

# 大一正是职业起跑线的开始

## 任何机会都需要自己争取 关键在于把握

对于高校的就业指导,学生们的期望很高。但从现实状况出发,学生数量众多,就业指导要满足每一个人的需求,的确不易。对此,多所大学就业指导中心的负责人都表示,学校在这方面做了很多努力,从大一一开始就引导学生做职业规划,此后四年里开展的就业指导活动也持续不断。可以说,各种各样的资源和机会就在学生身边,然而,能不能主动去把握和利用,对待职业规划和就业准备的心态是否积极,不同的选择会有不同的结果。而某世界知名外企高管、曾担任人力资源部经理的张女士认为,在职业规划和发展的路途上,更重要的是自己要对自己的人生负责,明确目标,努力奋斗。“尽早搞清楚自己想干什么、能干什么,这是自己的事,可不是学校和老师的事。”

### ★华南农业大学

## 对特殊困难群体针对性辅导

据了解,华南农业大学对学生的就业指导早在新生录取前就开始了。“我们会给予学生一些专业指引,这样他们进入大学后专业稳定性会更强。”该校招生就业处副处长谢珊表示。而据她介绍,在大一上学期和大二下学期,分别有16学时的职业生涯规划课程以及32学时的职业素养提升和就业创业指导课程要修,这些课程将帮助学生进一步明确今后的职业走向,并了解就业需

要具备哪些技能。到了三年级,就业指导会更加细化和实际,教学生写简历、做面试、寻找求职信息以及做考研、出国的准备等,通通都包含在内。而面对大四毕业生,学校将提供直接、快捷的就业服务,通过“三下乡”、基层实习以及组织招聘会等活动,让学生在获得实践经验的同时,与企业 and 岗位有更好的连接。

谢珊还表示,学校的就业指导针对不同的学生群体有不

同的做法。如全校学生可以共享就业信息平台,通过网络信息、视频课程、微信发布和短信通知等获得多方位的就业指导,但对于就业比较困难的理工科女生、农科女生以及贫困生,学校会有所倾斜,以40人为一班额外进行团队辅导。另外,对有特殊困难如屡次面试失败、极度缺乏自信心的学生,还将开展个体心理及就业辅导。

### 给学生的几个建议

**华南农业大学招生就业处副处长 谢珊:**从大一入校开始,学生就应该知道就业指导中心在哪儿,保持密切关注。而大学四年,培养“不可替代性”非常重要。学生必须清楚地知道自己在大一里要做什么,包括专业学习、为人处世等等,都要为今后的职业发展打下良好的基础。

**智联招聘校园招聘事业部华南区经理、资深招聘顾问王涛:**我们固然倡导“快乐工作”,但面对现实的困境,走好“当下的每一步”也是不错的选择。勇敢尝试远比犹豫观望更容易获得机会。而一旦做了决定,就要踏踏实实地把工作做好,若老是停停看看,反而对职场加分不利。

**某世界知名外企高管、曾担任人力资源部经理的张女士:**想知道自己未来要什么样的生活模式和职业模式,不妨先搞清楚自己崇拜的人是谁,而成为他(她)需要什么样的能力,这就是你大学四年学习和努力的方向。

### ★暨南大学

## 用“成功范本”指引四年规划

据暨南大学给媒体记者的一份内部资料显示,该校的就业指导也极具特色。每年新生入校,学校会编辑印发《暨南大学新生职业规划手册》、《暨南大学毕业生风采录》各6000余册,用“范本”指引新生合理安排大学四

年的学习规划和职业规划。临近大四毕业,学校又会在保持传统优势专业专场招聘会质量的同时,特别加大就业需求旺盛

专业和基础学科专业专场招聘会的举办力度,提高招聘会的针对性和实效性,更好满足毕业生的需求。



### 上班族如何摆脱“周五综合症”

“周五综合症”就是指不少白领到了周五往往因为期待周末而使自己的工作效率下降、工作状态不佳,甚至出现头晕、胸闷、烦躁等症。

在“高压”的现代职场,经过了几天的连续紧张,出现逃避、厌倦等情绪是正常的心理反应,白领们无需过于担忧。但是,如果任凭这种消极情绪发展,则可能影响工作进展。因此,学会时间管理,克服“周五懒散”很有必要。

第一,可以把时间分成两块,上午快马加鞭,尽量完成多半任务,下午就会轻松很多,烦躁情绪自然减少。

第二,如果周五实在“心急”,可以让身体动起来,比如跑步、会见客户等,既不耽误工作,又不为难自己。

第三,这一天不妨安排一些零碎、简单的小事,比如整理单据、发快递等,让自己轻轻松松地“善始善终”。

其实,应对“周五综合症”也不难,只要端正好自己的心态,让自己的周五忙碌起来,或者集中时间完成工作,给自己留出一段时间专心的安排自己的周末计划,都是不错的选择。否则人在其位,却身在曹营心在汉,工作娱乐两耽误,这就不好了。

