

“一对一”援助指导



相信自己 一定能行



一、主要特征与诊断

◆谢女士，25岁，自幼脸部有残疾，财会大专文凭。毕业两年来，因面部残疾应聘过几家单位都被用工单位多次拒绝，让小谢在心理上难以接受，导致自卑情绪严重。在后来的择业过程中，表现也是越来越差，甚至陷入了恶性循环而不能自拔。了解到这种情况，我电话预约小谢来社保所面谈。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中有劳动能力的残疾人。

◆（望）小谢走进社保所时，她左边面部有残疾，头发遮挡着左脸，一身朴素的衣服穿在她的身上很整洁，但是当问及需要我们提供什么帮助的时候，她总是低着头应付，尽管是在她偶尔抬起头的时候，眼里的目光也总是游离于别处，不敢与我正视。

诊断：援助对象存在极度自卑心理，或因自卑而导致盲目自信的趋向。需要提供心理调试。

◆（闻）我请她坐下，然后倒了一杯水，询问她的自身情况及求职经历？她叹了口气，目光越过我，漫无目的地打量房间，非常消沉地说：“我2004年大学毕业，经常去人才市场参加面试，结果是多次被拒绝。”

◆ “朋友说我具备财会知识，又懂得计算机操作，但是许多单位说，他们并不缺财会人员。您看，我的计算机知识也不过硬，也不知道自己适合干什么，再加上我的面部情况，哪家单位肯用我呢？嗨……实际上，我觉得自己什么都能干，可有时候又感觉自己真是一无是处。”

◆（问）我一直静静地听着，没有打断他，只是偶尔给他的水杯蓄上水，等他说累了，停止下来的时候，我真诚地看着她，并用鼓舞的口气问道：“作为一位有一定文化素质的人，你觉得自己比较适合干什么工作呢？”小谢说自己具备财会知识，又懂得计算机简单操作，可是她又不喜欢自己所学专业，更不知道自己该选择什么职业。我对此表示同情并点头示意。

诊断：以上三点表明，援助对象屡次应聘失败，导致择业目标的缺失，需要提供择业指导和职业生涯规划方面的建议。

二、鉴别诊断与解决方法

综合援助对象的主要特征和诊断，其未就业的主要原因是生理缺陷导致的自卑心理和择业目标的不清晰。主要的解决方法包括以下五点：

（一）树立自信心

在目前就业形势日趋严峻的情况下，残疾人的就业竞争更是处于绝对的弱势。针对援助对象的个性特点和需求，为其提供了四个建议。

1. 正视生理缺陷。如，面部有缺陷。
2. 肯定自己的优势。如，年轻，有高等学校教育经历，有会计和计算机操作基础。
3. 换位思考。站在用人单位的角度，思考和圈定自己的职业方向和职业环境。
4. 结合目前人力资源市场“岗多人少”的特点，树立求职自信心。

同时，依据热门招聘工种（或市场上急招的岗位），选择与自身个性特点相匹配的目标企业或目标岗位。

（二）确定择业目标

援助对象在择业过程中产生自卑感，也使其在择业过程中目标很盲目。但是，从其自身的大专学历、会计专业及计算机录入方面看，已经具备了一般后勤岗位的应试条件；从衣着整洁，做事有条理来看，又具备认真细腻的个性特点等等。在查阅了人力资源市场目前可供选择的岗位后，引导援助对象将择业目标圈定在“库房管理人员”及“学生宿舍管理员”或相关方面。

（三）坦诚推荐

职业指导人员依据援助对象的择业目标，为其圈定了两家离家较近，正在成长中的小企业，并亲自与人事部负责人沟通接收残疾人的可能性，同时，宣讲聘用残疾人的地方优

惠政策。当即，引起了一家集体企业的关注，再与企业人事负责人共同分析岗位性质与援助对象个人优势的匹配点后，终于为援助对象争取到了一个面试的机会。

（四）应试准备

一是准确告知援助对象的面试时间，要求其确保提前 5 至 10 分钟到达面试现场；二是情景模拟，训练其用朴实、简介的语句表述自己的基本情况、求职意愿和面对未来工作的信心；三是用正面肯定的答复，如“我行”，“我能做到”等等，回复用人单位提出的工作中可能预见的困难和障碍。四是做好面试失败的准备，因为，即时是正常人，也难免遇到面试失败的情况。

（五）技能提升

结合援助对象的自身条件和择业目标，建议其进一步拓展财务会计方面的专长，可以利用业余时间考取国家会计类的职业资格证书，凭借自己还年轻，给自己多充电，为今后的稳岗和进一步的职业选择提供保障。

（六）问题解决

多渠道搜集志愿接收残疾人的岗位信息，并与用人单位亲自接洽，为其进行面试前的推荐匹配。经职业指导老师、援助对象、用人单位人事主管三方共同努力下，争取到了用人单位的“库房管理”一职，目前，已办理了入职手续。

三、自助与预防

（一）创造环境

根据援助对象的特殊情况，进行了跟踪指导，通过电话与援助对象进行联系了解就业情况，并协助用人单位为残疾人创造温馨的岗位环境，使得援助对象增强自信心，更好的以感恩的心态做好本职工作。



（二）积极引导

职业指导老师先后为援助对象推荐了几本立志书籍，包括残疾人力克 胡哲的《没有四肢却拥有光辉人生的生命见证》、海伦 凯勒的《假如给我三天光明》、张德芬的《遇见未知的自己》等，并通过家访叮嘱援助对象，多和同事沟通，多交朋友，使其尽快走出心理阴影，享受简单、充实且快乐的生活。



一名残疾人在求职过程中屡屡遭到用人单位的拒绝，使得自己的内心变得极度自卑，在后来的择业过程中表现越来越差，陷入恶性循环而不能自拔，长此以往，会使其人生观、价值观、个性气质等与社会格格不入。职业指导人员采取中医“望、闻、问、切”的问诊方法恰到好处，有效帮助援助对象寻找到自身的优劣势，并积极适应市场环境，做到身残志不残。在职业发展方面，还指导其进行专业技能再深造，使得援助对象看到岗位的发展前景。同时，坦城的帮助援助对象推荐适合的岗位，让他们了解到社会是温暖的，增强他们相信自己，守望美好生活的勇气。

——职业指导老师

享受城乡低保人员

脚踏实地 方能撑起这个家



一、主要特征与诊断

◆男，51岁，妻子身体不好卧病在床，孩子在读中学，家庭生活困难，享受最低生活保障待遇。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的享受城乡低保人员。

◆“我初中没毕业就出来给人打工，一辈子也没挣多少钱，本来快到养老的岁数了，妻子又得了场大病，大额的医药费压得我喘不过气来，”说罢，他深深地叹了口气……又慢慢的抬起头，问道：“真不知道现在还能不能再找个活儿干。”那一脸的沧桑竟是为生活而劳苦奔波的印记。

诊断：援助对象生活压力较大，学历较低，对重获社会认可持迟疑态度，需要就业形势分析和心理调试。

◆“我以前干过几年电工的活儿，可一直没有想过考取技能证儿，现在没有这些东西，人家企业是不是也不要咱们呀！”

诊断：援助对象虽然有了一定的工作经验，但尚无技能证书，需要提供职业技能培训

方面的指导建议。

◆ “现在我求职没有太多要求，只希望挣钱越多越好……干什么也都无所谓。说句实话，像我这样的家庭，妻子要长期吃药，孩子要上学……各种费用加起来，一个月挣不到3500元，都很难正常生活。”他伸出粗大的手指，一件一件的细数着。

诊断：没有明确的择业目标，月薪期望值较高。需要帮助其明确自身定位和择业方向。

二、鉴别诊断与解决方法

综合援助对象的主要特征和诊断，其未就业的主要原因归结为三点，一是年龄大、学历低，二是缺乏专业技能，三是择业目标不清晰。主要的解决方法有四点：

（一）就业形势分析与心理调试

援助对象由于缺乏市场竞争力，所以产生了想放下“低保”就业又不知道能否实现就业的矛盾心理。据此，首先要对援助对象的生活压力和现实处境深表同情。对其表现出来的对家庭高度负责任的态度和勇于放下“低保”，重新走上工作岗位的意识。

其二，详细分析当前市场的用工形势。尤其举例说明了三个高工资岗位的招用条件，比如“高级管理人员”需要较高的学历和丰富的管理经验；“销售人员”需要人际交往能和沟通技巧；“一线工人”需要长时间超负荷运转的强体力劳动等等。由此，建议援助对象结合自身“51岁”、“妻子孩子需要照顾”、“没有专业技能”等现实条件，即不具备较强的市场竞争力，最好先期选择“安全”、“离家较近”、“不需要专业技能”的岗位。

其三，提出择业的建议。建议其先以实现就业为目标，感受一下自己的体力能否承受更多的岗位职责，如果可以，在最短时间内学习一些相应的技能，时刻准备着往下一个工资较高的岗位转移就业；如果不可以，建议以保重身体健康前提，而并不是首选薪金待遇问题。

再有，体谅用人单位。任何一家用人单位，能够优先录用大龄就业困难人员，都体现了对社会负责的态度，作为被录入人员都要秉持一份感恩的心态。

（二）政策宣讲

职业指导老师为该名援助对象选择了两个以简单体力劳动为主的岗位，一个是社区的交通协管员，一个是一家快递公司的装卸工人。同时，为用人单位讲解了招收本区城乡就业困难人员的优惠政策。即，用人单位招用本区城乡就业困难人员，为其缴纳五项城镇社会保险，并签订3年及以上期限劳动合同的，在合同期内可享受最长不超过5年的社会保险补贴，及最长不超过3年的岗位补贴等。

（三）问题解决

在职业指导老师、用人单位的共同努力下，该名援助对象最终选择了机场快递公司的装卸工职位，虽然工作累，但工资较高。同时，援助对象也在区内的技工学校报名参加了

电工班学习，借助周末时间提升专业技能，争取走向更理想的工作岗位。

三、自助和预防

（一）感恩工作

引导援助对象始终以感恩的心态投入工作，用自己的表现，得到单位领导的认可，并利用电工方面的优势，在企业内部争取到一些兼职类的工作。

（二）援助跟踪

在援助对象体力允许的情况下，考虑为其另行推荐一份兼职工作，以弥补家用。同时，为其提供必要的跟踪指导和帮助。



援助对象的生活压力确实不小，需要全社会的关心和帮助。在职业指导方面，急于解决的问题是联系用人单位，提供一个能够应付家庭开支的岗位。同时，帮助援助对象正视自身条件，妥善处理好“初次上岗”和“完全摆脱经济负担”的关系。

“自助者天助。”我们相信，只要援助对象始终保持忠厚朴实、踏实肯干的品性，终究会得到社会的认可和眷顾的。让我们再次为这位老师傅加油，鼓劲吧！



具有劳动能力和就业愿望的城乡“3545”人员（之一）

摆脱困惑心理 重新走上岗位



一、主要特征与诊断

◆耿女士，46岁，2010年12月与原国有企业解除劳动合同，之后一直在家待业，未出来找工作，今天鼓足勇气来到了社保所。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中具有劳动能力和就业愿望的城乡“3545”人员（女35至49周岁、男45至59周岁城乡劳动力）。

◆“我自参加工作以来，就在这家国企干，为企业创造了很多价值，也取得过非常瞩目的成绩。”耿女士神采奕奕的描述着。但很快又变得颓丧起来，“现在单位认为我老了，没有用了，也干不动了，就和我解除劳动合同了，我心里真不是滋味。”

诊断：援助对象尚未全面的分析自己失业的原因，需要心理调试。

◆“我也没什么其他技能，就有个会计证，我还能找到工作吗？”她用祈盼的眼神望着我。

◆“我在小区也看见过招聘广告，都是要求学历很高的，可我出生的那个年代哪有学历高的啊。”

诊断：以上两点表明，援助对象技能单一，缺乏自信。

◆ “我不想在家待着，我觉得自己并不老。”

◆ “我想找一份差不多的工作，2000 块钱左右，别太累了，最好离家近点。”

诊断：以上两点表明，援助对象就业期望值较高，对自身定位不准确，需要就业形势指导。

二、鉴别诊断与解决方法

综合援助对象的主要特征和诊断，其未就业的原因主要是失业后的心理状态调整。

在市场就业中，特别是在转职待业之际，最大的情绪困扰，是来自自信心的受损丧失。具体包括树立自信、就业形势分析两方面的指导。解决方法如下：

（一）树立自信

从国家包分配工作那个年代走过来的人，面对中年下岗失业的现状，存在着恐慌感、情绪不稳、抱怨社会、怨天忧人的悲观心理。即便是有就业愿望，也由于技能单一，就业竞争力削弱，而无法进行理性分析，往往处于一触即发的情绪化中。

所以说，对于援助对象来讲，与其焦虑地四处找工作，此刻更该做的，其实是先找回自信，因为别的先不说，没有雇主会雇用缺乏自信心的人。首先，要改变看待自己的角度，别把自己看成“失业者”，而是将自己定义为“有技能正待发挥者”。这么一来，正确的自我定义会让其感到未来机会无限，而产生正面的动力，带来正面的结果。

010

其二，引导其坐下来列出自己的优点清单，比如在一家企业干了 20 多年，有踏实肯干的性格等等。写下来之后，也同时想想，其实这些优点都没有消失，在有工作时如此，即使现在没了工作仍然如此，因此自己还是个令人欣赏的人，不应该只因为少了份工作，就全盘否定自己。

其三，利用空档，善待自己。其实，工作上的暂时空白，反而会身心成长的大好时机。别急着找到下一条工作跑道，不妨停下脚步，检视自己，利用这个机会找回生活上的平衡。许多事想做却一直没时间，不论是出国旅游、健康检查或学习新知识等，这下有了时间，就该善待自己了。充电之后，再出发时脚步会更强而有力。

其四，盘点技能，再度出发。如果没有一技之长，可以通过免费的技能培训政策，恰好为自己补上这一课。当然，找到合适的工作仍是终极目标，重点就在于“合适”两个字。援助对象该找的是一个能让自己充满活力，并且能乐在其中的工作，而不该只是“高薪”工作。

（二）就业形势分析

综合年龄、学历、技能等特点，为援助对象提供“好工作”的现实定义和必要的工资指导价位参考。比如，美国企管顾问约翰·克拉克（John Clark）提到过这样一句话：“当一份工作可以让人同时发挥技能、获得乐趣，以及感到有意义时，那就是一份你合适的职

业。”同时，列举本地区大龄失业人员如何适应形势发展而获取就业成功的案例，尤其建议援助对象避开大公司、大企业的求职方向，采取多种就业形式实现就业，例如：非正规就业、弹性就业、公益性岗位、自谋职业等。

（三）问题解决

通过与援助对象交谈，了解到她有稳重、踏实的性格特点，例如，在车间工作多年没出现过差错，有较高的认真负责态度。据此，为其选取了 3 个社区周边的岗位，如：门店营业员，兼职会计等，并陪同其一起到用人单位进行面试。目前，耿女士已经顺利通过面试在一家小型企业从事兼职会计工作。

三、自助和预防

（一）跟踪指导

通过电话多次关注其身体健康，工作环境，人际关系方面的进展情况，鼓励其珍惜现在岗位，以乐观向上的心态努力工作。

（二）持续培训

在身体允许的情况下，利用休息时间继续学习，不断丰富和提升自己的专业技能，跟上时代的步伐，避免二次失业。

（三）政策宣传

宣传市、区就业优惠政策，比如，利用工余时间，还可以在社区打零工，46 岁，可以享受国家 5 年的社会保险补贴，照样可以接上工龄，50 岁一样正常办理退休手续，享受退休医疗待遇。



通过这次失业，我明白了很多东西，路在自己脚下，怎么走全靠自己的延伸。失业并不可怕，可怕的是心智没有了，失业不代表被社会所淘汰，国家依然想着咱们，有更多的优惠政策为我们解决养老。面对现实，跟上时代的步伐，心情愉快地重新走上新岗位，感谢指导老师打开了我长期闭锁的心。

——援助对象



再次扬起生活的帆



一、主要特征与诊断

◆ 马女士，44岁，高中学历，有20年的驾龄，原在某建筑公司从事司机工作，但由于单位解体，她失去了工作，目前已失业半年多的时间，她主动的走进了职业指导室。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的具有劳动能力和就业愿望的城乡“3545”人员。（女35至49周岁、男45至59周岁城乡劳动力）。

◆ “我还想找一份司机的工作，我什么车都能开，这么多年来也从没出过交通事故。”马女士声音洪亮，脸上还洋溢着神采。

◆ “我要照顾上高中的孩子，所以工作单位不能离家太远，工资不能低于2000元。”

◆ “保洁、家政我可干不了，我在家都不干，也不会做饭。”她满脸不屑一顾的样子，配合着夸张的手势，还没等指导人员解释，又马上说：“我的腰有毛病，不能长时间站着，商场售货员也干不了”。

诊断：以上三点表明，援助对象还徜徉于以往的荣誉中，没有正视技能单一，择业范围较窄等条件限制，需要进行择业方面的指导。

◆ “我的性格比较开朗，比较喜欢与人聊天，喜欢结交朋友。

除此之外没有什么其他的兴趣爱好”。

诊断：喜欢与人交往，择业方向可以从职业兴趣入手。

二、鉴别诊断与解决方法

综合援助对象的主要特征和诊断，其未就业的主要原因是就业观念陈旧，缺乏正确的择业观。依据职业咨询的主要范围划分，应属于职业选择咨询。即主要强调找工作的策略和方法，以及个人的兴趣、期望与社会需求、发展的统一。主要的解决方法包括：

