

职场问答



问：“国庆节”快到了，公司安排我在10月4-5日加班，参与设备检修工作，事后不发加班费，只同意调休，这样合理吗？

答：根据国家有关国家法定节假日的规定，2022年10月1日至3日属于法定节假日，用人单位安排劳动者加班的，应按不低于工资的300%支付加班工资报酬。10月4日至7日属于双休日调休，用人单位安排劳动者加班的，应先安排补休，不能安排补休的，应按不低于工资的200%支付加班工资报酬。

问：试用期内公司找借口辞退我，可以申请劳动仲裁吗？

答：发生争议后，劳动者与用人单位可先行协商，协商不成或者达成和解协议后不履行的，可以向调解组织申请调解，您可以下载“上海人社”APP，点击申请“网上调解”。调解不成或者达成调解协议后不履行的，可以向劳动合同履行地或者用人单位所在地的劳动人事争议仲裁委员会申请仲裁。

求职技巧

应届“菜鸟”如何避免胆怯？

小林是一位应届毕业生，她网上投了简历，去应聘一家公司的前台职员。

整个面试过程，小林的声音都细如蚊蝇，满面通红，面试的HR让她介绍一下自己时，她更显得羞于张口，HR让她回去等通知。过了好几天了，小林迟迟未接到入职通知，她打电话给公司人事，公司人事非常为难地告诉她，由于你面试时声音过轻，显得对自己非常不自信，缺乏活力，也缺乏必要的应聘能力，公司领导觉得你无法胜任代表公司形象的前台职员。

就这样，小林错过了一次就职的机会。

通过这个案例，你是否也有相同的困扰？应届生刚踏入社会，在应聘和求职过程中由于缺乏锻炼和经验，屡屡受挫不在少数。其实介绍自己、推销自己本就是一个不难的话题，但是许多毕业生只要身处面试场景，便立马缺乏自信和失去了勇气。

在平时生活中，人们通常少有介绍、评价和谈论自己，尤其在校学生更是很少触及，这就使得他们养成了不会自我评价，没有自我展示的方法和习惯。可到了现实社会中，初涉职场必须要展现自己时，害羞、胆怯、难以开口就成了求职道路



上难以跨越的一大障碍。那么在应聘面试中，“自我展现”需要掌握哪些方法和技巧呢？

一、培养自信心态，语言表达清晰

在自我介绍时，不管你措词多么恰当，内容多么丰富，语气一定要自信，说话的速度不要太快，口齿一定要清晰。千万不要让面试官觉得你缺乏自信导致声音发颤，由于

胆怯而表达不清。相反，说话声音清晰是很有感染力的，一旦声音中注入了活力和自信，面试官也会受到好声音的感染。

二、把握岗位需求，展现自我亮点

在自我介绍时，大多数应届生基本上说的都是简历上有的东西。其实，企业最想知道的是求职者是否能胜任岗位，是否有岗位相关的实习和工作经

验，包括个人知识技能的优势，深入研究的知识学术领域成果等，突出具备的技能和做事的能力，表述合情合理才会让面试官信服。当然也要杜绝夸夸其谈，没有重点和亮点，从小学的事说到大学，面试官没时间听“话家常”。

三、提升素质修养，留下良好印象

任何招聘单位都会关注求职者的言行举止、素质修养。自信又有修养的语气，大方而得体的着装，平和加礼貌的微笑，都能让面试官对你的总体形象产生良好的印象。进门礼貌地敲门，坐姿端正自然，回答问题时注视对方等，要避免目光游离，防止手足习惯性小动作。这些看似虽然“事小”，也是最容易加分和失分的地方。

求职面试过程不难，难的是应届生们是否有信心和勇气。所以在应聘面试前，一定要做足“功课”，事先模拟面试应答，心中有数才会底气足，就可以大大提升面试成功率。最后，祝愿广大应届生能充分发挥和展示自己，如愿找到心仪的工作！（嘉定职介 严佳欢）

求职驿站

没有“好关系”≠没有“好工作”（上）

案例介绍：

小王，男，今年22岁，本科，某大学金融专业。大四下学期，小王在某银行大堂经理岗位实习了近半年时间，期间工作表现一直很突出，但实习期结束后，银行并没有留用他。

小王通过他的带教师傅得知，他原本是有机会可以继续留用的，但最终没能如愿，原因是吃了“拼爹”的亏，被有“社会关系”的其他人员占用了留用指标。无奈接受现实的小王，在求职路上被“关系就业”击倒。

