

频繁跳槽能“越跳越高”吗?(上)

案例背景:

小詹,女,31岁,金融专业大学专科毕业。小詹性格较内向,工作细致认真,她迈入职场已经10年了,但仍处于对工作不满意,职业方向较模糊的状态。

从2012年毕业之后,在一家移动设备生产企业从事过1年出纳工作,随后在一家标签生产企业从事过2年跟单文员工作,后又从事过代理记账工作2年半;因生育和照顾家庭,小詹在家待业了1年多时间。

工作期间,小詹参加过机关事业单位招聘考试,会计初级职称考试,但考试均告失利。

现在小詹在一家油漆生产企业里担任财务会计工作。企业因疫情冲击重新调整了薪资架构,而工作强度变得更大,另



加上上级领导行事严厉,小詹又萌生了跳槽的念头。

小詹向区职业指导人员咨询求助时,简历上的求职意向填的是:会计、人事专员、行政文员。

案例分析与指导过程:

孔子曰:“三十而立”。刚过

而立之年的小詹,却仍处于职业摇摆不定的状态,尚未形成稳定的择业观。综合分析,对小詹的指导主要聚焦在以下几点:

●对薪资的预期与现实存在落差,心态消极

小詹说道:“我工作大概10年了,现在的薪水比好多同龄人都低,我们单位工资开得太低了。”

显然,小詹和其他同龄人比对之后,她的心态受到了影响。然而,简单地将“工龄”与薪资挂钩,却忽略了工种之间的差别、专业经验的积累、专业职称技能资质、自身对企业产生的价值以及自己在企业的“不可替代性”等众多因素。

职业指导人员建议,不应只与同龄人对比工资,也要了解他人的学业和专业情况、对职业的发展规划、工作内容及要求,别人所处的行业、为工作付出的时间和精力、具备的专业技能和工作能力等等。从而再反思自己的不足和短板,明白自身的差距才能

有目标地提高和改正。

作为公司的办公人员,应当关注与薪资直接挂钩的主要是岗位价值和个人能力,与他人对比的目的是更好地提高和完善自己,而非停留在心理落差上止步不前。

●误以为跳槽能让各种情况好转,认知片面。

小詹的频繁跳槽,寻求更满意的工作,表面上是在积极向上,实则反映的是她消极逃避的心态。

其实,小詹仍处于想通过改变环境,而不是注重改变自身的错误心态。这种想法亦是“碰运气”的侥幸心理。例如:当工作强度变大,小詹不堪负荷,便萌生跳槽念头。

职业指导人员建议,小詹要重新审视工作强度的合理性,如果长时间存在分工严重不均、工作内容安排不合理的情况,应当和上级领导坦诚沟通,若持续无法解决现状,再考虑离职。针对“领导太严格、沟通压力大”,对小詹造成了心理压力和负面情绪,建议先调整自己的想法和看问题的角度。

职场的主要职能是工作和学习,领导的严厉甚至话语生硬并不会影响工作的开展,小詹要学会并慢慢接受职场人际关系中性格的多样性,学会工作“对事不对人”,并且不将他人的负面情绪转移到自己身上。(未完待续)

(青浦就促中心 高洁怡)

职场问答



□问:上海市最低工资是否包括企业代扣代缴的养老保险、医疗保险、失业保险、住房公积金、补充住房公积金、企业年金个人缴费额、工会款,补充医疗金?是全部包括还是部分包括?

■答:目前本市执行的月最低工资标准为2590元。以下项目不作为月最低工资的组成部分,由用人单位另行支付:1、延长工作时间的工资。2、中夜班津贴、夏季高温津贴及有毒有害等特殊工作环境下的岗位津贴。3、伙食补贴、上下班交通费补贴、住房补贴。4、个人依法缴纳的社会保险费和住房公积金。

□问:留学回国人员申办上海常住户口,若申请单位为律师事务所,是否需要满足注册资金100万元的要求?

