

职业指导

避无可避的职场“空档”

小美,23岁,本科毕业,会计专业。

因为小美读的学校和专业都不错,所以毕业后一直执着于大点的公司找本专业的工作。挑挑选选,兜兜转转,加上疫情的反复,一直拖了两年多,从应届生拖成了毫无工作经验的往届生。

小美心里越来越焦急又无助,父母又一直在耳边催。于是,小美对工作的要求不断降低,财务、行政、连前台都投递了,往往面试后却不了了之。

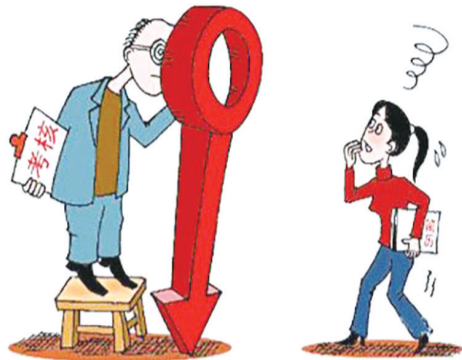
小美不知道自己问题出在哪,求助帮她找找问题,是不是单位屡屡提及的两年空窗期问题?

存在问题:

经过沟通了解,发现小美不论是简历还是在面试中的应答都存在些许问题。

1、缺乏面试技巧:小美的简历对于自己的形象和几段实习期的经历都过分地美化,照片是美颜后的大头照,实习经历读着像宣传模版。可想而知在面试时,面试官产生了“视觉差”;再一聊情况又有写的多做的少的感觉。诚然学校和会计专业是不差,结合本人就会产生有点不务实的印象。

2、心理焦虑失控:小美满怀期待的毕业,准备大展拳脚一番,所以在初入职场时难免



存在一定的求高求全心理,对于工作的各方面都有不小的要求,却没有和自己的能力进行匹配,反而在经过了多次失败后,产生焦虑和不安,从而导致了盲目“海投”,命中率更低而陷入恶性循环。

3、职位走向模糊:现实的残酷和心态的转变,让小美的职业定位发生了转变,被迫不在专注于自己所学的专业;这也可以看出,小美其实对自己的能力一不是太有信心,二是专业能力也有一定偏差,当然

这可能也和她没有实际工作经历有关。

改善建议:

一、调整就业心态,做好技能储备

小美要调整自己的状态,首先要认识到应届生也是有保质期的,一旦过期就会被“打折”。在做到了解当下就业形势的情况下,适当降低自己的心理预期。同时,小美也需要多提升专业能力,考取相关的资质证书,做好知识和能力储备。

二、明确职业定位,做好职业规划

由于待业时间较长,加上目前就业难,导致小美对自己的职业定位存在一定的偏差。建议针对自己的职业诉求,从

重到轻地进行排序,考虑自己更感兴趣的,与自身能力更匹配的,由此寻求最佳的职业发展路径,再有针对性地做规划和确定工作岗位。

三、学习面试技巧,提高求职成功率

小美坦言自己现在最怕被问及的就是“毕业到现在为什么有长达2年的空窗期?”指导师的建议:首先做到不隐瞒,确保简历的真实性。可以突出这段时间的学习和成果,表明自己通过空窗期的积累和沉淀,对未来有了更好的把握和规划。同时对简历进行优化,在面试技巧上进行针对性辅导。

“职业空窗期”其实是很多人都会经历或可能遭遇的,在应聘面试的时候只要你有,那一定是面试官的必选项,所以合情合理的应答也在一定程度上决定了你的面试成功率。

(长宁 叶慧)

区域亮点

转变观念重回职场

案例:

小A和大多数上海80后一样,家境条件优越,读书、就业一路顺风顺水。

去年5月,人近不惑之年的小A,厌倦了从事了7年的厨师工作,在没有找好下家的情况下贸然辞职。因为缺乏对就业市场的研判,自身除了厨艺也没有其他专业能力,求职屡屡碰壁,小A成了一个在家带娃的全职爸爸。一晃半年,小A母亲看在眼里急在心头,在一次与居委干部的深聊中吐露了内心的焦虑,希望能帮儿子寻找合适的工作机会。

在接到小A妈妈的求助后,居委就业援助员第一时间将小A的需求转述给街道受理中心职业指导师。

分析:

从小A的工作历程了解到,他做过销售、做过客服,不缺乏与人沟通的能力;最后一份工作是在幼儿园的厨师领班,可见他也具有一定的组织协调能力。

在外人看来,厨师是一份可以做一辈子的工作,而且幼儿园作息规律,厨师的工

作时间比社会饭店同类岗位要少,轻言放弃挺可惜。但小A一再强调厨师这份职业是自己不喜欢的工作,对推荐给他的几个单位食堂岗位更是缺乏兴趣,指导老师又物色了人口信息员、仓储管理员、物流文员等岗位,但皆因小A的办公技能不足没能成功。

指导:

通过与小A的沟通交流,街道职业指导师发现他存在的主要问题是缺乏合理的职业规划,一心想转行但又缺乏相应技能。当下的核心需求为:1、缓解长时间失业造成的心理压力;2、加强与家人沟通,降低来自家庭的求职压力;3、制订职业规划,挖掘自身优势去适应岗位要求。

经过针对性辅导,小A认识到自己的问题,意识到职场需要学会包容、忍耐,职业兴趣是可以工作积累培养出来的,只有这样才能将工作做得更出色、更持久,职业素养才能真正成熟起来,才能获得社会和家庭的认可。

主观能动性发生变化后,更在思想上发生了转变,小A

职场问答

问:初级工程师申报时间有要求吗?