同为金融专业的大学同学，在毕业后不久，通过家庭关系，也顺利进入某银行就职。虽然小王自认为这名同学各方面情况都不及自己，但这接二连三的“痛苦”经历让他产生了些许怀疑：是不是没有“好关系”就找不到“好工作”？

毕业已经一年的时间了，没有社会关系可以解决就业的小王仍旧在家待业，无收入的压力，父母的压力，周围环境的压力，让他苦恼不已，给他的心理和精神造成了很大的负担。

经亲友的介绍和推荐，小

王走进了公共职介机构——杨浦区就业促进中心职业指导室，寻求职业指导师的帮助。

案例分析：

小王有金融专业教育背景，职业目标是进入银行系统工作，尤其在银行大堂经理的岗位实习后，更坚定了他进入

对此，职业指导师的分析是：

1、心态和认知存在误区。不否认社会人际关系的确意味着机遇会增加，意味着比他人有更多的就业机会和信息。但不是所有求职者都拥有好的人脉资源，许多外地来沪的大学生就业情况都不错，大多靠自己多渠道寻找岗位信息，通过自己的努力争取到了心仪的工作。所以，小王需要调整就业心态，从自身多做准备和努力，而不是一味地埋怨和消极对待。

2、自我认知还不够全面。小王在应聘银行类岗位的过程中，认为只要能够进入银行系统，任何岗位的工作他都愿意干，根本没有考虑过银行业涉及有哪些专业和几类岗位，不同岗位对工作人员的专业特点和工作能力等方面的具体要求也是不同的。小王缺乏对自己全面分析考虑，更没有对自己可以胜任的、甚至有特长特长的岗位作深入的判断。（未完待续）（杨浦就促中心 武亭）



银行就业的信念。银行的工作环境、工作人员的社会地位和工作相对稳定性都深深吸引着他；而且小王对数字敏感，做事细致又踏实。在毕业后的一年中，小王也尝试着应聘银行业的其他岗位，但几乎都石沉大海。小王觉得自己与职业理想的距离越来越远，更相信自己就是因为没有社会关系才无法实现在银行工作的职业理想。

区域亮点

排解心理障碍 明晰求职方法

案例背景：

小丽，中专毕业，步入职场后做过货运公司商检、金属探测公司市场调研、陶瓷公司财务助理三份工作，最终因职场人际关系问题而离职，之后一直没有找工作，这段职场空白期到现在竟然达8年之久。期间小丽也一直在考成人教育大专文凭，随着婚姻大事的完成，与丈夫组成了小家庭，父母年龄也大了，来自家庭生活的压力日趋增大。小丽想找一份稳定工作来补贴家用，但又不知所措。

● 小丽的求职就业问题诊断：

职业指导师与小丽沟通后发现，职场人际关系复杂是让小丽前三份工作做得不愉快的主要原因，也成为她再入职场的心理阴影。此外，自我认知和自我定位的模糊也让小丽对再入职场心生胆怯，因此对求职就业动力不足。

● 针对小丽的就业指导方案：

1、结合工作经历分析就业市场

小丽之所以不找工作，还是源于害怕自己离职太久

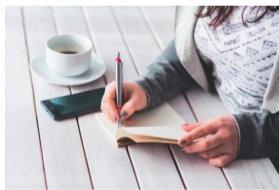
找不到工作，因此第一步需要针对小丽自身工作经历情况，同时结合当前市场需求，与她的职业经验和能力价值匹配进行分析，让她明确自身的职业优势和特点，圈定大致的求职领域。

2、看到自身与意向岗位的差距

小丽在沟通中也坦言，对自己近8年职业空白的担心。职业指导师分享因结婚生子再就业的职场案例，启发小丽通过学习技能扩大自身就业优势，一起现场制订求职计划，根据意向求职岗位，分析与意向岗位间的差距，就缩短差距拟订能力提升计划。

3、分步骤实现稳定就业目标

小丽目前是已婚未育的状态，职业指导师建议小丽要充分利用好这段时间，不妨先从兼职工作做起，既保证不与社会脱节的状态，同时也可以留出时间参加针对性培训，提升职业技能，边学习边工作，先就业再择业。小丽豁然开朗，重振就业信心。（杨浦就促中心）



上海公共招聘信息

来自“上海公共招聘网”的推荐岗位

Table with 5 columns: 单位名称, 岗位名称, 招聘人数, 年龄要求, 文化程度. Rows include 上海培通机械有限公司, 上海博仪计量设备有限公司, 上海丰沃商用车有限公司.

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。