

毕业季，如何找到理想的工作？

■ 记者 钟明秀



律师普法

毕业生求职需警惕陷阱

■ 记者 钟明秀

当前，正值大学毕业生求职高峰。面对严峻的就业形势，一些毕业生和家长通过各种途径，不惜一切代价试图找到一份稳定的工作。很多不法分子便利用求职者心理，巧设名目，设置种种陷阱，给求职者带来心理和物质的双重打击，造成恶劣的社会影响。

近日，记者采访了贵州牧川律师事务所主任张慧君，请她介绍大学生求职过程中容易遇到的招聘陷阱和应对办法，为高校毕业生破解“求职陷阱”。

“大学生求职过程中的陷阱，是指招聘单位打着招聘的幌子骗取应聘者钱财，或者招聘单位不遵守法律、不履行承诺给当事人造成损失的行为。”张慧君表示，刚出校门的大学毕业生由于缺乏社会经验，是非法机构“狩猎”的对象。

张慧君介绍，常见的“求职陷阱”有实习收费、中介机构非法收费、诱骗进入传销组织、延长试用期榨取廉价劳动力、利用求职者个人信息进行诈骗等。“在求职的时候，毕业生一定要提高警惕，要有自我保护的意识，不少求职陷阱都是比较容易被识破的。”张慧君说。

遇到这些“陷阱”后，求职者该如何正当维护自己的权利？

张慧君表示，如果认为自己可能遭遇欺诈，要及时报警，请警方介入处理；如果认为用人单位的行为违反合同约定，首先要与单位进行沟通，向企业阐明自己的观点和想法，问题没得到解决，便要及时仲裁和诉讼；如果认为用人单位违法用工，应及时向当地劳动监察部门举报。值得一提的是，在这些过程中，毕业生要注意保存相关证据，如对用人单位的薪酬承诺和工作环境的承诺取证，包含录音和妥善留存微信、QQ、钉钉等记录。

就业是最基本的民生。针对求职季的诸多风险和陷阱，毕业生应该怎样避免？

“防范求职陷阱，需要毕业生、学校和相关部门共同努力，才能真正营造一个良好的就业环境，为毕业生求职保驾护航。”张慧君介绍，毕业生作为成年人，应当成为自己权利的最佳捍卫者。在求职过程中，可以通过天眼查、启信宝等查询企业信息的企业，查询企业的情况，以判断企业是否可靠。

同时，要加强《劳动法》《反电信网络诈骗法》的学习。学校应当开展就业培训课程，将《劳动法》《反电信网络诈骗法》等相关法律法规作为学校的通识课程开展，并给学生就业指导，让学生少走弯路。

对待求职陷阱和职场诈骗，有关部门要加大监督管理力度，一方面要加强社会信用体系的建设，尤其是企业信用体系，严格把关并有效监督，确保其依法开展活动。另一方面要加大对犯罪的打击力度，建立“开出高额罚单”“列入失信名单”等多种处罚机制，确保企业实施违法招聘、违规招聘、虚假招聘时受到严厉惩处，形成对相关违法行为的有力震慑。

又到高校毕业季。数据显示，今年我国将有1158万高校毕业生走入职场，再创历史新高。

毕业找工作牵动着广大大学生和家长的心。高校扩招形势下，一方面丰富了人才储备，增强了经济和社会发展的后劲；另一方面短期内激增的大学生数量，造成空前的就业压力。特别是近年来受疫情影响，毕业生求职应聘、就业实习、考研考公竞争愈加激烈。面对严峻的就业形势，不少毕业生出现彷徨、焦虑、烦闷等情绪，亟须加强就业服务、心理辅导等，帮助大学生调整心态、重拾信心，理顺就业思路、找准就业门路。



“毕业即失业”的焦虑亟须缓解

在连续投递多份简历仍未收到回音后，贵州大学电气专业应届毕业生王江浩决定先停下来缓一缓，捋一捋自己的职业发展计划。

“身边的同学们都找到了工作，我发出的简历却石沉大海，有一段时间焦虑到睡不着，于是更加疯狂地找工作，效果却适得其反，越忙越乱。”王江浩说。

无独有偶，贵州理工学院应届毕业生叶凡也有过同样的感受。“一进入大四，大家便开始忙碌起来，四处寻找工作。从去年年底开始，我投了多次简历，也参加了公务员、事业单位招聘，结果却不尽如人意。”叶凡说，不管是企业招聘还是单位招考，一些岗位存在上百人争一个岗位的情况，让她感受到了就业的残酷，更加加深了她的不安。