（一）择业指导

通过交流，该援助对象还停留在以往的工作经历当中，例如“我开车技术非常娴熟，没有出现过交通事故”等方面的成绩。认为在司机驾驶方面有很强的竞争力。并且对就业形势不了解，没有正确择业观。职业指导老师一方面通过机动车驾驶员这一职业的供求数字对比，来说明该职业供大于求的现实状况；另一方面，挑选几份正在进行驾驶员招聘的招工简章，对比援助对象的条件，来逐一客观的分析匹配成功的可能性。同时，介绍现代服务业的工作环境和发展前景，排解援助对象对服务行业的心理误区。

（二）心理调试

大多数的大龄就业困难人员由于平时疏于学习，难以适应知识更新较为频繁的市场竞争环境，以至于心存侥幸或被动等待。该名援助对象更是由于在同一岗位上工作近 20 年，从未产生过危机意识，直到被企业辞退的那一刻，才感到空虚和孤独。比如，当走入市场参与洽谈的时候，面对学历、技能的局限，对新职业、新环境产生恐惧，过分强调“稳定、高收入、离家近”等择业条件。

对此，需要在帮助其客观分析自身条件的同时，树立其再就业的信心。一方面，可以从教育子女的角度为出发点，通过自己主动学技能，积极参与市场竞争等具体行动，为家庭成员做表率。另一方面，从剖析自身优势为出发点，拓宽择业范围，适当降低择业目标。比如，该援助对象有多年的从业经历、善于处理人际关系等，可以考虑服务行业的基础岗位。此外，为其介绍辖区“4050”人员的典型出路，来引导其选择适合年龄特点的就业方向。如，劳动保障协理员、报刊亭、电梯工等。

（三）问题解决

经过指导，该名援助对象认识到了自身存在的问题，就业观念也有所转变。我们根据她的情况和性格特点，很快与辖区政府部门进行了沟通和优先推荐。

该援助对象通过积极参加劳动保障协理员的培训，一次性通过资格认证考试，并经岗位面试后，正式走上工作岗位，从事劳动保障协管员一职，负责辖区就业政策的宣传与入户登记走访工作。

三、自助和预防

(一) 补充专业知识

建议其多学习劳动保障的相关知识，不断提升自己的业务水平。

(二) 发挥自身潜能

建议其利用人际沟通的优势，多采取现身说法的方式，引导辖区求职者树立危机意识，所学技能，多充电，为就业再就业打基础。



通过与职业指导老师的几次沟通，让我知道了对于我们这类大龄女性失业人员还有这么多的就业机会，通过他们的推荐，我当上了一名劳动保障协管员，我非常满意。因为这是一份既能提升自己，又能帮助别人的工作，我一定会好好珍惜，在这个小领域干出自己的成绩。

——援助对象



连续失业一年以上的城乡劳动力（之一）

充分的准备是成功的一半



一、主要特征与诊断

◆ 女，23岁，身高1.66米，大专学历，计算机控制技术专业，大学期间，多次获得院级优秀学生奖学金，自2009年6月毕业至2011年8月，有2次家电促销和1次讲解员的实践经历，目前，已在家待业两年多的时间。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的连续失业一年以上的城乡劳动力。

◆ 援助对象身着一件土黄色的上衣，灰黑色的裤子，梳着一个马尾辫，语音低沉。“我不喜欢讲解员的工作，因为每天都要说同样的话，让我感到枯燥乏味。”

诊断：援助对象不喜欢重复性较强的工作，从着装打扮来看，个性主张也不鲜明，需要通过素质测评技术进行鉴别诊断。

◆ “我想找一个行政文员的工作，参加过几次招聘会，可没有什么适合的工作。有的要求研究生学历，而我只是大专；有的要求英语会话能力，而我又过不了关；有的要求我做流水线操作工，我还在犹豫不决。”援助对象边说边流露出犹豫不觉的眼神。

◆ “我认为自己找不到好工作的原因，主要是学历问题，所以我已经报考了高等自

学考试，打算考完本科再出来找工作。”

诊断：从以上两点表现可以判断，该名就业困难人员没有明确的就业目标，而且在求职面试的过程中，缺乏自信心，有规避就业问题的倾向。

◆ 个人简历中，1/2 部分为大学时的“主修课程”和“获奖情况”，“社会实践”部分一笔带过。

诊断：缺乏简历制作的技巧，不了解用人单位对“实践经历”的需求，主观愿望导致自己仍然停留在学生时代的幻想期。

二、鉴别诊断与解决方法

综合援助对象的主要特征和诊断，其未就业的原因主要归结于就业前的准备不充分。依据职业咨询的主要范围划分，应属于职业准备咨询，即主要针对当事人就业前在知识、技能、信息、资料、心理等方面的准备。具体包括：自身定位不清晰、择业目标不明确、工种说明书不了解、简历撰写重点不突出这四方面。主要的解决方法有四点：

（一）职业素质测评

从解决自身定位不清晰、择业目标不明确这两个问题来看，对其进行必要的职业兴趣测验。



初步测试结果显示，该名援助对象具有较明显的个人职业取向。属于“高人际高观念”型，对通过观察分析，说服他人接受自己的观点的工作活动感兴趣，喜欢从事社会科学领域的工作。典型职业是心理咨询师和节目主持人。

结合援助对象自身的主要特征和目前人力资源市场的需求看，“行政文员”的择业目标较为适合，但尚需脚踏实地的从基础做起，从邻近或相关联的岗位做起，如社会服务类等。

（二）简历撰写辅导

从用人单位的实际需求来看，建议援助对象将“主修课程”、“获奖情况”部分置后或省略不写。详细了解目标工种说明书，重点阐述“社会实践”部分，将与目标工种一致的、有说服力的经历重点描述，包括实习岗位的职责，实习期间取得的成绩与收获等。

（三）心理调试

两年多的待业经历会使自己感到空虚、无助，甚至削弱了自身的个性化优势，无法适应社会，适应人力资源市场的竞争，从而采取逃避的心理。心理调试的重点是帮助其找到自己的市场定位和竞争优势，同时，正视自己的竞争劣势，寻找可行的补救措施。

（四）坦诚推荐

及时为援助对象推荐岗位供其挑选，并帮助其确定一至两家目标单位。侧重于交通较为方便、正在成长中的企业、基础接待类岗位；

依托与目标单位人事主管的先行沟通与坦诚推介，了解企业文化，确定面试时间，详细推介援助对象的特点和优劣势，如，该名援助对象的优势在于，有“高人际高观念”的潜质，有踏实学习并收获成功的经历；劣势在于，两年的失业经历致使其过于稳重，需要社会实践的平台，重树自信等，为面试成功做铺垫。

准确告知援助对象面试时间，并帮助其完善《个人简历》，模拟面试情景。

（五）问题解决

多次与用人单位及援助对象联系，了解面试过程事宜，尤其是在用人单位认为援助对象目前的个性特点不符合“前台接待”岗位要求的情况下，职业指导老师、援助对象、用人单位人事主管三方共同努力，争取到了下一个“行政助理”岗位的面试机会，在顺利通过面试后，办理了入职手续。

三、自助和预防

（一）入职回访

提供必要的跟踪指导，在入职后利用电话、QQ 等渠道，协助用人单位为新人创造温馨的实习氛围，同时，鼓励援助对象以感恩的心态投入工作。

（二）持续培训

建议其充分考虑自身的学习时间和能力，通过报考北京广播电视大学等成人类学院，尽早获取本科的学历证书，进行学历再提升；建议其在现有的岗位上，修复“高人际高观念”的自身优势，不断积累工作经验，完善《个人简历》，提升职业竞争力。



援助指导是一种用人单位非常需要的新型的指导推介方式。一方面，这种指导推介方式确实提高了我们的工作效率。我们不用面对一摞摞的《个人简历》而发愁，职业指导老师会依据我们的岗位需要，对每一份简历给予最全面、客观的评价，让我们更有目的、更快速的进行简历初选，进入预约面试的环节。另一方面，这种指导推介方式确实体现了公益职介的公益效果。职业指导老师非常有爱心，对每一位求职者都很负责任，他们的敬业精神令我们很感动，我们也愿意尽己所能去支持和帮助他们。



——用人单位

连续失业一年以上的城乡劳动力（之二）

掌握专项技能 重获市场竞争力



一、主要特征与诊断

◆ 林女士，34岁，2009年与原单位解除劳动合同后，面试过几家企业都未成功，至今仍待业在家

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的连续失业一年以上的城乡劳动力。

◆ “我高中刚毕业后就开始上班，在一家电子有限公司从事生产一线的工作，一干就是12年。由于这份工作需要倒班，有了小孩后，需要照顾孩子，迫不得已辞职了”

◆ “由于我的家庭生活不是很富裕，所以在原单位辞职后，又在一家物业公司做保洁，虽然又脏又累，但是能够晚上照顾孩子，又能够贴补家用，所以我很努力的工作。后来公司要裁员，我被列入了名单……”说罢，她流下了眼泪。

诊断：以上两点表明，该援助对象学历较低，虽然有10多年的工作经历，但是工作类型较单一化，缺乏技能，容易被市场拒之门外，需要提供技能培训方面的指导。

◆ “这两年多来，我都在积极找工作，但很多工作都需要有这证书那证书，并且对工作经验也有一定的要求。失业压得我快喘不上气来了，看着与我同龄的人都有份体面的工作，我非常的羡慕，总感觉自己很失败，很没用，这一辈子可能就这么混下去了……”

她的语速很快，很无奈，这些话好像在内心深处已经压抑了很久的样子。

诊断：失业给援助对象带来的压力很大，并且存在一定的自卑心理，需要进行心理调试。

◆ “我也不知道自己具体能够从事什么工作，反正就是不想在这样生活下去。如果，还能找到一个体面点儿的工作，工资待遇高一些，能上正常班就更好了”。

诊断：没有明确的择业目标，需要提供择业指导。

二、鉴别诊断方法

综合以上特征及诊断，该名援助对象未就业的主要原因归结为两点，一是心理负担较重；二是择业目标不明确。依据咨询的主要范围划分，应属于职业准备咨询，即主要针对当事人就业前在知识、技能、信息、资料、心理等方面的准备。具体解决方法如下：

（一）排解压力

许多失业族面临失业压力时，心情大多会出现孤立、失望、泄气、沮丧……这种负面的感觉一直伴随着失业者。需要引导援助对象换一个角度考虑问题，比如，将失业看作是一种人生中的财富，可以充分利用这段时间，充实自己，完成一些想做但没时间、没机会去做的事情，而不是总抱怨，让自己更痛苦。排解压力的方法包括：

1. 放松心情。把失业这段时间认为是在放一段长假，让自己的心情好好放松一下，让自己好好的透透气，以准备整装待发。

2. 及时充电。根据自身的兴趣特长，通过免费培训去学习和掌握一项职业技能，例如“会计证”、“库管证”“计算机录入员”、“物业管理员”等等，增加自己的职场竞争力。

3. 掌握信息。及时准确地掌握当前就业方面的信息，可以通过街道社保所、区人力资源市场、“就业快车”网站等渠道发布的招聘信息来选择适合自己的岗位。

4. 建立人脉。可以多多联系以前的朋友或同学，将自己的情况简要的说一说，让他们帮忙推荐，来增加自己的就业机会。

5. 重新认识自己。重新检视自己需要的生活态度及对工作的需求，包括剖析自身的优缺点，并即时加以完善等等。

（二）树立正确就业观

该名援助对象从事过 10 多年生产一线的工作，这么多年来，就业形势发生了很大的变化，但是援助对象除了年龄的增长，其他却没有太大的改变。而且在择业观念上有一定的盲目性，只是一味地追求“我想干什么”，而不考虑“我能干什么”，以导致求职时四处碰壁。需要帮助其树立正确的择业观念。首先，要根据用工市场需要和自身条件，对自己的兴趣、性格和能力等进行全面客观的分析，找到自身与市场的结合点。现阶段，最好从事一些简单体力劳动工作，并在积极考取技能证书后，通过自身在本岗位踏实肯干的表现，争取内部的岗位提升机会。其次，要有良好的就业心态，面对严峻的就业形势要充满自信。

避免悲观情绪，千万不要总以为自己处处不如别人，只要自己不放弃自己，不放弃学习、技能提升，好的工作自然会光顾的。

（三）问题解决

在职业指导老师的推荐引导下，援助对象最终选择了库房保管员的职业技能培训方向，同时，在职业指导老师的努力下，区内的一家汽车方向盘制造厂愿意为其提供一个方向盘质量检验员的工作。目前，该名援助对象顺利通过面试，即将上岗。

三、自助和预防

（一）跟踪指导

通过电话、走访等方式，定期走进援助对象的工作中帮助她解决一些临时性的问题，并记录备案。

（二）提升职业竞争力

根据其工作情况及自身兴趣爱好，建议其利用业余时间提升自身学历，做好自己的职业生涯规划。



在 30 至 40 岁期间，职场上普遍存在令人尴尬的瓶颈期。如果能够找到症结所在并突破过去，那么遇到的困难只是暂时的“玻璃顶”；若是无法找到提升的通道，“玻璃顶”就会变成“水泥顶”从而封死了自己的出路，从而导致自己今后的职场之路将会越发艰难。



——职业指导老师

应届高校毕业生毕业一年未实现就业的人员（之一）

平和心态 扎实走稳每一步



033

一、主要特征与诊断

◆女，25岁，清华大学生命科学院2010届本科毕业生，在校期间有过某品牌销售经历，毕业后一直未实现正规就业，目前待业在家已有一年半时间。

诊断：属于顺义区就业困难人员中的应届高校毕业生毕业一年未实现就业人员。

◆“我所学的是微生物学，但受到某些现实因素的影响，没能对口就业，后来觉得销售是一份非常锻炼人的工作，大学时也有一定的工作经验，就想从基层做起，一步一步实现自己的人生目标。”

诊断：援助对象学历较高，但希望从事的岗位与所学专业融合点较少，缺乏销售行业的理论认知度。

◆“我毕业后求职过多家企业的销售职位，期望月薪5000元，至今未能实现理想就业，待业在家。”她耸耸肩膀，无奈的摇了摇头。

诊断：缺乏对自我能力、素质的明确定位，薪资要求较高，又未能在企业面前展露自身优势。

◆“我对事物有自己独到的观点，经常会在面试时根据企业文化、企业管理、企业战略等方面向面试官阐述自身敏锐的见解……”她津津乐道地谈及自己的面试经验，很希望得到他人的赞许。

诊断：面试时缺少求职技巧，对应聘过程没有正确理解。

二、鉴别诊断与解决方法

综合援助对象的主要特征和诊断，其未就业的主要原因归结为三点，一是跨专业求职，二是自我定位不准确，三是缺乏应聘技巧。依据职业咨询的主要范围划分，应属于职业选择咨询，即主要强调找工作的策略和方法，以及个人的兴趣、期望与社会需求、发展的统一。主要的解决方法有四点：

（一）职业素质测评

从援助对象的自身特征可看出，她所学微生物专业，又向往销售工作，但求职准备并不充分，求职目标也未见清晰。所以我们要对她进行专业的职业素质测评，来判定她实际的职业兴趣所在，从而为她提供一定的参考，帮助她更顺利的走上理想岗位。



初步测试结果显示，该名援助对象具有较明显的个人职业取向。属于“高观念”型，善于与概念、定理、逻辑、数据打交道，即指更多以观察、科学分析、形象思维进行活动的职业，典型职业是家庭健康顾问和园林规划建造师等。

结合援助对象自身的主要特征和目前人力资源市场的岗位供给来看，“广告策划人员”和“会展设计人员”的择业目标较为适合，但尚需脚踏实地的从基础做起，从邻近或相关联的岗位做起，如“平面制图”、“会展服务”等。

（二）面试技巧辅导

援助对象毕业于名牌大学，也许本身就是一块很好的敲门砖，但如何让它成为如虎添翼的必要条件，援助对象还需要清楚基本的求职技巧。通过与援助对象的交流，其最大的面试问题就是不能有效的调节和分配自我表述的时间。即面试不同于演讲，如果你总是滔滔不绝、阐述观点会带来反效果。所以说，要引导援助对象善于倾听，如何能够在面试官提出问题时，大脑飞速旋转，思考面试官想得到的潜在信息，并找出问题的突破口，给予面试官一个肯定的答复才是关键。

（三）心理调试

案例中援助对象不具备应试的硬件条件，比如从业经验、专业技能等，所以说，5000元的月薪期望值较高。应正视自己是应届毕业生的现状，以低调做人诚恳做事作为求职应聘的重要原则，相信金子总会发光的，即随着工作成绩的凸显，薪资的提升也将会随之而来。

（四）坦诚推荐

结合援助对象自身需求与素质测评结果，为援助对象推荐了会展设计与布置的岗位。考虑到援助对象所学专业与面试岗位的差距，采取了与用人单位事先沟通及优先推荐的方式，争取到了面试的机会。

（五）问题解决

通过素质测评、面试辅导、心理调试等指导手段，援助对象正视了“高观念”型的测试结果，并决定充分进行准备，积极应试。目前，已顺利通过了该公司的储备干部岗位的面试，试用期 1800 元 / 月。

