

案例背景

姜先生,男,37岁,2005年毕业于上海某职业技术学院,土木工程专业,后通过专升本于2009年毕业于上海第二工业大学,物流管理专业。

大专毕业后,姜先生从事过工程监理、工程资料员工作,本科毕业后跳槽去上海某飞机维修公司负责物资设备管理员工作,5年后离职,进入上海某福利彩票中心,担任市场管理专管员,主要负责区域内下属站点对接、运营维护、巡检、拓展及销售员业务指导工作,目前在职。

来电诉求主要是一方面认为目前薪酬不高,如何能够提高其本人的薪酬,另一方面想了解是否可以通过跳槽来提高薪酬。

案例分析

一、从目前的工作情况来看,姜先生已经在这个单位工作了6年,时间不算短,在工作

职场人生

跳槽——一把“双刃剑”



岗位上也能游刃有余,对下属站点的日常运营、维护和开拓都做得不错,本人也比较喜欢目前这份工作,和同事关系也

相处得很好,而且该单位也是民办非企业单位,工作环境相对舒适,压力也不是很大,主要问题是其本人认为薪酬偏少。

二、因为姜先生工作的单位是民办非企业的性质,相对来说和市场上的自主盈利的企业是有区别的。和姜先生了解下来,发现他每月工资在6-7千左右,可能和他想要拿到的目标有差距,但是要考虑到自身的能力、工作的内容、工作的强度等都有关系。市场上有些薪水在万元以上的单位,但是自己是否有能力获得要慎重考虑。

三、通过跳槽是否一定能获得较高的收入,主要还是结合本人的工作能力和技能,同时跳槽需要考虑的问题和因素多,能不能找到一份适合自己的新工作?跳槽一定能涨薪吗?新工作能不

能适应?工作压力会不会很大?高收入肯定意味着付出会增加,有可能面临经常加班加点等问题,这些都要考虑清楚,而不是冲动而盲目跳槽。

指导建议

希望姜先生对跳槽和收入有一个正确的分析和判断,可以在纸上列出目前所在单位的优势和劣势,如工作内容、工作压力、企业前景、工资收入、培训学习、职业发展、同事关系、生活平衡等项目,列举出目前的情况,本人最看重的是哪几项?相信很多人会发现:仅仅因为薪酬稍低就跳槽,非常不靠谱。整个职业生涯中薪酬只是其中的一个部分,还有很多需要考虑的方面,跳槽不应该基于一时的意气用事,而应该是基于对职业未来长远发展的思考。很多人跳槽之后工作还是一样糟糕,有可能还不如原来的工作,因此适合自己的才是最好的。

工作和职业生涯的决策无关对错,只和你最看重的事情有关。有些人追求外部因素,如企业的知名度、工资、名声等,但那些做出更好职业决策的人,能更好地理解职业关键的内在关联和因素,既能妥善地处理好当前的工作,又能兼顾到职业生涯的长远发展。(徐汇职介 严萍)

职场问答



问:单位申请了综合工时制度,在确保员工综合计算周期内的平均周、日工作时间与法定标准工作时间基本相符的情况下,每天的工作时间可以达到12小时吗?

答:根据规定:因工作性质或者生产特点的限制,不能实行每日工作8小时、每周工作40小时标准工时制度的,经劳动行政部门批准,可实行不定时工作制和综合计算工时工作制。实行不定时工作制和综合计算工时工作制的单位应做到:1、实行不定时工作制和综合计算工时工作制的单位应和工会或者劳动者协商确定合理的工作和休息办法。2、对于实行综合计算工时工作制的第三级以上(含第三级)体力劳动强度工作岗位,劳动者每日连续工作时间不得超过11小时,而且每周至少休息一天。三级以下的岗位,单位应和工会或者劳动者协商确定合理的加班时间和休息安排,且月度延长工作时间不超过36小时,季度不超过108小时。

求职驿站

当就业遭遇了疫情

2022年对于企业和求职者来说,都是艰难的一年。疫情反复,算起来,今年已经是疫情的第三年了。

继互联网、教培、房产等行业“凉凉”后,裁员、旅游、影视、餐饮等行业也多是被“卧病在床”,回流到市场上的求职者还未被消化完,更多的应届生又跟着加入进来。供求关系向来就“僧多粥少”的求职市场,好工作的入场券更是“一票难求”。

