

求职驿站

珍惜求职过渡期 精心护航求职路

【案例背景】

小严是静安区2023届高校毕业生，市场营销专业，高考填报志愿的时候，虽然遭到家人反对，依然坚持去异地求学，也因此与家人心存芥蒂。尽管毕业之前，小严在专业对口的领域找到了一份实习的工作，积累了一点工作经验，却深感这份工作并不适合自己，也不符合家人的预期。职业指导师在了解到小严的困境后，对她开展就业帮扶。

【案例分析】

职业指导师与小严悉心交流后，发现小严的困惑主要源于两个方面：

所学专业与个人性格不符。小严毕业院校比较普通，学习的是市场营销专业，毕业之前在某公司销售顾问岗位实习。该岗位



日常工作需要承担一定业绩指标，要主动挖掘客户资源，这让小严感到压力很大。另一方面，小严的家长一直对女儿到外地求学感到不满，对小严工作预期也比较高，希望小严从事一份离家近、压力小的工作。家长的期

盼无形中也加剧了小严的心理负担和压力。

对如何实现目标感到迷茫。小严对自己的未来其实有一定的想法，想要成为一名帮扶未成年人的社区工作者，希望凭自己的能力帮助到他人，也可以从中获得成就感。但小严对如何报考社区工作者不了解，对备考过程也一头雾水，虽然自己曾尝试做过相关的习题，但并没有参与真实的考试。而且小严自己也清楚当前就业形势不佳，社区工作者这类工作的竞争压力不小，这让小严的求职目标也产生了动摇。

【指导过程】

挖掘潜能，重塑自信。职业指导师首先帮助小严梳理了自己的优势，希望帮助她建立信心。小严虽然性格比较内向，但其实很有主见，对于未来有着

自己的想法，而且做事比较细心，有钻研精神，愿意接触自己不了解的事物。这些对小严的职业生涯都很有裨益。职业指导师肯定了小严对未来的想法，同时鼓励她不要太受家人因素带来的负面影响，要看到自己的优点，发挥自己的长处。

推荐岗位，积累经验。小严当前面临的劣势主要是缺少工作经验和社会历练，职业指导师建议小严可从见习岗位做起，培养良好的工作习惯和职场思维，丰富阅历。刚好街道退役军人服务社有岗位空缺，该岗位对文书撰写、图文编辑均有一定要求。虽然小严刚接触此类工作，不过在工作期中边做边学，进步很快，也得到了周围带教老师的认可，后续也顺利通过了见习期，被正式录用。

制定计划，指点迷津。职业指导师了解到，虽然小严目前有不错的工作，但与她理想的工作岗位仍有差距。一方面受家庭环境影响，小严渴望经济独立，想到外出闯荡；另一方面，当前就业形势不好，职业指导师安抚小严不要冲动。基于小严有“援助未成年人”的想法，建议小严利用空闲时间，了解社区工作者的招录信息和渠道，认真投入到备考中，并向小严推荐了一些了解的信息。

(静安职介 陈宥伊)

职场问答



○问：本市工伤康复有哪些病种？

●答：目前，本市工伤康复按照国家《工伤康复服务规范(试行)》规定的9个病种确定，即颅脑损伤、骨折、脊柱脊髓损伤、手外伤、截肢、关节软组织损伤、烧伤、周围神经损伤、持续植物状态。

○问：哪些工伤人员适用本办法？

●答：经本市各区人力资源和社会保障局认定为工伤或视同工伤，且因工伤造成残疾或身体功能障碍，在停工留薪期内经确认需要进行住院康复治疗的人员适用本办法。

○问：如何申请住院工伤康复？

●答：用人单位、工伤人员或其近亲属携带填写完整的《住院工伤康复申请表》、医疗机构出具的医疗诊断证明，向作出认定工伤决定所在区的劳动能力鉴定委员会提出住院工伤康复申请。

区域亮点

开拓思路实现再就业

案例背景：

徐女士，女，36岁，中技机电维修专业毕业，在校期间考了初级电工证、中级办公软件应用，今年由于大环境原因导致企业裁员，工作画上了休止符。徐女士办理了失业登记，希望先领失业金过渡一段时间。在街镇对失业人员排摸调查时，徐女士希望得到街镇的帮助，接受专业的职业指导，寻找一份新的工作。