三、自助和预防

（一）体现价值

尽快融入工作氛围，了解企业文化、熟悉业务流程，不断完善自我，发挥内在潜力，在突出自身“高观念”优势的同时，把握好每一件小事的处理。

（二）跟踪指导

定期对企业及援助对象进行回访，鼓励援助对象克服试用期期间的困难，并及时为她提供必要的引导帮助。



案例中的援助对象自身素质条件较高，十年寒窗苦读，在当下的社会生活压力中希望有份高收入的工作不足为奇，代表了一个普遍的群体。但在高学历、高能力的前提下忽略了企业面试的基本程序及技巧，面试时没能展露自身特长，还往往给面试官带来负面感受。通过指导师从自身三方面不足的点拨，逐渐明确了自我定位，清晰了求职目标，最终在指导师的帮助下成功面试并入职。希望她在新的岗位上能戒骄戒躁，铭记指导师给予的正确指引，积极工作，努力表现，早日实现人生价值，成就一番理想。



——职业指导老师

应届高校毕业生毕业一年未实现就业的人员（之二）

选择职业体验是确定 职业目标的关键环节



一、主要特征与诊断

◆小范，女，2010年7月毕业于首钢工学院，大专学历，所学专业是劳动保障，一心想找一个与专业有关的工作，却未能实现。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的应届高校毕业生毕业一年以上未就业人员。

◆“由于我是女孩，想找一份轻松的工作，并且要朝九晚五正常上下班，收入稳定，单位能上五险一金的工作。”在谈到择业目标的时候，她很严肃，甚至没有一点妥协的余地。

◆“我虽然是初次就业，没有工作经验，但是我认为只要用人单位能够为我提供培训，或者有老同志来教我，我什么工作都能做好？”

诊断：综合“轻松”、“朝九晚五”、“稳定”、“五险一金”、“提供培训”这五个条件得出，援助对象的择业期望值较高，需要择业观念方面的指导。

◆“我想从事与大学专业对口的工作，要是所从事的工作与专业不沾边，那大学几年

不是白上了吗？”

◆ “找工作确实已经花费我很长时间了，可是真没遇到什么好的岗位。既然您是专门管就业的，您就帮我向用人单位推荐推荐吧。”

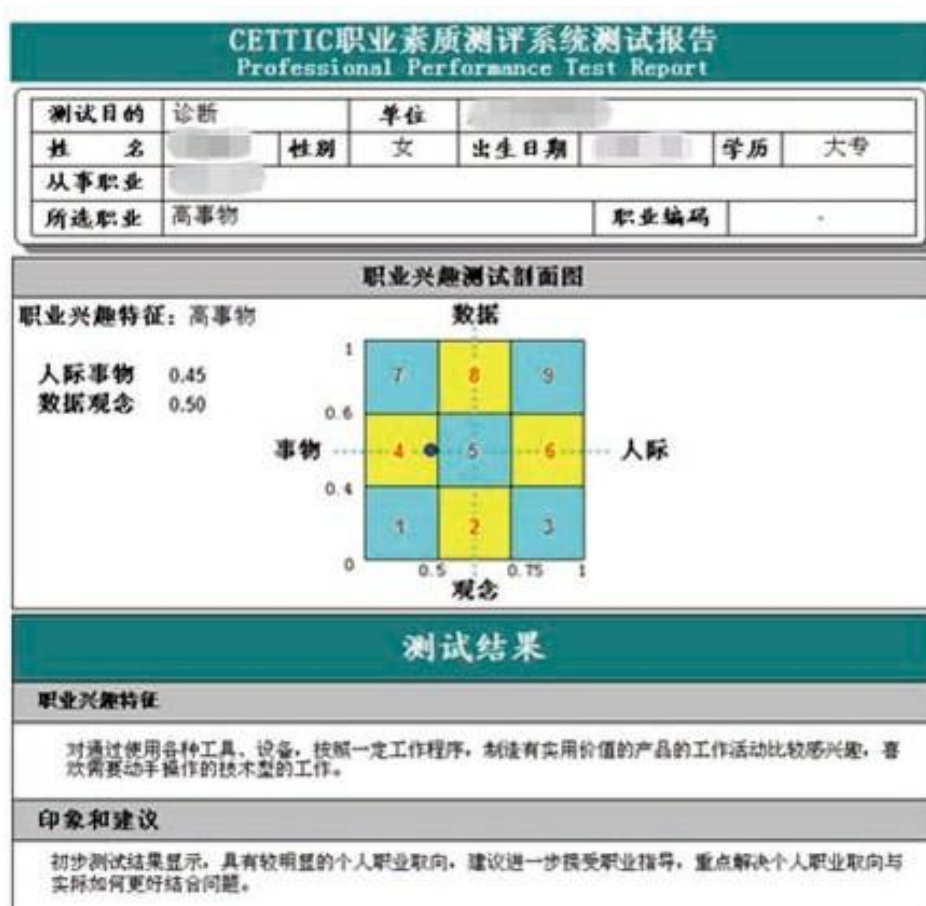
诊断：对专业与职业兴趣、与就业的定义理解的不客观不全面，并且没有明确的岗位目标，需要进行职业素质测评及提供职业（工种）的介绍，引导其理性择业。

二、鉴别诊断与解决方法

综合援助对象的主要特征和诊断，将其未就业的主要原因归结于没有职业体验，导致自身定位不准确。职业指导老师将职业体验的经典观点概括为主观见之于客观，即把主观认识和其客观事物加以对照，通过情景模拟、社会实践等形式，使援助对象了解和认识社会需求、职业需求、职业环境和基本状况，引导其切合自身实际的择业和规划职业生涯。具体的解决方法概括为以下三点：

（一）观念引导

就业观念的引导在整个的援助指导过程中都起着举足轻重的作用。该名援助对象是初次就业，对人力资源市场的需求状况了解不充分，是导致在毕业前有较高期望值的主要原因之一。表现在，长时间走入市场，面对众多的职业选择却无所适从，挑选不出“好”岗位，



找不准职业理想。

“只有适合自己的才是最好的”。应当通过职业素质测评，来帮助自己了解自己，根据自己的兴趣特点来剖析自己，找到自己的优劣势，了解人格魅力和各方面的能力水平，客观的对待就业，以更加理性的态度选择就业。

在对援助对象进行职业兴趣测评后，报告显示其属于“高事物”型，典型职业是提琴制作工和电影放映员。

故此，建议其先行考虑当时市场上需求较多且符合职业兴趣的质量检测或图书保管岗位。

（二）企业文化

帮助援助对象分析现代企业聘用人员的原则，尤其是能力重于学历的原则。现在许多企业招聘大多要求大专及以上学历。应该说这本身是一个巨大的社会进步，但是必须清楚的是，看重学历，并不是看重学历本身，而是其背后的学识和涵养，这才是用人单位重视学历的初衷。通过笔试、面试等综合考核手段，必定对人才的能力、品质、性情、学识等诸多方面做出全面而深刻的评价。

此外，引导其建立责任意识、规范意识、服务意识、沟通意识及团队合作意识，避免其在初次就业时遭遇挫折。尤其是在工作经验欠缺方面，如果能够有效地培养沟通能力，通过积极地帮助别人，虚心的向他人学习请教来获得他人地帮助，就可以利用团队合作来弥补自身专业知识的不足。

（三）政策引导

通过沟通了解，该援助对象对国家和有关部门出台的就业政策很感兴趣。据此，提供了一些有针对性地指导，包括鼓励应届高校毕业生到二三产业就业，引导其根据国家的政策自主创业、灵活就业；同时，可以通过培训政策，免费接受多层次、多形式的技能培训，提升职业竞争力。

（四）问题解决

经过岗位筛选，为其推荐了辖区内的一家书店，从事图书借阅和管理工作。在三个月的试用期里，援助对象学到了不少的工作经验，并且，非常享受每天为客人查找图书，推荐书目的过程。

三、自助和预防

（一）持续培训

建议其利用现有的工作环境，进行充电和学习，尽快提升学历层次，同时，依托免费的职业技能培训，结合市场需求，掌握一门技术，不断提升职业竞争力。

（二）创业引导

针对援助对象提出的有创业方面的志向，引导其参加创业推介展示会，从中感悟创业的艰辛历程和创业成功的经验之谈。



许多大学生想着毕业后就坐办公室，拿高薪，过白领阶层的生活，这种心情可以理解，但这些都过于理想化了，不同的学历、专业、性别都会影响到就业方向。据此，我建议每个大学生毕业前都要冷静、理性地做一下自我分析：你会什么？能干什么？你所学的在社会上真的能用上的有多少？社会对你的技能需求市场有多大？因为每个企业都是务实的，都是拿来主义，是依据你的可利用价值的多少来给付劳动价值的。其次，选择到基层工作、从事志愿者等职业体验，积累工作和生活经验，提高办事能力，为今后的职业发展奠定扎实的基础，用自己所学知识在实际工作中不断得到升华。要知道，心态、技能、职业适应力，这才是应届毕业生不可或缺的三大条件。



过好属于自己的每一天



一、主要特征与诊断

◆小张，22岁，大专学历，旅游管理专业，自2010年7月毕业后，就不曾主动找过工作，致使目前还未顺利就业。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的应届高校毕业生毕业一年未实现就业的人员。

◆“刚刚毕业，我的女友就因为一场意外突然去世，我感觉天都要塌了，这一年多来我几乎生活在回忆中，不想面对任何人，包括自己的家人，所以一直没有去主动找工作”他的眼神显得是那样的空洞，一会看看桌上的花儿，一会看看远处的门，但是始终他都没有正视过我，说话的语速也是时快时慢。

◆“我的家人为了让我尽快走出来，没少为我介绍工作，但是我连面试都没有去过”。

诊断：以上两点可以说明，该名援助对象曾受到过很大的打击，对生活失去信心，不敢面对现实，需要进行心理调试。

◆“我在大学实习期间，曾做过电器商场的销售员。

诊断：曾有过销售岗位的实习经历。

◆“我家目前主要经济来源是靠父母种地，虽然这一年多来他们托人帮我介绍工作，

但是却从来没有给过我任何压力。现在虽然我还没有真正走出阴影，但我愿意为了缓解家庭经济，找份工作，不要让父母太操劳”。

◆ “让我干什么都可以，月薪在 1500 元以上，可以接受倒班的上班模式”。这句话说的很勉强，仿佛就是希望赶紧找个工作，不辜负父母对我的期望就可以了。

诊断：以上两点说明，该援助对象没有择业目标，只是不想再让父母操心，甚至可以抛弃学历和专业，需要对他进行择业指导。

二、鉴别诊断与解决方法

综合援助对象的主要特征和诊断，其未就业的原因主要是无法摆脱心理阴影，择业动机较为草率。主要解决方法如下：

（一）心理调试

对于该名援助对象受过很大的打击，导致他的状态一直低迷，他不肯放下过去，走出阴霾，职业指导从以下几点对其进行了心理指导：

1 忘记不开心的过去。记得丽塔·梅·布朗曾经说过“坏记性是变得幸福的法宝”。引导援助对象如果想变得幸福，就应该放下曾经让自己痛苦的经历。诚恳的与其交流，“如果自己无法改变过去，也无法让自己的女朋友回来，就最好把她当作一个回忆，尽可能的把所有的精力用在当前。”

2 努力寻找激情。从感恩的角度，考虑家长的心情，劝慰援助对象不要萎靡不振，自甘堕落，没有生活激情，“要知道，这样的生活就像是一个慢性自杀，对你和你的家长极度的不负责任。所以你需要努力增加自己的激情，这样你会为你的幸福创造可能。”

3 磨练自己的意志力。其实意志力就是进行自我约束。自己做出承诺并且履行承诺，就是在磨练你的意志力。比如引导援助对象承诺自己再也不消沉。当其将承诺付诸实践的那一刻，实际上就是在磨练自己的意志力。

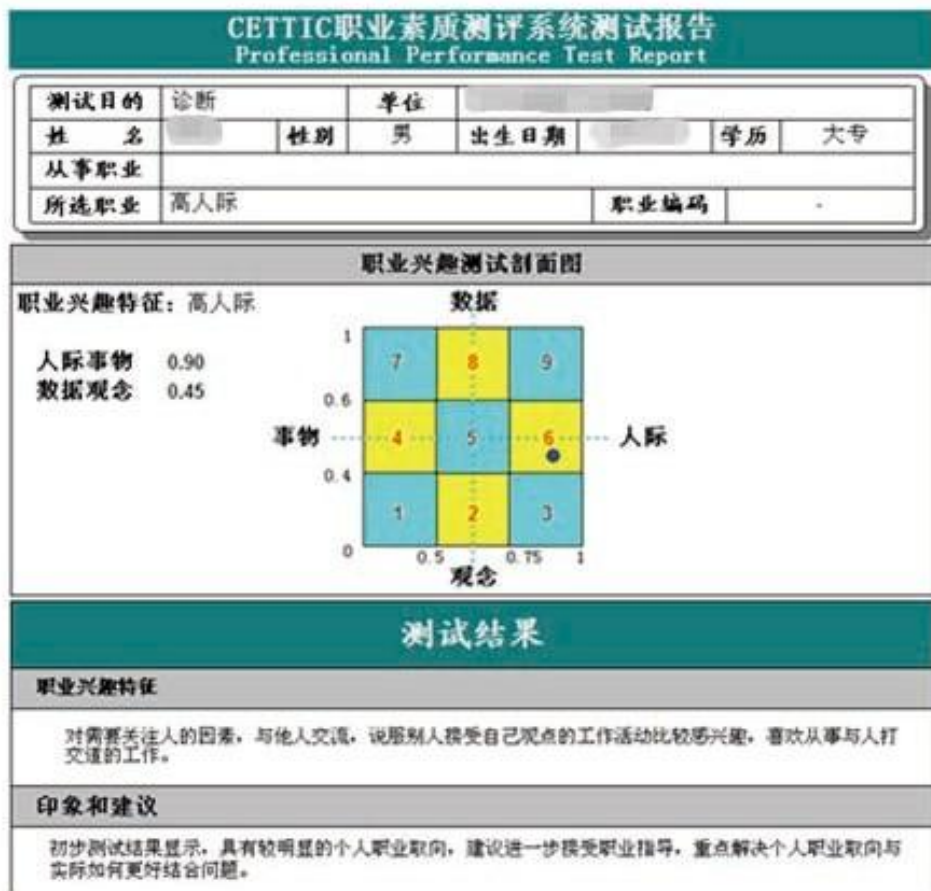
（二）择业指导

该名援助对象为了迎合父母，没有用心分析自己的特长、兴趣，盲目求职，这对他以后职业规划和职业发展都是非常不利的，如果把自己放错了位置，将一文不值，正如“你是一只兔子，却在游泳队任职；你是一只乌龟，却在长跑队工作”，如果那样将会很痛苦。

由于援助对象的择业意向模糊，职业指导老师对其进行素质测评技术中的职业兴趣倾向测试。

初步测试结果显示，该名援助对象具有较明显的个人职业取向。属于“高人际”型，对需要关注人的因素，与他人交流，说服别人接受自己观点的工作活动比较感兴趣，喜欢从事与人打交道的工作。典型职业是民航乘务员、导游员、销售员等

结合援助对象自身具备沟通能力较强，能够准确表达出自身想法等方面的主要特征和



目前人力资源市场的需求看，“市场营销”的择业目标较为适合，同时他又属于霍兰德“六角形”人格划分内的管理型人才，所以只要肯脚踏实地的工作，通过自己的努力，一定能够有所作为。据此，建议他从销售岗位做起。

（三）问题解决

通过与援助对象的交流与指导，让其认识到了努力摆脱以前心理束缚，除了对父母负责，还要对自己负责。对于销售这个岗位，他也非常感兴趣，愿意去尝试，并且他不想让我们为他推荐工作，他想通过自己去寻找。目前人力资源市场关于招聘销售的岗位很多，通过他自己的能力，完全能够实现自主就业。

四、自助和预防

（一）跟踪指导

让援助对象短时间内走出以前的阴影，实现快乐就业是不现实的，还需要职业指导老师通过电话或面谈等方式正确引导才能帮助他逐步改变，来实现自身价值。

（二）学历提升

职业指导人员为援助对象提供了一些书籍，建议作为一种疗伤的方法进行尝试，在填充空虚时间的同时，得到学历的再提升。



经过与该名援助对象的沟通，越发的感觉指导一个人就业并不是最终的目标。引导一个人正确的看待生活，正确的看待就业才是最重要的。

——援助对象



认清就业形势 积极实现就业

解决后顾之忧



一、主要特征与诊断

◆苏女士，今年 42 周岁，2008 年户口随军迁入北京市。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中初次来顺义的随军家属。

◆援助对象身着一件亮色皮衣，很时尚的样子。“随军之后，我一直在家待着，年龄越来越大，如何能解决我的养老问题呢？”

诊断：援助对象不了解现有的国家就业政策，对未来的生活很茫然。需要提供政策指导。

◆“我听说现在很多单位都给上保险，我以前在老家上班可轻松了，现在也想找个轻松点儿的，能上保险的单位。”

