

职业指导

打破常规思维 拥抱零工就业

零工方式就业,有更自由的工作时间和多样的工作内容,获得经济效益的同时实现自我价值。因此,做好零工职业指导,具有重要的社会价值和现实意义。

案例背景:

小李今年30岁,高中学历,2022年才回到上海。此前一直随父母旅居在南美洲的阿根廷、乌拉圭和哥伦比亚等国家,特别是在阿根廷旅居时间最长。小李在回国前一直和父母在阿根廷经营一家华人餐厅,偶尔也会去当地球场票务处打零工,高中毕业后小李没有



上大学,工作经验也比较少。

小李说:“在阿根廷期间,父母经营餐厅,自己在餐厅帮忙或打零工,生活比较自由、

散漫,感受不到压力。回到上海这一年多相继投递了几十份简历,也面试了好几家公司,都一无所获。HR们多以空档期过长、工作经验不足或学历不符合要求等理由拒绝了我。现在压力很大,也很焦虑无助。”

在问到小李找工作的同时,这一年有没有尝试一些零工工作,小李面露难色:“在阿根廷时,无论在球场里做场务管理还是在咖啡店做小时工兼职,我都特别愿意做。回国后,起初我也去西餐厅做过兼职服务员,也工作了两个月。可是,后来我发现在国内如果一直做兼职工作,就会受到朋友的不理解和异样的眼光。”

问小李现在想要从事什么工作,小李一时间竟不知所措:“什么职业都可以,只要能有一份工作就可以。”问有什么突出的技能和优势,小李完全沉默无语。还是小李母亲在一旁补充道:“我们长时间生活在阿根廷

廷,我儿子的西班牙语阅读写作和口语能力特别强,堪比西班牙语母语的人。”

问题诊断:

小李长期旅居南美洲,回国时间较短,国内和阿根廷就业背景和经济环境不太相同,使得小李诸多不适应,加上学历不高,求职屡屡碰壁,导致小李整个求职心态和心情低落。而且,小李工作经验欠缺,没有清晰的职业规划和目标职业诉求,性格比较内敛,不清楚自身求职的优劣势。

指导建议:

结合小李求职的问题和困难,分别从转变求职心态、发掘自身优势和匹配合适岗位三方面进行针对性的职业指导。

首先是转变求职心态。通过就业形势讲解和就业心理疏导等方式进行就业心理辅导,会同小李母亲一道进行引导和劝解,做好心理安抚,克服心理障碍,重新树立就业信心。

其次是发掘自身优势。小李长期旅居南美洲,能说一口流利地道的西班牙语,同时还有餐厅与球场票务的工作经历,可将这些能力和经历转化为求职竞争力,提升自身应聘成功率。

最后是匹配合适岗位。根据小李自身条件和上海就业环境情况,建议小李在接下来求职定位时,可以考虑寻找西班牙语翻译、南美洲国际旅游顾问和国际酒店前台服务员等工作。

职场问答

问:什么是高温津贴?

答:高温津贴又称高温费,有着季节性发放特征,是针对夏季在高温环境下工作劳动者依法派发的一类特殊津贴,具有保障用人单位生产安全和劳动者身体健康的作用。

《防暑降温措施管理办法》第十七条规定,用人单位安排劳动者在35℃以上高温天气从事室外露天作业以及不能采取有效措施将工作场所温度降低到33℃以下的,应当向劳动者发放高温津贴,并纳入工资总额。高温津贴标准由省级人力资源社会保障行政部门会同有关部门制定,并根据社会经济发展状况适时调整。



在招聘会零工专区岗位展览区,职业指导师给小李推荐了瑞幸咖啡师和人民广场地铁站站务员两份零工工作,并介绍了“黄浦就业”公共号、上海市公共就业招聘网和“新经济、新业态”零工就业云平台。小李和母亲对职业指导师的帮助满怀感激,对寻找到合适的工作也充满信心。(黄浦就促中心 卫鹏)

职场点拨

转变心态才能融入当下

案例背景:

小姜,男,38岁,大专毕业后曾在一家国营企业做行政管理,因企业效益不景气,小姜就开始了漂泊不定的职业生涯,目前他已换过五六家单位,但工作时间都不长,没有超过两年的。

案例分析:

第一次认识小姜,会觉得他是个能说会道、性格开朗、形象也不错的人,但在多次交流中发现,小姜对职业定位仍然是以前的行政管理类,对

指导建议:

调适好心态重新再出发像小姜这样从国营单位出来的,在面对现实职场时会产生落差感,职业定位也往往会有偏差。所以当自身角色和工作环境发生变化后,不妨将自己的心态归零,像一个职场新人一样,重新规划自己的职业生涯。指导师引导小姜校正自己的不妥想法和行为,帮助分析他的优劣势和

经验,重树求职信心。知己知彼找到就业破冰点

通过与小姜讨论其

过往的工作经历、离职原因、兴趣爱好,结合分析当下行业就业形势,梳理出他求职的专业特点和过往经历。借用招聘网站帮助小姜了解就业市场供需状况,对照目标岗位对求职对象的要求,找到自己能够做的、有兴趣的和市场能提供的交融区,最后确定以中层岗位为求职切入点。

情况反馈:

在职业指导师和援助员的指导帮扶下,小姜顺利通过了推荐岗位的应聘面试,成功被一家信息科技公司录用为销售主管。

(虹口职介 丁守琴)



区域亮点

第二故乡成功收获农创硕果

松江香塘村村民江东是三峡移民,当初国家兴建三峡工程,他响应政府号召,加入浩浩荡荡的迁移大军,离开世代生活的家园。刚到松江,江东并没有什么专业技能,对他的就业影响较大。社区事务受理服务中心通过就业援助员反馈信息后高度重视,第一时间委派就业、创业专员进行上门服务。

通过交谈发现,江东很有上进心,虽然文化程度不高,但他对学习专业技能有迫切的渴望,对美好生活充满憧憬,希望通过自己的努力改善并融入现在的生活环境。过去,江东在不同行业、不同岗

位摸爬滚打了多年,因其来自贫困山区,世代都是农民,作为一位农民的儿子,还是愿意从事农耕农活。

知晓江东的就业意愿后,受理中心与村委会积极引导江



东参加各类新型农业技能培训和讲座,了解农业生产新技术、新知识,拓宽了视野,增强了技能。前些年香塘村实行土地流转,江东积极报名,受理中心、农办及村委会予以了积极支持,通过群众评议,江东取得了承包权,成为了一名家庭农场主。同时,受理中心协调相关部门安排农业生产技术专家进行结对,在生产、技术、人员上予以一对一指导。通过部门协调、政策帮扶,并在自身的辛勤努力下,江东所承包的土地取得了良好的收益,迈入致富的行

列,顺利实现了农创。

十年来,江东连续获取三次土地流转承包经营,努力学习现代农业种植知识,活学活用到生产实践中,加上平时精心管理,每年种植的水稻产量收成都相当不错。期间还添置了收割机、直播机、全耕机,取得了农机驾驶行驶证,在自耕完成后,还帮助其他农户耕作、抢收、抢种,也为自己增加了收入。疫情期间,江东主动报名参加了志愿者,参与核酸抗原检测、道口值守、区域巡逻等防控工作。江东认为:“因三峡建设工程移民至松江,这里就是要共同守护的第二故乡。”江东的与人为善和埋头实干,赢得了村民的赞许和信任。

移民二十载,通过各级政府的政策扶持和相关部门的关心帮助,一位三峡移民的创业历程,深刻演绎了从陌生到熟悉、从融入到融合、从创业到收获的发展心路,也是移民就业创业工作于细微处展风采的具体表现。

(松江职介 沈依祎)

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
上海敏杰制药机械有限公司	机械设计师	5	28-50岁	本科
上海剑峰劳务服务有限公司	设备操作员	10	18-40岁	初中
上海同百建设科技股份有限公司	项目管培生	5	22-25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。如需进一步咨询请拨打12333上海人力资源和社会保障热线。