

从“简历海”到“适配岗”，毕业生如何闯好求职关



大学生就业是高校的重要工作之一。很长一段时间以来，高校毕业生就业难一直是备受关注的课题。不少高校针对学生求职技能提升，开设了相关的课程、讲座、工作坊，希望能够在学生求职时助上一臂之力。

2025届毕业生的就业季已经到来，面对各种招聘，大学生们做好准备了吗？是否对自己的求职方向有了清晰的认知？自己的知识结构与目标岗位匹配，是否就此做了提前的准备？……

近日，高校就业专家针对各类招聘会现场“简历门诊”大排长龙的现象和所谓的文科生就业难问题，给出了他们的观察与建议。

■方雅静

随着高校秋季招聘活动如火如荼地展开，2025届毕业生进入求职高峰。今年，各类招聘会现场依旧火爆，除了各招聘单位的摊位前人头攒动，“简历门诊”摊位前也大排长龙，构成了秋招现场的一个特色现象。这一现象也折射出高校毕业生在求职准备和求职技能方面仍然有所欠缺。

简历是毕业生获得面试机会的“敲门砖”，每一份简历都承载着毕业生对未来的憧憬与期待。在这片“简历海”中，究竟该如何精准定位，找到最适合自己的岗位？

求职目标不明确怎么办？

通过现场“坐诊”多个“简历门诊”，笔者发现，缺少“求职目标”是应届毕业生求职简历的共性问题。细问原因，有的学生在进入招聘会前没有明确的求职目标，或者只知道“不想要什么”，但不知道“想要什么”；有的学生应聘的目标岗位有多个，想根据现场的招聘情况再手写求职目标；还有学生想要跨专业求职，但已有的经历与求职目标对不上……

要知道，求职目标是个人简历的核心和灵魂。设定明确的目标，有助提升简历的针对性和吸引力，帮助招聘方迅速理解求职者的职业规划与岗位需求的匹配度，快速筛选合适的候选人，由此减少双方的时间成本。所以，对找工作的大学生来说，求职目标的确立不能“临时起意”，而是需要在校期间进行前置思考和规划。

那么，一些已经进入求职市场又存在目标缺失的毕业生还可以做哪些补救工作？

对此，笔者提供几种应对参考措施。对于求职目标不明确的求职者，可以从专业相关、学长学姐去向、亲朋好友就业领域等不同角度尽可能多地扩大自己可选择的“职业库”，再根据当前招聘市场的实际情况，根据市场需求、个人意愿、能力匹配等“条件合集”进行筛选，在清晰求职目标的基础上结合目标岗位的招聘要求有针对性地撰写简历。

对于一些“只知道自己不喜欢什么，但不知道喜欢什么”的求职者，首先要确定自己“不喜欢”的依据是什么。如果是基于实习实践经历或其他客观判断依据做出的理性判断，建议从找工作内容的紧迫性以及对未来职业的工作内容、地域、薪酬等方面的明确期待入手，叠加自己可选择的机会，用“排除法”来确定当前的求职目标。但一些只是凭感觉判断“不喜欢”的求职者，建议要进一步澄清“不喜欢”的具体理由以及通过自身实践或者了解更多信息来评估感觉是否准确，以免错失原本可能的就业机会。

对于应聘多个岗位，且不同岗位之间招聘要求差异较大的毕业生，建议充分了解各目标岗位的招聘要求、岗位职责、所需技能，并在此基础上有针对性地准备不同版本的简历，避免“一份简历打天下”。例如，某非师范类毕业生考取了教师资格证，可在简历中突出实习经历中的讲课能力，针对前者，这位求职者可纳入求职范围，针对后者，这位求职者则可突出实习经历中的人际沟通、协调应变等能力。

再举一个例子。对一些想要跨专业求职的毕业生，求职目标空缺并不能“掩盖”专业背景的不匹配。此时，建议

求职者更清晰表明自己的求职意向，认真研究目标岗位的要求并比对自身与目标岗位的契合点，再通过简历将匹配的内容呈现出来。

简历空空怎么办？

笔者从“简历门诊”上看到，部分学生由于求职准备不足、科研压力较大等情况，简历呈现的内容十分有限，甚至不足一页A4纸。简历是招聘者了解求职者的“第一扇窗”，内容单薄的简历往往导致被选中的概率降低。所以，简历内容不足但求职需求迫切的毕业生，在简历撰写和求职渠道上都要进一步打开思路。

