

专家导师助青春扬帆 就业服务让梦想启航



“乐业上海”就业服务专家志愿团

职业导师

☆
蔡日月

“通过心理动力的视角,我们注意倾听就业困难的来源以及此行为背后的意义。从而将在职场摸索中‘溺水’的青年人‘托起来’。”

蔡日月是上海民航职业技术学院的一名专职心理老师、国家二级心理咨询师。2017年加入“乐业上海”就业服务专家志愿团后,他以心理学为理论取向,在讲座、招聘会指导、心理咨询环节给更多辖区里的长期失业青年提供帮助。作为一名高校教师,他在课上、课下对青年的求职心理予以关注,“如今有更多90后进入职场,他们在选择工作时会更注重自己的体验与感受,自我满足还是适应环境这个比重正在向自我倾斜,当然也有一些青年在这样的选择中遇到困难。从就业方向来看,现今的青年求职者自主选择意愿也越来越强。”

蔡日月老师在咨询中,一直秉持倾听的原则,针对迷茫的求职者努力理解他们的困难。蔡老师也指出,“认识自己总是一个漫长的过程,我们常常是通过身边人的镜印来了解自己,但是在不少孩子的成长环境中,由于父母或者身边的养育者缺少回应或者过分的苛责,无法产生一种稳定的自信和对自己的更客观的认识”。所以在咨询中,蔡老师常常会用到OH Cards潜意识投射卡,通过让求职者挑选一张牌来代表自己,求职者常常会产生对自己不同的理解,发掘自身优势。

☆
王栓柱

“在与青年职场人接触过程中能明显感受到,青年群体总体处于乐观向上的状态。你能看到他们表情里透露着蓬勃的朝气。”

“如今90后、00后步入职场的青年人有着很高的社会发展起点。他们使用现代技术手段更充分,遇到的机会比我们80后这一代多了不少。”作为资深人力资源从业者,上海金山资本管理部副经理王栓柱谈到青年人群就业时表示,在2016年加入了“乐业上海”就业服务专家志愿团后,他在为年轻求职者解答就业困惑时观察到当下青年群体有先天优势,但对求职者有惑者来说,他们更需解决“三不”的心理状态。

“很多咨询者对自我认识不清晰,不了解自己的特长和兴趣,没有自己的职业发展规划,跟他人盲目攀比岗位导致择业盲从;也有一些缺少主动求职的愿望,不敢、不愿、不主动去求一份适合自己的工作。”王栓柱从人力资源从业者角度分析,在提高职场能力上,青年人群要形成良好的自我认知,了解当前自己内心的真正兴趣在哪里,检验这个工作是不是你目前真的喜欢的可靠标志——在满足基本生活需求的前提下,即使你无法从这份工作中获得一分钱的报酬,也愿意继续干下去。

☆
倪强

“对青年群体在自身发展过程中,我们应该多一些包容、多一些引导,帮助他们在就业这条路上不断调整前行。”

“乐业上海”就业志愿专家团成员、宝钢发展有限公司职业健康公司人力资源管理倪强自2016年加入专家团成为其中一分子后,几乎每个季度都会为区域内的青年求职者提供一对一的就业指导帮助。对有人力资源领域从业十余年经历的倪强而言,志愿就业服务是“换位思考”的过程。“我们先与就业有惑群体沟通他们遇到的实际困难,再换位思考,为咨询者设想如果我在这个状态中会采取哪些方案解决问题。最后,我们从面试官角度为求职者提出建议。”倪强表示,前来咨询他的求职者如今多在35岁左右,属于青年群体。他们其中既有就业意愿不强烈者,也有缺少专业技能、职场竞争力不强的青年人。“用人单位希望求职者越来越优秀,求职者则希望待遇越来越好。”倪强表示,在这个落差中,求职者这一方更需要强化自身能力以缓解职场中“飘”的情况。

倪强建议,青年人在快速发展的时代背景下,更要关注自身职场竞争力,成为多能力、多面手的“斜杠青年”,从而把握机遇脱颖而出。此外,保持阅读的习惯,提升兴趣点也是他对青年职场人的建议。

☆
陈颖

“无论从事什么行业,职场人都需本着吃苦耐劳的精神坚持不懈。若碰到难点阻碍就放弃,很难从职场中找到个人发展方向。”

