

职业指导

就业见习助力职业生涯“启航”

案例背景：

小王是2023年刚毕业的应届高校毕业生，汉语言文学本科专业毕业。

小王给人的第一印象是女生的文静、内秀，兴趣爱好是动漫周边的设计与制作，意向岗位是行政文职类或是新媒体运营策划类。

但在大学期间，小王没有参加过任何实习项目和社会实践，过往经历空白的她在投递简历和应聘时少了必备条件而缺乏优势，导致一直未找到合适的工作。

小王来到街道寻求帮助，街道“乐业空间”第一时间提供了就业服务，针对性开展职业指导。

指导过程：

基于小王过往经历空白这一求职劣势，结合小王所学专业 and 就业意向，街道和区职介老师向她推荐了就业见习，希望通过就业见习提升实践和求职能力，做好进入职场准备，也为自己增添一份实践经历。小王也觉得见习计划很适合自己，便欣然地接受了。

不久，市就促中心在中共四大纪念馆召开“乐业上海”七周年主题活动暨上海市就业见习基地专场招聘会，区就促中



心和所在街道推荐小王报名参与并投递了简历，根据专业和自身情况，选择了国歌展示馆新媒体运营专员见习岗位。小王挖掘自己的优势特点，盘点与岗位要求的契合程度，积极准备提升面试成功率。经过努力小王顺利地在国歌展示馆开始了自己的见习生涯。

政策解读：

就业见习是上海市人力资源和社会保障局针对年龄在16至35周岁的本市户籍未就业人员、参加见习计划的本市高等学校和中等职业学校所属全日制毕业学年学生和本市高等学校及中等职业学校离校2年内未

就业的全日制毕业生推出的一项助力就业政策，旨在为见习学员提供在“真实工作情境”下学习实践的机会。确立优质企业作为见习基地，在带教计划和带教老师引导下，帮助见习学员提升职业素养和就业竞争力。

结合人社部百万就业见习岗位募集计划，杨浦区深挖区域内红色资源，发展上海市杨

浦区红色文化发展中心成为上海市就业见习基地，为高校毕业生提供在岗锻炼的机会。国歌展示馆的见习岗位能让更多的青年人在见习锻炼中践行红色精神，帮助他们提升个人抱负和就业能力。

指导结果：

据悉小王曾把自己设计的工艺品和原创小说参加过漫画展，这是小王出于专业和兴趣的尝试，也曾投递过新媒体方面的工作岗位，但小王想要去的岗位要求有工作经验，就业见习正好帮小王这个应届生解决了这个问题。相比较市场化的招聘，见习岗位招聘的要求和条件相对较低。因此小王通过见习岗位，直观地了解了市场需要，弥补了自己的不足之处，既提升了工作实践能力，又锻炼了写作、创意能力，为将来迈向理想工作岗位打下了坚实基础。

(杨浦职介 通讯员 吕雪)

职场问答



○问：年休假享受条件是什么？

●答：机关、团体、企业、事业单位、民办非企业单位、有雇工的个体工商户等单位的职工连续工作1年以上的，单位应当保证职工享受带薪年休假。

○问：单位如何安排职工享受年休假？

●答：年休假在1个年度内可以集中安排，也可以分段安排，一般不跨年度安排。单位因生产、工作特点确有必要跨年度安排职工年休假的，可以跨1个年度安排，但应征得职工本人同意。用人单位根据生产、工作的具体情况，并考虑职工本人意愿，统筹安排年休假。

○问：刚换了单位，在新单位如何享受年休假？

●答：职工新进用人单位符合年休假享受条件，当年度年休假天数，按照在本单位剩余日历天数折算，不足1整天的部分不享受。折算方法为：

(当年度在本单位剩余日历天数÷365天)×职工本人全年应当享受的年休假天数。

求职驿站

自信才能激发就业活力(下)

(接上期)

通过指导老师梳理并肯定小G曾经的高光时刻，从小G的脸上感受到了激情和自信。

二、职业兴趣测评

由于小G的专业和她的意向岗位相差比较大，为了进一步确认哪个职业方向更适合她，指导老师通过霍兰德职业兴趣进行测评。

测评结果反映出小G的确实R项的分数最高，艺术型的特点是有创造力，乐于创造新颖，会有与众不同的成果，做事理想化，追求完美。对于测评结果，小G也比较认可，和她意向中的求职方向基本一致。

