

求职技巧

没工作经验怎么找工作?

“刚毕业的大学生适合做什么?”
“感觉自己什么都不会,怎么找工作呢?”
“没有工作经验能应聘什么岗位?”
……

最近经常收到求职者的这类咨询。对于一名应届生来说,最好的求职时机是“校招”,如果错过了“校招”,应届毕业生找工作几乎就失去了身份“光环”。那么,在没有实际工作经验的条件下怎么找到工作呢?

●真实评估认识自己

在找工作之前,一个重要前提是要了解真实的自己。这里推荐一个SWOT分析法,这个方法有利于对自己进行全面、系统、准确地测评,有助于制定相应的职业发展规划和针对性求职策略。可以从以下几个方面入手:

1. 什么专业,掌握了什么?

回顾一下在校期间,所学的专业哪方面知识掌握得比较透彻,拿过奖学金和专业成绩有好的吗?有没有参加一些课题实验或社会实践?哪些专业应用在实际得到了深化和拓展?如果实在没有可写之处,就突出自己学



得好的一些专业课程内容。

2. 喜欢什么,爱好是什么?

个人的喜好要真情实感地流露出来,从爱好出发去发掘自己的优势,如果动手能力强,就可以侧重技能的应用和发展,在简历上明确地展示出来。那怕是非专业的兴趣爱好,参加过什么运动比赛,会演奏什么乐器等,都可以起到润色添彩作用写在简历里。

3. 什么性格,优点是什么?

每一种职业和岗位都会体

现一定的性格优势,有的侧重外向型表达,有的岗位注重耐心细致。不过,这个需要先自己审视,看看自己是什么样的性格特点,有什么优点?如果自己说不明白,往往当局者迷旁观者清,可以通过身边的亲朋好友了解真实的自己。

●量身打造求职计划

1. 从所学专业入手

通常找工作,尤其是刚毕业的应届生,没有工作经验至少要有专业知识,所以大多从自

己所学专业入手。如果学习的专业知识和技能正好是自己喜欢的,那么选择这类工作做起来会非常的顺心 and 投入,也愿意花更多时间和精力去钻研,即使碰到困难和辛苦都觉得乐此不疲;如果对所学专业不精或者只会一些皮毛,一般也没什么大不了的,进入工作岗位后,经过一段时间的实践和锻炼,很快就会掌握工作技能和流程,逐渐熟能生巧起来。

2. 从性格喜好发展

如果对自己所学专业不喜欢,那么可以尝试从自己的兴趣爱好入手找相应的工作。比如你的性格外向,擅长与人沟通交流,可以尝试与社会和市场接触类工作,让优势得以体现和放大。如果文笔不错,爱好写作,可以尝试新闻写作类工作,在自媒体运营上写一些文章和作品发表,做大自媒体也是不错的选择。从基础岗位做起,即使什么也不会,通过长久的积累而厚积薄发,不仅在工作中锻炼和提升能力,还可以从中积累和发掘到自身新的潜力和亮点。(长宁职介 叶慧)

职场问答



□问:个人档案在什么地方,如何查询?

■答:个人的人事档案如由本市各级公共就业服务机构(各区就业促进中心或各街镇社区事务受理服务中心)保管的,可带好身份证或社保卡,到就近的社区事务受理服务中心查询具体档案保管部门。

□问:请问留学人员到上海就业的报到证应该如何办理?如果上海没有针对留学人员办理报到证的话,那么取消留学人员办理报到证的文件依据可否提供?

■答:留学回国人员来沪就业、落户无需提供报到证,因此没有“取消办理”的说法和相关文件。

□问:本人在央企驻沪机构工作,是否可以在符合条件后,参加上海市的中级职称评定?

■答:中央在沪单位中非主体系列(专业)专业技术人员需委托本市评审的,由具有相应职称评审权限的主管单位人事部门出具委托评审函,并经市人力资源社会保障行政部门同意后推荐报送。

□问:2022年8月3日取得人才引进批复,请问批复有效吗?时效是多久?

■答:一般要求取得批复后的6个月内办理户口迁移手续。

□问:非上海考取软考中级证书(以考代评,全国统考),可以用于居转户吗?

