

职业指导

小张的求职故事(上)

小张,女,今年24岁,大专毕业3年,影视动漫专业,目前在读专升本会计专业。因为不喜欢原专业,所以大专毕业后,小张没有从事原专业的工作,而是选择了客服、前台等岗位,其本意是想找份轻松有双休的稳定工作。毕业后的三年里,小张共换了5份工作,最长的也就3个多月,最短的不到1个月,目前已经失业一年了。



一个有上进心的人,一边读书一边工作是很不容易的事情,现在专升本读的是什么专业?读到第几年了?最近这段时间除了读书之外还做些什么事情?”

通过与职业指导师的交谈,小张明显放松了下来。小张表示今年是在读的最后一年,对于本科毕业她很期待,对自己将

来找份好工作会有帮助。去年上半年受疫情影响,主要是上专升本的网上课程。下半年通过亲朋好友介绍工作,但并不顺利。小张希望能尽快找到工作,从这里可以看出小张的求职态度很积极,这是一个良好的开端。

二、指导中期:

“除了亲戚、朋友介绍,你还通过其他渠道找过工作吗?比如在网上平台投简历?”

小张表示没有,以往的工作都是父母托人帮忙的,没投过简历,也没有正规面试的经历。可见,小张的求职渠道很单一,全靠熟人内部推荐,存在资源有限的问题,就像小张现在,人情用得差不多了便陷入了困境。显然在简历制作和面试方面小张也缺乏经验。

“你能不能谈一谈以往的工作经历,什么问题导致你离职?”

小张表示做过网络客服、前台、账目核算等,都是小公司。离职原因很多,有的是交通不方便,有的是工作时间很长,有的是事情多到周末加班,有的是压力太大环境差。

“在工作中遇到问题有没有请教同事?周六加班影响上课,有没有向领导反映以争取调整?”

小张沉默摇头,觉得自己和同事不熟悉,不好意思请其他人帮忙,也不敢向领导反映问题。

“每次准备离职时和父母及亲友说开过吗?考虑过自己失业会有什么后果和打算呢?”

小张的回答是,自己不想做了就不做了,会和父母说下,但也不会勉强她。至于失业的后果和将来她没有考虑过,反正离职后就在家呆一段时间,然后再重新找工作。

“工作到现在自己最喜欢哪份工作?最讨厌哪份工作?”

小张表示自己最喜欢的还是那份前台兼文员的工作,如果只做文员工作就更好了;最不喜欢的是数据核算工作,觉得数据自己很容易出错,工作压力大。

“大专毕业后,为什么没有找和专业有关的岗位?有没有想过自己将来想做什么工作?”

(未完待续)
(徐汇就促中心 高吴珍)

职场问答



○问:根据《关于本市劳动者申领职业技能提升补贴有关事项的通知》,我通过上海人社APP提交了补贴申请,请问哪里可以查询到是否通过审批?

●答:劳动者个人在当月15日之前申请职业技能提升补贴的,经区人社部门审批、公示,且本人提供的银行账户等信息无异常的情况下,一般于次月底发放。详情可咨询所在区的就业促进中心。

○问:总部在外地,上海是分公司,但是个税和社保都交在上海,可以申办人才引进吗?

●答:符合以下条件之一,在本市行政区域内注册、正常经营且依法纳税的机构,可以引进国内优秀人才:1.具有独立法人资格的单位;2.中央单位在沪一级分支机构、总部在沪单位的分支机构;3.经各区域或行业主管部门推荐的其他分支机构;4.确需引进办法第五条第(四)款第14项人才的分支机构。

○问:应届生第一次办理就业创业证,需要哪些材料?

