

“瓦伦达效应”来自美国走钢索杂技演员的真实故事,演员因为太想成功,没有专注于走钢索本身,结果发生了事故。瓦伦达效应告诫人们要专注于事情的本身,而不在事情的目的、结果或意义。

【案例背景】

2020年疫情期间毕业的小吴毕业即失业,一转眼到了2023年,因为没什么工作经验,投递的简历均石沉大海。终于,小吴获得一份专业对口的见习工作,小吴非常珍惜这次机会,并希望见习期满能被留用。但事与愿违,工作上小吴越想做越好结果越是糟糕,觉得同事们都在背后议论她,带教老师也不再给她安排新的工作。

【案例分析】

显然,小吴正遭遇职场“瓦伦达效应”,心里期盼着一定要做好,一定要争取留下,却忽略了工作本身。

1、急于求成而适得其反

一次带教老师要求小吴制

职业指导

职场新人如何克服“瓦伦达效应”?



作一个统计表,由于小吴的盲打速度非常快,为了给老师留下办事效率高的印象,她火速递交了表格,没想到竟有两处多打了一个0,造成后续数据全

部出错。心中迫切希望自己的努力能被认可,但急于求成相当于拔苗助长。

2、关注枝节却忽略本质

小吴的关注点在别人对她的评价上,觉得带教老师和同事对她的评价会直接影响她的去留,于是她努力地迎合别人,主动帮同事冲咖啡、拿快递、复印文件,成为办公室的“热心人”。由于工作重心偏移,降低了自己的工作质量和效率。

3、胡思乱想成自暴自弃

稀里糊涂地多次出错后,带教老师没有再安排新的工作给小吴,目的是为了让她细化和巩固现有的工作,而小吴却认为自己的表现不佳,得不到带教老师的认可,猜测自己期满留下已无望,失去希望和安全感的小吴开始自暴自弃地恶性循环。

【指导建议】

培训期:用对方法,全力投入学习

“好记性不如烂笔头”,学习期间千万不要觉得自己听懂就OK,对一些重要内容和流程在允许的条件下记录和拍摄,在不懂或不会的情况下要再度

自我学习,不耻下问,勤学苦练。

实践期:不怕犯错,不能犯同样错

在实践期要脚踏实地,一步一个脚印地做事,通常对新人会有一定的宽容,不要怕犯错,学会及时补救,事后进行复盘,分析出错的原因,但切记不要总是犯同样的错误。

巩固期:良师益友,助力工作更优化

这个时期已达到基本了解工作并能独立完成的阶段,不妨多和同事沟通,多听别人的信息分享,吸取前辈经验,诚恳接纳别人对自己的意见和评价,并及时调整和优化工作方法。

收尾期:全面总结,主动表达和汇报

见习期满前夕,及时进行阶段性总结,包括学到了什么,能力得到了哪些提升,是否达到岗位要求,对优化工作的想法,对未来的设想,对不足的改进,并表达对前辈的感谢。

【指导结果】

经过职业指导,小吴认识到自己的误区和不足,表示今后要排除杂念和干扰,将注意力集中在做好本职工作上。相信小吴在调整状态后,会以全新的面貌投入工作,这对见习转正和职业发展都有很好的帮助。(宝山顾村事务中心 杨玮)

职场问答



问:高校毕业生刚找到单位,如何办理就业证?

答:分两种情形:1、本市户籍人员,劳动者应携带二寸证件照1张,凭本人有效身份证原件或社会保障卡在街道(镇)社区事务受理中心申领《就业创业证》,由公共就业服务机构于5个工作日内核发。2、外省市来沪人员,由用人单位前往单位就业参保登记地的区就业促进中心提交《就业创业证》申领表,表上需加贴二寸免冠报名照1张,由申领人本人填写、签字确认,并经单位盖章。公共就业服务机构于5个工作日内核发《就业创业证》。

问:标准工时制度下,当月实际出勤22天,月计薪天数21.75天,本月应支付工资是多少?

答:根据《关于职工全年月平均工作时间和工资折算问题的通知》,日工资、小时工资的折算方式为:日工资=月工资收入÷21.75天,小时工资=月工资收入÷(21.75×8小时)。

求职技巧

良好自我介绍 把握面试主动

好的自我介绍能为个人带来自信,奠定良好的面试基础,还能吸引面试官的注意,留下好的印象,也会引导面试官的提问。

面试官为什么都会叫应聘者先作个自我介绍呢?

