

学生:想方设法寻找适合自己的就业之路;高校:努力提供更有针对性的就业指导

首批00后毕业生,如何做好就业准备

与以往相比,受毕业生规模增加、经济发展压力增大、疫情持续等影响,今年高校毕业生面临的就业形势更为复杂严峻。如何打好就业“攻坚战”?第一批00后正在想方设法寻找适合自己的就业之路。与此同时,从中央到地方、高校以及用人单位,多方都在努力为他们的就业保驾护航。

今年,我国高校毕业生首次突破1000万大关,刷新历史纪录。与以往相比,受毕业生规模增加、经济发展压力增大、疫情持续、就业结构性矛盾的影响,今年高校毕业生面临的就业形势更为复杂严峻。

2022年毕业的本科应届生,恰好是第一批00后。他们走出象牙塔的第一课,就是在确定毕业去向中奔波。考研失利、准备考公但省考时间迟迟未定、简历石沉大海……他们中的一些人承受着压力,想方设法寻找适合自己的就业之路。与此同时,从中央到地方,从高校到用人单位,频频出台的促进就业的政策措施,也在助力他们打好就业“攻坚战”。



早上8点半,梁沐就背上电脑来到学院大厅。在大厅里,她经常能遇上相熟的同学和老师,可以跟同学互相分享求职经验,也会向老师询问就业信息。

梁沐是广西大学新闻与传播学院的大四学生,同时也是457万考研大军中的

在求职路上奔波

一员。深思熟虑之后她决定报考本院的研究生,在今年2月份查询到考研分数之后,发现自己的分数比去年国家线高11分。信心满满的梁沐开始了复试准备,却不料赶上国家线上涨幅最大的一年,最后以1分之差与复试线擦肩而过。

3月下旬,梁沐因考研失利带来的失落还没持续多久,新一轮的压力悄然而至。错过了去年的秋招,也没考上研究生,又赶上疫情之下的就业季,虽然告诉自己在求职时尽量放平心态,但她还是感到焦虑。

4月份,她参加了学校举行的春季线上双选会,通过手机扫描二维码进入广

西大学“云就业平台”,点击报名,就能看到里面标记的9000多个岗位。“但我和很多同学投了简历之后,很久都没有回音。”

“我之前收到柳州的一家媒体给我的回复,对方告诉我正式签约前需要进行6个月的实习。”但梁沐无法确定实习结束之后能否顺利签约就业,其他方面也没有办法保障,就拒绝了这家单位,“我目前还是比较想找到符合预期的工作,但越往后可能越难找到满意的”。当被问及是否考虑“二战”考研时,梁沐摇了摇头说,“虽然今年真的很遗憾,但全脱产再来一年备考的话,风险太大。我打算先就业再考虑这件事情。”

但通过考试进入了广西一家国企。“不是所有人都能幸运地一开始就找到满意的工作。”他说。

小杨可能是顾星说的那个幸运儿之一。小杨在本科期间掌握了主流的编程语言,还多次参与课题实践项目,并考取了IT领域含金量较高的技能证书。

去年12月初,小杨第一次参加了下宣讲会,把自己的简历递给一家心仪的公司。过了两三天该公司人事负责人就联系了他,直接让他跳过无领导小组面试等初试环节,参加终试。终试顺利完成,小杨开始了在这家公司为期6个月的实习,拿到毕业证就能正式签约。“幸运是建立在前期充分的准备上。”小杨感慨道。

从相关部门到高校 就业支持不可或缺

在智联招聘4月份发布的《2022大学生就业力调研报告》中,不少大学生认为就业是非常有压力的一件事。人社部也发布了今年第一季度全国招聘大于求职的100个职业排行榜,排名前五的是营销员、餐厅服务员、商业营业员、车工、保安员等服务性职业。但市场紧缺的职业需求与高校毕业生的就业期望并不匹配,出现企业招不到人、毕业生找不到工作的情况。

如何促进毕业生实现更充分更高质量就业,需要学校、社会和毕业生的多方努力。5月9日,2022届高校毕业生就业促进周正式启动,高校就业工作也已进入“百日冲刺”阶段。

或许是之前给2022届毕业生上的就业指导课起了作用,目前广西大学新闻学院毕业生的毕业去向落实率比去年同期要高。该学院负责就业工作的刘老师认为,在做好今年毕业生就业工作“百日冲刺”的同时,下一届毕业生的就业指导工作也要跟上。

“这学期我在给大三的学生上就业指导课之前做了次调研,发现大部分同学没有任何社会经验,对于就业没有清晰的认识。这些同学在考虑毕业去向时很容易随大流,导致一窝蜂涌向考研,对考公务员也一知半解。”为了让即将跨进毕业班的大三学生对毕业去向有更深入的了解,刘老师邀请了本学院成功升学和签约单位的同学到课上分享心得。

刘老师建议:“即将走上社会的大三学生应该对考研、考公、就业等方面有更深入的了解,抛弃一些就业偏见,树立正确的就业观念,比如有很多毕业生一心想留在大城市,但是大城市的竞争压力大,一些学历层次不够的毕业生比较难立足,不如尝试去其他城市发展,更容易闯出一片天地。”