80后陈颖是上海恒烨体育发展有限公司执行董事。在成为“乐业上海”就业服务专家志愿团成员前,她就在杨浦区成为了启航青年“结对子”的帮扶志愿者。她曾帮助一名超重的启航青年顺利减肥并重拾就业自信。在加入志愿服务的三年来,她每个月都会对接街道启航青年聆听他们的就业困难与诉求。

“这三年,我提供就业服务年龄最小的对象是1996年出生的。”面对普遍年轻化的就业困难群体,陈颖观察发现,有不少就业困难者难以在求职过程中表达、展示自我。就业服务过程中,她会充当模拟面试官的角色,与受助青年模拟求职经历,从而针对性地提出改进意见。

除此之外,她关注到一些职场人也会有起起伏伏的职场变化。“我个人也因为家庭、职业选择变化过几次岗位。”陈颖因此在岗位变迁方面有更多指导经验。陈颖在5年前健身后发掘了自己对健身行业的热爱,并在这两年加入健身品牌工作,成为其中的一员。她对青年群体建议,在明确各个阶段自己对工作的具体诉求后,职场人可从兴趣出发进行职场转型。

☆
郭涵芳

“我总和从业者说,职业选择没有绝对的对与错,与其追逐自己都看不清的梦想完美职业,不如脚踏实地塑造属于自己的职业未来。”

上海方朋投资发展有限公司总经理郭涵芳是首批“乐业上海”就业服务专家志愿团成员。作为一名了解跨企业、社会组织 and 政府事业的职业发展专家,她会结合咨询者实际情况提出个性化建议。除了指导咨询者用好现有求职途径外,她也积极帮助咨询者在个人人脉圈里,获得更多的就业或者转型机会。

谈到青年人群就业的话题,她对不同年龄段划分了青年常见的就业困惑。“刚毕业大学生因为缺乏社会职业经验,常对第一份工作是否适合自己感到质疑。”对工作10年左右的青年群体,郭涵芳在咨询中发现他们会因是否转型而迷茫,“对于这类咨询者,我建议他们将兴趣能力的长远发展放在择业首位因素,要避免成为只是为了一点点工资增长就变成‘职场跳跳族’。”郭涵芳表示,35岁左右的青年职场人选择跳槽、创业都要谨慎,“每个人在工作中都会遇到困难,企业招聘管理者更希望是一个35岁以前职业稳定者。”

【记者手记】

就业是最大的民生。我们关注就业时,也将视野停留在长期失业的启航青年身上。在稳就业目标下,上海市公共就业服务机构通过专业的青年职业介绍、职场专家力量,帮助启航青年们走出家门、走上职场。启航青年群体曾迷茫,曾彷徨,但他们的职场故事背后,是青年人不服输的努力冲劲,是青年人不畏难的奋斗拼搏。

本版受访者供图

☆
武亭

“扎实地打磨技能、持续增长综合素质是青年实现职业理想的路径、也是捷径。”

“很多青年在踏入职场前都怀着美好的职业理想,或者是精英式的奋斗。”武亭是杨浦区首席职业导师,她在为青年人群提供就业指导时观察到,不少青年人涉入职场后,原先的期待和预估的困难超出了设想和内心的承载,对职场前景产生忧虑、对自我能力开始怀疑。随着青年人员学历的不断提升,只是一份有收入的职业显然已不能满足青年追求更高质量、更体面就业的实际诉求。

“青年群体不能仅满足于校园的知识和教育,需要在岗位的胜任力等方面,不断提升自我竞争力,反哺职业、开拓发展。”她建议青年人关注自身因素的同时,处理好职场的舍与得。“在羡慕他人光鲜的同时,也要看到‘得’背后的‘舍’。在实现职业理想的过程中,萃取自我优势,更新知识内核,明确职业价值规范范畴的舍与得,坚定追求,站在未来看现在,尽可能做到近期收益和长期收益的平衡。”

谈到青年就业,有这样一批青年群体值得我们关注。

因情绪管理不佳,在岗位上屡屡失去工作的35岁章先生通过普陀区启航工作室找到了职业发展方向,重拾了工作信心;25岁缺技能、无特长的启航青年小张经过两个月的岗位分析、适时

☆
丁洁

“大学生可以从一个职业定位开始,一步一步实现自己最后的职业生涯发展。”

