

职业指导

以好心态正视自己的职场

当前就业形势比较严峻,对于学历低、年龄偏大的求职者来说,想要重新获取一份理想的工作,存在更多的实际问题和现实困难。那么,这类人群的求职之路该如何走呢?他们又该何去何从呢?

【案例背景】

程女士,今年42岁,中专学历,形象比较好。去年年初被街区认定为就业困难人员后,通过帮扶安置就业成功,但由于受疫情影响,工作两个月后又失业了。

由于年龄偏大,加上疫情和就业环境两大因素的影响,程女士面试机会少之又少,即使难得的应聘面试,结果也不尽如人意。由于长期失业在家,程女士越来越焦虑和不安,她迫切



想找一份适合自己的工作。程女士来到街道社区事务受理服务中心求职,想要一份文职类工作,但由于年龄偏大,学历不高,导致求职受限,推荐的岗位,企业都觉得她年纪偏

大了。多次被企业拒绝,加上之前失业的影响,程女士渐渐对求职失去了信心。

程女士求职的主要问题是年龄偏大,就业指导的关键和难点是要让程女士正视自己的年龄,转变求职观念,鼓起勇气,发挥自己以往的职业经验和优势,才能重新

激发求职的动力。

【指导建议】

就业指导员根据程女士目前的情况,鼓励她报名参加了街道举办的“一对一”线上职业指导专场。通过指导,程女士意识到了自己的不足之处,也明确了自己的职业方向和定位。

程女士虽然年龄偏大,文化水平不高,但立足她自身的优势,从“我想做什么、我能做什么、我适合做什么”的角度,就业指导员引导程女士进行自我剖析和梳理。

程女士自毕业以来先后从事过电子类产品的销售客服工作,一直从事文职类岗位,积累

了一定的销售客服工作经验,加上自身形象也不错,因此应该把求职重点放在寻求一份文职类工作上。

根据就业指导员提出的建议和专业辅导,程女士优化完善了个人简历,突出自身的技能和特长,进一步把握和体验了面试的技巧。

【指导结果】

经过数周的心态调整,程女士提升了自我认知,在求职意愿上发生了较大的转变,在职业定位上有了清晰的目标。

不久,在某企业的招聘中,企业意向招聘一位30多岁的销售内勤,职业指导师特意向企业人事推荐并阐述了程女士的情况。程女士的工作经历非常符合单位招聘要求,工作经验丰富,性格沉稳,单位在年龄上便网开一面,破格面试了程女士。

最后,程女士顺利通过了该企业的招聘面试,被企业正式录用。其实,现实中像程女士这样的人并不在少数,希望大家都能勇敢地面对职场,更加积极自信,发挥出各自的特长优势,在职业道路上就会越走越顺畅。(奉贤职介)

职场问答



○问:我的建筑设计中级职称于2013年12月发证,但目前网上只能查到2014年1月1号以后的证书,请问怎么解决这个问题?是补登记还是申请更换证书?

●答:对于2013年12月31日前在本市通过评审(审定)取得的职称证书和2019年8月31日前经本市统一考试取得专业技术资格证书,将逐步归集纳入上海市专业技术资格信息库。原持有的纸质版上海市高级专业技术职务任职资格、中级专业技术职务任职资格、专业技术(职称)资格证书继续有效,持证人无需更换。

○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。

职场点拨

尚有热情且莫急于“躺平”

案例背景:

子墨毕业后,做了两年多外贸工作,所在公司人员较多,“内卷”严重,加班时间很长,几乎没有时间去思考自我,期间她也出现过健康问题。考虑到这些因素,子墨裸辞了。

在找工作的这段时间里,子墨十分纠结。鱼与熊掌不可兼得,市中心意味着高薪和成长机会;郊区离家近,似乎是人才和机会较少的代名词。一边是快节奏的发展路径,一边是看似缓慢又有点“躺平”的味道。

子墨内心更向往离家近的地方,这样可以保持平静

绝大多数,会在某一刻放下向上的念头,选择与岁月和解,成为普通人,在适当的时候选择坐下、“躺平”、撤退,这都不是丢人的事。

但是,最好不要在自己还年轻、心存向上念头、还有体力的时候,就轻易选择坐下、“躺平”或者撤退,不做让自己未来会后悔的选择。当遭遇人生的艰难和困惑时,貌似都会陷入两难境地,向前冲,累;向后撤,不甘。怎么办?

