

毕业生 勇敢尝试,千万不要把自己框在专业里

就业三十六计⑥

■本报记者 储舒婷

面试官也是获取重要信息的渠道

26 群面有哪些注意点?

问:无领导小组讨论形式的集体面试中,面试官考察什么?
答(华东理工大学就业指导中心潘聪聪):这类面试的常用测评要素包括:逻辑思维、表达能力、人际敏感性、组织协调、人际影响力和压力反应。

- 1.逻辑思维:了解问题、思考问题进而得出恰当、合理的结论,体现个体的一般智力水平。
- 2.表达能力:通过语言、肢体动作等方式通俗流畅地表达自己的意见、看法或见解。
- 3.人际敏感:准确倾听,把握他人话语背后的想法和情感。
- 4.组织协调:根据工作任务,对资源进行分配,同时控制、激励和协调群体活动过程,使之相互融合,以实现组织目标。
- 5.人际影响力:个人观点能够得到小组成员的充分重视,对讨论结果起到关键性影响。
- 6.压力应对:在有压力的情境下,能够镇定自若,表现自如。

27 对群面容易有哪些误区?

问:群面中表现越突出、越强势,就越可能赢得高分吗?
答(华东理工大学就业指导中心潘聪聪):

- 1.同学对无领导小组讨论的评分标准存在以下常见误区:谁是“领导”、谁最活跃、谁组织讨论、谁说话最多,谁最后被推举出来发言,谁应该得分最高;谁没怎么说话,就应该得分低。其实并非如此。
- 2.考官观察的是:考生提出了哪些观点,观点是否有新意;当别人与自己有分歧时如何处理;是否善于倾听别人的意见,还是一味只顾自己讲话。
- 3.考生要注意的是:在陈述自己的观点时,语言组织逻辑清晰、表达流畅,配合使用的语调、手势得体。

28 专业面试怎么答?

问:如何应对专业技术面试?
答(华东理工大学就业指导中心潘聪聪):

- 1.根据该职位的主要职责和工作内容,看自己是否有过这方面的经验。
- 2.按照该职位的素质能力等各项要求,重点突出证明自己符合这些要求。
- 3.要避免的是:含糊的回答,只谈观点忽视实际行为和结果,以及过于理论化。应该告诉面试官曾经参与过的任务。

29 我该怎么向面试官提问?

问:当面试官询问应聘者还有哪些问题时,我该怎么办?
答(复旦大学管理学院职业发展中心高级顾问李枫):应聘者的提问要体现自己对职业机会的兴趣,并传递成熟的职业观。即表现出自己是一个有清晰目标和重视成就感的人,也是善于借鉴学习他人经验的员工。

- 1.可以询问面试官是否可以分享一下自己过去的经历,比如:你是如何一路打拼取得今天的职业成就,对您影响最大的人是谁,在这家公司里最有成就感的事情是什么?
- 2.可以询问面试官关于未来的问题,比如对这个部门公司有什么期望?您觉得团队在一年内、三年内最重要的工作是什么。
- 3.可以询问这个岗位的绩效标准,比如这个岗位上的员工曾经成功或失败的原因是什么?

30 面试官的回答传达了哪些信息?

问:面试官回答我的问题时,如何捕捉有助于我的信息?
答(复旦大学管理学院职业发展中心高级顾问李枫):

- 1.记住,公司在挑选你时,你其实也需要更多的信息来挑选合适的公司。通过面试官在回答中透露的公司企业文化和业务等信息,可以判断这家公司是否适合你。
- 2.如果面试官开始和你侃侃而谈,说明他对你有一定兴趣,愿意和你分享。
- 3.值得追随的领导不会满足于现在的成就,永远要发现新的问题并且解决它。这可以让你知道这个部门的未来方向与你的职业方向、能力是不是匹配,也能判断对方是否是一位好领导。

学校里学到的知识,并不足以让我们在社会上立足,只有经过实践的磨砺,才能尽快适应社会。

——上海第二工业大学材料科学与工程专业本科生曹澄莹

成功求职需要大学生认清自己优缺点和兴趣,最好多争取一些实习机会,才能寻找到自己兴趣的最佳匹配。

——上海市北高新集团有限公司人力资源总监许向东



图/视觉中国 制图:李洁

2020我的就业故事

曹澄莹:年轻人应该参加各种社会服务,机会总是在不经意间降临

专业不对口,却赢得知名国企工作岗位

■本报记者 王星

二本院校的工科专业和大型知名国企的文职岗位,看似风马牛不相及,能对上对吗?