诊断：对北京的就业形势不了解，期望值过高。需要提供就业形势方面的指导。

◆“我是中专毕业，到北京后又考了计算机等级证书，体力活儿

不干，我较热衷办公室工作，在老家单位我还是科长呢。”她将两个手搭在一起，放在翘起的二郎腿上，很是自豪。

诊断：学历较低，且不能正确评估自身能力，需要提供择业观念方面的指导。

二、鉴别诊断与解决方法

综合以上主要特征与诊断，该名援助对象未就业的主要原因在于对就业形势不了解。应通过心理调试、就业形势分析、就业再就业政策三方面对其进行援助指导。具体解决方法如下：

（一）心理调试

该名援助对象在原籍时有着一份相对不错的工作，来到北京期望还会有同等的就业工作环境，而过高的期望值会造成心理落差，所以，要引导其进行自我评估，树立正确的择业观，做出明智的职业选择。此外，由于北京市内的大多用人单位采取的都是资格准入的标准，所以建议随军家属在选择岗位前，相应提高自己的专业技能，考取相关资格证书，为自己尽快就业铺平道路。

（二）就业形势分析

随军家属就业与以往相比，可谓是喜忧参半。以前家属随军，如果部队有工厂和其他公共治理岗位，可进军工厂，或留在部队某些岗位，进入部队正式职工编制。自 2000 年 12 月 31 日后，部队停止接收随军家属，所有随军家属就必须到地方就业。地方为缓解就业压力也相应地出台了一些随军家属就业安顿政策。同时，北京的社会保障体系日渐完善，为随军家属就业解决了部分后顾之忧。可地方政府安置压力过大，致使随军家庭自己解决就业的能力相对削弱。而现在的实际状况是，没有哪一个单位会轻易的同意接收随军家属，即使同意了，也得按现行规定和程序参加考试进行录用。由于种种原因，就业率并不是很高。

（三）就业再就业政策指导

为进一步做好新形势下随军家属的就业安置工作，引导、鼓励和扶持随军家属就业，国家先后出台了不少安置优惠政策。随军家属进京失业的可以到社保所办理《就业失业登记证》，享受国家的就业再就业优惠政策。主要有社会保险补贴、免费开展职业指导、职业介绍、职业培训等就业服务。鼓励随军家属自谋职业，从事经营的随军家属，有个体工商户营业执照，按照国家规定享受税收减免政策和部分特定的行政事业性收费减免政策、小额担保贷款及贴息政策。

（四）问题解决

通过与来访者交谈，来访者认识到了自己的就业愿望较高，与此同时，理解和接受了现行的就业形势，正确评估了自己的能力水平，表示不怕吃苦，可以尝试各种工作环境。

目前，苏女士已经成为小区超市的一名售货员。

三、自助和预防

就业后，职业指导老师还要引导援助对象持续不断的学习未知领域的知识，不断的丰富自己知识面，尽早适应工作环境，搞好人际关系，跟上时代的步伐，避免二次失业。



随军，是一件光荣的事情。随军家属的素质更应该与这个光环相匹配。如果说，初次来顺义的随军家属是就业困难人员，其最艰难、最纠结的地方在于不了解地方的就业形势，不清楚自身在新环境下的定位而盲目追随，由此，就需要我们职业指导人员提供预见性的服务，诚恳的走到他们的身边，通过送政策、送形势、送岗位，让他们真真切切地感受到一份理解、一份支持和鼓励，唤起他们本身具有的军人般的意志。



——职业指导老师

零就业家庭劳动力

打开心门 让阳光照进来



一、主要特征与诊断

◆ “是人力社保局职介中心吧，我的战友有个闺女现在没有工作，父母都去世了，留下他一个人，生活挺苦的，整天哭，看您能不能帮她找个工作，解决她现在的生活”，“她今年 22 岁，中专学历，计算机专业，家中没有任何的经济收入，急需一份工作……” 这些基础信息是通过援助对象父亲的战友，通过电话向我们求援时诉说的。随即，我按照留下的联系方式，预约援助对象小李到职介中心见面。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的零就业家庭劳动力。

◆ 小李给我的第一感觉非常的成熟，似乎和她的实际年龄有些不符，与她最初的沟通，感觉隔阂很大，她很少看我的眼睛，总是盯着某一个地方，就像装在套子里的人一样，不敢把自己真实的一面表现出来，甚至有些提防。

◆ 通过进一步沟通，她向我倾诉到“由于我的家庭条件不好，即使父母在世时生活也相当困难，所以我一直很自卑，尤其是父母因车祸过世后，生活更是雪上加霜，加上我还要承担母亲看病时欠下的费用……，我现在没有工作，连一日三餐都要算计，多吃一个

馒头都很自责。我的心理负担和自卑感也愈来愈重，我不想总是这样活着。”说着，她默默流下了眼泪，非常无助。

诊断：援助对象家庭负担重，心理承受能力接近底线，尤其是通过观察援助对象的举动，感觉她对外界存在一定抵触心理，有很强的不安全感，需要心理调试。

◆ “我曾经有过 1 年的银行后勤工作经历，这份工作是学校直接分配的。主要负责微机录入与档案管理，这种工作性质非常适合我的性格，但由于银行与学校只签 1 年协议，协议到期后，我只能离开。”

◆ “我还想从事档案管理或打字员类似的工作，不喜欢销售类、服务类岗位。”

诊断：以上两点表明，援助对象对自身职业兴趣比较了解，喜欢从事资料管理类工作。

◆ “我不愿与别人进行交流，也不想让别人知道我的家庭情况，我总感觉别人都会瞧不起我，所以我没有什么朋友。看着村里同龄人都有份工作，我不知道通过哪些办法能够找到一份工作。”

◆ “我没有过主动求职经历，对这方面还存在一定的恐慌心理，不知道在求职时我怎么做才能得到认可、才会被录用。”

诊断：从以上两点表现可以判断，该援助对象存在一定的沟通障碍，并且对就业渠道不了解，缺乏相应的面试求职技巧，需要提供相关内容的指导。

二、鉴别诊断与解决方法

综合以上的主要特征和诊断，该名就业困难人员未实现就业的主要原因是缺乏自信心，存在沟通障碍。依据职业咨询的主要范围划分，应属于职业发展咨询。主要通过提高个人的处事、沟通能力以及与职业相关的技能，帮助其解决目前面对的或潜在的工作困难，制定人性化的职业生涯规划。具体解决方法如下：

（一）心理调试

父母过世后，生活的压力让她一度喘不过气来，让她不敢面对这个现实，据此，需要运用心理疗法中的“理情行为疗法”，此疗法致力于使来访者建立三种类型的接受，即无条件接受自我、无条件接受他人和无条件接受生活。

一是无条件接受自我。可以从以下三方面剖析和认识自我：（1）我是一个容易犯错的普通人，我既有优点也有缺点。（2）没有理由要求我做到完美无瑕。（3）既然我有优点也有缺点，因而我跟别人一样有价值。

二是无条件接受他人。同样可以从以下三方面思考和理解身边的人：（1）其他人总是会对我不公平。（2）没有理由要求他们必须对我公平。（3）对待我不公平的人跟其他人一样有价值。

三是无条件接受生活。也可以从以下三方面感受现实生活：（1）生活并不总是如我所

愿。（2）没有理由要求生活必须如我所愿。（3）生活并不是必须让人满意的，但是生活永远不会是糟糕的，总归是可以承受的。

通过“理疗行为法”来帮助援助对象找到自信，引导养成转换角度看待生活的思维模式。

（二）提供采集就业信息的方法

指导援助对象利用多种渠道进行求职，例如“就业快车”、“才赢天下”等招聘网站查看招聘信息、参加顺义人力资源市场定期举办的招聘会、到顺义区人力资源市场填写《个人求职登记表》接受推荐匹配等方法。

（三）指导求职面试的技巧

该名援助对象存在沟通障碍，尤其是戒备的心理过重，会令人感到不够诚恳。据此，通过情景模拟的方式，重点从面试时间分配的角度，如，在面试求职过程中，有 50% 的时间需要求职者来进行陈述，需要在特定的时间段里进行自我营销，而不能总是简单的随声迎合等等。此外，利用模仿面试官提问的方式，帮助其分析用人单位的提问本意，以及遇到自身切实不愿意透露的信息时，如何采取回避技巧进行委婉拒绝等。

（四）问题解决

通过为该名援助对象提供 3 次一对一预约指导后，我们能够观察到，该名援助对象已经从开始的紧张无助，到慢慢的展开眉头，不经意间会在嘴角露出一丝丝微笑等状态上的改观。尤其是在就业前的最后一次指导时，我们发现她确实改变了许多许多，并且，她表示愿意为这种改变而继续努力。

通过与援助对象、相关用人单位将近一周的约见、沟通之后，我们为她推荐了空港开发区内的一家物流公司做电子商务工作，目前她已经通过面试顺利入职。

三、自助和预防

（一）学历提升

建议其根据自己的兴趣和以后的职业发展来进行学历再提升，例如可以报考成人类学院，这样即可以提升自己的学历和能力，也可以结交更多朋友，来扩大自己的人际关系。

（二）跟踪指导

通过电话、QQ 群、电子邮箱等工具，来了解援助对象每一阶段的工作状况及生活状况，在稳定就业的同时，鼓励她坚强、乐观的对待自己，对待生活。



我第一次和陌生人说了这么多的心理话，也不知道为什么和您聊完以后，我觉得自己好轻松，您不仅帮助我找到一份赖以生存的工作，最主要的是又让我看到了生活的希望，我向您保证，好好工作、好好生活，挺起胸膛自信地走好每一步。

——援助对象



纯农就业家庭劳动力

援助指导重在“造血” 而不是“输血”



一、主要特征与诊断

◆男，23岁，农业户口，技校学历，2008年毕业后一直没有稳定工作，目前已在家待业一年半。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的纯农就业家庭劳动力。

◆“您给我找的工作我去了，不想干了，市场管理员不太适合我，天天在外面跑，还风吹日晒的，太辛苦了。”在我还没来得及问他话的时候，援助对象已经迫不及待的跟我聊了起来。

◆该援助对象多次到社保所求职，但每次推荐成功后，都会在试用期内主动提出辞职。

诊断：以上两点可以看出，援助对象主动辞职的理由不充分，需要提供就业后稳岗指导。

◆“我想找一个能在室内的，不太累的工作。可是，我也去招聘会了，文职工作我学历不够，操作工的活又太累了，离家也远，也不想去。”对低端工种比较轻视，不屑于找

小单位、小职位的工作。

诊断：忽视自身的职业胜任力，盲目追求“三高六点”式的职业岗位（“三高”即起点高、薪水高、职位高，“六点”即名声好一点、牌子响一点、效益高一点、工作轻一点、离家近一点、管理松一点）。

◆在询问该援助对象找工作的途径时，他认为依靠亲戚朋友介绍才会有好岗位，可父母只知道种地，没有文化，所以，只能来社保所试试了。总是等着社保所提供理想中的工作，认为自己肯定找不到。

◆在社保所登记填表时，援助对象表示不太会填，希望工作人员代写。

诊断：以上两点可以看出，援助对象就业信息获取途径较为单一，需要简历撰写方面的指导。

◆“穿衣服、刮胡子都是我的事，和单位有什么关系啊？他们不会因为我穿的不好就不要我吧？”他越说语速越快，声音越大。

◆援助对象肤色较黑，衣着邋遢，不修边幅。比如，多次来社保所登记时，都是胡子拉碴，才20多岁的人，看起来却像三四十岁，言谈举止一副吊儿郎当的样子。

诊断：以上两点可以看出，援助对象不注重仪容仪表，需要提供现代企业中企业形象方面的引导。

二、鉴别诊断与解决办法

综合援助对象的主要特征和诊断，其未就业的主要原因是就业准备不充分。依据职业咨询的主要范围划分，应属于职业准备咨询，即主要针对当事人就业前在知识、技能、信息、资料、心理等方面的准备。具体包括：就业观念有误区、求职途径单一、应试技巧匮乏这三方面。主要解决方法有以下三点：

（一）观念引导

对于每一个求职者而言，都希望能够找到一个既能发挥自己特长，各方面福利待遇又好的工作，然而在就业初期，这样两全其美的好事又是很难如愿的。在对援助对象进行择业引导的过程中，就需要与其进行深入沟通，了解过往的求职面试经历与从业态度，捕捉职业兴趣点和应试误区。

从视觉观察来看，援助对象性格偏内向，不善言语，不适合将择业初期的目标定位在与沟通频繁的职业岗位，而需要立足学历偏低、没有相关技能、没有现代企业工作经验等自身条件，选择有规定程序的基础岗位。

在提升职业适应能力方面，需要与其坦诚交流工作的现实意义，并引导其从岗位所带来的收获考虑，在每一个试用期期间，不去以“想当然”的态度做出不理智的抉择。

（二）求职途径

在拓宽援助对象就业渠道方面，重点是提供心理指导。由于援助对象性格内向，又多次求职未成功，才会采取被动的“等”工作心态。比如，总觉得必须依靠亲戚朋友的关系才能找到工作。说明其没有认识到信息量不足也是其求职失败的主要原因之一，比如，通过“69405180 就业服务热线”咨询岗位、“就业快车”网上投递简历、大屏幕自助查询等方式，多个渠道去搜集适合自己的岗位信息资源，为自己的择业、就业提供参考和帮助。

（三）应试礼仪

人不能没有精神。这尤其是应该引导援助对象树立自身形象意识的重要观点之一。应试时的每一个言谈举止，都能够反映一个人的学识和能力，穿着打扮也同样能透视出一个人的习惯和喜好。

我们要求用人单位不以貌取人，但这个貌仅指“相貌”，而援助对象的仪容仪表会让用人单位联想到他对待工作和生活的态度，在无法全面了解工作能力的情况下，当然会把这一点作为主要参考的依据。据此，采取情景模拟的方式，带援助对象回忆面试的场景，并站在用人单位的角度审视每一个差距和不同，从而，去理解第一印象的重要，切忌，不要因不拘小节而影响到求职之路，哪怕是像刮胡子这样的小事。

（四）问题解决

经过向辖区周边企业的多次沟通推荐，为援助对象提供了一次派出所监控员的面试。工作地点近、工作性质比较适合援助对象的性格特点，简单的计算机操作也适合援助对象的年龄。面试过后，职业指导人员立即与用人单位取得联系，经了解，援助对象给单位的第一印象不错，决定录用。在 2 个月的试用期内，职业指导人员多次入户进行稳岗指导。目前，援助对象以其踏实肯干，表现良好的工作态度，得到了用人单位的认可，并已签订了 3 年期的合同。

三、自助和预防

（一）稳岗指导

从有助于援助对象职业生涯发展的角度出发，在就业后，提供有针对性的稳岗指导，协助规划出一条可行性强的发展路线。

（二）持续培训

建议其利用业余时间考取消防中控员资格证书，向高级技工方向发展。同时，推荐一本日常礼仪用书，逐步提高其个人品味，适应现代企业需要。



在接待过程中，注意婉转的提出援助对象的问题，维护和尊重援助对象的主观感受，在职业指导工作中进行帮助、启发，目的是增强援助对象的主体能力，而不是替援助对象做主，帮助其掌握自助的能力，重在“造血”而不是“输血”。



具有劳动能力和就业愿望的拆迁转非人员（之一）

面对现实 重新定位



一、主要特征与诊断

◆女，41岁，占地拆迁户。拆迁之前，她与丈夫二人在村里经营一家小商店，收益不错。拆迁后，一直未找到工作。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的，具有劳动能力和就业愿望的拆迁转非人员。

◆该名援助对象来到社保所，见到工作人员就发脾气：“现在的工作太难找了，要么企业不要我们，要么我们干不了，你们政府部门快点想想办法，都快没饭吃了。”

诊断：该名援助对象由于找不到工作而产生了烦躁心理，并且存在“等、靠、要”的就业心态，需要进行心态调整。

◆“我虽然得到了拆迁补偿款，但是也不想坐吃山空，以前开商店，天天有收入，那感觉特别踏实，所以还想找一份工作，工资要2000元左右，保险要齐全。”

◆社保所曾推荐我到别墅区做物业保洁服务人员，当初我考虑离家还挺近就答应了，但是熟人一看到都觉得我不应该干这样的工作，太不体面了，所以我就辞职了。

诊断：以上两点表明，虽然援助对象有很强的就业愿望，但择业条件过高，存在择业误区，应就进行合理择业指导。

二、鉴别诊断与解决方法

综合援助对象的主要特征和诊断，可以得出该名援助对象未正常就业的原因主要是身

份转换没有调整好，不能很好的适应职场。依据职业咨询的主要范围划分，应属于职业适应咨询，即主要解决个体适应职场生活的问题，包括适应全新的人际关系、工作压力、自我调整等，当然选择职业时，尽量达到个体的兴趣、能力、性格与职业需求的和谐一致，但是人的性格具有可塑性，引导个体适应职业发展的需要也是职业咨询的一项重要内容。对于拆迁转非人员的职业指导，最重要的就是心理调整环节。主要解决方法如下：

（一）心理调试

“拆迁拆迁，一步登天”。得到大笔拆迁补偿款后，绝大多数拆迁居民生活都发生了一定的改变，过上了富裕的日子，但于此同时，失去了赖以生存的土地，多数人面临着再就业问题。这些都会导致拆迁转非人员的心理发生很大变化。根据该名援助对象出现的问题，职业指导老师分三方面对其进行引导。

首先，肯定了援助对象选择就业的勇气和出路，因为和一般的拆迁户相比，她有很强的危机意识。领完巨额补偿款后，仍希望通过劳动来体现自身价值，这样的心态确实很难得，但是，同时也存在着“等、靠、要的思想，如果不能及时调整，您的就业心理会越来越偏机，会严重影响您的再就业及正常的生活。