指导建议:

我的建议是:每次碰到两难境地时,都要“升维”。因为站在二维平面世界看,往往会非此即彼、非黑即白;站在三维的世界会发现,不同的高度会有更多的拓展和结果。

对子墨来说,可能是要逼着自己看到更远的将来,更广阔的世界,不但要问自己职业生涯的目标是什么,还要思考一下自己的人生目标是怎样的?是否能为更好的发展体现自己的价值?这两个问题不容易回答,需要子墨向外看到更大的世界和长远的将来,向内看到自己的本源,知道自己生活的美好意义和已经具备的优势。

每个人具体的问题都不同,但是看似很大很难的问题,上升到一个新的维度,跳出进退维谷的境地,反倒能给人以启发,所有困难和困惑都是获得能力提升和成长的机会,这就意味着希望、热情和活力。因为年轻就是最大的优势,所以尚有热情且莫急于“躺平”!

(嘉定职介 诸燕)



和轻松的生活,但自己心又不甘。思前想后,子墨无法清楚地知道自己真正想要什么,陷入了尴尬和迷茫。

案例分析:

看到子墨的问题,我思考了一段时间,总体分析是:在你还年轻的时候,在你还没有完全死心的时候,只要内心还有一丝热情、一点期待,就不要选择“躺平”的人生。

其实人生就像是爬山:一开始是一群人爬山,爬着爬着,一些人爬不动了,坐下来休息,然后停在原地或者撤退;另外一些人还在继续爬,但沿途会不断有人放弃。最终,只有少数人能爬上山顶,在自己人生中实现了高光时刻。也就是说,我们中的

求职驿站

职业指导的几点感想

由于对就业形势了解不透,不少高校毕业生对就业目标一片茫然,导致对自身定位不准确,有的过分自信,薪资期望过高,有的妄自菲薄,又自贬身价。

那么如何引导毕业生合理地进行职业规划,建立正确的薪酬观念,找到适合自己发展的工作呢?可以从以下几点来考虑。

一、实施个性化职业指导

毕业生的能力、动机、需求、价值观和家庭背景各不相同,根据美国施恩教授的理论来看,每位毕业生的“职业锚”也是因人而异。因此,我们在介绍职业发展现状,分析就业市场趋势,指导就业观念和制作个人简历等方面,也应该从每个人的不同情况,有所侧重地进行辅导和帮助。

二、引导理性的薪酬观念

高校毕业生的薪资状况是由市场需求决定的,公司支付给每一位毕业生的薪资多少要看工作内容、能力大小和市场需求,而有些毕业生往往从感性上认为自己应该能拿到更高的薪资,所以导致频繁跳槽或者消极等待。针对就业和自身定位等问题,职业指导要帮助毕业生了解市场需求情况,培养能够与企业相结合的技能,

明确正确合理的职业规划和薪资期望。

三、营造顺畅的就业渠道

对高校毕业生的指导要不间断进行跟踪反馈,定期了解毕业生就业进度,就业有困难的学生要进行重点关注。从企业、街道和招聘网站等渠道收集来的招聘信息,应该及时发布并告知,让毕业生第一时间掌握最新招聘信息,就业困难的应该主动积极地进行沟通,最大限度地

为毕业生提供见习和就业的岗位。

高校毕业生的就业指导工作牵涉到社会、高校、职介和大学生本人,因此在职业指导工作中要紧密结合现状,从每个高校毕业生的实际出发,进行相应的引导和推荐,才能更有效地落实好就业工作。

(长宁 郁婷婷)

上海公共招聘信息

来自“上海公共招聘”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
上海同星智能科技有限公司	软件工程师	20	22-43岁	本科
上海理纯洁净技术有限公司	CAD设计助理	10	21-35岁	大专
寰泰储能科技股份有限公司	电气工程师	10	22-40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上海人力资源和社会保障热线。