

# 做了职业规划，我为何还迷茫？

## 一、基本情况

小李，27岁，2017年日语专业本科毕业。毕业后获得美国进修的机会，学习金融经济，而且有机会转为正式研究生。

然而在进修期间，小李并未如期转为正式研究生，在2019年回国。回国后，小李在一家知名快递公司就职，工作一个月后因无法胜任而离职。

目前，小李在考公、考研、工作选择中纠结。他本人对硕士学位有向往意愿；家人期望他考公但备考结果接连失败；同时他认为自己2017年本科毕业，至今并未有正式工作经验，难以获得工作机会。

小李行为举止有礼貌，讲话语速较快，讲话声音较轻，前因后果讲述非常详细。个人特点优势：擅长两门外语。对找工作的要求是稳定、非外包、与金融经济专业相关。

## 二、问题分析

在沟通过程中，可以观察到小李较为焦虑、迷茫，并对出国读书这段经历感到一些后悔。针对小李目前状况和困局，



归结起来主要问题是：

●缺乏职业目标和职业规划。小李在考公、考研还是找工作纠结，说明个人没有明确和坚定的目标，对职场有求全心理，也没有正视家庭需求和个人需求的区别。所做的职业规划基本是流于形式，缺乏实际的操作性。

●个人能力的认知存在偏差。小李缺少工作经历和经验，相应就缺了一项求职竞争力；对当下就业情况缺乏一定的了解；求职时缺乏自我认知和对

岗位职责认知存在偏差；没有根据实际情况比对自身能力调整自己的求职目标。

## 三、指导建议

1、调整求职心态。尽管求职困难，当下就业形势也严峻，建议小李用适合自己的方式调节身心，不要让之前的求职失败影响心情；同时客观地看待自己的求学经历，虽未获得学位证书，但对于长远的职业生

涯会有积极意义。

2、纠正就业观念。职业定位明确是好事，但在求职时不要限制从业形式。要正确理解“专业能力”“工作稳定”的意义，在日新月异的今天，需要一个人不断提升自己在专业领域的知识技能，只有过硬能力，才有稳定可言。

3、明确职业目标。分析考研、考公和找工作各选项的利弊，罗列自己可能会承担的各项风险，并将家庭需求纳入职业价值衡量范围，同时权衡当前就业形势和考公考研激烈竞争情况。建议先就业再择业，就业后仍可以考研、考公。

小李虽有金融经济相关学习经历，但缺少相关学历、经验、技能资质，初涉职场应以提升自身能力为首要考虑因素，积累工作经历和经验为重点，建议选择突出日语英语能力，且与金融经济相关的岗位为宜。

(长宁职介 陈温瑶)

## 职场问答



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

■答：根据有关规定，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才，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，由经人力资源社会保障部门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，并根据岗位需要择优聘任。

□问：我想查找自己的档案在什么地方，如何查询？

■答：个人的人事档案如是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，到就近的街镇社区事务受理服务中心查询具体档案保管部门。

## 求职驿站

# 应届生就业二三事

一年一度毕业季，大批高校毕业生步入社会，迈上工作岗位，从“象牙塔”中的专业文化知识学习，跨入现实社会中的求职、入职、工作。职场新人们准备好了吗？

在此，给大家谈几点值得注意的地方：

## 一、坚定求职方向，工作脚踏实地

每个刚参加工作的应届生似乎都有一种蓬勃的冲劲和闯劲，有着理想的岗位期望和职业规划，但需要明确的是，找到自身的求职方向后，更需要的是脚踏实地地去实践，奠定扎实的工作基础。

小刘是今年的高校毕业生，专业为动漫制作，他的求职方向很明确，希望能做一些软件、游戏公司找份工作，也确实收到几家公司的面试通知，但是都没有了下文。经过沟通发现，小刘求职未成功的原因都是觉得公司规模小，薪资水平不高。