但也要请心怀希望,相信“寒冬”过后是“新春”。那么,如何在疫情的当下找工作呢?在这里给大家四条中肯的建议。

一、不要轻易选择“躺平”。作为求职者,在疫情之下要学会“拥抱变化”。不可控的客观环境下,端正自己的心态尤为重要。每一次工作的选择都是为了让自己的能力变得更强,在选择岗位时尽量选择在自己能力范围以内有挑战性的工作,在非常时期多给自己机会,不给“躺平”的机会。

二、加大“火力”多投递。经济不景气,企业招聘周期的整体时间会延长,HR的反馈慢了很多,可能存在简历一直不被查看的情况。在这种特殊时期,企业的需求

会缓慢甚至延后,所以求职者一定要有足够的耐心。同时坚持多方投递简历,争取更多的面试机会。

三、针对重点增补简历。简历在求职的过程中,无疑是一块敲门砖,是求职重要的前期准备工作。一份好的简历,能够让你在筛选中脱颖而出,让面试官对你印象深刻,成为你斩获offer的一大利器。很多求职者会用同一份简历去

面试多家公司、多个岗位,这样面试成功率会降低,应该根据岗位职责针对性地充实简历,提高赢得面试的机会。

四、熟悉线上面试要求。受疫情影响,目前企业的招聘活动都从线下转移到了线上,线上面试已成为当前特殊时期招聘的主要途径。然而,线上面试远比以往线下面试需要关注更多细节,做更多周全的准备,应对更多的突发状况……,这无疑对求职者提出了更高的要求和挑战。

找到合适的工作总是需要大量的时间和精力,即使是在常态化经济繁荣时期也是如此。因此,保持积极乐观的态度,才能跨越当前的各种困境。(长宁就促中心 龚琴琴)



职业指导

突破限制才能踏上“快车道”

案例背景:

小L,1991年生,本科毕业,有五六年软件行业产品经理的工作经历,虽然在同一个行业,但他的劳动经历中有十几家公司名字,最短的2个月,最长的也只有14个月。后来在家人的影响下他决定转行,寻求一份稳定的国企工作岗位,现在已在家失业半年了。

指导过程中,小L反复提到他的性格问题,认为自己的性格太内向,自己不会拍马屁,也看不惯那些溜须拍马的同事,很容易和他们疏离,甚至有矛盾。小L觉得自己只适合做一些不和人打交道的技术类岗位。

案例分析:

从小L目前的困惑中看出,他有很多限制性的信念,如何让小L突破这些限制,比给

他推荐几个岗位更难,也更为重要。指导就从他反复提到的性格问题入手,帮助他分析两组容易混淆的概念:

一、沟通能力和个人性格没有必然联系。工作中需要沟通能力,通过表达各自的观点,了解对方的需求,最终达成共识。这和性格是否内向并



没有冲突和矛盾。事实上,有数据分析显示,真正能把销售做好的人反而是性格内向的人,他们更容易给人安全感;性格外向看似容易和人交往,但是真正重要的是有专业知识能解决问题。

二、良好人际关系和溜须拍马的区别。很多人会把建立良好的人际关系误解为溜须拍马。其实营造良好的工作氛围,和客户同事建立良好的合作关系,是大多数人向往的状态。因为性格的不同,相互之间交流的模式也会不同,同事之间正常友好的互动,被小L误解成了阿谀奉承。换位思考一下,用客观的角度看待职场人际互动。

指导建议:

一、针对小L频繁跳槽的工作经历,建议小L可以换一种叙述模式。以自己的工作能力为主线,将所做的产品项目作为例证,突出自己的相关工作能力,弱化频繁跳槽的事实。面试时可以真诚地作一些解释,毕竟互联网很多小公司起起落落,这样的状态是可以理解的。

二、关于职业选择和规划,建议小L放弃一步到位的定式和长期稳定的想法,树立成长性思维。并针对目前情况,先做一些求职前作业:通过各种渠道,包括亲戚朋友、各种线上平台网站,了解职场上相关的一些工作岗位,选择2至3个有基础又感兴趣的职位细化了解。

情况反馈:

一段时间后再约小L,小L的状态有了明显变化。他走亲访友,了解了一手的行业信息,包括采购职位、货代行业、养老行业、社工入职考试等等。看得出,小L已经处在一种开放自信的状态,原来的许多限制性想法完全被打破了。

最近得到小L的好消息:他参加了社工考试和面试,已正式获得通过的消息,接下来是入职体检和政审。衷心祝福小L的职业之路越走越宽!(虹口就促中心 茅一君)

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
上海海瑾信息科技有限公司	计算机系统维护	5	25-40岁	大专
上海聚劲机电工程有限公司	IT技术支持	5	20-40岁	大专
福洛德传动技术有限公司	嵌入式工程师	5	23-50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。