

享受工作乐趣 成就职业人生

案例：

小陆,30岁,本硕博均为汉语言文学专业。毕业后,小陆选择了一个文化传播公司从事编辑工作,工作2年后,觉得编辑工作过于单调,想尝试一些新职业。

小陆从网上了解到整理收纳师这个新兴行业,觉得很有前景,想把整理收纳当成职业和项目来做,便报名参加了整理收纳师培训班。培训完成后,在该行业从业一年后,觉得和自己当初想象的不一样。

从事整理收纳需要身边的圈子有足够的消费能力,同时又追求品质生活的才有可能发展为客户,才有机会长久发展下去。小陆不想从事单调重复的工作,希望在自己喜欢的领域找到一份自己热爱的工作。



分析：

小陆毕业后从事了几份工作,每份工作做一段时间就发现和想象的不一样,总觉得在重复着单调的工作,觉得都不是自己喜欢的工作。小陆感到很迷茫,到底什么领域、什么岗

位才是自己真正喜欢的呢?

为此给小陆做了霍兰德职业兴趣测评,测试结果是ESA,但是小陆还是不清楚自己具体适合做什么,只有一个大概的职业方向:教师、文博、新闻三个领域。小陆应该如何找到适合自己的职业呢?

建议：

首先,对自己有一个正确评估和定位。深入地评估自己,比如专业技能、工作经历、兴趣特长等,可以借助职业测评工具帮助分析自己。小陆的霍兰德职业兴趣测评结果是ESA,兴趣值比较平均,差异性小,还要结合自身情况综合思考。小陆本硕博都是汉语言文学,可以考虑从事教师职业,专业背景和学校背景都非常符合,教师

工作和收入比较稳定,有社会地位和成就感。但是上海的学校门槛比较高,在努力取得教师资格质的同时,可以扩大教师从业地域。

其次,从工作中多寻找乐趣和成就感。工作都有一定的重复性,尤其在一个工作岗位上干久了,难免出现职业倦怠,感到工作乏味枯燥,这是正常现象。如果转换一下心态,培养自己对所从事职业的兴趣,就能从中发现值得欣赏并享受其中的乐趣。视工作为乐趣,就能开心主动地工作;视工作为痛苦,就会陷入消极被动的境地。诚然,工作本身充满了机械和重复性,但如果我们赋予它更多的意义,工作就会变得有趣,找到其“可爱”之处,既可以觉得工作是有意义的事,又能将工作做好。

最后,要有时间和年龄上的紧迫感。不要随意给自己留太长的空窗期。子曰:“逝者如斯夫,不舍昼夜。”过去人们强调:要把丢失的时间找回来,工作上强调三步并作两步走……如今尽管条件有了变化,从业生涯不变,工作强度没减,人生要有时间紧迫感。柳青在《创业史》里说:“人生的道路虽然漫长,但紧要处往往只有几步,特别是在人年轻的时候。”20多岁到40多岁正是人生最美好的

职场问答



问：留学生到上海工作,落户政策对年龄有什么要求?QS院校排名是根据当年公布的排名吗?

答：年龄要求是距法定退休年龄5年以上。另,世界排名前500名高校名单,以上海市人力资源和社会保障局确认后发布的为准,详情可以在“一网通办”平台查询。

问：在外资企业获聘工程师职称后,通过公开招聘进入高校从事行政管理工作,请问原中级职称在高校是否认可?

答：职称评聘的前提是要从事专业技术工作。

问：失业保险金一般是几号发放?

答：失业人员在办理失业保险金申领手续后,自审核确认符合条件的次月起发放失业保险金,一般为每月15日发放到账。

时期,是最能出成绩的时候。抓住人生的黄金时间奋斗事业,才能成就美好人生!

(徐汇就促中心 应雪华)

求职驿站

意料之外还是情理之中?

“老师,有单位通知我面试了。”

“老师我面试上了。”

“老师我已经上班了。”

“老师我被评为了季度之星了。”

……

这位不时与我们联系,充满喜悦的应届毕业生叫小顾。几个月前还在求职之路上迷茫徘徊的他,如今变成一个积极向上的好员工。

小顾系上海在外省市的高校毕业生,他身高一米九几,体重超100kg,是个热爱运动的高大小伙子。从与车辆机械打交道,到做窗口服务工作,就像一次“蝶变”,跨度不可谓不大,是意料之外还是情理之中?