上海第二工业大学材料科学与工程专业大四学生曹澄莹,实践下来的答案是:可以。

她在上海市北高新集团有限公司党办实习已两个多月。如无意外,这个专业不对口的女孩将成为那里最年轻的新员工。

连曹澄莹自己都没想到,促成这个结果的,竟是在今年二月的一次防疫志愿者经历。她说:“年轻人应该勇敢尝试参加各种社会服务,机会总是在不经意间降临。”

志愿服务换来宝贵实习机会

曹澄莹爱做志愿者。上海马拉松、华为全联接大会、上海教师三笔一画大赛、中国坐标城市定向赛乃至学校的天使服务队……不同类型的活动现场,总会出

现她的身影。在她看来,去陌生环境跟陌生人打交道,能够“长”很多在学校里学不到的“见识”。

今年二月初,新冠肺炎疫情正吃紧时,曹澄莹在抖音上刷到上海各区县都在招募青年防疫志愿者的信息,其中上海火车站将迎来客流高峰,各出站口急需志愿者协助开展旅客信息登记、体温检测等防疫工作。她当即点开了静安新青年微信公众号报了名。

在人潮汹涌的火车站,穿上防护服,扯着嗓门指引旅客,一站就是六小时,不喝水不上厕所,曹澄莹没有叫苦,她向现场负责协调的工作人员表示,自己家住得远,上晚班交通不方便,但白天可以多值守几小时。

几天志愿服务结束,静安团区委工作人员给曹澄莹和其他大学生志愿者发来一份表扬信,上面列着静安区的几十家单位,都是经团区委协调后愿意为志愿者提供实习岗位的。

曹澄莹联系了这些单位,有五家都表示希望她去实习。曹澄莹最终选择去离家不太远的国企市北高新党办试一试。

刚到岗,党办主任沈易和她谈起实习补贴,曹澄莹的回答出人意料:“补贴多少不重要,我希望多一些工作机会。”

曹澄莹看中的,是这个岗位的工作内容与她的兴趣相契合。“我本身是预备党员,不论是党务工作还是宣传策划工作,都是我在校学生会时就喜欢参加的。”如今,曹澄莹用她勤劳踏实的表现,得到了同事的高度认可。

只有经过实践磨砺,才能尽快适应社会

曹澄莹读的是材料科学与工程专业,虽然这是她自己选的专业,但到大二,她已经渐渐感觉兴趣并不在该专业上。但她并没有因此放松学业,而是连续拿了三年奖学金,今年还被评为上海市优秀毕业生。“即便今后我不从事这个专业,但学好专业是我现在的任务,还是得做好。”

曹澄莹告诉记者,当渐渐明白自己的兴趣所在时,她也开始朝着目标努力。从学生会宣传部部长到工学部

团委书记、再到学生会副主席,她的经验越来越丰富。

她给同龄人的建议是,千万不要因为在学校获得过种种荣誉,就觉得可以满足,“其实,学校里学到的知识,并不足以让我们在社会上立足,只有经过实践的磨砺,才能尽快适应社会”。从高中毕业起,曹澄莹就早早投身社会“跌爬滚打”。咖啡师、快餐厅服务员……每一份打工经历,在她看来都是珍贵的财富。

“我觉得在当前这种就业大环境下,我们除了要认清自己,更要踏实一点,放低要求,该行动时就积极行动,勇敢尝试,千万不要把自己‘框死’在专业里。”她说。

在二工大学四年,让曹澄莹最难忘的,是学校始终宣传的“劳模精神”。“全国劳模包起帆是我们的校友,他正是从码头工人做起,一步步开启了自己的创新之路。三百六十行,行行出状元,在就业的道路上,我们也应该传承劳模精神,脚踏实地迈好自己的每一步。”

我为就业献一策

多争取机会实习,寻找兴趣的最佳匹配

■本报记者 王星

“今年就业压力大,很多大学生如‘海海’般投简历找工作,但是,成功求职需要大学生认清自己优缺点和兴趣,最好多争取一些实习机会,才能寻找到自己兴趣的最佳匹配。”作为上海市北高新集团有限公司人力资源总监,从事了近20年人力资源工作的许向东,可谓“阅人无数”。