●答:本市户籍应届高校毕业生请携带本人身份证(或社保卡)、户口簿、毕业证书、2寸证件照一张至就近的街(镇)社区事务受理服务中心办理。

指导建议:

首先要了解自身优劣势,合理评估自己的能力,比如计算机操作能力、语言表达能力、专业学习能力等。再看人才市场需求,找出自己喜欢的行业,了解行业环境、企业文化、岗位要求等。同时,还可以通过亲友反观自己,所谓当局者迷旁观者清,别人对自己的评价可以更客观地认识自己。

其次要学会分析判断对一份工作的喜好,自己的兴趣、个体特性、气质是否与职业相符。一个人从事自己喜欢的工作,就会充分发挥自己的能动性,想方设法地去

提升自身能力,能长时间保持高效率还不会身心疲惫,在工作中也更容易获得快乐、满足和成就感。因此,发现性格中的潜在优势,用自己的方式去适应环境。通过分析 and 指导,发现小胡在程序开发方面有优势,同时拓展他在专业和职业方面的认知,终于结束了大半年的求职之路,小胡成功应聘到一家IT行业软件工程师的工作岗位。

(崇明就促中心 袁顾平 通讯员 杜菁菁)



从以往的经验来看,像小胡这样的求职者还不少,他们对自己的职业生涯往往比较迷茫,对毕业之后的职业规划有些束手无策。小胡的职业定位由于过于死板单一,而宁缺勿滥的心态像一道墙把小胡这样的年轻人堵在“城外”。

想做的岗位缺乏经验和能力,能做的岗位却感觉没意思。职业指导老师通过沟通交流,深入浅出地分析困境的根源,打开小胡的心结,培养对自己职业前景的信心。

求职技巧

面试“复盘”助力就业

很多求职者都有这样的经历,面试后企业让回去等消息,结果就没有了消息。而下一次面试仍然面临这样的问题,真可谓屡战屡败,屡败屡战。

复盘,棋类术语,指对局完毕后,复演该盘棋的记录,以检查对局中招法的优劣与得失关键。其实,面试也是一个需要不断演练、不断总结经验的过程,因此我们把棋类复盘



的概念引用过来,在面试后及时做好面试复盘就显得非常必要。下面就来谈谈如何做好面试复盘。

面试结束后需要及时回顾和记录面试中发生的事件,大致从以下三个方面入手进行复盘:

一、面试准备:包括企业名称及岗位信息,是否提前15分钟到企业,是否整理过自己的仪容仪表,填表时是否需要借助其他资料等。(这些信息可能是我们日后跟进的依据,同时有意识地在面试中做到复盘中的参考要求。)

二、面试过程:自我介绍是否突显出自己的优点,自我介绍是否表明与岗位的匹配

性,是否完好地理解并应答面试官的问题,是否能清晰地描述出自己想了解的问题。(在面试中很可能一件不起眼的小事会成为面试成败的关键,会遇到无法回答的问题,在复盘的过程中要及时弥补不足、查漏补缺。)

三、其他事实:是否发现了一些可能造成面试失败的情况,预测

一下面试成功的概率及理由。(预测面试结果,了解企业方招聘需求,学会从企业的视角来审视自己的面试,理解企业招人用人的标准,及时做好自我调整。)

通过以上三个方面问题的复盘及记录,了解企业方招聘需求,学会从企业的视角审视自己的面试,理解企业招人用人的标准,在复盘的过程中及时查漏补缺,做好自我调整和完善。

当然,面试结束后还可以寻找专业人士帮助,咨询职业指导师共同分析复盘,“看清”面试问题便于后续的改进,在反复的总结演练中不断提升自我,尽早实现成功就业。

(虹口就促中心 周琴 通讯员 贺梅)

求职路标

求职路上做自己的“知己”

案例背景:

毕业于上海名牌大学的本科生小胡,是诸多应届毕业生中的一员。由于受新冠疫情影响,小胡一直在不断求职面试,觉得录用他的企业的岗位发展空间太小,所以一直没能找到一份“合适”的工作。眼看有大半年的光阴已经过去了,小胡也从应届生变成了应届生,但他对自己工作还是抱着宁缺毋滥不将就,没有满意工作不就业的心态。

案例分析:

原来小胡这个腼腆的男孩,从小心中就怀揣着飞行梦,考大学的时候选择了同济大学的飞行器制造工程专业,一路顺风水进了上海名牌大学,对自己的未来同样也充满了美好的梦想。

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
上海东睿化学有限公司	仪表工程师	5(应届)	18-25岁	本科
上海再本智能科技有限公司	电气工程师	10	26-40岁	本科
上海鼎蓝企业咨询有限公司	接线工	20	18-45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。