

【案例背景】

33岁的小陈阳光、帅气，多年在工作岗位上做得也算如鱼得水。不久前因为在工作安排上和新领导产生了分歧，倔强的小陈一言不合便选择了裸辞。

失业后小陈多次尝试求职，总觉得找不回工作的动力，不是薪资不理想就是环境不如从前，不是路程太远就是缺乏发展前景，无论怎么选都存在心理落差。

近期，小陈看到原单位在招聘曾任职的岗位，心中的留恋再次迸发，想重新去应聘又担心被拒绝，犹豫不决的小陈找到了职业指导师。

【案例分析】

在职场上有不少像小陈这样的年轻人，因为一点不顺便冲动裸辞，究竟是什么因素导致的呢？

1. 独生子女家庭的过度宠溺，致使抗压能力差；

职业指导

冲动裸辞后我怎么办？



- 2. 家庭经济条件优渥，没有经济负担，不懂得珍惜；
- 3. 自恃过高，对就业盲目自信，自认为底气足；
- 4. 内心崇尚自由，不愿意被束缚、承受压力；
- 5. 非理性攀比，觉得自己也可以更好，甚至超越。

然而，现实更多的还是和小陈一样，成为找不到工作，逐渐后悔甚至迷茫的失业群体。原因何在呢？

1. 没有充分了解就业市场

求职初期关注各类招聘网站，满怀信心地搜索自己心仪的企业、体面的岗位，按薪资高低排序挑选，却发现看得上的工作，自己却达不到招聘要求。

2. 面对现实高不成低不就

在现实面前会逐渐降低要求，从大企业的岗位开始选择，按自己的就业条件去匹配，却发现大企业招聘的岗位，自己高不成低不就，开始埋怨生不逢时。

3. 沉浸过往求职仍有困难

当觉得找不到满意工作不如做老本行，过往的经验就是优势，企业会拒绝一个熟练工吗？但又发现相同的岗位薪资竟不如从前，工作内容却更多更复杂。

【指导建议】

一、好马可吃回头草 深刻认识自己的问题，收

拾好的心情，主动向原单位承认错误，并保证不再犯同样的错，提出想回归的意愿，表示将以新的面貌重新回到之前的岗位。如果工作上好的建议，创新可行性的方案，可一并向单位展示。让单位认可你的态度，并感受到你依然心系工作。

二、吸取教训再求职

如果重回原单位无法挽回，也不要气馁，及时调整好自己的状态，吸取之前的教训，拓展渠道重新求职。在求职中要规避误区，放低姿态，尽量突出自身的优长，精准求职目标，不同应聘岗位定制相应的个人简历，充分准备各类面试问答，尽可能避免空窗期无限延长。

三、择优走好就业路

在短期如果有条件，也可对个人的职业能力进行提升，便于更好地求职。此外如果具备足够的的能力或资源，创业也是一个不错的选择。经过职业指导师的劝导，小陈认识到自己冲动的后果，在职业指导师的陪同下，小陈诚恳地向原单位承认错误并表达了决心，目前已回到原来的岗位。

(宝山就促顾村分中心 杨玮)

职场问答



问：中央企业评审的高级工程师，是否可以转入上海市？如何转？

答：跨区域、跨单位流动到本市的专业人才，如原职称为在原区域、原单位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，在本市仍从事与原岗位相同或相近工作，且符合国家基本评价标准，可由本市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。如原职称为在原区域、原单位由经人力资源社会保障部门下放职称评审权的用人单位自主评聘取得，应按照本市职称评审相关规定和管理权限，向相应职称评审委员会申报复核评审，可按照其已取得的最髙层级职称进行申报。

问：请问2023年留学生落户上海所要求的社保缴费基数是多少？7月份会执行新标准吗？

答：目前执行的社保缴费基数是10338元。缴费基数一般在每年7月份调整，敬请关注我局发布的信息。

职场人生

三问“考研”你选对了吗？

在职业指导未就业大学生过程中，越来越多地听到两个字“考研”，让人感受不到没有说出口的“焦虑”和“内卷”。

诚然，疫情3年来经济不景气，就业形势严峻，这种压力直接传导到了应届大学生群体。面对前来求助的未就业大学生，如能为他们拨开迷雾，就能提供有针对性的职业指导。

一问：是否想清楚为什么考研？大部分考研大学生表示，希望在某一领域继续深造，以提升自己的知识学术水平；或是在本科阶段不在自己心仪的专业，准备考研继续深造喜欢的专业；或是本科院校较为普通，希望考进双一流学校实现逆袭……但也有一部分茫然不知所措的毕业生，找不到理想的工作，有种被逼无奈的感觉，“还没想好，先考个研究生再说。”

