

职场点拨

# 职场需要自身的“方向感”

小徐是一位青少年工作与管理专业的大专生,毕业已经5年的她仍然迷失在求职道路上。

高考失利,加上自我认知不足,在没有明确今后发展道路的情况下,小徐选择了父母认为就业前景不错的青少年工作与管理专业。但是在校的学习经历并没有激发她对本专业的兴趣,也没有找到其它适合自己的就业方向。因此,小徐开启了“走一步看一步”的职场生涯。

毕业后小徐进入了销售行业,刚入职的她充满干劲,但销售并不是有干劲就能有回报的,由于工作经验缺乏导致业绩平平,也让她产生了放弃的念头,选择了一份行政办公人员的工作。与伴随压力的销售岗位相比,虽然职场氛围轻松融洽,但小徐认为整理报表、盘点物资这些日常工作重复又寡淡,让她在职场上没有存在感,



【放飞梦想】  
Let your dreams fly

也想到是不是坚持本专业会有所改善。

在辅导员的推荐下,小徐通过了幼师的面试,经过一年的工作,小徐依然没有在她的专业领域看到希望。经过多次职场转换,仿佛又回到了最初的起点,小徐不敢再轻易做选择和决定。

通过对小徐工作经历的分析,看得出她身上存在的闪光点。首先,小徐敢于尝试,职场

环境和人际关系适应性强。在职场中无法获得价值感时小徐选择跳槽,勇于去尝试新的环境和工作内容,这是很多职场人士都不敢做的决定,并且在三段工作经历中,小徐都能

很好地融入新的工作环境。另外,小徐有较好的抗压能力。小徐选择销售作为步入社会的第一份工作,众所周知销售岗位所伴随的压力有多大,虽然由于经验不足无法达到更高的业绩水平,但是小徐已经能够较好地完成任务了。

然而,迟迟无法做到稳定就业,小徐还需从自身找原因。职业目标不清晰是造成小徐困惑和迷茫的根本原因,在没有明确自己能做什么、想要做什么的情况下,就业只会造成被动和压抑的心理,从而导致不断地跳槽,对职业道路愈发迷

茫。频繁更换工作增加了不稳定性,也造成企业用人的担忧,或成为后期求职中的一大负面因素。

根据小徐的情况,职业指导师给出以下建议:

首要任务是做好职业规划,明确就业方向,从学习经历和工作经历出发,总结并挖掘自己的优缺点、技能、性格、兴趣等,选择与自身条件匹配度较高的工作岗位,同时学会制定短期、中期、长期职业目标,让职场更有目标和方向感。

此外,要积累经验,寻求突破,小徐的三份工作虽然都以离职告终,但与行政、幼师不同的是,放弃销售岗位是因为经验不足。作为刚步入社会的职场小白,经验缺失的确是普遍存在的问题,但谁都不是一上岗就能轻松驾驭工作的,对此要做的就是积累。

通过不断学习和提升,以及从他人身上汲取经验,使自己各方面的能力素质得到增强,相信职业方向会越来越明朗。(徐汇职介 童金艳)

职场问答



○问:咨询留学生落户政策,如果入职单位是外地公司在上海的分公司,是否也可以办理落户?对分公司的注册时间、注册资本等有无要求?

●答:根据规定,申请单位应是在本市行政区域内注册登记的具有用人自主权的党政机关、事业单位、社会团体、民办非企业单位、合伙企业以及符合本市产业发展方向、注册资金在100万元人民币及以上、信誉良好,并在本市正常经营、依法纳税、按规定参加社会保险的各类企业。

○问:本市疫情期间企业职工4—5月工资如何发放,有没有出台过正式文件?

●答:在本市疫情封控期间,印发了《关于印发本市人社领域全力支持抗击疫情的若干政策措施的通知》,就人社领域支持抗疫出台了十六条政策,其中第十二条规定了涉疫工资支付相关问题。可以在人社局官网查阅该文件。

求职驿站

## 应届生就业着力点在哪?

案例背景:

小夏,是一名今年毕业的大学生,公共管理专业,大学期间学习成绩优异,多次拿到奖学金,曾在暑假期间在服务型行业做兼职,锻炼自己的社会实践能力。

毕业已过去两个月了,可小夏还是徘徊在求职道路上,虽隔三差五会接到单位的面试通知,可就是没有下文,不是人家看不上,就是本人不满意。问其原因,小夏也是非常坦率地说,金山区域工资低,跟市区没法比;但自己家在这里,来往市区又不方便,而不如自己的同学也找到了心仪的工作,自己再怎样也得找个体面一点、工资高点的。

