

大龄失业无惧——振作再出发！

案例背景：

陈某，男，55周岁，本市农业户口，初中学历。原在本镇一家有机玻璃制造公司从事打磨抛光工作，2022年3月因公司人员结构调整被裁员。

在大龄阶段突然遭遇失业，让陈某陷入了生活焦虑之中。想到家中还有一双身体欠佳、需要常年就医服药的父母亲，陈某的心理负担更重了。在接连去了多家单位应聘被拒后，倍受打击的陈某整日郁郁寡欢，家中原本活跃欢乐的气氛也变得沉闷压抑起来。

于是，在村委会就业援助



员的建议下，陈某的女儿陪着他来到了职介中心，希望通过专业的指导可以帮助他的父亲走出困境。

案例分析：

职业指导老师通过与陈某面对面的交谈，感受到他是一

个非常憨厚老实的人，陈某也诚恳地向指导老师表达了自己强烈的求职意愿。

但近几年，许多企业因为疫情的原因都受到了不同程度的影响，整体就业形势依然非常严峻。像陈某这样55周岁大龄失业、初中学历的他，在知识和技能方面也没有竞争优势，在如今这个竞争激烈的时代，想再找工作自然没那么容易。

这条“再就业之路”对陈某而言确实异常困难，他也很清楚自己的情况，所以对工作内容和工资都没有过高的期望。

指导过程：

1. 摆脱焦虑，战胜“心理关”

在交流过程中，职业指导老师耐心地劝导陈某，在目前如此严峻的就业形势之下，一时找不到工作也是正常的，况且很多年轻人都同样面临着就业难问题，千万不要因此而感到焦虑，要积极调整好心态，依然要保持乐观向上的生活态度。经过指导和劝解，陈某原本焦虑消沉的精神状态也有了明显的转变，紧锁的眉头也渐渐舒展开来了。

2. 正视自我，把好“方向关”

帮助陈某成功过了“心理

关”后，职业指导老师建议陈某的女儿要帮着父亲多关注一下松江人社、绿色叶榭等公众号，及时了解上面推送的各类招聘信息，也可以多带父亲出去走走看看，关注一些招聘市场，努力拓宽他的求职渠道。也可以报名参加区人社局组织的职业技能培训，学习相关职业技能可以为求职加码，提高求职成功率。

3. 勇敢出击，攻克“行动关”

职业指导老师与陈某的女儿互加了微信，并告知他们如果在求职过程中有任何问题可以随时进行联系，以便在第一时间为他们答疑解惑。每当指导老师知道有企业在招聘，或者在招聘网站上看到有适合陈某的岗位时，也会在第一时间推送给他女儿。同时，指导老师通过积极联系本区域的企业，也为他争取到了几家单位的招聘面试机会。

最终，陈某成功被一家包装材料公司录取了，成为了一名流水线工人。接到单位录取电话后，陈某立即来到职业指导老师办公室，当面表达对指导老师的感激之情。指导老师也由衷地为他感到高兴，鼓励他要珍惜机会，好好地工作。

(松江职介叶榭分中心 通讯员 顾晓婷)

职场问答

○问：劳动合同履行地优于用人单位所在地管辖吗？

●答：劳动争议由劳动合同履行地或用人单位所在地的劳动争议仲裁委员会管辖。实践中，劳动合同履行地和用人单位所在地经常不在同一个地点，这就意味着两地仲裁委员会都享有管辖权，若双方当事人分别向两个有管辖权的仲裁委员会申请仲裁，即二者发生冲突时，由劳动合同履行地的仲裁委员会管辖。劳动合同履行地的仲裁委员会具有优先管辖权。

○问：履行地不明确，该到哪里申请仲裁？

●答：劳动者和用人单位签订的劳动合同对工作地点或履行地没有约定，可能需要劳动者提供相关证据来证明自己劳动合同履行地。而有些劳动者没有证据证明自己劳动合同履行地，或者有些劳动者因岗位、用工方式的特殊性导致其劳动合同履行地本身就不能确定，即劳动合同履行地不明确时，根据法律相关规定“由用人单位所在地的仲裁委员会管辖。”



求职驿站

平凡岗位同样实现自我价值

晓雪是一名退伍女兵，退役后进入某集团公司上海大厦酒店工作，担任会务接待一千就是8年。因疫情影响，酒店效益不佳，单位不再和她续签合同，她成为了一名无业人员。从军营到酒店，她早就已经习惯简单而富有秩序的生活和工作，回到社会再重新找工作，她满是郁闷和茫然，来到居委寻求就业指导。