近年来，受疫情影响冲击，企业缩招裁员增多，就业形势不容乐观。在经历几次求职碰壁后，一些毕业生存在“毕业即失业”的就业焦虑。

不仅孩子有焦虑，家长同样也有。“孩子辛辛苦苦读了这么多年书，都希望他毕业后能找个好工作，但现在工作不好找，他学的知识派不上用场，我们也着急。”家长陈先生说。

针对当前的就业压力和招聘痛点，贵州接连发布多项举措，进一步优化服务，促进就业。一方面开展就业指导进校园系列活动，帮助高校毕业生增强职业认知，明晰就业前景，规划就业方向；另一方面组织开展“职引黔程点亮未来”“就业向未来 建功新时代”等校园招聘活动，深入挖掘有效岗位需求，为大学生创造更多就业机会。

全省各高校也在积极行动，如贵州大学通过开展春季促就业攻坚行动，突出精准做实做细就业指导帮扶，引导毕业生主动求职，加快推进就业工作进程；贵州财经大学领导带队开展访企拓岗行动，加强校企联动，挖掘开拓更多市场化岗位，促进2023届高校毕业生高质量就业。



培养软实力 提升竞争力

面对越发严峻的就业形势和用人单位越来越高的要求，毕业生如何在就业大军中脱颖而出？

“注重培养软实力，提升就业竞争力。”贵州财经大学文法学院教授周萍认为，高校毕业生应从专业素质、实习实践、职业技能等方面不断提升自己的竞争力，让自己的简历有核心闪光点，并有意识地培养和发展人际沟通能力、团队合作能力等，不断促进自我综合素质的提高。

在求职过程中，如何找到靠谱的企业和理想的工作？周萍建议，毕业生要多关注政府支持产业和热门行业动态，并结合专业兴趣和个性特点，在网上查阅相关资料，或请教相关领域的专家或熟人，有针对性地去投递简历。

面对严峻的就业形势，高校毕

业生还需要转变就业观念，将工作视为完善自我、发展自我的一种方式，摒弃一步到位的想法，正确评估个人目标和现实之间的差距，分阶段、有步骤地去实现自己的“理想”。

凡事预则立，不预则废。周萍认为，一个人的成功除了机会的垂青外，更需要周密的准备。作为在校大学生，如果不想升学读研，就应该及早进行职业生涯规划，树立就业意识，密切关注与专业相关或兴趣相关领域的就业现实情况，根据市场需求和变化不断调整自我，对不符合需求或存在偏差的部分及时纠正和弥补。同时，要多参与社会实践活动，积极寻找实习机会，学以致用，积累行业的职场经验，以便进一步瞄准就业方向。



面对求职挫折应正确对待

面试不过，沟通不畅，找不到合适的工作……求职两个多月，贵州工商职业学院应届生高明愈感到挫败。

“特别焦虑，感觉自己可能会找不到工作，甚至其他与专业不相关的工作都可能找不到，极大地打击了自己的自信心。”高明说，有时甚至不愿出门见同学朋友，也不和家人通电话，让父母感到十分担忧。

“毕业找工作，意味着要从学生的角色向社会人的角色转变，会觉得自己不入流一样。在自媒体上学的饮食健康知识，也在这会儿派上了用场。”

毫不夸张地说，十岁前的我从未尝过可乐的滋味。天知道，我对那棕色液体的无比向往，那不断浮沉的乳白色气泡，晶莹且闪耀，像贵州苗族的仰阿莎女神一样勾走了我的魂。为此，我内心深处对爸爸有很大的意见。心想，身体好不好不是一瓶碳酸饮料就可以决定的。但是鉴于他家长的身份，我也只能敬而远之。

终于，在那炎热至极的父亲节那天，我这只贪婪的手伸出去了。

这天，我跟小伙伴在小区的绿茵场上肆意地踢着足球。金色的太阳吞噬着大地，滚烫的空气充斥着我的呼吸，仿佛要吸干我身体的每一滴水，此时的我已口干舌燥，不停地吞咽着嘴巴里已经枯竭的口水。我东张西望，不停地向我招手，仿佛需要我的拥抱……

环顾四周，小伙伴们正进行着激烈的厮杀，没人注意到我。那一刻，我将自尊心弃之脑后，一个箭步冲过去，俯身拿起可乐，着急忙慌地拧开瓶盖，仰起头，以一种虔诚的

力。”国家二级心理咨询师、贵州工商职业学院心理发展指导中心主任刘亿说，学生从校门踏入社会的第一个挑战，便是从千军万马的求职大军中脱颖而出，但由于学校环境和职场环境的差别巨大，未出过校门的学生在遭遇求职挫折后，更容易出现畏惧、退缩等负面情绪。对此，刘亿建议应届毕业生应正确对待择业挫折，保持积极乐观心态。