对于小刘来说，能明确自己的求职方向是件好事，但是不能好高骛远，初涉职场，要以

打基础、积累工作经验为主，发掘自身潜力，不断提升职业能力，相信是金子总会发光。

## 二、仪容言行举止，一份真实“简历”

职介所推荐小伙子小徐参加一家五星级酒店面试，小徐是一个爽朗大方、新潮时尚的男孩子，大家都觉得这次面试十拿九稳，没有什么问题。但是



小徐最后却没有被录用，他自己也觉得很纳闷。

经过和酒店人事沟通后了解到，原来小徐的手腕处有块小小的纹身图案，酒店考虑再三没有录用他。我们知道这个原因后也为小徐感到惋惜。

个人的兴趣爱好值得提倡和尊重，但是对于一些对仪容

仪表有特殊要求的行业和企业来说，往往一个小小的细节就是成败的关键。

## 三、工作不忘提升，增强岗位竞争力

小张从高职机电专业毕业后，顺利地找到了心仪的工作，除了在工作中虚心学习请教，他还主动利用空余时间拓展业务学习，考取了叉车技能资质证，学历提升也在进行中。

小张认真的工作和学习态度也得到了单位的肯定。最近他高兴地告诉我们，现在已经转到专业性更强的设备管理岗位。小小一张资格证书无形中也帮了忙，印证了那句“机会总是留给有准备的人”。

高校毕业生在求职过程中会遇到各种各样问题，这是职场新人的必修课，希望大家坚定方向，摆正心态，积极进取，勤奋好学，相信求职和职业路上都会更加顺利。

(嘉定职介 陆静)

## 职场点拨

# 大龄高管择业策略(下)

## (接上期)

用理性思考面对客观实际，才能做出切合实际的方案策略。

## 二、重新审视自我，发挥优势技能

客观理性看待自我是正确职业价值观的前提，才能找到自己的职业锚。运用职业锚正确认识自己的职业价值观，朱女士把工作成就感排在第一位，将原本自己认为最重要的薪资要求排在后面。

朱女士经过梳理，整理出自己的优势：有本科学历，



17年的管理工作经验，对人事管理、行政管理有一定的经验，具备一定的组织协调和管理能力，熟悉电器行业工作。外形佳，个性稳重开朗，沟通能力强，思维清晰，反应速度快，理解能力强，学习能力较强，有一定的英语听说读写能力。

朱女士认为自己的劣势：除了年龄偏大外，对具体人事操作、行政操作的事务工作经验不足，对国企、民企的管理模式、运作方式不了解，不擅长分析招聘岗位信息，缺乏求职经验。

综合分析优劣势，结合招聘岗位情况，求职路径逐渐清晰：

路径一：在国企、民企中找行政管理、人事管理、办公室管理类相关岗位。

路径二：以丰富的行业背景、管理经验，做企业的兼

职顾问，或者以合伙人的方式参与企业管理工作。

## 三、掌握求职方法，拓宽求职渠道

帮助朱女士发掘以往求职经历中的资源，客户资源、亲友资源等，积极为自己争取机会，拓宽自己的求职渠道。

在求职空闲期，积极参加社区或者社会团体举办的志愿者活动、沙龙活动等，在其中发掘岗位信息，拓展自己的岗位资源。

学会“12333公共招聘”新平台的使用方法，了解并学会运用其他招聘网站，请职介中心老师推荐等。

进一步修改简历，根据所投递的岗位，准备不同侧重方向的简历，准备自我介绍和模拟面试。

最后，朱女士经过社区就业老师的推荐，成功应聘了一家国有物业公司的办公室主任职位。虽然薪资和原有岗位有差距，但新岗位可以发挥朱女士的工作特长，实现自己的职业价值。

像朱女士这类大龄高管人员，如果遭遇职业变动，自身又处于上有老、下有小的阶段，职业转型是有一定困难的。求职策略就是从调整心态入手，接受现实，理清思路，发挥优势，合理定位，把握求职技巧，积极开展求职，成功实现再就业并不难。

(杨浦就促中心 熊晓燕)

## 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
上海北玻玻璃技术工业有限公司	电气设计师	10	25-35岁	本科
上海至纯半导体设备有限公司	机械设计师	10	22-40岁	本科
上海七海电子有限公司	自动化调试	6	18-35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://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。