以往,公司招聘人才以社会招聘居多。但今年,眼看全国大学毕业生就业“吃紧”,市北高新也拿出了一定比例的岗位用于吸纳应届生。通过静安区人社局联合智联招聘开设专场(含面向武汉

地区毕业生专场)、参加全国高校联盟联合前程无忧网站等开展的云招聘、通过静安团区委提供实习岗位给参与抗疫的上海大学生志愿者……

在许向东看来,找工作有几个关键要素,企业、薪资、岗位、人际关系、发展平台等。“单位好不好、工资高不高、工作忙不忙、人际关系难不难处理、职业发展平台如何等等,这些要素,说白了就跟找对象一样,不可能每一条都称心如意,如果不想被‘剩下’,那至少要知道,自己最在意的是哪个要素。如果一心要找高收入工作,那在职业生生涯中可能是一个短期的选择,不利于专业积累和长期发展。如果在意的是企业

能否给员工提供良好的发展平台,那我觉得国企在这方面还是比较有优势。”许向东分析称。

找准自己的定位后,如何一步步实现目标?许向东建议,首先要根据自己心仪企业的属性、特质有针对性地包装简历,要想尽办法让人留下深刻印象。而发送求职邮件也大有讲究,不妨找到该企业的地址,通过快递的形式将简历投送到该企业人力资源部。“如果能从网上找到企业相关负责人的名字,也可以直接寄给这个‘关键人’,由他再转给人力资源部门的话,成功面试的概率可能会更大。”

通过面试后,如果有条件,毕业生

应尽可能地用心企业实习一段时间。许向东说:“比如在市北高新,我们会根据大学生求职者的个性特点,安排不同的部门进行轮岗实习。通过这样的轮转,既可以帮助他们找到真正的‘兴趣点’,也能为企业今后合理使用人才并为毕业生提供合适的发展平台打下基础。”

“不过,大学生在校期间就应该多参加社会实践和实习。”许向东说,“因为求职是一个双向选择,不论是求职者还是单位,只有在长时间的‘相处’中才能充分了解对方的‘优缺点’,才更利于今后的进一步合作。而对大学生来说,尽早发现自己的兴趣所在,才能有努力的目标和方向。”

战“疫”科普 每日二问

良好的健康习惯是“无形防护服”

问 如何以“平常心”看待新冠病毒?

复旦大学上海医学院副院长吴凡:接受长时间共存的现状,用“平常心”看待新冠病毒。对于新冠肺炎,目前已基本能做到“预防有办法、治疗有经验、防控有措施”,要相信,只要个人防护到位,不必过度担心。

■本报首席记者 许琦敏

在新冠病毒疫苗研发出来之前,新冠肺炎大概率是要与人类共存的。吴凡认为,大家要接受长时间与疾病共存现状,同时坚持做好个人防护,学会用“平常心”看待这一新病毒。

用“平常心”看待新冠病毒,需要一个认知过程。事实上,日常生活中也有不少传染病,比如流感、水痘,也具有强烈的传染性,但现在很少有家长会特别担心孩子感染水痘,因为人们已经掌握了这些疾病的规律。经过几个月的奋战,医学界、科研界对新冠病毒的了解也在不断深入,对于新冠肺炎目前已基本能做到“预防有办法、治疗有经验、防控有措施”。

公众只要牢记“口罩、洗手、喷嚏礼仪、公筷公勺、通风”这些关键词,正确做好这五件事,就不必过度担忧。良好的健康习惯是每个人的“无形防护服”,它们不仅对抵御新冠病毒有效,而且对所有呼吸道传染病都有效。

在常态化防控下,吴凡再次提醒:第一,戴口罩与保持社交距离是一对应掌握的措施,二者兼具其一。第二,正确的洗手三要素,即肥皂、20秒和流水。第三,打喷嚏时用手肘或纸巾掩住口鼻,戴口罩时不要触碰口罩表面。第四,聚餐使用公筷公勺,防止病毒通过唾液传播。第五,工作生活场所多开门窗通风。

问 哪些健康好习惯值得永久坚持?

