

# 中年人如何走好就业“下半场”？ 不低头，再奋斗！

## 本报4大渠道帮你找工招工

提供最新最全职场资讯

想找工作？想要了解更多招聘信息？赶紧关注海南特区报2022年“春风行动”，这里有最新最全职场资讯，助你“职”在必得。您可以通过以下方式联系我们，说出您的需求。

1 拨打海南特区报社服务热线：  
0898-66700110  
0898-66742110。

2 搜索微信名“海南特区报”或扫描二维码，关注海南特区报官方微信，在“服务-爆料台”发送您的求职信息和联系方式。

3 通过扫码关注新浪微博@海南特区报，或发送私信。

4 搜索微信号 abc20186869 或扫描二维码添加“海南特区报微信小助手”，发送你的求职信息。



微博二维码  
海南特区报



新闻小助手二维码  
海南特区报



微信公众号二维码  
海南特区报

本报讯 都说人到中年不容易，若遭遇职场“滑铁卢”，可能意味着一个家庭失去经济来源。如何面对中年再就业，怎样避免中年职场危机？近日，记者采访了部分“4050”人群，并进行了问卷调查。有人表示，只要保持积极的心态，重新投入学习，总能再干一番事业。专家指出，尽早进行职业规划可避免中年职场危机；放下身段、不断学习，中年再就业之路才能越走越宽。

记者 苏钟/文 单正党/图

### 刘琼 女 48岁 已完成母婴讲师培训，即将上岗

“重新找工作对我来说没有心理落差。”今年48岁的刘琼大姐老家在湖北，来海南28年了。她在海口开过自助餐，做过销售，平时喜欢炒股。昔日的餐厅老板如今重新就业，刘大姐笑着说：“只要保持积极乐观的心态就行。”

刘大姐告诉记者，她刚来海南时自主创业，开过自助餐，后来又开川菜馆，当时无论经营规模还是收入都比较可观，她早就在海口买房买车，基本没有为工作的事情操心。

“后来孩子渐渐长大，餐厅的租金越来越高，我就索性不开店了，去做了10年的销售。”刘大姐表示，去打工和当老板相比，收入有一定差距，但她能坦然面对，每天努力学习。

“这几年股市行情不太好，我也有些损失，所以把就业目光放在一些朝阳行业上。”刘大姐说，虽然48岁了，但完全有时间和精力再去干一番事业。眼下，她已完成母婴讲师的培训，计划到全新岗位上就业。她希望通过尝试和积累，在这个行业上取得新的成功。

### 向满梅 女 46岁

#### 参加早教培训课程，期待考到职业资格证上岗就业

今年46岁的向满梅大姐是湖南人，来海口已经11年了。这些年，她的精力花在照顾儿子上。“儿子今年20岁，已经上大学了。”向大姐告诉记者，为了陪伴儿子成长，很长一段时间她是全职妈妈。“现在我时间多了，总想做什么。”向大姐说，陪伴孩子成长，她最大的感触就是，带孩子也要讲究科学。

“以前我们带孩子，总觉得让孩子吃饱穿暖、少生病，这就行了。但实际上，孩子的科学喂养、养成良好的生活习惯，都需要仔细研究。”向大姐说，她因此对早教行业产生了兴趣，专门参加了职业技能培训。

向大姐表示，现在她最大的心愿就是通过职业技能培训，尽快考到职业资格证书，可以上岗就业。

“我的期望薪资是6000元以上，毕竟早教还是很有潜力的。”向大姐说，现在她每天都在学习，相信很快能以全新面貌上岗就业。



刘琼(中)在培训班上

### 问卷调查

#### 中年人群没有特殊情况不会轻易换工作

近日，记者对“4050”人群进行了小范围问卷调查。接受调查的人群中，女性36名，男性14名。海南某职业技能培训中心市场总监严老师分析，从历年情况来看，中年就业人群中女性所占比例确实比男性大。

在“为何选择重新就业”一问题中，26人选择“生活压力大”，15人选择“失业”，只有9人选择“换个新的环境”。严老师分析，“4050”人群的生活和工作已经相对稳定，如果没有特殊的情况，他们不会轻易更换工作。

在谈到个人的就业优势问题时，不少人认为自己“工作经验丰富”，并且“吃苦耐劳”。八成以上受访者选择了“一定要找到工作”。严老师表示，“4050”人群无论是生理上还是心理上都已经比较成熟，个人的经历和阅历也相对丰富，十分清楚自己想要什么，对就业的渴望会比年轻人还要大。

此外，在“期望薪酬”选项中，80%的受访者选了“5000元以上”。严老师分析，这个年龄层的就业人群，面临的生活压力比较大，他们想通过努力拿到更多的报酬，是可以理解的。



向满梅在认真听讲

### 专家说法

#### 放下身段、不断学习，再就业之路才能越走越宽

近年来，“4050”人员被看作是再就业的困难群体。海口第十二职业技能鉴定站负责人金先生告诉记者，虽然“4050”人群的特点是“经验丰富，关键时刻能顶上”，但同时也有“思想固化，缺少冲劲”“年龄太大，学习新东西困难”“技能单一”及“自我定位不够准确”等问题。

“4050”人群重新就业的出路到底在哪？金先生表示，中年职场危机可能不仅仅是在原单位“混”不下去，更尴尬的是很难找到“下家”，有人认为自己有一技之长，不肯放下身段，导致重新就业的道路越走越窄。

“其实，再就业并不可怕，关键是要放低身段。不断学习新知识，改变观念，提升综合能力。”金先生表示，以海口为例，一些人可能不太看得上家政、快递、月嫂等服务行业，但现在很多相关从业人员收入很高，金牌月嫂月入轻松过万。

据海口家政市场数据显示，市场上高质量服务人员缺口依然非常大，不少“4050”人群面对康养、家政等行业的实际市场需求，有很大的再就业信心，但也有少部分人依然放不下身段。

“要避免人到中年再就业，根本办法是及早进行职业规划，不断学习充电，避免落伍。”金先生表示，如果平时没有忧患意识，放松了学习和进步，不管年龄是大还是小，都很容易被职场淘汰。