(庞慧敏 冯敏 蒋少萱)
据《工人日报》

幸运建立在充分的准备上

很多已经签约的同学,是去年秋招的时候签下来的。跟梁沐一样考研失利的同学,由于开始关注就业信息的时间比较晚,错过了一些工作岗位。

广告专业的小欧同学从去年秋招到今年春招,在运营、策划等岗位投了40多份简历,有些给了回复,有些进了面试,但最后还是被刷下来了,至今还没找到满意工作,“之前我实习的时候参与过校招工作,在简历数量庞大的情况下,学历是我们的第一筛选条件。虽然我也毕业于211高校,但是不占什么

优势”。由于找工作多次碰壁,小欧也萌生了要考研究生提升学历的想法。

但研究生同样面临着就业求职的压力。顾星是一名研三的学生,他从去年9月秋招到今年3月份共投了43份简历,“从一开始投的是一些游戏公司的文案策划类岗位,我觉得条件符合他们的招聘要求,但最后给我回复的寥寥无几”。他在研究生二年级的时候在网易游戏实习过一段时间,但是这一段实习经历并没有给毕业求职时增加多少优势。最后,他没能去心仪的游戏公司,

@高考生 这些“考前必考题”你会了吗?

5月24日,距离2022年高考还有14天。在这两周时间里,如何做好考前疫情防控?考前心态、饮食、健康等方面如何调整?最后的备考该注意什么?记者采访了相关专家,给考生梳理一份备考指南。

做好14天监测 全国多地高考将于6月7日至8日举行。根据教育部此前要求,考生应做好考前连续14天本地健康监测,减少不必要的聚集和跨区域流动、不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区等。

“疫情下的高考备考,要按照指引,做足措施,科学防疫。备考期间,考生要保持学校与家两点一线的生活状态,戴好口罩,保持社交距离,勤洗手;配合学校做好核酸检测,及时申报14天个人健康情况和行动轨迹;与家人一起减少社交,管理好自己的健康码和行程码。外地考生须及时赶回高考报名所在地市。”华南师范大学附属中学校长姚训琪说。

科学作息 除了注意个人防护之外,科学合理的作息是健康的保证。广州市第五中学高三年级级长程焰亚建议,考生要保持充足的睡眠,不开“夜车”。考生日常复习

的内容安排,可考虑跟高考考试科目时间保持一致,尽量把最佳生物钟调整到上午9点至11点30分,下午3点至5点的时间段。

饮食均衡 饮食常态化,兼顾营养,切忌大补。多位备考专家提示,考前的饮食不需要额外吃补品或保健品,保持日常的均衡营养即可;可清淡饮食,尽量少吃一些含脂肪高的油炸类食品或者是辛辣食品,以免上火或腹泻;多喝水,少喝饮料,避免肠胃不适带来身体负担。

具体到一日三餐,考生早餐可选择谷类、面食、蛋奶、水果等,午餐晚餐的食物可以多样化,包括富含优质蛋白的鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等,适当搭配蔬菜水果,夜晚可以少量加餐,切忌量太大增加肠胃负担而影响睡眠。

备考回归基础 到了最后的备考阶段,考生该复习些什么呢?姚训琪建议,题量要减下来,回归基础,回归课本。

“最后两周到了收官阶段,考生要把备考状态调整到‘巅峰’状态。从题海中抬头,自主地有针对性地进行一个知识盲区的扫描,切忌眉毛胡子一把抓,各科试卷满天飞。到这个阶段一定要从基础开始,梳理

核心知识体系,再回归基础。”程焰亚说。

平常心应考 最后两周是学生容易出现心理波动的时候,心理调整非常重要。要怀着“平常心”去应对高考。要尝试跳出高考来看高考,高考只是人生道路上的一个经历,而不是终点,要有合理的期望值。

学习之余,可以适当通过运动、音乐和阅读来调节心情。广东实验中学越秀学校老师李明说,运动可以稳定心率,释放压力,更有助于睡眠,让人头脑更清醒,建议考生傍晚跑跑步出汗即可,不要太过激烈;一首和你产生共鸣的轻音乐,能帮助你放松,帮助你更有信心;在每天的头脑风暴、题海遨游后,一本散文集或诗词集会是你脑海中的世外桃源,会帮助改善你的大脑,也会提高写作的灵感。

当高考遇上生理期,有些家长会让孩子服用药物来人为避免。相关专家表示,一个身体的状态波动并不足以影响考场上的能力发挥,因为考生的应考水平、能力经过长年累月大量的训练和知识的储备,已经具备了非常稳定的输出。相反,心理的调整超越生理的应对。如果额外用药物等强行干预,反而会适得其反,甚至会增大考



生的心理压力。

“高考的价值在于我们用青春真正投入的过程,重在过程,不是结果。全力以赴,问心无愧,把努力留给自己,用努力求得最好的结果。”程焰亚说。

应对极端天气 气象部门预测,高考时间,北方高温、南方降雨的可能性较大。考生要注意防暑降温,对极端天气做好充足准备,选择适当的出行路线和交通工具,带齐雨具,预留足够的路上时间,出现任何问题,及时向有关部门求助。

据新华社