一、刻舟求剑,求职圈

小顾高考时,出于对汽车的热爱,选择了车辆工程专业。2022年是小顾的毕业年,一边是上海应届高校毕业生人数创历史新高,一边是汽车行业竞争减员。小顾向汽车企业投了不少简历,面试机会却寥寥无几,面试过程也不顺利,都以失败告终,小顾有些懵圈了。

二、对症指导,开阔视野

职业指导员排摸到小顾的情况后,联系小顾并开展一对一指导。小顾的专业比较宽泛,但不是特别精通。结合小顾的学科专业性,到技能的通用性,对他的优劣势进行分析,鼓励小顾不要自暴自弃,要有A计划、B计划甚至C计划,向交叉专业,甚至是跨专业拓展。

三、拓宽渠道,歪打正着

为帮助小顾尽快找到合适岗位,先后推荐了汽配质检、车辆测试、零件仓管、车间文员等岗位。“有心栽花花不开,无心插柳柳成荫”,小顾一眼相中了服务中心窗口文员岗位。经过面试、体检等环节,小顾被录用了。小顾迅速实现角色转换,便有了文章开头的一幕幕。

小顾的“歪打正着”其实是情理之中。应届毕业生找工作专业对口会有竞争优势,但现实中专业对口常常事与愿违。所以要与时俱进,根据市场需求及时调整职业方向,多掌握相关知识和技能,有利于获得更多的职业发展机会。

(嘉定职介徐行分中心 符征宇)



取得成功的人不一定是聪明的人,但一定是为了理想奋力拼搏的人。

职场人生

打破幻想,脚踏实地是本源(下)

(接上期)

【对策建议】

首先要分清主次,在职业生涯开始的时候就要做好取舍。

究竟是放弃自己的专业背景,从一个新的行业重新开始;还是继续在熟悉的建筑行业工作,但在空余时间继续自己的爱好?以新媒体运营举例,小王虽然心有向往,但他对于此职业的认知却停留在想象层面,不了解运营的具体工作内容。在向小王剖析了多个运营岗位的招聘需求后,小王认识到自己没有实力能够胜任这个工作。以此类推,对多个小王想要从事的新职业进行分析后,小王认识到现阶段自己还需要进一步的学

习,目前能够轻松入职的只有建筑行业。至于好奇的兴趣,可以在工作之余继续学习专业软件和运营知识。

其次要克服畏难情绪,不能遇到问题和困难就想逃避。

小王多次因为被排挤而离职,究其原因是他自己的工作态度和处事方法有问题。其实无论传统行业还是新兴职业,都有朝九晚五、灵活机动的工作需要,无论环境如何、工作内

心里非常郁闷和压抑,不自觉地对其他同事没了好脸色,之后就谦和地请教同事问题,大概率是不能获得解答,显然陷入了恶性循环。

对于职场“老传统”,在遇到难题时要切实把握好两点。

一是如果向别人请教,应该尊重并且充分利用对方的宝贵时间。在请教之前,把所有问题列清楚,这样在交流过程中才能提高效率。得到具体的建议之后,应该继续跟进,与对方分享自己的成果。对方往往乐意知道自己的建议是否有所帮助。二是不要太过依赖别人,即使对方友好地伸出援手,不可能给出所有问题的答案,但却可以指导你自己去找出答案。要减少对他人的依赖,更多地立足于自身,主动学习研究才会成长得更快。

【指导成效】

通过职业指导,小王很快入职了一家新公司,在工作中虽然仍会犯错,但是这一次小王端正了自己的态度,虚心接受了自己是职场新手的事实,不再幻想“下一份工作会更好”,而是专注于眼前的事务,分清了梦想和现实,也赢得了同事的接纳与尊重。

(黄浦就促中心 张钰雯)



容是什么,在强调遵守规则、团队合作的职场,都需要一定规范约束自身,这是职场“老传统”,也是生存社会基本道理。在职场上,可以不迎合同事,但一定要努力完成分内的工作;可以不知道如何解决问题,但一定不能怕请教他人;可以不主动进行社交,但待人处事要表示出和善的态度。小王之前总是不好意思开口请教同事,最后搞砸了工作受批评,觉得

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
上海铁聘企业管理咨询有限公司	强电工程师	10	25-55岁	大专
上海江南长兴企业发展有限公司	电气工程师	4	26-46岁	大专
电院电力电子实业有限公司	变电安装工	10	18-36岁	高职

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上海人力资源和社会保障热线。