

职场问答

问：年休假包括双休日和法定节假日吗？

答：国家法定节假日、休息日不计入年休假的假期。

问：女职工产前的规定是什么？

答：1. 女职工妊娠7个月以上，应给予每天工间休息1小时，按正常上班待遇支付，并且不得安排夜班劳动；

2. 女职工妊娠7个月以上，如工作许可，经本人申请，单位批准，可请产前假2个半月；如经二级以上医疗保健机构证明有习惯性流产史、严重的妊娠综合症、妊娠合并症等可能影响正常生育的，本人提出申请，用人单位应当批准其2个半月的产前假；享受产前假期间的工资按本人原工资的80%，并不低于本市最低工资标准发给，作出勤对待。



职业指导

一心一“医”实现就业安心

案例背景：刘师傅，今年48岁，家庭比较困难，急需一份工作。

刘师傅长期从事机械技术工作，有丰富的技术经验。工作人员当场推荐了几份技术工作，并与招聘方联系面试时间。经过初试复试，刘师傅成功入职上海某电气有限公司工程技术人员。

但是好景不长，刘师傅再次来到职介窗口，抱怨工作氛围、环境等。职介老师与企业沟通了解到，刘师傅在工作中脾气比较急躁，与同事相处也不是很融洽，现在已经辞职了。

过了一周，当再次询问刘师傅情况时，他表示已经在一家私企上班了。可是好事多磨，短短5天后，刘师傅再一次致电，希望老师可以帮助联系交通协管员的招聘面试。

像刘师傅这样性格的人在窗口屡见不鲜，面对急脾气如何把握心态进行指导呢？

案例分析：

从中不难发现一些阻碍刘师傅就业的“绊脚石”：

1. 性格较冲动，心态不易调整

刘师傅当工作职位从高



处换到低处，或在工作中与同事之间出现矛盾，便产生了“玻璃心”，容不得半点批评，面对一份薪资变少的基础岗位，心里难以接受，心态无法转变。

2. 条件要求过多，缺少自我认知

刘师傅在求职过程中比较注重工作环境、薪资待遇等外部条件，并且要求离家近。完全忽略目前求职市场人才过剩的现实，觉得自己有一门技术，择业期望值便居高不下，然而求职聘用是双向选择，求职者衡量企业的同时，企业也在遴选

更优秀的求职者。

3. 家庭情况特殊，求职期待升高

很多时候，家人的条件和状况也是造成工作不稳定的重要因素。刘师傅有个妹妹，没有一技之长，学历也普通，之前在外地生活，这两年投奔哥哥，来上海以后也没找到工作。因此刘师傅在需要照顾妹妹的条件下，只选择工资高的工作，而忽略了实际需求。

指导建议：

从刘师傅的情况看，首先要从“医心”开始。为此指导老师制定了一对一的帮扶计划：

◆放下执着心里，顺应市场需求

刘师傅有一定专业技能，但并没有达到专业技术骨干的要求，指导老师希望他能多了解就业市场和职业行情，根据就业市场情况转变自己的求职预期。个人职业道路不一定是笔直而一成不变的，面对当下职场现实找到适合自己的岗位，实现稳定就业才是硬道理。

◆纠正错误心态，调整求职目标

从其自身实际条件出发，放下攀比心态，提高认知水平才能稳定就业。了解整体求职市场环境，克服理想主义，多参加线下招聘会，适当降低求职期望值，先参加工作，更好地带动其他人实现就业，才能让家庭保持正常生活，带来的可能就是家庭的幸福感。

不久，刘师傅成功通过了面试，得到了交通协管员工作岗位。指导老师给他“加油打气”，希望他坚持下去，努力实现稳定在岗。（闵行职介 何晓雯）

求职驿站

“菜鸟”求职三部曲

案例背景：

小乐，女，本科生，毕业后一直积极求职，但投递的简历往往石沉大海，即便有幸获得面试机会，面完之后就没有后续消息了。这种挫败感让小乐感到迷茫，开始质疑自己的能力，对未来的发展充满了焦虑与不安。