案例难点：

首先，徐女士的专业已经不是她的优势所在，就业范围减小，缺少了专业的加持，因此徐女士需要拓展就业方向。其次徐女士的性格比较内向腼腆，如今就业环境竞争激烈，需要徐女士更主动地展示自己，才能有更大的就业几率。在专业职业指导后，是否能学会扬长避短，充分展现自己，突破自己，成为徐女士最大的挑战。

指导建议：

针对徐女士的就业难题，职业指导老师给与了几项建议，希望她在求职中能起到帮助作用。

不断提升自己是关键。

面对竞争激烈的就业环境，只有不断丰富自己、充实自己、提升自己，才能在求职者中有机会脱颖而出。不论是朝着一个专业技能方向去努力，还是在学习知识方面丰富自己，都可以为自己铺垫更坚实的求职路。

对自己要有坚定信心。希望徐女士面对就业岗位，把握就业机遇，勇于接受挑战，积极争取入职机会；或许在求职面试中会有不顺利、不顺心，不畏困难，相信自己能克服，坦然地面对挫折就一定会有成功和收获。

指导结果：

在街镇帮助下，为徐女士推荐了一个社区居委的岗位，同时在面试前对她进行了系统的指导，建议她充分了解工作职责，并结合自己的优势做好自我介绍和面试应答。经过层层面试筛选，徐女士成功获得了这份工作。

徐女士的求职路是一个缩影，离不开各部门的协作和自身的努力。也展现了区镇两级长期联合助力中年求职者再就业，不遗余力地协助他们走好自己职业路的成效。(奉贤职介 宋懿)



职业指导

如何选择喜欢和擅长的职业?(下)

(接上期)

明确职业兴趣和职业能力比较适合的岗位，要有一个具体的方法，建议小沈多搜索招聘网站上相关的岗位，并了解工作内容和职责要求，从而寻找多元化的求职方向。在寻找的过程中要思考几个问题：选择“喜欢的”和选择“擅长的”一定是非此即彼的选择吗？有没有可能从事的岗位不仅是自己喜欢的也是自己擅长的呢？

二、剖析职业取向和价值观念，调整就业观念。

职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是一个人对职业的认识和态度，以及对职业



的优势：从事感兴趣的职业能充分调动主动性、积极性；可以提高工作效率，充分发挥才能，促进职业稳定且更容易获得成就感和满意度；而选择擅长的职业上手快，

目标的追求和向往。职业价值观的明确对择业很有帮助，比如看重安全感，那么竞争激烈或压力较大的工作环境可能就不适合；如果看重创造性，那么广告设计、策划管理等工作会很具有吸引力。

小沈择业时比较看重成就感、安全感、健康和自我成长。所以当从事和专业相关的实习岗位，一方面专业能力的灵活运用让她挺有成就感，但另一方面较大的工作强度和比较长的工作时间着实给了她不小的压力，所以辗转想从事稳定有序、相对较轻松的事务性岗位，但又带来“自我实现”的缺失，导致陷入了迷茫。

三、树立动态的择业思维方式，合理作出决策。

职业指导员分享了选择感兴趣职业和选择擅长职业各自

取得成功的概率会更高；对于企业来说更受欢迎，可以节约培训成本。反之没有兴趣的职业，很难充分发挥个人优势。

其实小沈的兴趣是不稳定的，兴趣和擅长两者可以相互转化：工作要求和束缚时间久了，就会磨灭职业兴趣，出现职业倦怠；而选择有能力胜任的职业，可能开始不喜欢，但随着得心应手会越来越有成就感，慢慢产生职业兴趣。因此，只要有意向都可以尝试，特别是自己擅长的，以积极的心态面对，从被动化为主动。

经过职业指导，小沈关注偏专业的设计工作，如文案编辑、网页设计、图片和视频剪辑等，后来在一次招聘会上，她成功应聘了一家国有企业，找到了自己心仪的岗位。

(浦东职介 唐英)

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
瑞能微恩半导体有限公司	生产操作员	15	25-35岁	大专
上海国际人力资源开发公司	电气设计	12	21-28岁	大专
共志通信信息技术发展有限公司	云台工程师	30	22-40岁	本科

注：1、以上所列的各推荐岗位，建议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。