

没实习的在校生如何踏出第一步?

小刘,2023届高校毕业生,本科学历,会计专业。小刘沟通能力较强,但性格相对内向,目前处在毕业设计阶段,没有实习经验、没有奖项证书的他,面临着寻找他的第一份实习。最近,小刘参加了实习岗位的面试,然而用人单位反馈较差,急得小刘的父亲带着小刘来寻求帮助,希望能找到一份合适的实习,为未来就业打下基础。

通过和小刘沟通,我们发现小刘身上存在一些问题:

1、缺少职业规划,没有明确求职偏好,求职目标不清晰;



职业生涯规划

2、缺乏求职动力,求职渠道单一,没有强烈的求职意向;

3、简历不够完善,表述采用表格形式,自我评价假大空;

4、缺少面试经验,不清楚面试官提问的含义,无从回答。

针对小刘存在的问题,就业指导专家建议:

小刘学习的是会计专业,会计专业和小刘所了解到的

会计工作存在偏差。由于时代和技术发展,会计目前多数是借助云端通过电脑操作,也符合小刘较为熟练的电脑技能。在没有明确求职意向的情况下,就业指导专家建议小刘优先尝试会计专业的实习,并且会计专业不需要太强的社交技能,适合小刘相对内向、不善于与人打交道的性格。

就业指导专家帮助小刘认识工作的重要性,赚钱不是唯一的目的,自我实现与社会交流沟通同样也需要通过工作实现,而踏上社会通过实习了解真正的工作场景、积累工作经验。帮助小刘了解自我优势,作为上海本地人,没有经济压力,因此对工资没有特别高要求;对电脑熟悉能够胜任很多电脑操作的职业岗位。

建议小刘的简历使用其它模板,不要采用简单的表格。由

于经历简单,在已有经历部分需要一些适当细化的描述,但不能杜撰。面试官会根据你所撰写的简历进行针对性提问,因此简历一定要经得起推敲和专业延伸性认可。

通过对模拟面试的复盘,让小刘了解面试官可能会问哪些问题,并针对这些问题知道面试官背后的考量是什么。比如由于小刘缺少实践实习经验,面试问题可能会集中在学习专业方面的知识,如“大学主要学习了哪些课程?”“你最喜欢哪几门课”等等,针对这些问题要提前准备相关回答。面试时态度要真诚,面试官会从你的表情中判断你的态度和性格。鼓励小刘多参加面试,尝试不同的面试风格,积累经验,减少紧张。

针对小刘的求职目标和自身情况,我们为小刘推荐了区就业见习机会和在招企业的相关会计岗位。最终小刘成功入职了街道社区事务受理服务中心的见习岗位,这份岗位可以提前帮助小刘了解职场工作,尝试不同的职业方向。

小刘的情况其实在很多高校毕业生的身上都有体现,在大学初期没有目标,大学四年临近毕业才发现自己的经历无法撑起简历。因此,建议大学生们要多走出寝室,多参加校内

职场问答



问:办理高新技术企业人才引进落户,因为内部调岗升职,发生过薪资变动,是否可以申请落户?

答:引进人才应在本市依法缴纳税,并且市场化评价水平应体现人才在本行业、本单位的紧缺急需性。正常薪资水平调整不受影响。

问:办理留学生落户事宜,网上预审后什么时候可以前往人才服务中心递交纸质材料?

答:报送纸质材料一般没有时间限制,但对于有时效性的书面材料,可能会有更新要求。

问:根据现行的就业促进政策,人社部门有没有印发过劳动合同的标准格式文本?

答:国家人社部印发过劳动合同示范文本,供用人单位和劳动者参考。详见:http://www.gov.cn/xinwen/2019-11/29/content_5456897.htm。

外活动,就能在实践过程中发现人生方向,即使暂时无法确定目标,这些经历也能成为你职场的基石。(长宁 陈温瑶)

职场点拨

求职时不易成功的三种心态

从事职业指导这些年来,发现心态上的差异也会影响和决定来访者求职是否顺利。如果正面临反复求职失败的窘境,不妨看看有没有以下情况,有则改之,无则加勉。

一、事不关己,己不劳心

“家里人叫我今天来面面试的,好像是做文员,他们说我的简历已经给你了。”

具体表现在家人着急奔波,四处寻找机会,而求职者本人则习惯于等待,甚至可以说游离在“找工作”这件事之外,总是事不关己的样子,十分消极,偶尔有面试机会也是敷衍对待,毫无诚意。要知道找工作不是别人的事情,而是与我们的自身发展密切相关,只有本人先“着急”起来,做好求职准备,积极寻找机会,才能成功就业。