### 中国大陆地区雇主招募步伐将适度放缓

2014年第四季度,中国大陆地区雇主的招募意向审慎乐观,季度间相比,招募计划适度降低。这是万宝盛华集团日前发布的中国大陆地区最新雇佣前景调查结果。

“第四季度雇主的招募计划显示相对保守的迹象。”万宝盛华集团(中国)董事总经理张锦荣表示,“由于经济复苏疲软,中国劳动力市场可能依然严峻。投资、工业产出和零售业的放缓,都削弱了部分雇主的招募信心。”

调查显示,在2014年第四季度,11%的雇主预期将增加员工数量,只有2%的雇主预计将减少劳动力。调查显示,49%的中国雇主表示在未来三个月不会改变现有员工数量,另外有38%的雇主表示对未来三个月的招募计划并不明确。

### 海归人才成互联网金融主力军

近日,智联招聘旗下高端人才招聘网站——智联卓聘发布《2014上半年金融人才报告》。

报告显示,从金融行业企业需求看,2014年上半年金融行业对IT互联网人才热门需求前五分别是软件工程师、互联网产品经理/主管、网络运营管理、SEO/SEM、手机软件开发工程师。其中互联网产品经理/主管、网络运营管理等岗位需求火热,由此可以看出金融行业“跨界”需求迫切。

在海外留学生中,超五成就读商科,而就读商科中,超七成就读金融相关专业。金融及相关服务业去向的海归人数占比近半。据显示,金融海归人才及本土人才在工作起步阶段平均薪酬相差不大。从长期来看,工作1—5年之间,海归与本土人才薪酬水平拉开差距,可以看到海归占据绝对优势。

(本版稿件均据新华社)

## 二本上线考生不读本科读专科 就业好催生高职招生热

业率达100%,全国中层管理者以上有4000人。而且毕业生起薪在3500—5000元不等。有些好学生大二就被预定完,企业就去大一找,和学生培养感情。”

二本上线考生选择专科学校,这种现象在湖南工业职业技术学院也存在。据该校招生办主任王世峰介绍,新生中也有近30名超过二本线。另外,学校生源较好,除了原招生计划招满外,学校今年还增投了300个招生计划。“今年还有一个比较大的变化,外省的生源特别好,比往年增长了三分之一。”在王世峰看来,学生对自己的定位较清晰,想扎扎实实学门技术,也是对高职和学校的认可。

### 学生自主分流捧热高职单独招生

学生自主分流到高职院校的意识越来越强,以今年长沙民政职业技术学院的单独招生为例,学院计划招生1000人,但在全省就吸引了2700人报考。除了长沙民政职业技术学院,单独招生在湖南工业职业技术学院也同样火爆。“我们计划招生1000人,但有

4000人报名,竞争非常激烈。”该校招生办主任王世峰说。

长沙民政职业技术学院招生办副主任何巍湘介绍,每年许多成绩不太好但是动手能力比较强的学生,自主选择通过高职院校的单独招生考试,比选择通过高考进入到民政学院的几率会更大,而且许多学生还可以通过专升本考试,继续攻读本科,“每个专业的前20%可参加专升本考试,而且全省专科毕业生的10%可以升本。”

据了解,在湖南省职业教育工作会议上,湖南提出将构建具有湖南特色的现代职业教育体系,通过深化招生、办学机制、教学模式改革,打通学生从中职、高职到本科的上升通道,推动职业教育与普通教育、继续教育沟通衔接。根据今年8月湖南省出台的《湖南省现代职业教育体系建设规划(2014年—2020年)》,省内本科高等学校要逐年增加对口招收中等职业学校毕业生的比例和扩大高职院校学生专升本的比例,到2020年,招收比例要达到中等职业学校和高职院校应届毕业生总数的10%左右。

### 部分新生分数线超过本科

长沙民政职业技术学院新生开学,在整体生源下跌背景下,今年该校新生人数却较往年小幅上升,超过二本线的就有近50名学生,文科最高分为530分,理科最高分为485分,分别超过相应二本线29分和43分。根据学校政策,上二本线的新生可以优先选择专业。该院就业办主任吴猛分析认为,学校招生、人才培养和就业三者是紧密相连的有机整体,互相影响。“传统的行业特色专业如民政类专业供不应求,殡仪专业就

高职院校不再是低分考生的保底选择,现在逐渐受到了二本上线考生的青睐,他们不再因为学历层次选择本科,而是越来越看重专业与就业的好坏。另一方面,学生自主分流选择高职院校的意识越来越强,导致学校从几年前招不满转变为爆满。

