

上海市就业服务专家志愿团成员蓝瓮菁

用真心打开求职者的心理之窗

在一场大学生模拟求职大赛担任人力资源评委时,相关部门找到了蓝瓮菁,邀请她加入上海市就业服务专家志愿团。“我们一拍即合,我很快就答应下来。”彼时,她具有多年人资工作经验的她,正在考虑学以致用,为各行各业的求职者出谋划策,再加上她还在学习心理学,想要为有需要的人提供特别支持。自2017年起,蓝瓮菁就成为了一名专家志愿者,活跃在许多招聘会现场,用极具亲和力的笑容、专业的技能和富有同理心的沟通,为许多求职者提供了贴心又实在的帮助。

青年报记者 周琳琳

“职业规划应该持续一生”

“我下半年就要升入高三了……”参加过多次招聘会,以这句话开头前来咨询的,蓝瓮菁的确是第一次遇到。小东门街道专场招聘会现场,眼前这个还略带青涩的男孩告诉她,因为成绩并不优秀,他自觉考大学无望,因此想结合未来就业考虑考取哪所大专院校。性格方面,男孩并不喜欢与人打交道;家庭条件方面,他家是普通的工薪阶层,父母希望孩子将来能够找到一份稳定、收入稍高一些的工作。

“我真的很少看见这样的咨询者,所以我对他先表示肯定和鼓励。”既然男孩不擅交际,那他的工作通常就更偏向于与技术、科研相关。结合其他因素,比如职业发展趋势、个人兴趣和城市乃至国家发展大势,最终蓝瓮菁建议他考取设有轨道交通专业的大专院校。

蓝瓮菁使用了“成功”一词来形容男孩。与不少迷茫,或由父母决定职业的学生相比,他无疑是成功的。所谓“预则立”,他早在高二就有了求职意识,开启了个人职业规划,并且咨询了家长、老师和蓝瓮菁这样的专家,进而调整自己,花费了很多心思。及早开始职业规划,也需要家

庭、学校、社会的介入和支持。家庭应该尽力提供职业引导。“我的女儿在上初中,属于‘静待花开’的阶段。我现在就会有意识地告诉她不同职业所需要的能力和性格。”当然,这样的要求对大多数家庭来说都较为专业,好在学校和社会可以补位。蓝瓮菁发现许多上海高校都设有职业测评办公室,能够测评学生们的职业兴趣和人格特质。大家可以进一步结合多方建议,在跨入社会前就做好自我定位,提升对应的职业技能。对于存在的短板,蓝瓮菁则鼓励年轻人尝试打破框架、突破短板,健全能力结构。学生们也可以在大学多参与相关社会实践,提早了解市场行情。另外,政府、街道、机构、组织等不同方面也举办了许多的公益性质的就业宣讲、招聘会、赛事等。蓝瓮菁就参加过不少,比如“2019年大学生就业创业服务周”主题日活动、大学生模拟求职大赛等。她呼吁大家做有心人,多留意相关信息,更要积极参与其中。知易行难,哪怕知道了合适自己的工作,到真正掌握技能和上手工作还是有很长一段距离。转变也需要建立在早做定位、早做规划的基础上。



上海市就业服务专家志愿团成员蓝瓮菁。

受访者供图

“求职者要目光长远多方了解”

真切具体的心得感悟,与蓝瓮菁的个人经历密切相关。大学时,她就读的是电子工程专业。她开玩笑地表示这让她知道自己学习能力还不错。“我高中物理课学得最差劲,但大学专业成绩还可以。”除了提升了逻辑思维和系统思考以外,更重要的是她明白了只要用心,再“难啃的骨头”也能被啃下来。

大学毕业,她一开始找了一份相对专业对口的工作。但她发现自己的性格就是爱与人打交道,发现人力资源是自己最喜欢的工作,便主动学习了不少相关课程。在领导的支持下,她很快实现转岗,也愿意多学多做。“第一次上课时,我就对自己的长远职业目标以及如何一步一步前进和实现有了规划,避免成为‘原地踏步’。”工作后,她用业余时间实现了人力资源职业资格从助理、员级、中级、高级的不断认定,并且还在持续学习提升。

一场招聘会上,她就遇见了一位尚无规划、盲目求职的小伙子。他想从事金融销售,因为工资高,又是向往的金融业。“选择眼前的收入,还是选择可长期发展的平台?你如何判断这家公司是否为合法经营的金融公司?你喜欢的理念和氛围吗?”蓝瓮菁凭借多年经验提醒求职者,多去网络平台查询公司背景和前离职员工的反馈。“我经常劝求职者‘心明

眼亮’,不要因为眼前的短期利益‘坑’了自己啊!”