二问：希望通过考研得到什么？问询后的回答：“考研后学历提升了，以后就业通道广一点，找个好工作”“疫情后就业形势不好，考研延后几年毕业，提升就业竞

争力”……似乎回答也有一定道理。高学历固然好，但“高学历”并不等于“好工作”。“随大流”考研之路并非易事，纯粹为了逃避就业压力而考研失败，随之带来的时间成本和心理压力同样亦非易事。

三问：考研后就业情况了解吗？所学专业从业是不是一定硕士比本科有优势，这个是需要着重考虑的关键。一些科研性、学术研究型专业对于

知识水平要求很高，比如医学专业大多需要考研，医生的入门门槛也非常高。但应用实践性专业，实际工作技能和经验的积累更重要。比如市场营销专业，本科的知识和理论足够运用到工作中，尽早就业所带来的实战经验更重要。

读研和就业两种方式截然不同，本科毕业后的2至3年时间，你最希望收获的是什么？最向往什么样的生活方式？哪条路离这个目标更近？给未就业大学生做选择的时间并不多。通过职业指导师抛砖引玉，希望大家多多审视自身需求，选择出真正适合自己的方向。(嘉定职介 宋稳静)



求职技巧

求职应聘“小妙招”

不少求职者在面试时会出现紧张状态，影响了面试的表现和正常发挥。下面分享三个应聘小妙招，以便轻松应对面试。

第一招：回答问题“三思而后行”

面试中，面试官常采用让应试者多讲话方式，目的在于多了解应试者在书面材料中没有反映的情况。

所以在面试时一定要把控自己的嘴巴。不要为了自我推销而采用多讲话的策略，本想在短时间内让招聘方多了解自己，事实上这种方式对大多数人来讲并不可取。该讲的讲，不该讲的决不要多讲，更不要采取主动出击的办法，以免画蛇添足，无中生非。

对那些需从几个方面加以阐述或“设陷”式的问题，要

注意运用灵活的语言表达技巧，不要把话说死；否则很容易将自己置于尴尬境地或陷入“圈套”之中。

第二招：快速稳定自己的情绪

面试时，有的面试官会冷不防地提出意想不到的问题，

目的考察应试者的应变能力和处事能力，这时需要的是稳定情绪，千万不可乱了方寸。

甚至碰到无论作肯定回答或否定回答都不讨好的问题，比如“依你现在的水平，能找到比我们公司更好的单位吗？”如果你的回答是肯定的，则说明你这个人高心高气傲，或者“身在曹营心在汉”；如果你回答否定，不是说明你的能力有问题，就是自信心不足；如果回答“我不知道”或“我不清楚”，则又有拒绝回答之嫌。遇到这类没一种答案是理



想的问题时，就要善于用模糊语言来应答；可以先用“不可一概而论”作为开头，接着从正反两方面来阐述自己的观点。

第三招：工作经历要自圆其说

在面试中，面试官提的一些问题并非有标准答案，只是要求面试者回答问题严谨，能自圆其说而已，这就要求应试者答题尽可能考虑周全，以免自己不够准确陷于被动。

如果面试官针对求职者薄

弱点提出问题，比如设问：“从你的年龄看，我们认为你担任经理这个职务太年轻了，你怎么看？”；对年龄稍大的求职者又会设问：“我们觉得你的年龄稍大了点，恐怕在精力方面不如年轻人，你怎么看？”面对这样的考题如何应答？回答“不对”“不会”“不见得吧”“我看未必”等，虽然表达了想法，但语气过硬和直接，会引起面试官的不悦。可以结合自己的工作经历，告诉面试官自己为何适合面试的岗位。(浦东就促金桥分中心 施伊锴)

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
上海航空电器有限公司	硬件工程师	100	22-35岁	硕士
上海同星智能科技有限公司	软件工程师	20	22-45岁	本科
上海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”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。