为了缓解

晓雪的心情，营造轻松和谐的谈话氛围，职业指导员将谈话的方向调整到了兴趣爱好上，话题很快就打开，随着侃侃而谈的分享，晓雪紧锁的眉头慢慢舒展开来。在回顾过往经历中，晓雪再现了自己的能力、对工作认真负责的态度，以及企业对自己的认可，让萎靡不振的晓雪对自我效能感有所提高，意识到要着眼于未来，而不是纠结于过去。

由于家庭条件不错，父母对晓雪的工作要求并不高，觉得女孩子有份工作就可以，不用太着急就业；虽然晓雪也比较认同这点，但是在家闲着时心里总是空落落的，情绪还是很低落。晓雪的这种状况是社会性需求得不

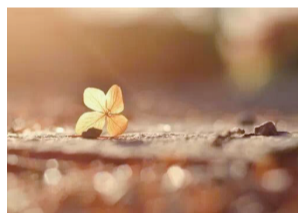
到满足的一个典型表现，职业活动能促进同事、朋友之间的感情交流，发现自己的力量和智慧。对于物质不匮乏的晓雪而言，这种社会性需求更为突出，需要一份工作调动她的活力，让生活重新多姿多彩。

合适的工作需要找到市场和自我的交集。在梳理“我是谁”“我想要做什么”“我能做什么”“市场能提供什么”的过程中，了解到晓雪喜欢与人打交道的工作，有过一些财务知识和英语口语能力，相貌和体型较好，可以选择比如文

员、客服、导购等服务类的岗位。经过街道的多次推荐，目前晓雪已成为某名牌商业(中国)有限公司的一名导购员。

不是每一个人都是社会的精英，不是每一个人都是创造时代的巨人。大多数人都是平凡世界中的一分子，所有的工作都是上手那一刻才会的，只要按照正常的工作节奏往前走，用心一点，领悟一点，自信一点，就会发现工作带给人的成就感有多大。希望晓雪在平凡的岗位上努力实现自我价值。

(虹口职介 姜玉琳 通讯员 贺梅)



职业指导

突破职业瓶颈路宽广(上)

【案例背景】

孙先生，35岁，已经经历和积累了10年以上丰富的工作经验和积累了10年以上丰富的工作经验，既有小规模公司经历，也有万人的大企业工作经历。

但在近期求职过程中，孙先生发现评估反馈意见：对于意向度较高的工作，被评估为适合中层岗位，无法争取拿下高层管理职位。面对就业市场的反馈，孙先生感觉自己职业能力似乎进入了一个停滞不前的平台期，但他不知道该如何着手改变这一现状。

在好友的推荐下，孙先生得知黄浦区“青年助业直通车”项目，或许对自己的职业发展会有帮助，抱着试试看想法便报名“上车”了。

【难点分析】

在“青年助业直通车”学习的过程中，直通车项目中专业的职业指导老师与孙先生进行了一对一的沟通和指导。在分析孙先生的职业情况中，从履历上不难看出他的工作经历较为丰富，且工作岗位类型基本集中在市场商务类，说明他在这

状态带来了焦虑与不安。

二是对于职业真爱的不确定性。职业发展类型比较集中的孙先生，由于进一步提升的瓶颈问题，对自己的职业与目标产生了怀疑心理：我是不是真的适合这份职业？我是否应该继续这份职业？这是他内心不断对自己的叩问。

三是对自我能力认知的缺失性。

相较于初入职场野蛮式生长，已有10余年工作经历的孙先生对自身性格、技能型特点有一定认识，但对于思维型、管理型能力认知较为模糊，而后者是决定未来职业发展方向上突破的关键所在。

当然，专业技能和面试技巧的发挥和缺失，也是需要孙先生对自身过往工作成果进行包装和展现。

【指导建议】

第一、运用积极心理进行干预。调动自我心理调节机制，唤醒孙先生乐观的性格面，扭转并消除焦虑。在与孙先生建立咨询关系的过程中，他的乐观外向表现给导师留下了深刻的印象，遇事他更倾向于以积极的角度和心态去思考。(未完待续)

(黄浦职介 通讯员 张钰雯)



取得成功的人不一定是聪明的人
但一定是为了理想奋力拼搏的人

个行业的职业发展经验是持续递增的，但经验的递增并不能总是直接地促进能力的提升。如何帮助孙先生在清晰认识到自身各项能力情况的基础上，了解正确的破局方法和途径，突破“职业瓶颈”显得尤为关键和重要。

【问题诊断】

一是对发展平台的停滞性焦虑。虽然孙先生性格较为乐观，但在交流过程中不难感受到他透露出的停滞性焦虑，这主要来自于他意识到自身能力发展的平台期后，对于该采取什么行动比较迷茫，这种停滞

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
上海先进半导体制造有限公司	助理工程师	10	20-28岁	本科
上海芯圣电子股份有限公司	应用工程师	10	25-40岁	本科
上海先惠自动化技术股份有限公司	调试工程师	10	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。