其次，结合市场需求，帮助其分析自身的优劣势，比如，在明确“善经营”、“沟通能力较强”等竞争优势的同时，正视自己“年龄偏大”，且“无技能”、“无正规就业的经历”等现实情况，调整初次就业的标准，例如将薪金降低一些。

然后，从人力资源市场的热点需求出发，尤其站在照顾家庭的角度，为其详细介绍和分析适应她自身情况的岗位，例如保洁工作的性质和特点，并且进一步引导援助对象聚焦择业目标。

（二）技能培训

考虑到援助对象没有一技之长的劣势，引导其在从事力所能及的简单体力劳动的同时，加强学习，充分利用技能培训政策，免费参加家政服务类的技能培训，在提升生活质量的同时，为今后转移就业提供帮助。

（三）自主创业

该名援助对象有过自己经营商店的经历，也可以进行自主创业，根据政府出台相关创业优惠政策，不仅可以参加免费的创业培训，还可以减免税收等一些费用，如果创业资金缺少，还可以申请小额担保贷款，帮助创业者解决资金困难。

（四）问题解决

在职业指导老师的鼓励和引导下，该名援助对象慢慢放下了心里的包袱，愿意先进行就业，在社会大潮进行磨炼，然后再考虑是否进行创业。通过职业指导老师的推荐她参与地铁保洁员的面试，初试已经成功，等待复试。

四、自助和预防

（一）技能培训

针对援助对象的职业兴趣特点，引导其报名参加职业技能培训课程，例如家政服务员、保洁员等来提升职业竞争力。

（二）跟踪服务

对该名援助对象进行跟踪回访，在每一次回访中，注意抓住援助对象的心理变化，及时解决其所遇到的问题。



在整个的指导援助过程中，职业指导人员紧紧沿着转非人员的心理变化，巧妙运用了肯定、鼓励、引导与岗位聚焦的方法，使援助对象更容易接受和被说服，之后的指导建议和跟踪指导也非常具有针对性，是援助对象重新走上正确职业道路的一剂良药。

——职业指导老师



适应社会 融入现代生活



一、主要特征与诊断

◆男，53岁，身高1.65米，初中学历，原农业户口，2010年拆迁后一直没有稳定工作。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的具有劳动能力和就业愿望的大龄拆迁转非人员。

◆援助对象面部右侧塌陷，虽然不影响正常生活，但说话不太清晰。多次来社保所求职，都能从他身上闻到浓重的酒味。

诊断：面部的缺陷和好喝酒的习惯，是最大的就业障碍，需要心理调试和生活习惯方面的引导。

◆“拆迁后我就一直没找到工作，你们给解决一下吧。我要求也不高，找个轻松点的活，8小时，给上保险就可以了。自己上保险太贵了，一个月600多我可交不起。”

“给我安排个工作，政府占了我们的地，就应该给我安排工作，为人民服务嘛。”他斜靠在凳子上，翘着二郎腿，眼睛瞧着别处，也不正眼瞧我们。

◆“我就会开大车，但是不想再干那么累的活了。”

诊断：技能单一，由于拆迁赔偿原因，家境比较宽裕，对工资无太多要求，但是对“保险”、“工作时间”和“工作强度”有要求。需要技能培训及现代企业文化方面的引导。

二、鉴别诊断与解决办法

综合援助对象的主要特征和诊断，其未就业的主要原因是生理缺陷，不良生活习惯和技能单一。依据职业咨询的主要范围划分，应属于职业准备咨询，即主要针对当事人就业

前在知识、技能、信息、资料、心理等方面的准备。主要解决办法有以下三点：

（一）调节心态

由于拆迁，援助对象在经济上较为富裕，找工作的主要目的是解决保险问题。但其没有意识到自身“53岁”、“1.65”、“初中学历”、“面部残缺”等现实条件。反而，对工作单位有诸多要求，如“轻松”、“8小时”等。据此，要采取列举实例的方法，由浅入深的改变其就业心态：

第一，要正视现实。对拆迁村民就业来讲，安置政策已经兑现为货币安置，这意味着，在拆迁后自己必须放下“等”、“靠”、“要”的思想，参与市场公平、公正的竞争，即利用一次性就业补助金去选择创业或自助自主的寻找就业机会。

第二，提升职业竞争力。人力资源市场中的用人单位希望选用经验丰富，且综合素质与能力较强的求职者，或者年轻体壮，且有一技之长的技术工人。那么，针对于援助对象自身的条件，务必利用上岗前的一段时间，参加各类岗前培训进行充电和学习，如参加免费的技能培训，掌握一技之长，像家政服务类、电工类的培训都很适合援助对象的年龄。再有，参加免费的群体职业指导课程，了解现代企业的企业文化、行为规范等，了解企业在招用人员时可能提及的面试问题，为求职做全面的准备。

第三，着重调整生活饮食习惯，适应快节奏的工作和生活。首要，就要以酗酒可能对身体造成的危害为切入点，引导援助对象以正确的排压方式，如健身，参加公益活动等，缓解心理压力和负担，并尽可能的戒掉酗酒的习惯。此外，通过剖析现代企业的工作时间，引导援助对象利用未就业的这段时间，调整起居时间和习惯。最后，提醒援助对象注意个人形象，面部的缺陷无法改变，但是，可以通过整洁干净的外表，展示自己勤劳朴实的一面。

（二）宣讲政策

对于援助对象暂无合适工作的情况，主要措施是说明灵活就业政策可享受补贴，自己仅负担保险的一部分，就能上齐三险，减轻其社保负担。同时，详细讲解申请灵活就业的步骤，并通过问答的形式，了解援助对象对政策的知晓度。

（三）问题解决

援助对象接受了工作人员的建议，申请了灵活就业。同时，主动与职业指导人员保持联系，及时了解空岗信息。三个月后，在工作人员的优先推荐下，他成功应聘到一家物业公司从事垃圾车驾驶员的工作。

三、自助和预防

以往的生活习惯是援助对象面对现代企业的症结，需要通过入户走访，电话回访等，定期关心他的生活，引导其培养高品位的兴趣爱好，尤其帮助其改掉酗酒的习惯，创建健康的生活氛围。



拆迁村劳动力如果没有稳定的工作，一方面，会培养其坐吃山空的生活习惯，最终还会为政府工作带来压力，为社会带来潜在的不安全隐患，甚至会影响其下一代的人生观和价值取向。另一方面，由于经常性的人员更换，会增加企业的用人成本，必然带来企业对拆迁劳动力的负面评价。故此，就要对拆迁村劳动力中大龄的就业困难人员，宣讲拆迁政策，并使其及时了解就业形势，落实就业补贴政策，鼓励其积极就业，树立其对未来工作生活的阳光心态。

——职业指导老师



具有劳动能力和就业愿望的两劳释放人员

重新做自己



一、主要特征与诊断

◆ 小宋，23岁，大学应届毕业生，学的是管理类专业，目前从事物流公司办公室助理和小学英语家教两份兼职工作。她在高中时参与一场朋友打架，而被进行过短期劳教。她十分想找一份全职的稳定点的工作。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的两劳释放人员。

◆最初，她并没有向我诉说她的那段不光彩的经历，一直在向我诉说她的大学时期取得的成绩，说到自己的优点总是滔滔不绝的，但是缺点却只字未提，甚至很难让人插上一句话。

◆当我问她求职方面问题时，她说出了自己的想法：“我不考虑前台接待和俱乐部性质的企业，我感觉那里很乱，不利于我的发展。”

◆“我特别想去大的外企，从事人力资源或行政办公文员方面的工作，月薪2500元以上，必须要缴纳五险一金。试用期工资可以低一些，但不能超过3个月。每周至少休息两天，如果工作好，也可以考虑休息一天。”

◆“我觉得自己很优秀，但曾经有过两次面试经历，以为能够成功，但都不知道什

么原因而导致最终面试失败。”

诊断：从“大外企”、“人力资源或行政文员”、“月薪 2500 元”、“五险一金”、“休息两天”这些关键词可以得出，援助对象因设定目标过于完美和自信，并且对部分服务行业不了解，而存在一定的歧视倾向，需要进行择业指导和求职面试技巧方面的指导。

◆ 根据她的基本情况，我向其介绍空港工业区几个单位招聘信息，但是她的回答却让我们发现了问题。“机场周边的工作我不会考虑，因为他们都要求提供《无犯罪证明》……”这句话未经说完，她就马上又转入了另一个话题，试图在逃避些什么。

◆ 通过与她坦诚沟通，小宋终于向我谈及了她那段不愿回忆的过去。她因高中参与一场朋友打架，而被劳教在案。她非常的后悔，在高中三年她努力学习，最终考上了理想的大学。她试图想忘记过去，但是毕业后的每一次的应聘过程，她都会非常敏感、紧张，甚至即使是面试成功，也会在用人单位提取档案之前，选择放弃。

诊断：援助对象存在思想障碍，难于正视现实，存在一定的自卑心理，需要心理调试。

二、鉴别诊断与解决方法

综合以上的主要特征和诊断，该名援助对象未就业的主要原因是自身定位不清晰，且存在心理障碍。需要提供就业心理指导，包括心理调试和职业生涯规划等。解决方法如下：

（一）心理调试

一个人由于缺乏成功的经验，缺乏客观的期望和评价，消极的自我暗示又抑制了自信心，加上心理缺陷和生活境遇等等原因导致了自卑心理的产生。正如援助对象所表现的那样，回避“机场工作”、“面试成功却自行放弃”。据此，职业指导老师为其提供了两个心理调试的方法。一是有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、善良、尊重和关心别人的人进行交往。在交往过程中，用心的感受到他人的喜怒哀乐，跳出自己心理活动的小圈子。同时，在交往过程中，多方位地认识他人眼中的自己，并通过有意识的比较，修正和调整自我评价，提高自信心。二是寻找一些力所能及的事情作为试点，发挥自己的特长，想办法不断增加自己的成功体验，如果第一次行动成功，使自己增加了自信心，然后再照此办理，获取一次次的成功，随着成功经验的积累，自卑心理就会被自信所取代。

（二）职业规划

针对该名援助对象的自身条件和客观实际，建议其将自己的择业目标划分为不同的阶段，并为每个阶段设定一个小目标，并结合每一个小目标找到市场中的位置，逐步推进。

第一步，在目前兼职岗位上，通过自身的努力，得到领导、同事及客户的认可，有效扩充自己的人际关系网。

第二步，通过素质测评等手段，了解自身的兴趣特点，并利用网络、招聘会等信息收集渠道，获取目标职业的招用条件和工作职责，站在职业发展的角度确定最终的就业和技

能提升方向。

第三步，查摆自己的优缺点，比如，将“本科学历”、“管理学专业”、“社会实践”和“人际关系网”等作为求职应聘的资本。并通过阅读或投身公益事业，不断感悟生活，修正心态。

此外，建议其将“他人推荐”作为自己成功就业的首先途径。

（三）问题解决

通过与援助对象多次交谈，决定在不放弃兼职工作的同时，可以接受小企业的普通岗位，以便缴纳社会保险。据此，职业指导老师根据其现有优势，将其推荐到一家电子设备有限公司从事电话销售业务。目前，该名援助对象已顺利通过面试初试，等待复试的消息。

三、自助和预防

该援助对象最终的择业目标设定在外企人力资源总监，故此，建议其学习并考取国家人力资源管理方面的职业资格证书，同时，继续提升自己的英语水平，为她的职业生涯规划奠定基础。



冲动的后果是“记得为自己的行为买单”。她提示我们的大学生，除了学习本专业的理论知识，提高自己的智商外，还要学会有效的控制情绪，管理和提升自己的情商。以便帮助自己在人生的每一个岔路口，做出理智的判断和选择。“犯罪记录”并不可怕，只不过是一个污点罢了。对于就业的影响，也就是需要我们去绕一些弯路。具体的讲，需要我们比普通的人们付出更大的决心和努力，立志于通过自己的才能和智慧，包括在工作生活中与他人坦诚相待的态度，找回自信和本来的面目。瞬间的记忆或许是深刻的，但生活必定是丰富多彩的。



—职业指导老师

两劳释放人员（之二）

转变思想 放下包袱 向前迈进



011

一、主要特征与诊断

◆ 曹先生，今年 43 岁，由于当初参与过盗窃，所以被判刑 3 年，于去年释放，身体体弱多病，在家待业。由于曹先生入过狱，参加过几次面试，都被单位拒之门外。

诊断：属于顺义区城乡就业困难人员中的两劳释放人员。

◆ “我只有初中文化，而且也没有什么技能，出狱后感觉生活异常的艰难，因为入过狱的原因，导致求职一次又一次的碰壁，社会上的人对我们都有歧视，也不愿意给我们任何机会”。

诊断：缺乏求职自信心，不敢面对社会，应接受心理疏导。

◆ “我身体虽然不是很好，但是只要有企业愿意接受我，我会尽最大的努力把工作干好”。

◆ “我对工作没有什么要求，只要单位愿意要我就行，我只是不想成为一个废人”。他专注的看着我，希望我能够给他一个最好的答案。

诊断：极力渴望就业，对工作没有什么具体要求，愿意接受任何工作。想体现自身价值。应根据就业形势对他进行合理就业指导。

二、鉴别诊断与解决办法

根据以上主要特征和综合的诊断，归纳出此名援助对象未成功就业的原因主要是因为

有过判刑的经历，在社会受到一点挫折后而使其思想观念沉重，自信心不足。依据职业指导服务的基本内容对该名就业困难人员主要从心理疏导、劳动力市场分析进行指导。具体方法如下：

（一）心理疏导

首先要帮助他调整好自己的就业心态，转变他思想观念，放下“刑满释放人员”的包袱，从新面对自己，从新做人。档案里的污点虽然除不掉，但心里的污点通过自己是可以去掉的。不要对生活失去信心，如果那样的话，会很容易走上以前那条不归路，采用的方法：肯定他的做法。例如愿意主动找工作，对工作不挑剔，心理学上认为，有自知能力的“病人”，就完全有希望变成积极健康幸福的人，因此，他其实是个比较清楚自己的处境，并且愿望通过自己的努力而将之改变的。

重拾自信心。没有人可以永远保持自信和乐观，因此，你没必要过多责备自己。有的人为什么永远体验不到快乐，那是因为参照物选择错误了，人们总是拿自己去跟那些比自己优秀或者好运得多的人去比较，这样永远都有比你好得多的人。建议你可以跟自己进行比较，无论如何，今天的我比过去犯的错误少了很多，笑容多了一些，内心宽容了一些等等。学会控制情绪。心理学家说过，人在特殊时期所受到的伤害和压抑，都将潜伏在你的内心，伺机跑出来报复。对于刑满释放人员重回社会后，如果遭受到一些言论或不公平待遇，将很容易触到他们底线，而进行再次犯罪。其实以伤害来报复伤害，一点都不快乐，一点都不享受。所以一定要学会控制自己的情绪，生气时要能够克制自己冷静思考，我要的是什么，我要的不是后悔，不是以暴制暴的痛苦，我不能让那些让人生气的事情毁了我的生活，我的平静，不能让它们得逞。控制情绪是可以磨练的，当你能控制自己一点之后，还真的挺有成就感的。

（二）市场分析

该名援助对象由于年龄偏大，身体又体弱多病，所以不擅长做一些劳动力较大的工作。结合目前市场需求及该名援助对象的特点，指导其参加职业技能培训，持证上岗，例如司炉工证、库管证等。根据目前的相关政策，也可以进行灵活就业，例如修理自行车、经营水果摊位等，即不需要太多的成本，还可以解决就业问题。

（三）问题解决

根据该名援助对象的情况，我们积极帮他规划了就业方向，并且联系某镇域内一家服装厂，通过三次上门走访，企业愿意提供一个门卫的职位。目前已经通过面试，顺利上岗，并且通过工余时间，他报名参加免费职业技能培训。

三、自助和预防

（一）扩充知识

建议在工作岗位上要多学、多看，不要看似清闲的工作，就放任自流，还要加强学习其他的相关知识。

(二) 自我调解

在工作和生活中如果遇到了问题，要学会自我进行调解，或及时寻找职业指导老师或心理咨询老师进行帮助。



对于刑满释放人员我们不光要帮他们重新走上岗位，还要帮他们稳岗，如果这些问题得不到有效的解决，他们便始终是威胁社会的“定时炸弹”，尽管他们自己也不愿意充当这个角色。所以，一定要平等对待他们，还要对他们多一些宽容与关怀，少一些猜疑和防备，让他们真正的体会到社会是欢迎他们的，那样他们就可以良性回归，做出应有的贡献。

——职业指导老师



用人单位在职人员（之一）

换个角度看问题 “劣势”变“优势”



一、主要特征与诊断

◆ 男，23岁，本科学历，2010年6月毕业至2011年3月，一直以实习生身份在某公司从事助理工作。现正处于待转正期，是去是留，徘徊不定。

诊断：援助对象为在职人员，需要提供职业决策咨询。

◆ “我目前的工作是同父亲在一家单位，也是父亲推荐我来的。可我发现，这里的人际关系非常复杂，比如，我不仅继承了父亲的朋友圈，也继承了他的‘小人’，有时令我很不舒服。”他表达的很坦诚，也透着一种纠结和无奈。

诊断：不能客观的分析职场中的人际关系问题，调整好自己的心态。

◆ “我认为这个公司不正规，就像家族企业一样。比如，人力资源助理有事请假半年，主管领导就让我负责她的工作。可当我将一切工作捋顺之后，主管领导又招用了他的一个家人，还要我带着新人熟悉人力资源工作，对我下一步的安排没有任何的交代和规划。”

