

职业指导

把失业当做短暂的就业插曲

案例背景：

2019年小许毕业于上海某技工学校，在浦东一家电力工程公司工作了两年，由于通勤距离远，还要租房，他辞职回金山发展。

由于社会经验和职业技能不足，小许求职遇到了瓶颈。在职业指导师的帮助下，小许入职了一家食品公司，但仅仅一年的时间，因为薪资收入问题再次离职，重回失业队伍。

根据小许实际情况，指导师建议他利用失业空窗期参加高压电工培训班。拿到专业资格证后很快有了面试机会，并顺利被录用。

问题诊断：

1. 缺乏对行业需求的深度了解

在职场不如意就选择离职，除了年轻气盛之外，其实对行业的深度需求缺乏必要的了解。各行各业都进入了人才内卷的时代，每年刚毕业的小白不断充实岗位，但企业真正急需的是专业素质过硬、经验积累深厚的人才。

2. 缺少对行业经验的持续积累

职场没有一劳永逸的岗

快扶我起来，我要上班



位，不断提升技能是任何时候都不可懈怠的事。反观小许求职路上的坎坷，其实是行业经验浅薄。企业培养小白要支付不少的时间、财力等各种成本，那么同等竞争高薪的工作，当然青睐有经验的选手。

3. 缺失对行业信息的有效掌控

失业原因主要分为两大类：一是找不到工作，二是找不到好工作。而更多的是找不到自身需求适配度较高的岗位。招聘信息虽然遍地都是，求职者不知行情和筛选，造成时间和精力上的浪费，更加重对工作求而不得的挫败感。

建议对策：

1. 自身的垂直技能深化迫在眉睫

三年疫情的冲击，对刚出校门的“小白”来说，就业难度加大。如同小许一样技艺未精的“小白”，更应俯下身来好好打磨

自身的专业技能，而不是“这山望着那山高”，结果“拣了芝麻丢西瓜”。初涉职场，职业资格等级证书是求职问路的敲门砖。利用失业空窗期学习沉淀，不失为“退而结网”等待机会的良策。

2. 深厚的行业积累造就个人优势

在职业招聘中，很多HR尤其重视求职者的过往履历，一方面招聘的成本很高，更重要的是企业需要的是心智稳定、经验深厚的求职者。职导师叮嘱小许一定要珍惜机会，扎根岗位深耕细作。而盲目频繁离职，难免会在再就业时，给HR留下不够稳定的不良印象，也不利于自身专业经验的积累，有百害而无一利。

3. 明智的借助外力提高就业效率

有的失业者长期找不到心仪的工作，并不是因为他们自身不够优秀，而是由于获取有效信息的渠道较少，并且缺少专业人士指点迷津。小许因自身草率离职，经历了失业期的焦虑和茫然，好在他懂得向就业指导师寻求帮助，通过指导师精准的分析和指点，帮助他进行自我定位，量身推荐合适的行业和岗位。

过硬的技能与深厚的经验永远是刚需，可以帮助求职者在职场上拥有一席之地，站稳脚跟。在此提醒大家：在岗要懂

职场问答

○问：单位网上查询工伤保险浮动费率的路径是什么？

●答：可通过“一网通办”(https://zwdt.sh.gov.cn)查询。

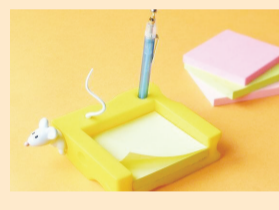
○问：工伤保险浮动费率如何计算？

●答：工伤保险支缴率=当年度工伤保险基金支付用人单位工伤待遇的费用÷当年度用人单位按行业基准费率缴纳工伤保险费×100%。

注：当年度是指一个自然年度内发生的费用。

○问：有工伤待遇支出，工伤保险浮动费率从什么时候调整？

●答：单位的工伤保险浮动费率每年核定一次，并在核定用人单位缴费基数时同步调整，即每年7月1日起调整。



得珍惜，厚积薄发；失业要充分利用“空窗”，及时充电补短填缺，把失业当做短暂的就业插曲，才能让自己处于进退自如的不败之地。

(金山就促中心 居思惠 通讯员 沈青)

区域亮点

低学历失业人员的就业路

【案例背景】

邵先生，男，今年38岁，初中学历，到目前为止工作已更换过4家单位，每段工作的时间均不长，所从事工作岗位都是餐厅服务员、超市理货员等工种。因文化程度较低，又无一技之长，邵先生一直没找到自己心仪的工作。