小夏之前找的基本都定在文职这块,也遇到过自己心仪的工作,公司规模也挺大,就是薪资达不到心理价位,又不甘心于此,一拖再拖就耽搁到现在。

案例分析:

又是一年一度的毕业季,有多少同学是一毕业就面临着失业呢?小夏就是其中一位,自我感觉良好的她,不停地奔波在面试路上,就是到不了目标“驿站”。

究其原因就是眼高手低,心里不平衡,面子在作祟。同学能找到高薪的工作,小夏认为自己也必须如此,理由是大学期间她的各项能力都比对方强。她把自己牢牢地框在里面,无法自拔。

对于应届生来说,薪资并不是第一要素,能够得到

自我更好地成长才是重中之重。很简单的一个道理,小夏就是没明白过来,白白地错失了许多机会。

指导建议:

一、认清形势,合理定位。不少应届生常会出现眼高手低现象,攀比心理也较重。从今年应届大学生留的一些简历看,意向文职岗位工资的期望值约8000元/月,大多有常日班、双休、不加班等要求。当下受疫情

影响的就业形势较严峻,建议浏览招聘网站、现场招聘会,了解岗位薪资作参考。

二、机不可失,时不再来。应届生可塑性高,有创新能力,理论知识扎实,有更多的

精力投入到工作中,这是许多企业在培养储备人才所看中的。然而,现在有些条件好的家庭,家长觉得孩子不能受委屈,宁缺勿滥,在找工作受挫后,就干脆让其转变方向,在家专心考机关事业单位。最后“考编”没成功,应届生的身份却失效了,错过了最好的求职期。

三、做好规划,尽早从业。虽说找工作难,其实难的只是找不到自己心仪的工作。作为应届生,刚走出校门,职业生涯才起步,更应该做好职业规划,准确定位,明确目标,激发内在驱动力,把求职的重心放在积累工作经验上,让自己一步一个脚印,往设定的目标前行,这样才能真正实现自己的理想。

(金山就促中心 袁永华)

职场人生

## 究竟是什么引发了她的择业困惑?(下)

(接上期)

显然,这是典型的“全”或“无”以及“灾难化”的认知歪曲模式。

从晓雯自述的过往生活与学习历程来看,她从小学就一直很优秀,父母对她要求很高,全力以赴的她也不辜负父母的期待,学业一直名列前茅,一直按照自己的计划和目标一步步前行。直到德国交换学习时,晓雯发现身边有许多的优秀者,感觉自己不优秀的认知观念让她陷入焦虑,她把这归咎为自己对专业的投入度不够。所以当遇到难题、偶尔的疲倦、工作日刷个剧看电影,都被她诠释成对专业的不热爱;如果此时再看到其他同学正忙于学习和实验,便更加不安和自责,也对职业选择产生怀疑。

通过职业指导师的引导,将认知歪曲“曝光”,晓雯意识



到第一和不好之间是一个连续谱,无论多么热爱一个行业,都会遇到障碍和挑战。没有一份工作是百分之百感兴趣的内容,一份工作中往往有一些是求职者感兴趣愿意投入的,而另一些是根本不感兴趣但又不得不完成的。找到自己焦虑和怀疑的症结所在,晓雯的认知更加客观和理性,能够接纳不完美的意识,以实事求是的态度去应对挑战。

三、制订学习计划与职业发展道路,重燃进取激情

在晓雯领悟到影响职业生涯决策的内因之后,职业指导师与晓雯分析讨论其近些年特

别有成就感的经历,以找回自我初心和信心。

从晓雯的专业和性格特点出发,再次引导她探索自我能力和评估职业生涯目标,理清择业定位和方向,驱除意识中的迷茫和心理障碍,激发重燃进取精神。结合最后一学年学业,确定专业博士论文的时间节点、择业的方法渠道和求职资源潜力,制定了明细的择业、求职和行动计划。

从表面上看,晓雯的择业困惑是职业生涯发展问题,但实质上是对“全”或“无”的认知模式歪曲了客观现实,妨碍了学业和求职者的职业发展,进而影响她的日常生活和人生幸福感。通过职业指导师的引导,晓雯廓清了择业困惑和问题的症结,克服走出舒服圈的担心和对未来的忧虑,从而不忘初心,坚持自己的梦想,努力实现自我价值,做出贡献来回报家人和社会。

(虹口就促中心 贺梅)

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
上海中智科创服务外包有限公司	税务局工作人员	5	20-50岁	高中
上海擎浩医院管理有限公司	档案管理文员	10	25-45岁	大专
上海科哲贸易有限公司	前台服务人员	6	23-38岁	大专

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://rj.sh.gov.cn)的“上海公共招聘”特色专栏查询。2、此外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。