◆ 当我问他心目中的领导是个是什么样子的的时候，他继续侃侃而谈，“我想遇到一个有

能力的领导。我的主管领导很无能，经常被其他部门的领导耍弄，他自己却不知情，我认为从他身上学习不到什么知识。”

诊断：有独当一面的勇气和能力，但不善于发现他人的优点，缺乏沟通与合作意识，对自己的未来不够自信。

◆ 为了进一步说明领导欠缺能力的问题，他又举例到，“我的主管领导曾经做了一个错误的决定，导致一场活动失败收场，还拿我出气，所以，我直接找到了他的上级领导，揭露了他的错误。”

诊断：不了解职场规则和禁忌，不能有效地控制自己的情绪。

二、鉴别诊断与解决方法

该名就业困难人员未就业的原因主要归结于无法适应全新的工作环境和人际关系。依据职业咨询的主要范围划分，应属于职业适应咨询。主要是解决个体适应职场生活的问题，包括适应全新的人际关系、工作压力、自我调整等，当然选择职业时，尽量达到个体的兴趣、能力、性格与职业需求的和谐一致，但是，人的性格具有可塑性，引导个体适应职业发展的需要也是职业咨询的一项重要内容。主要的解决方法有三点：心理调试、职业素养解读和企业文化解读。

（一）心理调试

人们根据一定的外部信息所作的适应性反应并不总是成功的：个体的心理体验与原有的心理认知不一致，就会导致心理冲突。这种冲突，既是促进个体心理发展、成熟的动力，也可能导致其心理应激（如彷徨、自责、压抑、痛苦、愤懑等）以及相应的肌体反应（如内分泌失调、失眠等），引发心理问题甚至身心疾病。如何有效的化解心理矛盾冲突，尽可能减少心理问题的发生率，使之适应于社会，适应职场的要求，可以采取多种心理调试的方法，包括回避、变通、转视、补偿等。

依据该名援助对象的实际问题，主要选用了“转视”的方法，即，任何事物都有积极和消极的方面。同一客观现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪体验，使人陷入心理困境；如果从另一个角度来看，就可以发现它的积极意义，从而使消极情绪体验转化为积极情绪体验，走出心理困境。就拿援助对象遇到的人际关系问题来说，职场的人际关系与学校相比，是相对复杂的，也是一门必修课。他与“父亲人际关系的继承”没有太多的关系。

重要分析如何在出色完成本职工作的同时，控制好自己情绪。利用有效的沟通艺术，妥善处理和强化人际关系网络，使自己的道路越走越宽。尤其是在与主管领导沟通方面，要学会主动沟通，领会领导真实意图，寻找机会，适时适度地表达自己的志向和决心，避免尴尬局面的出现。

此外，“领导能力不强”与“自己能否学到东西”并没有太多的关系。首先，应该善于发现他人的优点，补己之短；此外，对于“领导能力不强”这一问题，可以换个角度来看，比如，公司是不容易说破产就破产的，而领导层在未来的两至三年，是会有所调整的。强势的领导会交给你很多本领，弱势的领导会迫使你更独立的开展工作。尤其是有更多的机会可以直接与关联部门的领导、同事进行接触。

（二）职业素养解读

职业素养是指职业内在的规范和要求，是在职业过程中表现出来的综合品质，包含职业道德、职业技能、职业行为、职业作风和职业意识等方面。从职场角度来讲，应该具备“支持和服从领导”的职业素养和认识，摆清楚自己的位置。首先是合理建议，如不被采纳，就支持和服从。越级汇报是下下策，也是职场上的大忌。除非自己的经历、阅历很深厚，否则会得不偿失。

（三）企业文化解读

企业文化是企业组织在长期的实践活动中所形成的并且为组织成员普遍认可和遵循的具有本组织特色的价值观念、团体意识、工作作风、行为规范和思维方式的总和。其中，企业制度是企业文化的重要内容之一。该援助对象所服务的企业存在一种潜在的约束力较强的用人机制，即，该行业下属多家零部件供应公司，人员的聘用和解聘全部输入统一的系统，凡是离职人员（包括主动离职、辞退等），均不可再次进入该行业企业。从个体的职业发展前景来看，有一定的制约和影响，促使其务必三思而行。

（四）问题解决

援助对象是一个悟性很强的大学生。通过倾听、关注与交流，他已经放下了原有的成见，尽心尽力的服务于现有的领导和岗位。在实习期满一年的时候，他顺利地转为一名人力资源部的正式员工，并欣喜地告知职业指导老师，“不会再去拿一个问题去解决另一个问题”。

三、自助和预防

（一）入职回访

人际关系问题是初入职场的大学生最需要恶补的课程。他们需要专业的职业指导老师，或经验阅历丰富的长者，及时出现在每一个心理波动期，为其点拨，帮助他们在职业生涯中健康的成长。尤其是在选择离职之前，不仅仅是找一个另用人单位容易接受的离职理由，更重要的是做一下反思，扪心自问。

（二）提升情商

为其推荐了有效提高情商的书籍，并经常性的与其交换意见。



通过和您一中午的交谈和读过您的建议之后，我觉得受益匪浅。

首先，我觉得自己去的有一点唐突，因为很多问题自己都没有想清楚，就想去解决。所以，您在问我时，我总是把话题扯开，给自己留出思考的时间，而您就会听的云里雾里。

其次，我觉得我应该再好好考虑一下，下一步是去是留或该怎么走，这样就不会像上一次一样无的放矢了。

另外，如果您时间方便，我还想去您单位，和您再聊一聊，因为我觉得虽然您年龄不大，但社会经验非常丰富，而这正是我所缺乏的。

最后，非常感谢您对我的帮助，谢谢！

——援助对象



用人单位在职人员（之二）

消除自卑 实现自我价值



一、主要特征与诊断

◆李女士，35岁，高中文化，在某公司从事会计工作。一直生活在农村的她，把婚姻看得比什么都重，自从与丈夫离婚后，心里受到了很大伤害，也让她产生了自卑的心理，她感觉单位的同事都在议论她，都看不起她，她想离开这家公司。

诊断：援助对象为“3545”在职人员。

◆“我离婚已有三年了，从小就认为离婚对女人来说是最可耻的事情，社会对于离过婚的女人总有偏见。”她时不时的抬起头，看看我的反应，而后，有继续说，“在单位，我认为由于我离婚的原因，领导和同事都对我有意见，无论大事小事都会往我身上推。我还总是感觉背后他们在议论我，嘲笑我，由于这种原因，我总不愿意上班，也不愿意与他们进行沟通。”

诊断：存在一定的认知误区，整体心理素质较差，需要提供职业适应性指导。

◆“孩子归了男方，我几乎什么都没有了”。说到这里，她又赶忙望了望房顶，眼眶里充盈着泪水。

◆“这几年我的心情一直很遭，与单位的领导和同事都处不好关系，单位真呆不下去了，您看，像我这样离过婚的女人，还怎么在单位工作呀？”

诊断：离异的原因使得援助对象失去了自信心，产生了极度自卑心理，需要帮助她确定工作和生活目标。

二、鉴别诊断与解决办法

综合援助对象的主要特征和诊断,归纳其主要原因是离异产生的自卑心理,是一般的心理问题,应采用认知-行为疗法,主要目标就是帮助当事人找出不合理的信念,并且去对抗它,进而采取更实际的想法和行动来平衡情绪。具体方法包括目标设定和行为矫正:

(一) 目标设定

针对援助对象由于离异导致的错误认知问题,首先,要真诚地倾听援助对象的陈述,包括倾听她的荒唐想法。同时,通过坦诚沟通,帮助援助对象认识思维活动与情感行为之间的联系,比如,将离婚理解为“摆脱了一个不幸福的婚姻,重获自由”;“离开了那个令你讨厌的人,有了重新选择的机会”等等,摒弃“女人离婚不光彩”的看法。

第二,需要通过设立近期目标、长期目标和最终目标的方法,循序渐进的引导其转变固有的思维定式。

1. 近期目标。引导援助对象打破沟通障碍,坦然地与他人进行沟通和议论,包括有哪些事情在离婚前从来没有关心或关注过,如今却令自己非常感动,还有哪些事情是离婚后自己才勇敢尝试和锻炼的,令自己感到很有趣,很快乐等等,由此来缓解焦虑情绪,提高心理承受能力。

2. 长期目标。引导援助对象完善认知,包括购买一些书籍,外出旅游,积极参加同事或同学聚会,看一看外面的世界,倾听一下他人心声,由此来增强社交能力和社会适应能力,树立自信心。

3. 最终目标。促进援助对象的心理健康发展,学会用新的人生观、世界观去看待事物,站在不同的角度去理解、关爱身边的人,从而得到他人的理解和爱戴,充分实现人的潜能,达到人格完善。

(二) 行为矫正

主要是结合行为治疗,循序渐近的矫正不良行为,建立起新的行为模式,并在新的认知模式指导下,逐步内化为援助对象的自然行为。

首先,引导其检验支持和不支持某种错误假设的证据,以帮助其认识并矫正认识歪曲、错误思想。比如,援助对象认为“领导和同事都将工作上的小差错推在我身上”、“待不下去了”、“自己什么都没有了”,非常抑郁,实际上,她成功地做过很多事,取得了会计的技能证书,有一份令别人羡慕的工作等等。

其次,通过引导其开展积极的自我对话,帮助其改变歪曲的错误的思维方式,发展更适应的思维方式和内容。比如,要求援助对象每天回顾并发现自己的优点或长处并记录,或者针对自己的消极思想,提出积极的想法,在想到“我很愚蠢”的时候,提醒自己“我会聪明些的”,在与同事交往时想到“我从不知道如何讲话”,但同时对自己说“我能够

在思考后，表述得更清楚一些”，在生活中，一想到“我太软弱了”，马上告诉自己，“我一定会坚强起来”等等。随时随处给自己信心，纠正潜意识带来的干扰。

（三）问题解决

通过与该名援助对象的交流与沟通，她愿意调整自己的心态，使自己慢慢快乐起来，并且，她也认识到了自己这段时间确实给公司造成了一定的困扰，回去后她会主动找领导和同事进行沟通，让自己尽快地走出那段不快乐的回忆，展开全新的生活。

三、自助和预防

提供必要的稳岗指导，即通过电话或面对面交流，引导援助对象尽快消除心理障碍，重新认识自我。



通过这次指导，让我的性格变得开朗了，不再像以前那样紧张和敏感了，其实我没有自己想象的那么惨，离异也是正常的社会现象，不是离异就代表被单位和社会所淘汰。我可以正常面对一切，也会很愉快的和同事处好关系。我真的很感谢指导老师，如果没有你们的指导，由于我的无知，将会失去一份让人羡慕的好工作。

——援助对象



“一对一”精确问答



大学生就业精准问答



1 问：我是一名大二的在校生，学的是经济专业，并且打算考研，但是大二暑假就开始做大量的考研准备有些过早，是否有必要做一些实习工作？目前大多数的工作单位是面向应届毕业生的，在小企业的财务部门实习是否能有收获呢？还有，做这类实习要准备些什么呢？

答：我很赞同你能够利用假期去参与社会实习的想法。应该说，这个过程对你的考研绝对有帮助。而且，在任何地方工作，你都能够有所收获。这里的关键，在于你的态度。比如，你究竟是以什么样的态度去对待你的实习工作的，仅仅是应付？还是非常用心？此外，对于实习的准备，建议你要做好充足的心理准备工作，比如，放平心态，从基层做起，不怕受累，树立好第一印象，一切以积累社会经验和人脉关系为出发点。

2 问：我是学国际贸易专业的，放寒假了，我想找一个和专业对口的单位进行实习。从放假前，我就开始全家总动员，可是半个月过去了，实习的单位还是没有找到。不是单位不接收实习生，就是专业不对口。中专生都能够找到实习单位，我们大学生找个实习单位

怎么就这么难呢？

答：我很理解你现在的感受。但是，如果我们换个角度，也就是站在用人方的角度来思考这个问题，或许就很容易找到问题的根源。在这里，我想提两个方面，一是假期实习和毕业实习不同。在用人单位眼里，选择假期实习的学生很多都是低年级的大学生，他们的专业知识还不扎实，根本不能进行实质性的工作。假期实习的时间也只有 1 个月左右，往往是刚明白怎么回事，学生就要返回课堂，所以用人单位不大愿意接收实习生。其二，大学生的就业稳定性还不够。在用人单位眼里，大学生的动手操作能力差，缺乏吃苦耐劳的精神，责任心也不强，令用人单位望而却步。在此，建议你放宽实习期的择业范围，不要过多考虑收入问题、专业是否对口问题，而是要以求知若渴的心态，虚心从基层做起，只要有用人单位愿意接收你，你就应该克服困难，勇于尝试。

3 问：马上要进行毕业实习了，我希望实习单位在实习期能够给我一定的报酬，因为实习需要三至四个月甚至更长的时间，假如实习的单位没有明确表示有工资或者相关的补贴，我将不考虑这样的实习单位，您觉得我这样的想法可取吗？

答：实习单位能够给予补贴或者相应的报酬，对于实习生来说必然是一件好事，因为学生是一个比较弱勢的群体，有补贴和报酬确实可以解决生活上存在的困难。但这决不能成为一个动机，毕竟学生没有经验，实习的目的就是要学到经验，找到适合自己的平台，为以后的工作打好基础。工资迟早都会有，但实习的机会可能会稍纵即逝。所以说，大学还没有毕业，不要为了三、四个月的工资，而放弃自己锻炼的机会。在我看来，如果能够通过实习，找准自己的目标取向和工作定位才是最重要的。

4 问：我学的通信专业是学校的热门专业，成绩一直不错，想找一份月收入高于 3000 元的工作，这样才能满足我的日常开销，但是我接触的用人单位提供的待遇却低于 2000 元，我现在不知道自己下一步该怎么办，是继续按自己的目标寻找工作，还是改变套路？

答：你的问题是没有把自己放在整个就业市场中去考虑，对就业市场不太了解，对自己又估计过高，没有准确地自我定位。其实，你存在的这些问题，正是很多大学生毕业后仍未成功就业的原因所在。建议你要客观分析目前的就业形势和自身实际情况，切忌眼高手低。第一份工作不要把薪金待遇放在择业的第一位，多积累经验，提升专业水平才是最重要的。其实，职业发展是渐进式的，只要有好的表现，用人单位都会给予你一个空间，满足你对于职业目标的追求，当然也包括按劳付酬。

5 问：我的性格一直很内向，一到面试阶段就特别紧张。我觉得很难把握面试官的问题，

很多次面试都是因为没有正面回答出面试官的问题，而使面试失败。现在我的求职自信心严重受挫，既想找工作，又惧怕面试这一关，我该怎么办？

答：其实像你这样的应届大学生不在少数，好不容易得到了面试机会，却因为表达能力的欠缺，而没有顺利入职。我建议你，首先要摆脱性格内向的心理包袱，内向的学生可能话不多，但贵在画龙点睛，一定要在面试中把自己的优势表现出来。而这些，都需要你做好各方面的面试准备，比如，各项信息的收集工作，包括了解岗位要求和企业文化等，也要利用换位思考，站在面试官的角度，思考一下可能测试的面试问题，包括“如何阐述自己的优缺点”等。此外，适当的模拟练习也是非常有帮助的，可以对着镜子微笑、朗读文章、进行自我介绍等简单练习。

6 问：我是一个河北人，在北京念的大学，学的是令人羡慕的国际贸易，我梦想能够做个走遍世界的大牌商人。我毕业后认为留在北京会更有发展，更能“与世界接轨”，于是，放弃了父母为我找好的河北工作。北京的工作机会果然很多，但找工作的人也是多不胜数，一个多月，投出 30 多份简历，有回音的只有两份，但是面试后又杳无音讯。我非常着急，现在该怎么办？是回到家乡，还是继续留在北京等待机会？

答：其实你面临的问题就是理想太远大，现实太残酷。实际上，理想与现实的差距是一条不可逾越的鸿沟。要想做大牌，首先要从小卒起步，因为这是让你能够生存下来的本钱。再有，既然认识到自己刚刚毕业，没有实战的能力和经验的，就不要将目标设定的太过理想化，否则，就是水中捞月、雾里看花。建议你，在清楚了解公司用人要求的同时，查找自己存在的差距，设计一个适合自己的求职方案，并在应聘时扬长避短、趋利避害，这样一来，无论你选择北京还是原籍就业，都会很快取得成功的。

7 问：我是一个与研究生一步之遥的本科生，考研的时候，专业成绩不错，可是在二选一的时候，排在我成绩后面的人，因为后门硬，把我挤出局，让我领悟到什么是权力。于是，我下决心考公务员，但是，连考三年，都没有上线，可我还是不甘心，要么做公务员，要么就进入大型外企，我觉得那里才是“天堂”。既然与天堂也只差一步，那就不能心甘情愿进入“地狱”，我现在吊在半空中，不上不下，哪里才是我的“天堂”？

答：求高薪资、铁饭碗是一个择业误区。对于一个刚刚进入社会的学生而言，还是建议你以提高自身素质为前提，不要盲目追求利益，即便是理想也需要一步步的去实现。此外，对于公务员考试，很多考生都只是将其作为练兵的机会，而并非最终就业目标，这和选择外企就业一样，只不过是毕业出路的其中一种。实际上，每一种出路都有优势和劣势。比如，外企在许多人看来具有薪金丰厚、环境舒适和人际关系比较简单的优势。但很多高