第一,快速阐明应聘者个人基本情况,观察应聘者的基础表达能力和性格素质表象;

第二,结合简历介绍快速了解过往经历和优势,抓取特质跟岗位做匹配,并设计后续提问。

既然面试官会根据简历和自我介绍提问,就此介绍两种容易引起面试官提问和兴趣的技巧:

●学会自我介绍贴标签

在自我介绍前,求职者一定要剖析自己经历有什么亮点,这些亮点就是标签。标签可以是最强的技能、深入研究的领域、深耕的行业经验、丰富的渠道资源、过去的主要成就……所以,当提及自己的标签时,面试官出于兴趣或验证真实性,在后面

的面试中会继续追问。

同时,为了能够在后续的追问中留一个好印象,求职者同样需要提前对自己的标签内容进行详细的梳理。比如,如何获得的这些“标签”,这些“标签”为求职者带来了什么,未来能为公司带来什么等。

●突出工作经历的亮点

自我介绍比较普遍的结构是“基本情况:贴标签+工作经历+离职原因+求职意向”,大多数企业会对求职者的过去经历比较在意,面试时也会花较多时间了解求职者的工作经历、成果和经验。所以,为在工作经历部分的回答,完全可以提前重点做些准备。

求职者在简短自我介绍中提到最近几段工作经历时,一定要顺带提到工作的亮点成绩,这样会吸引面试官的兴趣,在后续追问是如何完成这些亮点成绩的……通过提前梳理的框架就能够娓娓道来了。

(长宁职介 陈温瑶)



求职驿站

专家“把脉”促就业

案例背景:

九里亭街道社区事务受理服务中心接到一位名叫小李的求职者的求助电话。

小李是一名计算机专业毕业生,他对自己的专业充满热爱和信心,但却不知道如何将所学知识和技能应用到实际工作中。他通过校园招聘会和网上招聘平台投递了大量简历,但没收到几封面试通知,而且并未获得任何工作机会。

为此,九里亭街道社区事务受理服务中心就业指导老师,通过区人力资源和社会保障局就业指导专家志愿团特意安排了一次职业介绍指导,帮助小李更好地了解自己所学专业的职业前景和发展方向。



指导过程:

职业指导会上,志愿专家是一位来自某知名软件公司的技术总监,技术总监介绍了所在公司的业务和产品,分享了公司招聘岗位要求,并与小李进行了一对一地沟通交流和咨询答疑。

技术总监详细讲解了计算机专业在软件行业中的应用和发展趋势。包括:1.前端开发:负责网站移动应用程序的交互和用户界面设计;2.后端开发:负责服务器的架构设计和数据处理;3.数据分析:负责从大数据中提取有用信息并进行分析和展示;4.人工智能:负责开发和实现智能机器系统。

技术总监帮助小李分析了简历中的问题和不足,提供了相关建议和指导。例如个人简历缺乏重点和亮点,无法吸引HR的关注和兴趣。建议小李突出自己的技术实力和项目经验,根据岗位要求针对性地修改。

指导成效:

通过这次职业指导,小李深入地了解了自己所学专业的市场需求和发展前景,也得到了宝贵的建议和指导。小李意识到自己需要提升技术实力和个人素养,同时明确了自己的职业目标和发展方向。在随后的求职过程中,小李重新制定了自己的求职策略,调整和完善了简历,把握面试技巧,很快便成功地找到了一份满意的工作。

案例小结:

可以看出,职业介绍在就业服务中的重要作用和价值,能够为求职者提供更多选择和机会,帮助他们了解自己所学专业的市场需求和发展趋势,掌握相关技能技巧,提高职业竞争力和把握市场机遇。同时,职业介绍也为企业提供更多优秀的人才资源和市场情况,帮助企业更好地了解行业发展和市场趋势,提高招聘效率和成功率。因此,在就业服务中要注重职业介绍的开展和推广,为求职者和企业提供更全面和贴心的服务。(松江职介)

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
上海晴鹏能源科技有限公司	机械工程师	4	25-45岁	本科
上海诚友实业集团有限公司	电气设计员	3	25-40岁	本科
上海匠微半导体设备有限公司	电气工程师	6	20-40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”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。