■答:根据《关于印发〈留学回国人员申办上海常住户口实施细则〉的通知》,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(会计师事务所、律师事务所等)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(非企业法人分支机构其上级法人注册资金应不低于100万元人民币)。

求职驿站

夯实求职基础 开启职业之门

【案例背景】

小马,女,22岁,上海某大学应届毕业生,所学专业摄影。毕业后步入找工作的大军中,对于社会经验几乎一张白纸的小马,在求职应聘中屡屡碰壁,而且获得面试的机会不多,这让小马感到迷茫和无助,带着众多的困扰来到了职业指导室。

【案例回放】

职业指导老师热情地接待了这位大学生,在与其深入交流的过程中详细地了解各方面情况,初次见面小马给人的印象外



的职业定位在什么层面和大致范围。

二、寻找自身优势,职场不再迷茫

求职路上没有一帆风顺的,总会碰到各种各样的困难和问题。作为职场新手在求职路上遇上碰壁的情况很正常,此时重要的是始终保持自己的自信心,把握并突显自身的优势,总结失败的经验,尽快补齐自身短板,在求职面试的实战中去锻炼提高。

三、抓住关键问题,及时完善个人简历

个人简历在求职中的作用很大,既是求职者的敲门砖,也是招聘方筛选需求目标的第一道关卡。小马的简历质量可能直接影响了她获得面试的机会,指导老师就怎么编写个人简历,包括个人基本信息、工作能力、薪资要求、特点优势等进行了辅导。

【案例跟踪】

通过指导老师的精心指导和自身的努力,最终小马被上海某进出口公司录用,开启了她的人生职业旅途。

(奉贤职介)

区域亮点

“小站”发力促就业

案例背景:

今年全国高校毕业生规模首次突破千万人,总量和增量均创历史新高。而疫情给上海的企业生存带来了巨大的冲击,对上海的应届生来说就业更是艰难。

今年6月,老西门街道就业服务站刚刚复工,前来咨询就业的居民就络绎不绝。小王,是本街道的一名应届大学生,其家庭本就生活困难,享受低保家庭待遇,家人都希望他能找到一份好工作。

小王毕业于某职业技术学院,专业是大数据技术与应

用,在校期间还自学了日语,喜欢运动。小王觉得自己学历不高,找工作没有优势,加上性格内向,不善言词,对自身缺乏信心。



案例分析:

小王的主要困难在于:1、学历和毕业院校在应届生中没有优势。2、有继续教育进修意向,在就业和学习间犹豫不决。3、小王和家人更倾向国企或机关事业单位,而疫情期间更难得到稳定的工作岗位。4、初涉职场缺乏面试技巧和面试经验。

指导建议:

一、关注街道主办的线上职业指导和直播带岗活动,尽早完成街道服务站推荐的“青年助业直通车”项目,通过学习进一步规划职业方向,提升求

职技巧,拓宽求职渠道。

二、就业与学习两手抓,在就业工作的同时,可根据自己的职业意向和兴趣爱好,尽早参加相关专业的专升本自

主招生考试,既能提升学历又能为将来的职业发展打好基础。

三、端正自己的求职态度,珍惜现有的实习体验,实习中多听多看多学习。在实习未确定留用期间,多关注招聘信息,多

投递简历多面试,在实战中锻炼自己的沟通能力和提升面试技巧。

案例结论:

在工作人员持续跟踪指导下,小王通过一系列线上“测与学”,线下“练与做”,完成了直通车“职场微心愿”项目的学习。并在实习期间对自身心态和职业规划进行了调整,加强了工作任务的执行力,也得到了实习单位领导的认可和好评,实习期满后被公司转正了。

(黄浦老西门服务中心)

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
紫光同创有限公司上海分公司	数字工程师	10	21-50岁	本科
中建材凯盛机器人有限公司	自动化工程师	20	25-35岁	本科
上海金脉电子科技有限公司	软件工程师	6	20-45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。