，要善于拓展和发现相关业务潜在的营销资源。

●不断学习提升能力：马先生的中专学历不占优势，所学的会计专业，在实际工作中也无相关工作经历。建议马先生在参加线下、线上招聘会，不断锻炼自己求职能力的同时，还要增强自己的信心，逐步适应和提升自身的抗压能力。在待业期间和就业空余时间，抓紧给自己补短板，尽快提升个人技能，提高就业竞争力。听取职业指导老师的指导意见后，马先生认为本次咨询服务给了他许多新的启示和思路，他会重新调整自己，做好求职准备，争取早日找到新岗位。

(杨浦职介)

求职驿站

重拾就业和生活希望

案例概述：

吴先生今年57岁，长期处于失业状态。

吴先生家有一名养女，几年前养女留下两个孩子离家出走，吴先生和妻子带着孩子省吃俭用，勉强度日。

“屋漏偏逢连夜雨”，外孙女被诊断患了白血病，目前处在康复期，需定期复查。昂贵的医疗费用和极低的家庭收入，让吴先生一家背负沉重的生活压力。

吴先生愁云满面，无奈向社区申请了低保。

案例分析：

吴先生年龄较大，且由于长期找不到工作，寻找工作的信心和意愿逐渐降低，认为自己不可能再找到合适的工作。

吴先生为人踏实，身体状况良好，对家庭责任心强。但吴先生社交圈很小，不工作在家时间越长，与人沟通交流的机会就越少，社交能力和工作技能都有所退化。

就业指导员针对吴先生的个人情况，制订了具体的就

业帮扶计划。

指导建议：

◆激发再就业信心

鼓励吴先生要积极面对现实，虽然失业在家，但不代表自己没有就业的可能，希望吴先生对再就业抱有信心。吴先生性格沉稳，做事踏实，很适合做服务行业的工作。就业指导员鼓励吴先生，找到合适的工作要有耐心，相信自己的能力，朝着就业目标继续努力。

◆努力实现自我价值

依赖最低生活保障难以维持生计，要打破“等、靠、要”的消极观念，尝试新技能，寻找就业渠道，从而获得再就业的机会。因此，吴先生要调整心态，走出家门，融入社会，多参加面试，用实践经历来重新实现自我价值。

经过就业指导员的就业指导和推岗对接，吴先生顺利入职某环境保洁有限公司，成为了保洁队伍中的一员，重新开启了工作生活新路程。

(松江中山事务受理中心)



职场点拨

助力大龄失业者寻找职业新起点

案例故事

马先生，今年42岁，未婚，中专学历，涉外会计专业。有18年的工作经历，在货运公司、进出口公司、贸易公司、国企等8家单位干过，曾任职办公室文员、销售助理、销售经理、办事人员等工作。

马先生曾经从事过意大利纺织品进口跟单员工作，负责订单的上游和下游业务跟进，这也是他最熟悉的行业和工作。现如今由于疫情关系，国外的业务受到影响，行业不景气，业务量渐渐下滑，最终导致企业倒闭，马先生也因此失去了工作。

现在想要再入职场也十分艰难，马先生没有明确的方向和目标，不知道该找什么样的工作，从2020年12月至今，马先生主要参加社区的灵活就业。

案例分析

在沟通交流中了解到，马先生本人不愿意脱离原有熟悉的服装材料市场领域，但业务技能过于单一，财务专业在毕业后又没从事过，只能凭借工作经验再找工作。

但再入职场马先生表示心理压力很大，也缺乏自信。步入中年的马先生目前很困惑，是另找一份工作？和朋友一起创



业还是职业转型？如何做好未来的职业选择？

指导建议

面对马先生这些问题，职业指导老师建议从几个方面进行尝试和加以改善：

●调整好心态再出发：首先疏导马先生的负面情绪，降低马先生的挫败感；帮助马先生梳理职业经历，从中找出最熟悉的行业领域，从所熟悉的纺织品行业的上游下游，寻找与经验匹配的岗位。建议马先生要利用好网络资源，积极搜集相关岗位信息，并分析整理

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
艾森博智能科技有限公司	机械工程师	5	24-40岁	大专
上海电力设计院有限公司	数字化工程师	5	22-35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。