案例分析：

小乐在大学期间学习的是广告学专业，在实习中涉及到了相关的新媒体运营和策展工作。但由于小乐对自己未来职业没有清晰的规划，对自身竞争力和弱项缺乏客观的认知，对市场的需求也缺乏了解，在选择岗位时五花八门没有针对性，简历格式缺乏亮点，内容也较为混乱，使得企业HR难以看出她与应聘岗位的关联性和适配性，影响了小乐获得面试邀约的机会。

指导过程：

根据对小乐求职问题的诊断与分析，指导师为小乐制定了求职三部曲：

一、重拾求职信心，明确职业规划

指导师挖掘小乐高光时刻的各种细节，看到过去的成功事件，优势和特点可以迁移到工作的能力上，小乐获得了较好的赋能，自信心明显提高。在此基础上，小乐对于职业规划



有了新的思路和理解，跳出原先的固定思维，将自己所学专业的新媒体与招聘环节相结合，明确了自己的职业规划，找到了自身的优势和竞争力。

二、展示自身优势，优化个人简历

指导师对小乐的简历优化进行了细致辅导。此前的简历缺乏明确目标而显得重点不突出，排版也较为混乱，对于实习

经历的描述显得十分简略，没有归纳和展现出能被看重的能力要点。指导师特别强调关键词、行业术语的突出，指导如何描述实习经历与目标岗位的匹配性，使简历更加符合岗位要求，提升简历的通过率。

三、针对薄弱环节，加强实操演练

小乐对真实职场的面试还不够熟练，面试的自我介绍过于简单，而且不能很好地抓住主要的重点展开说明，整体表现较为紧张。这是初涉职场的痛点问题，指导师进行针对性的训练，并提供了“自我介绍公式”和“高频面试问题宝典”。经过多次实操训练，小乐面试的紧张情绪得到很好的缓解，问答表现也自信很多。

后期反馈：

小乐成功入职了某国企的招聘业务部门，各方面工作表现都十分优异，得了所在部门领导的高度认可。

（虹口就促中心 贺梅）

求职技巧

职场新人入场必备技巧

在竞争激烈的职场中，成功地找到理想的工作并不容易。对于刚跨入职场的求职者来说，了解并掌握一些必备的求职技巧至关重要。

首先，求职需要一份精心制作的简历。简历是求职者与雇主之间的第一次沟通，应该突出自己的优势和能力。在撰写简历时，注意选择适合的格式和布局，并突出关键和重要的信息。此外，确保简历没有拼写和语法错误，并根据应聘的职位进行针对性补充和调整。

其次，求职者需要提前做好准备。面试是雇主评估求职者能力和适配性的重要环节。面试前要了解公司和职位的背景信息，并准备好对常见问题的回答。面试中，积极展示自己的沟通能力、团队合作能力和解决问题的能力。注意表达要简明扼要、逻辑清晰。

第三，积极利用网络和社交媒体平台。现代技术为求职者提供了与潜在雇主直接联系的机会，平时为自己建立和维护一个专业的

LinkedIn(领英)个人资料，有意识地参与相关行业的网络讨论和活动，增加与行业内的专业人士建立联系的机会。此外，求职者还可以使用在线招聘网站和职业社交平台，主动搜索和申请工作机会。

第四，求职者要注重个人品牌的塑造。个人品牌是一个人在职场中的形象和声誉，它能够帮助求职者在竞争激烈的市场中脱颖而出。求职者可以通过发布有关自己

专业领域的博客文章、参与行业活动和项目成果，以及建立专业形象的社交媒体内容来塑造个人品牌。

最后，了解和维护自身权益至关重要。对于求职者，尤其是初涉职场的新人来说，在求职过程中应该了解并遵守相关的劳动法规，如就业歧视、工时规定和薪酬待遇等方面的劳动关系法律法规。如果求职中遇到不公正待遇或违法行为，应该及时寻求法律援助或政府就业咨询机构的帮助。

（长宁职介 郝婷婷）

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
安集微电子科技股份有限公司	生产技术员	20	25-35岁	大专
上海蓝陵网科技有限公司	技术员	12	20-45岁	大专
上海盛江实业有限公司	剪板工	10	30-50岁	初中

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。