■答:在本市工作期间,应当在本市获得。

案例小结:

就业形势受疫情影响较大,年轻人在求职过程中接受到的网络信息又多,容易使青年求职者“以点带面”,在认知上产生片面化和消极情绪。

“关系就业”是市场经济就业大环境中的一种社会现象,但作为职场新人的关键和重点,应放在不断提升自己的专业素质和职业能力上,提高与专业岗位的匹配

度和长远发展上。在实现目标岗位的过程中,正视自身还存在哪些竞争弱势和短板,万不可把困难和问题简单化或者偏执化。青年求职者要学会控制和调整自己的情绪,在求职应聘过程中,在已经就业的岗位上,要始终以年轻人应有的朝气和活力,用自身实力积极争取职业机会和职业发展之路。

(杨浦就促中心 武亭)

区域亮点

疫情下应届毕业生求职

案例背景:

小黄,女,2022年某工程技术大学本科毕业生,服装与服饰设计专业。小黄希望在毕业后找到一份与自己专业对口的工作,踏上全新的职场生涯。

服务过程:

一、调研排摸,了解需求

根据大学生就业“4个100%”的工作要求,九里亭街道按照下发的学生人员名单,共对93名大学生展开了就业情况调摸,经统计共有12名大学生未实现就业并有就业意愿。在接到小黄的求职需求后,九里亭街道就业条线工作人员第一时间与小黄建立了线上联系,详细了解她的个人情况和求职意愿,力求展开精准服务。

二、搭建平台,力推求职

区街道两级就业指导员建立了小黄微信求职服务

群,通过线上就业服务,为小黄简历修改、面试技巧等方面进行指导,为小黄求职能力予以赋能。借助区街道多级平台“点对点”邀请小黄参加“送岗位送政策送指导”系列活动和“九泗洞新就是动心”各类大学专场招聘会,为小黄提供尽可能多的就业辅导和岗位推荐选择。

三、及时回访,跟踪服务

经过不断的努力,小黄目前在一家服装设计公司实习,从事与其专业密切相关的岗位,在取得毕业证书后与企业签订了正式劳动合同,开启并踏入职业生涯。就业工作人员与企业保持着长久联系,为企业提供优质就业服务,确保符合条件的企业都能享受到就业扶持政策,促成就业群体和企业双赢效果。

(松江九里亭服务中心)



求职驿站

没有“好关系”≠没有“好工作”(下)

(接上期)

3. 求职竞争力有待加强。

在应聘银行类的岗位时,在外形方面比较阳光、沟通交流能力较强、语言组织表达有逻辑、有专业理论知识背景等都是小王的优势。但除此之外,小王的工作核心竞争力似乎很不明显,银行的很多岗位都需要持有行业上岗资质证书,而且一些职业资格证是执业的先决必要条件,小王并不持有与这些岗位需求相应的资质。

案例指导:

1. 了解银行招聘方式,寻找突破点。

银行招聘应届毕业生的招聘方法主要是校园招聘,小王已经毕业一年,不属于应届毕业生。银行对社会人员的公开招聘,通常在工作经验和个人技能素质等方面要求较高,建议小王考虑选择金融行业的其他岗位,如证券、期货业务员等对工作持证要求相对较

低的岗位,这样既可以积累工作经验,又不会被脱离金融领域。

2. 选择快速就业通道,参加就业见习。

考虑到小王已经一年未就业的现实情况,建议选择上海市政府推出的青年就业见习项目,可以选择与金融类相关的见习岗位。在见习岗位上通过带教老师的指导和帮教,进行3至6个月的实践体验,一方面验证自身与岗位的匹配度,另一方面还可以积累实际工作经验。同时也增进了自己在金融行业的人脉关系和业内信息。



3. 结合岗位整合资源,提升求职能力。

职业指导师为小王推荐了会计助理、证券业务员和财务审计等职业见习岗位,提示小王进一步了解见习岗位的工作内容、职责要求,结合岗位前景和个人职业发展做出职业选择,有针对性地考取职业岗位的相关证书。小王在求职简历的书写和面试技巧方面仍欠缺,要参加相应的求职技巧培训和辅导,提高应聘面试的成功率。

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
上海军陶科技股份有限公司	助理工程师	7	20-40岁	高职
上海永铭电子股份有限公司	普工	20	18-42岁	高中
交银企业管理服务有限公司	强电工	16	25-50岁	高中

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。