知己知彼方能百战不殆。初次就业遭遇挫折是正常情况，毕业生要正视挫折，保

持冷静客观，分析受挫原因，总结经验，找出解决问题的方法，以此提升自己，用行动缓解焦虑情绪。

同时，要充分认知自己倾向的相关职业岗位工作环境，通过网络、职场人士、现实考察等对职业、岗位和环境现状和要求等有充分感知，客观评估自身的能力，通过优势建立信心，将自身的就业期待同实际的社会需求相结合，制定可操作性的行动方案，从而达到就业观与社会现实的匹配。

此外，要善于调整、自我成长。毕业生一

旦发现有了负面情绪，就要及时先防护自己的情绪，通过改变负面认识、活动锻炼、正念觉察、饮水饮食、人际交往、寻求专业帮助等缓解负面情绪和困惑，怀着积极好奇的心态去看待人事物，进一步促进良性成长。

“突破即成长。”每一次挫折的经历，恰恰是力量生长的最佳时机。刘亿提醒广大毕业生，要相信就业所带来的挑战会让自己更加坚强，在这过程中，既要善于努力突破，也要稍作停留去照顾自身，达到内外兼修，和谐成长。



习作天地

我与爸爸和解了

■ 贵阳市环西小学五(6)班 李炳希

“爸，我想你了。”李宗盛在他的《新写的旧歌》里完成了与爸爸的和解。而我，却是在一瓶普通的可乐里完成了与爸爸的和解。那瓶可乐，味道一言难尽，记忆犹新。

“不能喝可乐，对身体不好，尤其是男孩子。”从小，爸爸就操着蹩脚的普通话不停地在我耳边唠叨，仿佛在教育孩子时不说普通话，会显得自己不入流一样。在自媒体上学到的饮食健康知识，也在这会儿派上了用场。

毫不夸张地说，十岁前的我从未尝过可乐的滋味。天知道，我对那棕色液体的无比向往，那不断浮沉的乳白色气泡，晶莹且闪耀，像贵州苗族的仰阿莎女神一样勾走了我的魂。为此，我内心深处对爸爸有很大的意见。心想，身体好不好不是一瓶碳酸饮料就可以决定的。但是鉴于他家长的身份，我也只能敬而远之。

终于，在那炎热至极的父亲节那天，我这只贪婪的手伸出去了。

这天，我跟小伙伴在小区的绿茵场上肆意地踢着足球。金色的太阳吞噬着大地，滚烫的空气充斥着我的呼吸，仿佛要吸干我身体的每一滴水，此时的我已口干舌燥，不停地吞咽着嘴巴里已经枯竭的口水。我东张西望，不停地向我招手，仿佛需要我的拥抱……

环顾四周，小伙伴们正进行着激烈的厮杀，没人注意到我。那一刻，我将自尊心弃之脑后，一个箭步冲过去，俯身拿起可乐，着急忙慌地拧开瓶盖，仰起头，以一种虔诚的

心情，把汽水咕嘟咕嘟地往嘴里灌。慢慢地，肚子有了动静，一股气翻涌出来。尽管气体从鼻子冒出来，呛得我满眼泪水，但随之有一股从未有过的甘甜沁入心脾。我满足地摸了摸肚子，沉浸在喜悦中无法自拔。

“小子，你在干什么？为什么不过我的允许就喝我的可乐？”一阵刺耳的声音将我拉回现实。一个皮肤黝黑、个子高我一头、头发被汗水自然分成两半的肌肉男孩冲我吼着，眼神充满了鄙夷和愤怒。

“我……我……我……”我无言以对。瞬间，任何语言的解释都苍白无力，只能深深地低下头，作好接受一切惩罚的准备。

“小朋友，是叔叔的疏忽，忘记给他准备水了，他应该是口渴得厉害。我另外给你买一瓶可乐，你看可以吗？”一个既熟悉又陌生的声音响起，我回头一看，是我的爸爸。此时，他往日的憨笑似乎被热气毫不留情地刮走了，又似藏在红尘里，任凭我怎么寻觅也无法找到。取而代之的是沉默和那冷冷的、透露着杀气的“血红双眼”，仿佛将我推进万丈深渊，让我寒不寒而栗。

“玩累了，跟我回家。”

“哦。”

我只好硬着头皮跟爸爸回家。刚进家门，还没等我反应过来，那与空气高速摩擦的衣袂咄咄地就落在我的身上。我急忙捂着身子，弯下腰，蜷缩在地板上，只为了减少疼痛。顿时，光膀子上就留下了十道血红的印子。