“我们在做职业定位的时候,价值观是一个重要的考虑因素。”在2019年东方讲坛职业生涯讲座上,徐汇区首席职业导师丁洁向青年大学生听众们分享着她对青年大学生职场发展的看法。丁洁分析说,求职的价值观指的心仪工作所满足的要素。她建议青年大学生群体在做职业定位前将自己认为好工作的条件全部罗列在白纸上,“之后告诉自己不可能完全满足,我必须删掉三条,删完三条再三条,最后剩下的那一到两条其实就是你的最主要的求职价值观。”

当找到了合适的工作后,不少职场人也会遇到职业倦怠期。对此丁洁结合十余年职业指导经验建议说,一是在工作中不断给自己树立眼前容易实现的岗位目标;二是在前辈或是导师帮助下,结合自身经历有效规划职业生涯,再进一步调整、执行。

岗位推荐、面试技巧指导,找到了心仪的岗位;因从小受家人溺爱及父亲的过度干预而求职屡屡失败的90后小波在浦东新区职业导师帮助下缓解与父亲矛盾,稳定就业……这些年来,帮助8000名长期失业青年就业已经多年成为上海市政府实事项目。在职业指导团队、社工团队、社会各界的“托一把”帮助下,一批批启航青年走出家门,提升技能,改善心态,走入职场。

☆
李弘

“青年求职者需要哪些途径可树立明确的职业理想、苦练技能、增长才干。”

李弘是宝山区首席职业导师,国家星级职业导师孙一蕾谈到青年树立理想时表示,从指导阶段来看,大多数青年求职者会确立远大的职场目标,但在实现目标这过程中还需要他们一步步踏实前进。在苦练技能方面,她谈到了耐下性子、脚踏实地。“在实际工作中,我们不难发现实际应用和书本知识无法百分百衔接。部分青年职场人也会遇到因工作简单、基础,看不到成长通道而选择放弃的情况。但事情不在小,而是如何去做好。从经验来看,无论做什么小事,只要安心去做,做得比领导期待的好一点点,带来的就是突破和潜在的机遇。”孙一蕾表示,在苦练技能方面,需要在小事上积累经验,厚积薄发。

☆
丁宏杰

“青年们也需将职业生涯和人生生涯相结合,关注各个角色的平衡性。”

丁宏杰是浦东新区首席职业导师,东方讲坛职业导师孙一蕾谈到青年树立理想时表示,从指导阶段来看,大多数青年求职者会确立远大的职场目标,但在实现目标这过程中还需要他们一步步踏实前进。在苦练技能方面,她谈到了耐下性子、脚踏实地。“在实际工作中,我们不难发现实际应用和书本知识无法百分百衔接。部分青年职场人也会遇到因工作简单、基础,看不到成长通道而选择放弃的情况。但事情不在小,而是如何去做好。从经验来看,无论做什么小事,只要安心去做,做得比领导期待的好一点点,带来的就是突破和潜在的机遇。”孙一蕾表示,在苦练技能方面,需要在小事上积累经验,厚积薄发。

☆
孙一蕾

“青年朋友最好有宏观方向,以及小目标,将工作实际与课本知识学以致用。”

“方向指引前行的道路。”静安区首席职业导师孙一蕾谈到青年树立理想时表示,从指导阶段来看,大多数青年求职者会确立远大的职场目标,但在实现目标这过程中还需要他们一步步踏实前进。在苦练技能方面,她谈到了耐下性子、脚踏实地。“在实际工作中,我们不难发现实际应用和书本知识无法百分百衔接。部分青年职场人也会遇到因工作简单、基础,看不到成长通道而选择放弃的情况。但事情不在小,而是如何去做好。从经验来看,无论做什么小事,只要安心去做,做得比领导期待的好一点点,带来的就是突破和潜在的机遇。”孙一蕾表示,在苦练技能方面,需要在小事上积累经验,厚积薄发。

【公共就业服务】

为启航青年保驾护航

仓库管理员。在启航青年就业路上,公共就业服务者为启航青年们保驾护航。今年26岁的小张也住在浦东新区,初中学历的他缺少职场技能,且斗殴等原因对他日后求职录用也造成了影响。为帮助小张就业,浦东新区的职业导师和就业保障员不断与其沟通,经过两个月跟踪指导和推荐后,小张逐步树立起正确的求职理念,找到自己的“职场锚”,成功应聘了仓库收发员岗位,在职场启航。

青年报记者 明玉君

奋进·奋发·奋斗