通过测试，帮助小G看到自己的兴趣和能力的擅长的领域，也确认了她所感兴趣的就是自己目前的求职方向。

三、优化修改简历

小G为了突出自己是应届毕业生，将自己的学业经历用大块的笔墨描写，把研究生和本科时所修的课程进行罗列，成为整个简历最突出的部分。

然而，小G其本意并不想从事与本专业有关的职业，所

以这样的简历会使面试官产生疑问，质疑她的求职方向是否有问题。因此，为了和求职方向相匹配，建议小G弱化自己的专业教育经历，可将在校社团活动的高光时刻作为亮点，着重描写活动项目从策划到最终的效果，突



出自身的策划组织能力。

虽然小G目前还没有工作经验，但从实践活动解决问题的能力入手，让面试官看到具备的素质和潜力。

四、调整短期目标

在沟通中了解到，小G最近应聘的岗位都是名企或大厂，招聘方的职位要求相应会比较高，可想而知她得到面试的机会就很少。

指导老师和小G共同探讨了原因，从知识、技能和才干的层面客观地分析她的现状和目

标岗位的差距。首先小G是跨专业应聘，不是科班出身，这是客观事实无法忽略；其次，没有实际工作或实习经验，对于研究生肄业的她也不是很有利。

面对高不成低不就的现状，适当调低自己的预期才有入行起步的平台，对应制定下一步的行动计划。

指导成效：

在后续跟踪服务中，职业指导老师将最近举办的各类应届毕业生招聘会信息推送给小G，小G也积极反馈自己的求职进展情况，及时沟通遇到的问题和困惑。

不久前获悉，小G终于获得了自己满意的offer，入职某品牌管理公司，从小G的访谈中感受到，她目前的状态已进入工作正循环的轨道，衷心祝愿她的职业道路越走越宽广。

(虹口就促中心 茅一君 通讯员 贺梅)

职场点拨

如何看待传说中的“某某某”

小张：“老师，我大专毕业已经工作三年了，觉得没什么发展，想转行去从事AI编程方面的工作，你看行吗？”

指导师：“能先告诉我你过去的学习和工作经历吗？”

小张：“我大学学的是矿产方面的专业，毕业后来到上海，一直在一家知名的玩具公司做门店销售。”

指导师：“为什么会想转行做AI编程呢？”

小张：“我同学说他有一个朋友，毕业后从事AI编程，现在已经年薪百万了。”

指导师：“那你问过那位年薪百万的朋友，具体的工作职责是什么？有什么样的任职要求吗？”

小张：“我不认识他，就是听同学说说。他还说现在有AI编程的培训班，我想试试，就是收费太贵。”

现实中有不少像小张一样的青年，仰望看传说中的“某某某”，梦想着有一天能从事传说中的职业，一举收获成功。

此时，我们需要的是冷静，通过多元的信息采集和理性的分析去判断“梦想”是否能转变为“理想”。就拿小张来说，光是道听途说就盲目的转行肯定是不可取的，做决定前还需三思：

一思该职业的工作内容是什么。具体有什么样的要求？长远发展需要具备哪些知识和技能？是否真如传说那样人人都能有高薪？信息真伪可以通过互联网，特别是招聘网站进行了解，也可以向目前业内的从业人员了解，切忌不要盲目轻信培训广告和传说。

二思自己是否适合从事该职业。人和人是不一样的，别人擅长的也许正是自己的短板，做决定前需要对自己的职业能力，目前所掌握的知识技能做一个全面的评估，寻找差距并且判断弥补差距的可靠性和可行性，实施操作所需的时间、金钱、精力等成本。

三思职业生涯目标行动计划。职业生涯目标并非一成不变，大多也会从事多种工作，因此在从业中出现重大变化或机遇，不论是否决定转型，想要在职业方面有所发展，都需要有具体且合理的职业生涯目标，而且关键在与之对应的可执行的详细行动计划。

三思过后当然是行动了，让“梦想”成为“理想”并为之努力，才能让自己成为别人心目中的“某某某”。

(徐汇职介 丁洁 通讯员 高吴珍)



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
上海利扬创芯片测试有限公司	助理工程师	10	20-25岁	大专
上海先进半导体制造有限公司	助理工程师	10	22-28岁	本科
权星智控系统工程股份有限公司	电气工程师	10	25-35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。