“面壁思过，小崽子。”爸爸丢下这句话就摔门而出。

“为什么其他小朋友都可以喝可乐，而我就不行？我肯定不是你亲生的。还动手打我，我再也不要理你了。等你老了，我也不给你买你喜欢的东西。”我对着墙壁，摸着手臂上的血痕，流下了既委屈又倔强的眼泪。

时间在我的咕嘟声中过了十分钟。随着一阵急促的钥匙声，我看见爸爸开门进屋。他边换鞋子边把手里的白色食品袋递给我。我诧异地看着他，竟是两瓶可乐。

“快打开喝啊！”

“我的？”我疑惑地问

“不然呢，还有其他人吗？”爸爸故作严厉地回答道。在得到肯定的答复后，我和爸爸对饮起来。我俩碰杯，他一口我一口地来回。我不知是打嗝，还是被气体呛得满眼泪水，但一股从未有过的幸福感油然而生。我们四目相望，没有开口说话，但都能读懂对方眼里隐藏的深意。

后来，还是爸爸操着生硬的普通话打破了这一分钟的“宁静”，语重心长地对我说：“儿子，对不起，虽然我不准你喝可乐是为你健康着想，但是我的方法太简单粗暴了。以后想喝的时候给爸爸说，我给你买，不能去触碰不属于自己东西。同时，也答应爸爸，要有节制，不能贪心。”

我不住地点头，不争气的眼泪又流了下来。

“两个男人，极有可能，终其一生只是长得像而已。有幸运的，成为知己；有不幸的，只能是甲乙。”循着李宗盛的歌词，那一刻，我和爸爸和解了，很幸运，我们成为了知己。

寻找

■ 贵阳七中七年级(3)班 唐佳辰

我在找，我一直在找，记忆里那碗炸洋芋。

炸洋芋在全国各地都有，在贵阳也遍地开花。贵阳的炸洋芋各有千秋，有糟辣椒拌的，有和洋葱一起炒的，但让我最念念不忘的还是我们学校门口那碗蘸辣椒和甜面酱的炸洋芋。

我们小学门口的炸洋芋那可叫一个绝！一碗热气腾腾的洋芋，焦黄酥脆，粘上甜面酱和辣椒面，外酥里嫩，让人吃了第一口还想吃第二口。放学后，我和伙伴一起抢着吃下一碗洋芋，一天的疲倦都不见了。一碗洋芋，温暖了胃，安抚了心。

小学毕业那天，我兴冲冲地冲出校门，踮着脚向小摊望去，想最后再买一碗热乎乎的炸洋芋，不承想那天店主没有开门。遗憾在我心中落下了种子。自此，我一直在找，找遍了培训班周围，找遍了初中学校门口，都没有和它一样的味道。我的心已经凉了，遗憾也在心里开始生根发芽。

直到有一天，转机出现了。我们班提前放学，别人都在思考去哪里玩时，我心中却早已有了答案。有一种声音回荡在我心间，是那么的坚定。一放学，我便毫不犹豫地坐上了前往小学门口的大巴。下了车，我向巷

子里望去，一眼就看到了正在炸洋芋的阿姨。阿姨和以前一样手法娴熟，不一会儿，锅边已经围了一圈金黄的“小可爱”。我离洋芋还远着，就急急地冲着阿姨喊：“阿姨，来一碗洋芋！”阿姨笑眯眯地为我盛了满满一碗。我迫不及待地蘸上甜面酱、辣椒，一口咬下去，那是我记忆中的味道。我找到了，就是这种味道，伴了我小学六年。此时，我感觉小伙伴们下一秒就要伸筷子来抢我的洋芋，我下意识护住这来之不易的宝贝，但环顾四周，却根本没有人和我抢。细细一品，好像缺了点什么。

到了放学时间，小学生们兴冲冲地出来了。他们叽叽喳喳地挥手和班主任告别，就像我们以前和老师挥手一样，然后飞奔向洋芋摊，七嘴八舌地说：“阿姨，我要三块的；阿姨，我要五块的……”看着他们你一口我一口争着抢着，一会儿那一碗洋芋就连汤带渣都不见了。此时，我和伙伴一起抢洋芋大快朵颐的场景在脑海里越来越清晰。我找到了，不是找到了记忆里的洋芋，而是找到了缺失的东西。

我明白了，原来我要找的不仅仅是这一碗洋芋，而是我和同伴的快乐时光，是我的小学生活，是我永远回不去的童年。