答:根据《关于规范有关初、中级专业技术职务聘任工作的通知》,本市工程系列初级职称实行只聘不评,由单位根据上文中的聘任办法进行聘任,填写《专业技术职务聘任表》,按要求归档作为聘任依据。此表可在“上海人力资源社会保障网—便民服务—表格下载—人事人才”专栏内下载。

问:我在外省有“助理工程师”初级职称,现在在上海工作满4年,是否可以在上海评中级职称?

答:根据规定,跨区域、跨单位流动到本市仍从事与原岗位相同或相近工作的专业技术人员,在原区域、原单位按照国家职称管理相关规定,符合国家基本评价标准,经核准备案的各级职称评审委员会评审取得的职称,可由用人单位依据其工作岗位和实际水平予以确认,并根据岗位要求择优聘任。



的求职动力更强了。疫情封控结束后,小A收到区职业指导师推送的岗位,街道职业指导师在面试技巧、简历撰写等方面及时对小A进行了辅导讲解,小A欣然前往招聘公司并面试成功,成为某银行的大堂保安。

小结:

为了让失业人员重塑求职信心,认清自我的能力与价值,担起家庭和社会责任,职业指导工作人员的陪伴路程并不容易,需要耐心和同理心的不断坚持、不断输出。“家门口的就业小站”正是依托居委第一时间获取居民需求,借助街道、区就业中心的专业力量,为求职者提供专业服务,拓展就业渠道,实现精准帮扶。

(黄浦打浦桥街道职业指导师 熊晓峰)

求职驿站

如何求职?《世说新语》这样说(上)

案例背景:

晓明作为今年的应届生,他觉得今年实在是流年不利,1000多万毕业生争抢就业岗位,僧多粥少。晓明考研考公也都报过名,可惜“身板”不行成绩不够,“独木桥”没挤过去;接下来又是疫情封控在家,面试校招统统泡汤。晓明觉得这也太倒霉了,明明自己也很努力地求职求学了呀,考公、考研、校招、网投一个也没落下,可为啥就没有机会和合适的offer垂青自己呢?这年头咋办啊?

指导过程:

指导师在详细询问了晓明的求职过程和简历介绍后,对于他的求职疑惑,跟他讲了一个《世说新语》里的故事:

桓温在一次行军途中遇到名士刘琨的家伎,家伎说桓温长得很像刘司空。桓温听了很高兴,追问到底哪里像,家伎说:“面甚似,恨薄;眼甚似,恨小;须甚似,恨赤;形甚似,恨短;声甚似,恨雌。”桓温于是褰冠解带,昏然而睡,闷闷不乐数日。

指导师问晓明:“你觉得这个故事说明了什么呢?”

晓明回答说:“虽然都稍微有点像,但都差了一点点,整体来说就差远了。”

指导师说:“的确如此,你的求职经历也和桓大将军

颇有异曲同工之处。”

首先从个人简历看:简历的排版编辑是否美观,格式是否规范,这些都是给人第一眼观感;简历内容描述是否简明扼要,重点突出,是否一目了然就看到亮点。反观晓明的简历,一个基础模板上的简单罗列,千篇通用一种字体,2倍行距;尤其有效内容不足,主要篇幅都在写在校期间学的课程和自我评价。这样的简历不足以吸引企业HR的眼球,自然也不足为奇——可以说简历甚似,恨薄。

其次有关实习经历:好的实习经历往往围绕去了什么单位,参与了什么项目,获得了什么结果,掌握了什么技能,取得了什么成绩和奖励。反观晓明实习描述,只是某年某月,在某处打暑期工,在某司做实习,这样的实习经历相较有成效的实习,显然逊色不少。——可以说经历甚似,恨少。

三是获取证书奖励:一般需要列举含金量或与专业和求职方面相关的技能证书,比如全国计算机等级考试证书二级、通过国家英语考试六级、获得奖学金二等奖等,对于一些比较小众的活动奖项,有价值的也可以简明标注一下。(未完待续)

(黄浦职业指导 陆海平)



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
上海大华电器设备有限公司	电气工程师	10	25-40岁	本科
上海鼎蓝企业咨询有限公司	CAD制图	10	20-45岁	大专
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”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。