【案例回放】

社区就业援助员在一次失业人员摸底调查中了解到邵先生的就业情况，在交谈中得知邵先生从小是跟随叔叔婶婶一起生活，家中负担比较重。

邵先生的性格比较内向，本人有强烈的就业愿望，肯能吃苦耐劳，但因学历及工作经验等原因，他在求职应聘中总是不顺，现在他越来越迷茫，不知道自己该应聘什么岗位。

邵先生急切想找到一份工作，但无一技之长，曾经从事的岗位又单一。而单位招聘往往需满足诸多条件，求职接连受挫导致邵先生失去了信心。

【指导过程】

针对邵先生性格内向、文化水平偏低、缺少一技之

长的情况，就业指导员从邵先生自身有哪些不足需要改进、技能需不需要提升等方面入手，引导邵先生进行自我剖析，重新进行职业生涯规划。

就业指导员带领邵先生到区就促中心参加职业指导，职业指导师就职业规划、面试技巧等方面进行一对一指导，从内心增强邵先生对求职应聘的信心和自信。就业指导员陪同邵先生参加现场招聘会，积极应聘符合他要求的岗位，辅导邵先生关注“奉贤就业”公众号，上网了解就业信息，建议邵先生直接参加区就促中心举办的微聘会，推荐了某公司的保安岗位。

邵先生经过该公司的初试、复试和审核，最终被该公司正式录取。在进行跟踪回访中，邵先生表示保安工作虽然辛苦，还要上夜班，但苦点没什么，有一份稳定工作，心里踏实了很多，找回了自我，要用努力工作来回报大家的帮助，回报社会的关心。

(奉贤职介 冯灵玲 通讯员 顾洁美)



求职驿站

求职“私教”助力成长

小刘，22岁，机电一体化专科毕业一年，在两家单位各工作了几个月，均自动离职。

从2023年初以来，小刘就“躺平”在家，对求职提不起兴趣，更不愿跟家人交流。在家人的陪同下，小刘来到杨浦就促中心寻求帮助，性格内向的小刘在交流中经常会长时间的停滞，良久回复两三个字。沟通不畅导致小刘存在职场适应方面的困难，而离职后陆续投递的OFFER都石沉大海，更打击了他求职的信心。

小刘不但求职动力不足，也未曾思考过自己的求职方向，简历也没重点和亮点，对面试技巧更是一无所知。

面对迷茫的小刘，职业指导老师为他设计了从“生涯觉知、能力锻炼”到“求职技巧、求职实践”全方位提升计划，手把手指导，希望他尽快成长转变。

一、生涯觉知、能力锻炼

以舒伯的“生涯彩虹图”启发小刘对责任的认知，就业不关乎自己更关乎于一个家庭。



在彩虹图的绘制过程中，小刘逐渐意识到人的一生随着生命进程的发展，不同的阶段会产生不同的角色，这些角色在每个年龄阶段各有侧重，自己需要对自己的人生负责，对家庭和社会负责，而就业是目前必须迈出的一步。

有了求职的动力和责任的觉知后，指导老师给小刘布置了几项家庭作业：1、做一张求职记录表，记录投递简历的公司、岗位、面试情况、自身优势和不足等，总结自己求职情

况，进一步明确自己的求职目标；2、每天找一段话或文字，阅读并用自己的话复述，锻炼自己的逻辑思维和口头表达能力。

二、求职技巧、求职实践

在简历撰写中注重挖掘自身优势，突出个人优势和亮点，面试后复盘存在的不足和有待改进的部分，针对不足及时进行专项提升，补短补缺，反复循环练习，在体验中不断提高自己的求职能力。

某公司“水处理系统运维工程师”岗位正在招聘，岗位虽与小刘专业相关，但他缺乏项目实践的要求。指导老师引导小刘仔细阅读岗位需求，找出与能力相符合的部分，分析岗位对自身成长方面的帮助，认识到岗位工作有可能面对的困难，让小刘对这个岗位做好充分的心理准备，并针对这个岗位进行模拟面试。

最终，小刘成功被该公司录用，职业指导老师与小刘仍保持联系，探讨工作中遇到的困难和困惑，及时解决工作方式方法，帮助小刘尽快完成从学生到职场人的角色转变。(杨浦就促中心 通讯员 吕雪)

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
上海柘中电气有限公司	结构设计师	5	20-25岁	大专
上海真兰仪表科技股份有限公司	软件工程师	5	20-40岁	本科
上海晟砚电子设备有限公司	设计工程师	8	25-40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。