上海市健康促进中心主任吴立明:疫情带给我们很多改变,除了保持社交距离、勤洗手、使用公筷公勺等健康新习惯之外,公众还应树立正确的健康理念、学会获取准确适用的健康知识,更要培养将这些知识转化为健康行为的执行力。

■本报首席记者 许琦敏

一场防控新冠肺炎疫情的人民战争,使“戴口罩、勤洗手、多通风、不扎堆”成为人们自我防护的有力武器,公筷公勺也成了“健康新食尚”。吴立明说,这些健康行为是全社会在为新冠肺炎付出了巨大努力和代价之后所获得的宝贵财富。常态化疫情防控之下,公众除了要将这些行为固化为日常健康生活的好习惯,还要树立起“每个人都是自身健康的第一责任人”的健康理念。

新冠肺炎疫情给我们上了一堂“全民健康教育课”。恐慌和谣言比病毒更可怕,这凸显了提高公众健康素养的重要性。市民要自觉养成学习健康知识和健康技能的习惯,从权威渠道获取专业知识。

在世界卫生组织列举的影响健康的各类因素中,60%与生活方式和行为相关,改变不健康、不卫生的生活习惯和行为方式是远离疾病的重要手段。不过,健康知识并不一定会完全转化为健康行为。吴立明认为,要学会健康生活,必须“知行合一”。最新发布的《上海市健康公约》提出了“八不十提倡”,就是一个很好的健康行为指南,每位市民都应积极践行,摒弃健康陋习,提升整座城市的传染病防控能力。

上海建成200家社区发热哨点诊室

另有34个社区发热门诊,全市防疫“网底”再加固

本报讯(首席记者唐闻佳)社区是疫情防控的重要阵地,在上海,6600多个家庭医生团队在日常诊疗的同时,投入防疫新战线。5月19日是“世界家庭医生日”,记者从上海市卫生健康委获悉,上海已建成200家社区发热哨点诊室,另有34个社区发热门诊,整座城市的防疫“网底”再获加固。

在社区增设发热哨点诊室,是上海此轮发热防疫线建设的新动作,是对117家发热门诊的补充。今年3月,上海市卫健委将在社区增设182家发热哨点诊室,并根据最新公布的200家名单来看,实际建成的社区发热哨点诊室在原计划上又有扩容,卫健委相关部门表示,这是为了进一步优化基层防疫网络布局。

3月以来,全市各大社区卫生服务中心投入发热哨点诊室的火热建设。闵行区浦锦社区卫生服务中心是闵行区最早建成的发热哨点诊室之一,仅用七天建成。中心副主任李荣介绍,七天建设中,最大精力投入在诊室布局上,“仔细推敲了每一扇门、每一面墙、每一间房间,并进行多次流程模拟”,以致于原有房屋结构“面目全非”,最终形成了符合“三区、三通道”(防止交叉感染)要求的诊室,成为上海200家发热哨点诊室的一员。运行至今,闵行区浦锦社区卫生服务中心共筛查17例发热患者,转诊疑似发热患者3例至指定医疗机构发热门诊进一步诊断。

疫情期间,以家庭医生为代表的社区卫生服务人员,参与承担重点人员排查、隔离健康观察、道口体温检测信息核查、发热筛查零报告等工作,在全市疫情防控工作中发挥了重要作用。这群社区“哨兵”与他们所在的“哨卡”到底能起什么作用?来看一个实例:有一位居民从重点疫区返沪,接受居家隔离14天,隔离结束后的第二天,他出现了发热38.9℃,伴有干咳,来到闵行区浦锦社区卫生服务中心就诊,医务人员第一时间引导他进入发热哨点诊室,测量体温,并详细询问流行病学史,家庭医生结合相关资料判断该患者为具有流行病学史的疑似发热患者,并安置患者到留观室,同时启动转诊流程,联系“120”专线,患者被转诊到仁济南院发热门诊,全程未与其他人接触。

后来,在排除新冠肺炎之后,患者回到社区,辖区家庭医生再度主动电话联系患者,进行疫情期间的健康宣教和心理辅导等随访工作。由此可见,发热哨点诊室配合发热门诊、发热门诊转诊及家庭医生随访,使得发热监测功能不断升级,关口下移,贴近社区。