

为毕业生插上求职翅膀

# 职业指导进校园 助力职场起航

“我从小到大没什么突出爱好，成绩也一般，总感觉自己没有竞争力，对未来很迷茫。”临近毕业的小陈这样描述自己求职前的困惑。如何帮助毕业生们矫正就业观念、提升求职技能、合理规划职业生涯，也是职业指导所关注的重要问题。日前，恰逢高校毕业生就业服务月期间，普陀区人社部门将系列职业指导课程送入上海商学院，帮助即将毕业的大学生们正确认识自我，了解职场环境，打通其从“校园人”到“职场人”的最后一公里。

青年报记者 明玉君

## 组织综合性就业指导活动约200人次受益

据了解，本次普陀区推出的系列校园职业指导课程以中高等院校的在校生、毕业学年学生为主要服务对象，是汇集沙龙、论坛、讲座、职场就业指导为一体的综合性就业指导活动。

通过邀请来自各行各业的职场大咖导师为主讲人，提供涵盖就业形势、职业规划与定位、面试技巧及职业素质测评等多方面的就业指导

导，为学生做好就业前的全方位准备工作。

作为本次高校毕业生就业服务月活动之一，普陀区共在上海商学院举办了3场职业指导课程，深受学生欢迎。

值得一提的是，普陀区就业促进中心的职业指导师也来到现场，为学生们送去了最新的就业政策与服务，使得约200人次的高校学生受益。

## 知时、知己、知彼 做好职业生涯规划

吴迪在3年前毕业于国内某知名高校，他性格外向，专业基础扎实，有着清晰的人生目标，希望以后能够过上优雅、浪漫、有品质的生活，也为此制定了具体的职业规划。但毕业3年来，他换了三家公司，做过总经理秘书、证券从业者、编辑等不同的工作，都未能实现自己的生活目标，为此深感挫败和气馁。

“请问：吴迪对自己的职业生涯规划属于哪类模式？他的职业潜能在哪里？应该着重锻炼哪些职业技能？”在首场职业指导课程讲座上，有着多年就业服务经验的就业服务专家讲师，以案例入手，带领学生们深刻剖析职业潜能、职业技能与职业规划之间的关系。

在专家讲师看来，吴迪对自己的职业生涯规划属于自我实现式。他虽然有较扎实的专业基础，但由于经验不足，容易好高骛远、不切实际，难免遭受挫折。“在人生理想的指引下，宜采取‘积小成功为大成功’的做法，积累足够的自信和能力，逐步实现多

个可行性目标，最终才能达成理想。”讲师深入浅出的讲述，让在场的学生们深表赞同。

在职业生涯坐标轴中，学业、就业、志向和事业缺一不可。如何从志向走向事业？“需要我们知时、知己、知彼。”讲师介绍说，目前，我国正处于总劳动力增长的高峰期，大规模产业结构调整仍在继续，每年都约有200万名大学毕业生进入社会。“这是当下的就业形势，需要我们知时。”

所谓知彼，即了解企业的用人标准以及优秀职业人的六大要素，分别为专业知识、组织沟通能力、团队精神与道德品行、心理素质、人文素质和身体素质。在此基础上，实现知己，即借助人才测评进行正确的个人定位，掌握求职技巧，进而提高成功率。

“我不能预知明天，但我可以充分利用今天；我不能样样顺利，但我可以事事尽心。”专家讲师对学生们的祝福，将讲座推向了高潮，赢得了现场阵阵掌声。

## 解读面试三部曲，发现更多职场可能

面试是求职的关键环节，想要奔赴大好前程，除了专业能力过硬外，还要掌握必要的面试技巧，才能够脱颖而出，离梦想更进一步。在《面试技巧》讲座中，专家讲师用幽默形象的语言深入解读了面试前、面试中和面试后的面试三部曲，让学生们不再闻面试“色变”。