级管理人员认为在外企工作，无论英语多好，沟通还是会有障碍，无论职位多高都只是工具。再比如，随着国内大中小企业的不断发展，对人才的需求与日俱增，必将提供更广阔的晋升空间供你选择。所以说，无论是国企还是外企，最重要的是需要对自己有一个职业生规划，考虑自己该往什么方向发展？如何更好的实现个人价值和目标？还有，就是看哪种企业文化或工作风格更适合自己的。正所谓没有完美的工作，就看我们有没有发现美好的眼睛。

8问：我是 2011 年的应届专科毕业生，想了解大专生能不能报考村官？

答：只要是应届统招的高校毕业生都可以报考村官，但是由各个区县自己择优录取。比如，有的区县可能要求必须本科应届毕业生，有的区县专科也可以报名。村官报名时间大约是在每年的 4 月底至 5 月初，具体内容还需要留意《北京晚报》、《北京新闻》等主流媒体，村官考试采取网上报名，网址为“www.bjbys.com”。

9问：我大学毕业后，参加了一段时间的工作，但是工作起来都不是很快快乐，其实我最大的梦想就是开一家书店，因为国家也有相应优惠政策帮助我实现梦想。现在我想进行实施，但是不知道需要做好哪些前期准备工作？

答：首先，你需要花大量时间考虑开展零售业务的有关事项，例如，初期投入资本及相应的财务目标、时间、劳动投入、管理、必要的社交活动等。如果你从来没有在书店工作过，不妨先从积累实际经验开始。你可以到一家书店去应聘，哪怕只是做临时的帮手，你的目标就是做好书店日常工作中那些最琐碎的事情，包括收货、拆包、上架、管理库存、销售、操作收银机、包装礼品、搭建和拆除陈列，以及做清洁等。假如你不愿意去亲身体验，最好对开书店的打算进行再三考虑。比如，对此地区已有书店的店面及经营状况进行分析，你有两种选择，一是借势，就是选择大书城或其他书店聚集区，另一种是选择书店分布的空白点。最好选择社区或学校周边有车站、快餐店、剧院等人流比较多，又具备稳定的社区读者群体的地方。

10问：我一名残疾大学毕业生，在就业方面可以享受哪些优惠政策？

答：针对于残疾人大学毕业生可以享受的就业优惠政策包括：应届残疾人大学生实习或残疾人大学生毕业后一年内见习，到区县残疾人就业服务机构认定的残疾人实习基地实习见习的，按照每人每月 500 元的标准给予生活费补贴，最长不超过 6 个月；免费享受残疾人就业服务机构和其他公共就业服务机构提供的就业服务。

城乡劳动力就业精准问答



1 问：我今年 53 岁，从事焊接工作二十五年，前两年单位裁员我下岗了，家庭负担比较重，父母健在，需要赡养，孩子上学需要供养，其他的手艺也不会，我还想从事焊工这方面的工作，面试好几家单位了，都嫌我岁数大，要么就是给钱太少，难道我这岁数就只能给人看大门了么？

答：根据您现在的个人情况，坚持从事焊工这个工种，确实有一定的困难。因为目前劳动力市场竞争非常的激烈，焊工又属于特种作业，作业时存在一定的危险性，所以用人单位招聘时除了技术有要求，在年龄上也有相应要求，一般都要求在 40 岁以下。在此，建议您扩大择业范围，可以考虑交通或劳动保障协管员、治安维护员、门卫类的岗位。只要您将心态放平和，接受现实，这样您能够更快的找到一份工作，来缓解家庭负担。

2 问：我 43 岁，是一名普通的下岗女工，曾经在纺织厂工作了八年，后来企业效益不好，我这种低学历的就成为了时代的牺牲品，但我觉得我还不老，离退休年龄也还差很多，我为原单位付出了这么多，最后却沦落到这种地步，怎么也想不明白，现在心情很差，不想

再找工作了。

答：您现在的心情我们非常理解，下岗失业对一个人的打击是非常大的，尤其是女人。但是既然事情已经发生在自己身上，就应该学会接受现实。我建议您，根据环境的改变和事物的发展，不断调整好自己的心态，凡事不要怨天尤人，要以积极的态度处世，尽自己的所能，力求做事完美。其实您可以换个角度思考一下，您年纪也不算大，积累多年的工作经验是无人可以替代的，企业辞退您，是他们的损失。您可以把这次的终止，当成一次新的起点，您说自己还不想养老，那就行动起来，离开原工作单位也未必就是件坏事。只要您有了平和而又不失进取的心态，生存在这个社会就能左右逢源，许多棘手问题也便迎刃而解。

3 问：我今年 25 岁，中专毕业后就给人打工，干些体力活儿。现在到了成家的年龄，可是工作却不稳定，一直没有女朋友。因为学历低，面试过一些正规企业，也都被拒之门外，我想找份体面点的工作，您能帮我么？

答：你现在想找一份体面点的工作，但是你要清楚，当今社会学历和技能就是求职的敲门砖，你学历并不高，而且又缺乏职业技能，这导致你的就业之路走得非常不顺利。再有，体面不是绝对的，相对于没有工作，没有收入的求职者来讲，你能够用自己的劳动付出而获得财务支出方面的自由，不是也很体面吗！你刚刚 25 岁，还很年轻，建议你根据自己的情况先找一份力所能及的工作，在未来的 2 至 3 年，将打工的薪酬投资在学历和技能提升方面，也就是说，充分利用时间提升学历，积极参加技能培训提升职业竞争力，为择业打好基础。

4 问：我曾经去过一家小中介公司找工作，他们承诺，只要交 2000 元钱，就可以进入区内一家重点企业，结果被骗了钱，工作也没有着落。现在，找工作我都不知道相信谁，找工作时怎样才能避免权益受到侵害呢？

答：建议您要到正规的劳动和人才市场求职。例如顺义区人力资源市场，那里的服务都是免费的，并且岗位是绝对真实的。如果到非公职介求职，要注意办公场所是否悬挂劳动部门颁发的《职业介绍许可证》，物价部门颁发的《收费许可证》以及工商执照。求职者不要一味要求高工资、包吃住，一些不法中介正是看中这点发布虚假信息，骗取您的钱财。

5 问：自从技校毕业后，找过一段时间的工作，但都没有适合我的，不是工资太低，就是我的条件不够，我感觉很难适应这个社会。目前大学生找工作都那么难，更别提我们技

校生了，所以这两年来一直主动没有工作，靠父母养活，最近父母总是让我出去找工作，我也不想吃闲饭，怎样才能找到自己满意的工作呢？

答：你虽然毕业已经两年多，但你从未真正踏入这个社会，所以在求职过程中受挫折不足为奇，遇到了困难，有许多方式可以应对与适应，比消极地躲避要理智得多。你可以通过参加招聘会、查看人力资源市场招聘信息、登录“就业快车”等就业服务网站进行多渠道求职。只要采用正确方法，保持良好的求职心态，始终积极、自信的面对每个机会，相信一定能够找到自己中意的工作。建议你利用工余时间参加职业技能培训，或根据技校所学专业进行职业技能的再提升，为今后的求职增加更多的砝码。

6 问：我下岗失业后，找了几家单位干临时工，也没有干长，我现在自己做点小买卖，不想再继续找工作了。但是，我今年 50 岁了，关于社会保险怎么继续缴纳，还不影响我的工龄，想咨询一下？

答：根据您的目前状况，不愿继续找工作，而转向自谋职业了，依据国家的就业政策，灵活就业、自谋职业人员可享受国家的社会保险补贴。建议您去区人力资源和社会保障局相关部门办理申请失业，档案转到社保所后办理享受社会保险补贴的各种手续。50 岁可以一次性享受五年的社会保险补贴，期满后还可以再次享受，直到国家规定的法定退休年龄。社会保险补贴与在企业上班缴纳的保险同等性质，一样算工龄，到 60 岁办理正常退休手续。

7 问：我是一名 47 岁的下岗失业人员，由于我现在的年龄较大，不想到离家太远的地方工作，干什么工作都可以，只要我身体能承受就行，只是有一点必须给我上保险，毕竟我还 3 年就退休了，工龄很重要，咱们社区有适合我的工作吗？

答：根据您的目前的状况确实年龄有些偏大，但是还是有一些岗位比较适合您的。建议您尝试一下保洁、保绿工作，一是离家近，二是上保险齐全，都符合您的要求，而且工作时间不是很长，大约每天 5-6 个小时左右。目前招聘保洁、保绿的单位还是很多，如果对这样的工作愿意接受，我们可以给您进行推荐。

8 问：我以前在韩国一家制造企业上了一年的班，由于劳动强度太大，而且没有正常的休息日，甚至影响到我的正常生活，所以就辞职了。之后又面试了几家单位也没有结果，这段时间我失业在家，任何的收入也没有，家里也给了我很大的压力，我也不知道自己到底适合干什么，您能帮助我吗？

答：我能够体会你目前所承受的压力。你不太清楚自己适合从事什么工作，在此，建

议你到区职介中心接受职业素质测评，职业指导老师会给你进行专业解读。想找一份适合自己的工作，就要从实际出发，面对现实，找准自身定位点。如果你不想从事生产一线这样比较辛苦的工作，可以在业余时间提升自己的学历，并且学习一项自己感兴趣又能增强职场竞争力的职业技能，然后根据自身的条件选择岗位。切忌盲目求职，以免造成求职心理落差。我相信只要坚持不懈的努力，一定能够找到一份满意的工作。

9问：我是一名顺义区城镇失业人员，今年 46 岁，已经在就业服务机构办理了登记手续，并且取得了《就业失业登记证》，我能享受哪些培训政策？

答：结合您的自身条件和就业需求，每年可以参加一次免费职业技能培训或创业培训，为您的就业之路打好基础。

10问：我今年已经 40 岁了，曾经在物业公司从事电工工作，但是没有考取电工职业资格证书，目前失业了，听说人力资源和社会保障局有免费的技能培训，我想学一个电工本，您说是不是有了电工本就好找工作了呢？

答：您说得没错，随着人力资源市场日益规范，很多用工单位的岗位准入条件都包括“持证上岗”这一条，以确保专业规范的岗位操作。您有过丰富的从业经验，但没有相关职业资格证书，这将为您的再就业造成一定的障碍。所以说，如果您想实现再就业，参加技能培训还是非常有必要的，只有这样才能适应日趋规范的用人机制。但就目前来讲，还是建议您采取“先就业后择业”原则，即先找个工作干着，然后利用业余时间参加免费的技能培训，持证后，再向自己的职业目标迈进。

11问：我是一名来自农村的男孩，今年 23 岁，中技毕业，学习计算机专业，参加过很多次招聘会，可是总找不到我满意的工作，我觉得压力特别大，是不是对于中技毕业生来说就不能选择自己喜欢的工作呢？

答：从你的问题能够看出，你对自己失去了信心。那怎样让你减轻就业的心理负担，正确择业呢？

首先，你要摆正心态，不要心存胆怯。不要总认为自己是农村来的，学历又低，就不能选择自己喜欢的工作。你们这一代是不能回避就业压力的一代人，正因为有压力，在求职过程中，难免会遇到挫折，产生落差感，那以一种正常的心态来面对就显得尤为必要。其实，每个人都希望找到一个待遇好、压力少、空余时间多的工作，但是，很少有那样的机会。因此，我们往往要“退而求其次”，即“与其临渊羡鱼、不如退而结网”，先就业再

择业，让能力先得到锻炼和提高，好来适应社会的要求。

其次，求职准备阶段应找准自身定位，清楚自身优势和劣势，根据自身情况到底适合哪一行，应该有一个初步的认识，一定要做到有的放矢，绝不能像无头苍蝇，没有个目标。

再次，要做好充足的准备。俗话说：“有备无患。”对于你目前的状况，信息是第一位的，建议你通过“就业快车”等就业网站、LED 大屏、各类招聘会以及人力资源市场各类招聘信息来选择岗位。

最后，在给你提个建议，注意求职面试技巧。正式的面试一定要衣着整洁，精神抖擞，把你最完美的一面表现出来。自己的自我介绍一定要吸引人，简历应该言之有物。面试过程中细节很重要，既要突出自己的个人特点，也不失端庄谨慎。希望你能把握好机会，不要高不成，低不就。

12 问：我是一名退役军人，大专学历，想报考公务员，是否有相关的优惠政策？

答：目前，非现役军人只要符合报考公务员的年龄、学历等基本条件和要求，都可以报考。但复员，退伍军人报考公务员，国家并没有具体优待政策，公务员招考中，与其他社会报考人员的要求完全一样，既没有放低学历要求，也没有实行考试加分政策。

拆迁转非劳动力就业精准问答



1 问：我一直都以种地为生，一家子的生计都靠我每年种地的这点收入，现在拆迁了，主要的生活来源也断了，虽然给了拆迁款，但是我刚 30 多岁，不能一辈子就靠这点拆迁款生活，早晚有花完的时候。我想找一份工作，除了种地我什么工作也没干过，您说我能找到工作吗？

答：首先要分析您自身的条件，您是一个土生土长的农民，以前的主要经济来源就是种地，没有任何的职业技能和其他的工作经历，目前最主要的就是参加职业技能的培训，政府出台了相关优惠政策，符合条件可以免费参加职业技能培训，能够提升职业竞争力。建议您找工作时不要过分挑剔，先从简单体力工人做起，慢慢适应节奏，随着职业技能的不断提升和工作经历增长，你会找到属于自己的位置。

2 问：我现在 40 岁，以前一直靠房屋出租来生活，现在拆迁了，得到一笔补偿款，朋友们都劝我进行创业，我现在很茫然，不知如何选择？

答：征地转非人员可以选择的出路很多，包括就业、创业、教育和培训。根据您的情

况，首先，建议您先接受教育和培训，一方面可以选择参加区内免费的职业技能培训，例如计算机培训、电工培训等，掌握一门技能。也可以选择成人教育，例如电大或网络教育等，提升自身学历。其次，建议您选择先就业再择业或创业。在就业方面您可以选择一些基础性岗位，例如，商场理货员这样的服务性岗位或治安协管员这样的公益性岗位都是您能够胜任的。如果您选择创业，建议您到街镇社保所报名参加创业培训，并了解创业相关的政策，根据自身的能力及经济水平，选择创业项目。

3 问：我是一名拆迁转非人员，土地被政府征用，答应解决我们的就业问题，但是政府安置的工作太累了，我都 42 岁，真干不了，是否帮我们推荐一些轻松点、挣钱多的工作？

答：您的就业观念存在一定的偏差，对于失地农民以前长期从事农业生产，土地被征用，认为无论怎样政府都应该管到底，所以形成了“等、靠、要”的消极思想。对于“低工资、重劳力、苦脏活”的工作非常不屑，认为自己现在也是“有钱人”，从事这些工作会丢面子，但是自身的学力、技能又无法从事高端的工作，所以存在着“高不成、低不就”的现象。如果您想尽快就业，建议您转变就业观念，尽快从悠闲、自由的农耕生活模式过渡到有组织、有纪律的现代企业生活模式。其实工作不分高低贵贱，以前种地，比正常的体力工作者要辛苦很多，拿到手的钱也非常有限，但从来没有抱怨过，“拆迁骤富”后，让我们产生了的不良心态，所以导致择业要求过高。目前政府开发的公益性岗位，非常适合失地农民，例如，治安、绿化、保洁、协管员、物业管理等，如果您还是一再的挑剔，可能就业的机会越来越小。

4 问：我利用拆迁补偿款买了一辆汽车，拉黑活，虽然很自由，但是收入不稳定，而且还要躲避交警的检查。我也想找一个稳定的工作，但是我没有学历，技能又比较单一，有 A1 驾驶本，您说对于拆迁转非人员，我们的就业之路应该怎么走呀？

答：对于像您这样失去土地的农民而言，本身也意味着获得了一次新的机会，可以让你们摆脱相对落后的农村生活环境，从而开始一种新的生活状态。拆迁转非人员普遍呈现出学历低、专业技能缺乏、就业信息渠道窄等特点。根据您的情况，建议您先找一份司机的工作，您有 A1 驾驶本，这就是非常有力的求职武器，目前招聘司机都要求 A2 本以上，所以您就业机会非常大。您可以到人力资源市场询问相关就业信息，或者参加定期招聘会，也可以登录“就业快车”等就业网站查看招聘信息。在工作之余，希望您加强自身学习，来适应不断变化的劳动力市场。

5 问：我的上一份工作是在北京现代，挣的钱还可以，但工作确实挺累的。可自从拆迁

以后，家里就不缺钱了，我现在一心想找一个机关事业单位，既轻松又稳定，您能帮帮我吗？

答：一般而言，找工作的根本目的是解决经济收入的问题，而从你目前的情况来看，这个问题已经不存在了。所以首先祝贺你，因为短期来看，这确实是一件好事，终于可以有选择的从事一些自己真正感兴趣的事情了。下面要做的事情，就是需要你考虑几个问题，比如，什么才是自己真正感兴趣的事情？进入机关事业单位，对于你来说一定是最好的选择吗？如果是，进入机关事业单位需要哪些准入资格呢？在此，我建议你，先到顺义区职业介绍服务中心进行一下素质测评，客观的了解一下自己的职业兴趣倾向，或许，你擅长于手工操作，那么，北京现代的一线岗位就非常适合你，虽然很累，但是长期坚持下来，你会取得长足的发展，并且会感到很开心；也或许，你擅长于人际交往，那么，可以选择一些销售或服务型的岗位等等。再有，详细了解一下机关事业单位的准入资格和工作性质，其中涉及到方方面面的要素，你已经具备了哪些？还需要进一步提升哪些？是否是你理解的那样轻松和稳定等等，以切合实际并着眼长远的规划自己的未来。