二、焦虑惶恐,自我否定

“我英语只能说一点,不太熟练。这项工作以前虽然接触过,但是时间有点久了,现在不知道能不能胜任。”

求职道路总会磕磕碰碰,部分求职者在遇到几次挫折后,容易产生焦虑自卑的心态,觉得自己缺乏竞争力,从而即便是符合自身定位的岗位,也不敢投递简历,

或是参加面试时紧张焦虑,害怕不能胜任,总是说自己这个不太熟练,那个做不好,最终结果可想而知。在求职时,信心也很重要,我们需要在简历和面试中尽量展示自己擅长的技能,尤其与目标岗位契合的部分,这样才能打动企业,获得工作机会。

三、盲目求全,一步到位

“我要找一份财务方面的工作,月薪在1万以上,公司规模大一些,能学到东西,有发展空间,通勤时间30分钟左右,最好是国企,如果公司有食堂就更好了……”

求职有明确的目标是件好事,但在职业定位时要避免所谓的“既要又要还要”。世界上没有完美的的工作,工作的好坏并不完全取决于薪酬的高低、路程的远近、公司规模的大小……,而是要看是不是适合自己,能不能胜任,是不是有利于发挥自身的优势。只有从力所能及的工作开始,随着经验的积累一步步靠近自己的目标。

调整好自己的求职心态,积极加自信,瞄准合适的求职目标,相信一定会给你带来不错的开始。

(徐汇就促中心 丁洁)



职业指导

莫让情绪扰乱了职业方向(下)

(接上期)

通过对这些问题的反思和意义疏解,小李逐渐理清了自己纠结的内在思维模式。

二、运用测评和叙事方法,了解多维自我

对自我和职业信息的充分了解是进行正确决策的前提。通过霍兰德的职业兴趣测试显示,小李的现实型(R)、研究型(I)、艺术型(A)分值接近,明显高于社会型(S)、企业型(E),常规型(C)分值为零。从测评结果可以看出小李善于思考,求知欲强,喜欢独立和富有创造性的工作,动手能力较强,渴望表现个性,注重实现自身的价值。

小李的职业兴趣比较倾向于技术领域的工程师。指导师



李通过各种招聘网、专业论坛以及职业人士访谈等多种方式,对不同行业、不同类型企业、不同城市的相关职业岗位,从工作时间、入职条件、工作环境、薪资待遇、晋升条件、发展空间等方面进行详细、深层次的收集、整理和分析。

一边对测评结果进行诠释,一边让小李思考:“你怎么看待这个测试结果?”“你能举些例子说明吗?”在叙事时,指导师有意识地及时引导小李具体化事件的背景和过程,当中发生了什么?经历了怎样的情感体验?结果是怎样?今天再来回忆时怎样评价这个事情?

小李通过学校就业办和对学长学姐的访谈,对本专业行业有了深入的理解。同时根据自己对压力的承受度,选择了一些企业,制订了实习计划,希望在实习中一方面感受真实的就业环境,另一方面也让接下来的学习更加有的放矢。

通过对过往事件的叙述和分析,小李对自己的兴趣、性格、价值观有了更直观的体验,对自己有了更清晰的了解。

三、利用互联网+职场访谈,认知多样职场

由于小李是从本科直读研究生,没有社会实习经历,关于专业技术运用的体验主要来源于导师的课题项目,对于市场中相关职业情况了解非常少。

而高校内导师的课题项目在运作上与市场环境下企业的工作情况是有所区别的,指导师通过布置作业的形式,让小

后记:

理想与现实碰撞下的冲击,让小李陷入纠结和焦虑,这是即将踏进职场时的一种普遍现象,也是一种对环境压力的正常应激反应。面对焦虑情绪,不陷入不逃避,而是跳出情绪,学会自我觉察和分析,找到情绪背后的根源,通过调整情绪化推理的认知模式,才能客观了解多维自我和多样职场,从而做出理智的决策,扭转“乾坤”,重新找到适合自己的职业道路。

(虹口就促中心 贺梅)

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
寰泰储能科技股份有限公司	电气工程师	10	20-40岁	本科
艾创微电子科技有限公司	设计工程师	15	20-45岁	硕士
普来特富智能系统有限公司	电机工程师	10	25-50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。