“面试前，我们需要精心进行信息、材料、仪表和心理方面的准备，做到万无一失。面试中，需要注重哪些方面呢？”在互动环节，学生们纷纷举手作答，积极发表个人看法。

讲师坦言，与面试官面对面时，第一印象非常重要。要保持自信的微笑、礼貌握手，同时注重眼神交流，认真倾听，确认所提问的内容，逐一答题。“遇到不懂或难以回答的问题

也不要紧张，本着实事求是的原则，沉着应对，突出个人特色，才有胜出的可能。”

“面试结束后，是否只能默默等待HR的回复了？”面对学生的困惑，讲师摇了摇头。他指出，可以通过发邮件或电话咨询的形式，了解面试结果。同时，积极进行自我反思与总结，为更好地进入职场做准备。

讲座结束后，学生们意犹未尽，纷纷表示收获颇丰。“我性格偏内向，想到以后要经历面试，就非常紧张。”廖静坦言，经过专家讲师的剖析和讲解，让她了解了很多实用的面试技巧，对未来的职场生活更加期待。“希望能顺利走向职场，发现自己更多的可能性。”



职业指导课程走进上海商学院，打通其从“校园人”到“职场人”的最后一公里。

受访者供图

## 培养职业素质，从“校园人”变身“职场人”

“你的职业梦想是什么？”第三场职业指导讲座一开场，专家讲师便抛出了她的问题，在互动与分享中与学生们探讨“大学生职业素质”。

“我的职业梦想是做一名医生，但很遗憾，我从未踏足这个行业。反而进入外企，做了总经理秘书、行政管理人员。之后，转行从事HR的工作，一直走到现在。”讲师通过个人的职场经历，告诉学生：初入职场，很多时候面临被选择的命运。但“三百六十行，行行出状元”，只要努力，总会有发光的那一天。

如今，在VUCA的时代，世界充满了易变性、不确定性、复杂性和模糊性，踏入职场，你是否准备好了？讲师指出，在职场发展中，每个人都会遇到拓展人脉、建立个人品牌、发挥能力优势、行业变迁等挑战，只有不断提升个人的职业素质，才能在职场中越走越远。

所谓职业素质包括情绪管理、自我效能、自信演讲、有效沟通和时间管理五大部分。其中，具备正确的自我职业心态是关键，即学会包容，关注个人的职业生涯，而非职位，持续

为生命增值。“把生活中的每一处精彩都当做珍珠，做用心的采珠人，才能收获职场上美丽的珍珠。”

情绪通常表现为喜、怒、哀、惊、惧、厌等。如何面对自己的情绪，与情绪共舞？在讲师看来，适时调整情绪，与自己的情绪相处，是职场上不可或缺的素质。她强调，自我觉察，情绪稳定，才能更好地工作。

“时间管理是一种让每一天、每一小时、每一分钟都发挥最大作用的能力，它可以主宰自己的命运，让工作、生活更加有效和快乐。”讲师坦言，自己刚刚入职时，从事公司前台接待的工作，每天细致而琐碎的工作内容让她不胜其烦，但又无可奈何。慢慢地，她惊喜地发现，随着工作日益熟练，她的时间管理能力也越来越强，之后成功应聘到总经理秘书一职。

“我是一个不太懂时间管理的人，经常为专业、实习忙得焦头烂额，感谢老师分享了那么多‘职场干货’。”讲座结束后，王潇锐并未离开，他积极与主讲老师交流，倾听其指点。

## 创新“双线互动”，开展菁英堂线上微课

值得一提的是，除了组织线下以讲座、论坛为主的综合性职业指导活动，普陀区还创新“双线互动”，推出菁英堂线上微课，邀请上海市就业服务专家以及来自各行各业的专家在微课中为求职青年学生答疑解惑、强力支招，帮助他们解决面试难题，“斩获”心仪职位。

另外，除了面向高等院校学生的就业服务，针对中等院校，普陀区则

以帮助中学生了解自我，认识自我，树立正确的职业理想和职业观念为侧重点，设计了“十分钟教你看懂职业”启蒙教育片和系列兴趣课程，帮助中学生提升职业兴趣，进行职业启蒙。如在普陀区兴陇中学、培佳双语高中和甘霖初职等，多次开展相关讲座与课程，帮助中学生提前了解职业，为未来学习兴趣培养、自身发展打下了基础。