6 问：我们一家三口在村里开了一家卖劳保用品的小店，可是现在房子拆迁了，自己就成了失业人员。村子里通知我们到人力资源和社会保障局参加招聘会找点事儿干，您能告诉我们怎么就能在招聘会上找到好工作吗？

答：招聘会是一个用人单位与您面对面进行洽谈，且当场达成初步就业意向的平台。对于如何利用洽谈会找到好工作，我在这里给您提几个建议：

要守时。区人力资源市场例行招聘会的时间是早上九点开始，请您一定要准时到达。

要注意仪容仪表。一定要挑选一套干净整洁的衣服去参会，在招聘会现场不要高谈阔论，因为您的一举一动都有可能被用人单位注意到，不好的言行会影响到您的面试结果。

要仔细浏览。用心查看招聘简章的内容，了解用人单位招用的岗位名称、岗位条件和岗位职责，不清楚的地方，可以向用人单位询问。

要勇于推销自己。在心仪的岗位面前，要主动与用人单位交流，用朴实的语言推销自己，用肯定的答复回复用人单位的提问。

此外，我们在招聘现场设有职业指导台，您可以找到我们，我们将为您提供更多更具有针对性的建议。最后，预祝您尽早找到一份满意的工作！

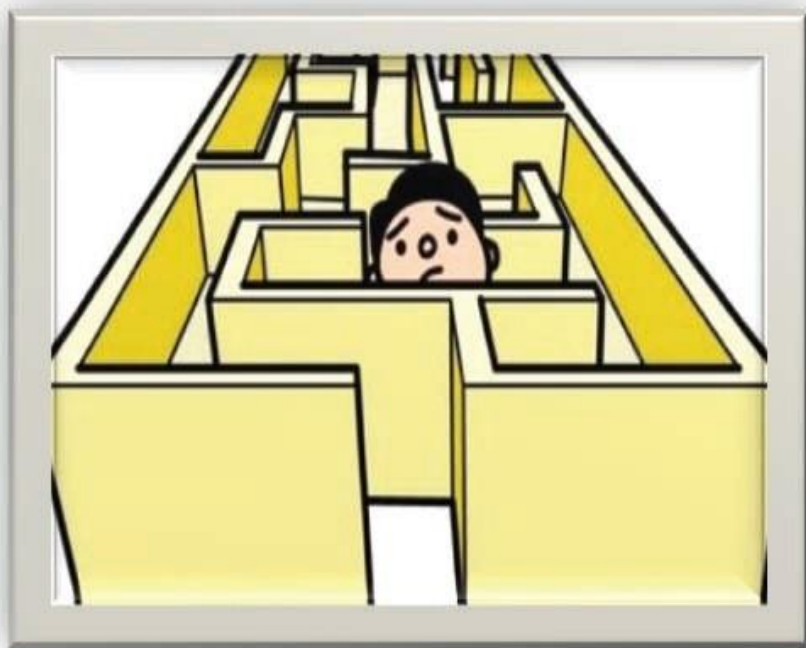
7 问：今年 58 了，还有两年就退休了，找工作也难，我想在小区进行灵活就业，请问社会保险有什么优惠政策吗？

答：根据《关于进一步加强就业再就业工作的意见实施细则的通知》（顺劳社字〔2009〕42

号)第九章十八条的规定,女满 35 周岁、男满 45 周岁以上的本区城镇登记失业人员自谋职业、灵活就业,可以享受最长不超过 3 年的社会保障补贴。社会保险补贴标准为:

- (1) 城镇基本养老保险补贴以本市上一年度职工月平均工资的 40% 为基数,补贴为 14%;
- (2) 城镇基本医疗保险补贴以本市上一年度职工月平均工资的 70% 为基数,补贴为 6%;
- (3) 失业保险补贴以本市上一年度职工月平均工资 40% 为基数,补贴 1%。

企业在职职工精准问答



0)8

1 问：我目前在外企从事行政工作，现阶段处于新人和熟练工的过渡期。众所周知，行政是一家公司的核心部门，所接触的工作也都是非常琐碎的，我也非常珍惜这份工作，但是，在这段时间工作中还是出现了不少的问题和状况。在外企应该怎样做，才能尽快得到领导认可，才能有更好的发展呢？

答：作为外企的职场新人，有几个关键词是需要注意的：

注重细节。外企非常注重细节，做每一件事情都要考虑周全，也许你认为无关紧要的一个环节，可能在领导眼里就是至关重要的，他会抓住你忽略的细节来评判你这个人的工作态度。所以在处理工作的时候，尽可能的多角度思考，也要提前想到一些措施来应对突发状况。“细节决定成败”这句话其实在外企里并不夸张，它会直接影响你的晋升机会。

良好沟通。沟通在外企的职业生存和发展中起着至关重要的作用，如果不能跟你的合作伙伴良好地沟通，那么整个团队的合作就没法顺利进行。如果不能跟其他部门的同事良好地沟通，那么，就会影响别人对你的看法和评价，这样对你的晋升也是不利的。如果不能跟你的上司良好地沟通，那么你就无法领会上司所要传递给你的意思，掌握不了正确的

工作方向，同样你的努力和成果也没办法全面的展示，那么你就很难得到认可。

积极主动。外企很注重员工的工作态度，如果你积极主动地去工作，且不说结果如何，首先别人给你打出的印象分就会很多。

敢于担当。责任感是外企很注重的，做事情要有责任感，做错事情也要有责任感。当你犯错的时候，要勇于承担责任，一个有担当的人，才会让别人放心的给你弥补错误，重新来过的机会。

其实，无论在国企还是外企，影响你职业发展的有三点，一是知识，二是能力，三是意愿。其中最重要的是你的意愿，如果你没有意愿把工作做好，不想有更好的发展，那么你永远都会停滞在现在的状态。相反，如果你有强烈的意愿去把你的工作做的更好，你就会付出更多的心血为将来的发展做充分的准备，耐心等待机会的眷顾。

2 问：我最近从一家单位跳槽到另一家单位，与新同事之间的沟通成了我现在最大的问题，看着别的同事之间总是有话可说，感觉自己与他们格格不入，我想打破这种局面，让自己也能尽快成为他们中的一员，我该怎么做呢？

答：在职场中，尤其是新的环境，想要和同事愉快相处，自己首先要抱着积极融入大家的想法，在平时要多留心同事的爱好和性格，寻找共同的兴趣点。如果对他们正在热烈讨论的话题感觉无话可说，那么你要学会微笑倾听，和对方说话时，也要有眼神交流。总而言之，在工作和生活中，待人处事真诚热情，与人交谈讲究技巧，必然会获得他人的好感。

3 问：我的领导认为我年轻，每次有工作任务总是让我加班赶任务，我觉得对我非常不公平，挣的工资都是一样，为什么我干的工作却是最多的，我想辞职换份轻松的工作，不知道可不可取？

答：在工作中并不是多做事或多帮别人干点儿活就是吃亏。领导让你加加班、赶赶任务，从某种程度上说明，他信任你、赏识你。吃亏是一种贡献，你贡献得越多，得到的回报也就越多。在刚刚毕业这几年里，若能做到比别人多付出一分努力，就意味着比别人多积累一份资本，就将会比别人多赢得一次成功的机会。建议你在单位继续工作下去，通过你的努力，一定会有所收获。

4 问：我因工作劳动强度过大，导致原有疾病复发，现在不能上班，必须卧床，我想问一下这算不算工伤？

答：《工伤保险条例》未对你遇到的问题做出明确规定。《工伤保险条例》第十四条第一项规定：在工作时间和工作场所内，因工作原因受到事故伤害的，应当认定为工伤，劳

动强度过大引发原有疾病是否属于事故，具体还要看劳动部门的具体规定。建议向人力资源和社会保障局工伤科提起工伤认定，如认定为工伤最好，如不能可依据人身损害赔偿规定，以单位安排工作强度过大导致伤害为由提起民事诉讼，但要有证据支持自身伤害是由于工作安排的强度过大导致的，如诊断病历等。

5 问：由于领导的信任，我被提升做了班组长，但随着职务的升迁，工作压力也越来越大，甚至经常做梦都是车间的事情，总是担心会让领导失望，有的时候还会对下属发脾气，工作的压力有时候几乎使我透不过气来，该怎样进行调整呢？

答：其实职位越高，往往工作压力和心理压力越大，建议您做好以下几点：

控制情绪。作为一个班组长，一名管理者，一旦发出不明之火，所影响的范围要比一线员工大得多，所以一定要控制好自己的情绪。

学会排压。曾经听到过这样一句话“如果你适应不了厨房热度，就应该从厨房走出去”。将它延伸到工作中，就是如果在一个岗位上，不能按照既定的规则，使自身得到充分的锻炼和发展，这个职位就不适合你。其实，社会就像一个大厨房，每个人都要或多或少的承担一定的压力，职位越高，压力越大，他们是成正比的。作为一名班组长，需要学会排压，比如，多读书，多交朋友，多锻炼等等。

分配时间。理解起来就是确定工作的优先级别。可以将本班组的工作分为四个类型：紧急而重要的、紧急但不重要的、不紧急而重要的、不紧急也不重要的。通过这种分类，把工作分出轻重缓急来，按顺序依次去做，才能大幅提高工作成效。

6 问：我在一家公司担任基础法务和行政管理工作，工作三年多，内容和职位还是在原地打转，我想跳槽，但是如果选择跳槽，以我的工作经验到另一个公司有可能还要从基础工作做起，这是我不能接受的，我现在不知道如何选择？

答：虽然你对目前的工作能够很好的胜任，但你对个人发展机会不满意，对现有的工作也缺乏价值感和认同感。跳槽并不是你改变现状的唯一选择，关键是要重新调整自己的职业目标，对所希望的行业、职位、薪资和个人发展空间进行综合考虑，将自己的心态和期望值逐渐调整到自己适合的工作领域中去。除了跳槽，还可以考虑延续自己现在的基础法务工作，通过参加考试获取相关职业资格，目的是改善目前的工作环境，同时为自己日后的职业转型积累经验。

7 问：我是学计算机的，大专毕业后到一家计算机公司干了三个月，感到公司销售业务量大，技术工作量小，学不到东西，于是跳槽到另一家公司，我以为这下有了学习机会，

但是我的技术又跟不上，非常吃力，老板也很不满意，于是又被炒掉了。随后，我又找到一家专搞弱电的公司，公司业务很丰富，电子、通讯、计算机都用得上。但是单调重复的工作、紧张疲惫的加班和公司沉闷压抑的气氛，让我又有想离开的念头了，但是这次我没有冲动辞职，我想听听专家的意见，是走还是留？

答：首先，对于您没有直接选择辞职，而是选择参考他人意见的做法表示赞赏。现实生活中，确实有不少刚毕业的新人自恃能力高，总觉得现在的工作太屈才，刚踏进单位就计划着跳槽。结果跳来跳去，还是原来的山头最高。这个时候就需要保持良好的心态，因为良好的心理状态是至关重要的，而一窝蜂去扎堆肯定是不可取的。此外，职业的选择往往也是对机遇的一种把握，错过机遇，你将会与成功失之交臂。

建议你不要盲目辞职，要结合自身内、外优势，市场行情、行业信息、职位状况去具体分析，你目前的企业涉及面非常广，你学习的东西也会非常的多，应利用这个良好的条件锻炼自己各方面的能力。并且还要培养扎扎实实的工作作风、敬业精神，到时候企业一定会欣赏你，重用你，那个时候，你的心态自然会变得豁达开朗，也就不会再为是否跳槽而感到压抑了。

8 问：我是一名女的电脑程序员，选择这份工作是因为对编程很感兴趣，毕业后也很幸运的找到了一份编程的工作。到现在三年了，在这期间，技术有长进，但不如自己所期望的那样，而且感觉从一个水平进步到另一个水平是要付出很多很多，并且难度很大。我现在已经结婚了，我非常发愁以后还能不能继续干这一行，因为正在打算要孩子，可能还要休息很长一段时间，当再回来工作的时候，不知道是否能断续从事这份工作，我们单位一个岗一个人，我要离开，会有一个人马上顶上来。如果转行也不知道能够干什么，现在我非常的纠结，希望能够得到您的帮助。

答：能从事一件自己感兴趣的工作的确是很幸运的事情。既然如此，就不应该在“一个水平”到“另一个水平”的跨越之间感到痛苦，否则就谈不上符合职业兴趣了。此外，工作是为了更快乐的生活，而不是生活的全部。至于是否会被顶岗，也并不取决于你是否怀孕。也就是说，即使你没有怀孕，也有被顶岗的可能。据此，我建议你，不用去发愁离开后会发生的事情。在没怀孕之前，用心的感受工作带来的快乐，怀孕之后，用心的做母亲，做一个更加成熟完整的女人。

9 问：我大学毕业快两年了，共有过 3 次跳槽的经历，曾经干过普通文员、销售、市场拓展，目前正在从事营销工作，工资也是随着工作的变动而发生改变，从最初的 1200 元到目前的 3000 元。我现在正在考虑一个经营主管的职位，但是这次没有像上几次一样当机立断，

决不含糊的就辞职，我想听听职业指导老师的建议。

答：其实按现在北京的行情，跳得最疯狂的可能就是像你们这样毕业时间不长的人。很多频繁跳槽者都说找工作就像嫁人，希望趁着年轻、脑子灵活的时候寻个好人家。频繁的跳槽虽然能够让你的收入增加，然而社会的浮躁，也可能会让你变得急功近利，期望通过频繁跳槽来获取更多的利益，企图在最短的时间内实现人生的积累，这样往往容易陷入跳槽的怪圈。如果有一天跳槽失误了，那样引发的连锁反应对你心理产生的影响非常大，很可能影响到你整个职业生涯。我个人并不反对你跳槽，但要做好全面的准备工作。事实上，跳槽并不是你们的目的，只是你们接近个人职业目标的方法之一。如果能在跳槽前做好职业定位，充分考虑自己的职业取向和独特的商业价值，了解新公司的企业实力、环境和文化背景，对自己即将从事的岗位进行充分调研和全面了解，做到心中有数，充分做好准备再去应聘，这样获得的新工作就自然会变得稳定许多。

10问：我大学毕业后，进入了一家科研单位，从事教授助理的职位，虽然所接触的工作与我所学的专业相符，但这份工作却给我造成了不小的精神压力，主要就是人际关系总是处理不好。领导也常说我缺乏团队意识。我觉得将本职工作做好是最重要的，不用去管其他人的感受，例如，我研究出了电子线路板，这个项目只有我一个人努力了，不应该别人也受益。再例如，单位的老员工整天无所事事，还拿着高工资，看到这些我都觉得很不公平。现在我仿佛被孤立了，我该怎么办？

答：想处理好自己和他人的关系，有以下几个方法：

换位思考。想处理好自己和他人的关系，最需要做的就是改变从自我出发的单向观察与思维，而要从对方的角度观察对方，替对方着想，在此基础上，要善解他人之意。

学会分享。当你把快乐和别人分享时，你的快乐就变成了两份快乐；当你把你的点子和别人分享了，就会有更多的思想火花。你渴望被理解、被关切，就要知道如何力所能及地给予他人理解、关切。这样，会很好的调和彼此的关系，也能很好地调整自己的状态，这个好状态既来自于对方的回报，也是自己“给予”的结果。

乐于付出。整天嫉妒别人，心理总是摆不平，这样使你备受折磨。放下心里沉重的包袱，就多了清静和坦然，也多了自信与奋进之心。学着慷慨的对别人付出，在你遇到困难的时候，必然会有意想不到的收获。

建议你，不妨将最希望从他人那里得到的态度一条条写下来，扪心自问，而后便会想到别人同样有这些希望。在这些条款上对他人慷慨大方，是处理人际关系的最正确态度。

后 记

2011年，顺义区通过进一步精细化区、（街）镇、（居）村三级公共就业服务规程和援助方略，扎实推进了我区实现充分就业区的实施进程。在此基础上，将“区域人力资源开发和结构优化”拟定为我区2012年就业服务工作的研究发展方向。

据此，我们将紧紧围绕这一研究发展方向，以“区域用人单位招用人策划”和“区域人力资源职业生涯规划”为切入点，逐步健全“VIP企业预约服务体系”和有效推进“三高人才队伍储备战略”（高管理、高学历、高技能）。

在健全“VIP企业预约服务体系”方面，我们将注重科学引导用人单位依据未来发展定位，健全企业文化；有效配合用人单位结合岗位需要，合理定制员工晋升路径和招聘计划；全面确保用人单位多渠道储备人才，提供在职职工职业指导与培训。

在推进“三高人才队伍储备战略”方面，我们将注重引导城乡劳动力，结合区域产业发展定位，树立职业理想，拓展职业规划，最终实现区域人力资源向人力资本的转变。

新的一年，带来新的期许；新的挑战，迎接新的机遇。顺义区职业介绍服务中心将立足公益服务、专业服务与综合服务的定位，充分发挥公共就业服务机构的龙头带动作用，进一步引领基层就业服务机构为供需双方提供更为全面、系统、超前的职业指导式推介服务。

顺义区职业介绍服务中心

2011年12月6日