令她诧异的是,不少来到招聘会现场的求职者,特别是外地来沪求职者对求职新渠道所知甚少。蓝瓮菁碰到过一个毕业于外地高校音乐专业、来沪求职的女生。她在招聘会上看了一圈,发现所学专业没有用武之地,打算放弃专业转而从事文职。“我鼓励她先不要放弃,再从别的途径试试看。其实许多人的求职渠道还停留在现场招聘活动,发现岗位都不适合就无计可施或者退而求其次。我会告诉他们去一些本地的求职网站、App上找工作,并教会他们使用。”

职场道路要想走得长远,除了提早准备、长期规划、深入了解、拓展渠道以外,蓝瓮菁表示还要不断学习。对那位高二同学,她就敏锐地指出“机器被AI代替”的可能。“如果他将来的确从事地铁驾驶员工作,那他还要抓紧学习其他技能。”为了做好上海市就业服务专家志愿团工作,蓝瓮菁也一直延续学习习惯。她对城市发展、国家大事保持高度敏感度,积极参与志愿团的活动和讲座,线上线下与大家多交流,浏览论坛、公众号和微信群中的前沿内容。“无论这些信息与人资是否有关我都会尽己所能地学习,因为这不仅会拓展视野,也会提升个人综合能力。”

“用同理心交流打开青年心扉”

不难看出,蓝瓮菁在指导求职者时,总是抱着肯定、鼓励的态度,进而再一同探讨、给出建议,为求职者营造了舒适的心理氛围。这是因为从事人力资源相关工作的同时,她还系统深入地学习了心理学,通过了国家二级心理咨询师资格认证。她认为这是非常重要的一项专业技能,与招聘合适人才、处理员工关系、团队管理、沟通交流等等都息息相关。担任专家志愿者的过程中,她就会发挥所长,更具同理心地与大家交流。由于求职者都较为年轻,她也会思考如何与年轻人打交道,探察他们的内心需求。

曾有一位反应略显迟缓的求职者引起了蓝瓮菁的注意。沟通后她发现,男孩曾经患有强迫症,治疗后想要找份工作,就来到了招聘会。“因为我学习过心理学,知道这样的孩子很不容易,尤其是像他这样能够从家里走出来,来到社会上,跨出了重要的一步。”肯定以外,蓝瓮菁以更加细致、耐心的态度和语气同他沟通。得知他曾经学习过烹饪,蓝瓮菁便鼓励他“把心放宽顺其自然”从后厨工作

开始做起。“这个岗位与人接触并不多,工作本身的困难和复杂度也较低,比较适合他的情况。”在她看来,求职者缺乏的是信心,需要更多的鼓励;他可以先走到岗位上工作起来,从中培养信心。这就离不开家庭、社会,包括像她这样的志愿者来“推一把”。她希望给予他们更多力所能及的帮助。她也希望企业能够特别设置一些岗位,为他们提供友善安全的工作环境。

从本职工作和所学心理学出发,她还会给予求职者一些面试建议。“那么多公司就在现场招聘,你们可要抓住这么好的机会多多联系,积累面试经验。”她提示大家,面试过程中要展示出自己自信、真诚的一面和愿意学习、付出的态度。“面试官想要看到的是求职者真实的状态。”

到岗后,对工作的责任心和担当、韧性是非常重要的。当遭受挫折时,不要轻易逃避,把挫折看作是对自己的挑战,训练自己的抗压、适应能力,学会迎难而上。“从中训练出的韧性不仅会助益职场,更会助益个人全面发展。”

■链接

上海市就业服务专家志愿团

2016年,上海市就业服务专家志愿团面向全市范围内公开招募就业服务专家。在人力资源、管理咨询、就业指导、企业用工等相关方面,吸收经验丰富或有专业特长的服务专家报名、参与其中。

目前在就业服务专家志愿团这个“大家庭”里,专家志愿者们系列主题活动和日常咨询服务中发挥了积极的作用。