首先是简历撰写。缺乏校内外实习实践经历的学生可以深入挖掘专业技能、科研项目、教育背景等关键信息，寻找与岗位相关的亮点和成就。所谓“工作经验”本质上是处理各种事务的能力，而这种能力在日常学习生活的很多方面都可以体现。比如，有的学生虽然没有正式的实习，但在校内外做过勤工助学，其中包含的行政事务处理能力、人际沟通能力、工作执行能力等都可以挖掘。

此外，简历内容不足时，也可以考虑利用附加材料来补充信息，如作品集、推荐信、获奖证书等，这些材料能够进一步展示求职者的能力与成就，增强简历的说服力。

当仅投递简历成功率不高时，毕业生要主动探索更多获得面试机会的渠道。比如，有的求职者因为科研压力比较大，没有太多的校外实习经历，但科研项目经历丰富。不少科研项目都是校企合作成果，这部分学生可以在推进科研的同时寻找就业的可能性。还有的学

生所在专业有通过导师和学长学姐推荐就业的传统，也可以用好这些渠道。

总之，在简历内容不足的情况下，求职者要先想办法让自己进入到招聘方的视野。

如何巧用AI为简历增色？

笔者还发现，不少学生的简历还存在基本信息过多、个人照片随意、简历模板复杂、时间格式不统一等问题，对于具备较高学习能力的大学生来说，这些基础性问题眼下都通过自学或者借助AI工具的方式予以解决。

随着信息技术的发展，AI在招聘领域的应用日益广泛。学生可以充分应用AI技术，在优化简历撰写、进行面试准备、探索就业机会等方面解决自己的实际问题。例如，当前市场上已有众多AI简历撰写工具，能够帮助毕业生快速生成高质量的简历。

当然，使用AI工具也有注意事项。首先，要认识到AI是辅助工具，不能完全替代简历撰写者。简历除了展示求职者与岗位的匹配性，也反映求职者的态度和风格，使用AI工具能够协助毕业生生成文本，提供建议或优化内容，但求职者本人还需要根据实际情况对生成的内容进行检查和润色，确保其符合求职目标的需求和标准。

同时，现成模板和AI生成的内容，可能存在风格雷同、内容表达单一、重复率高等问题，无法充分体现求职者的个性和特质。因此，学生在选择和使用AI工具时，需要考虑其适用范围和局限性。最后，使用AI工具时，还应注意保护个人的信息和数据安全。

（作者为同济大学新生院党委副书记、副教授）

打破条框，文科生就业不示弱

■樊秀娣

近期，秋季招聘会正在火热进行。一时间，关于“高校毕业生就业难”尤其是“文科生就业难”的话题备受关注。与之伴随，“读文科无用”的论调甚嚣尘上，更有一些商业咨询机构为了制造营销热度肆意“踩踏”文科专业。

造成文科生就业难的原因错综复杂。可以说，其中既有国内文、理科学生比例失调，有文科教育教学内容和方法与时代脱节，也有文科生对学业、职业的认知及行为偏颇等因素。客观而言，各种问题长期积累而成，想要改变并不容易。但数字时代的到来，为文科生学业、职业的拓展提供了极大的可能性。打好文科生就业“反击战”，很大程度上取决于文科生能否抓住有利形势，勇于自我革新，不畏艰难，实现自我。

学历专业与就业有关，但没有必然关系

文科生就业形势已发生了根本变化，仅凭“高学历”就能换来“好工作”的想法已经显得不太现实，原有的学业观、职业观需要转变。

长久以来，在很多人心目中，文科生的“好工作”就是胜任教育研究机构的学术或行政岗位、进出各种高端场合的白领岗位以及其他办公室岗位等。要得到这样的“好工作”，首先得拿到“高学历”。学生考上名牌大学、获得“高学历”，再获得“好工作”成为通用路径。

坦率说，这样的想法在我国高等教育精英化阶段尚可实现。那时，文科生的规模不大。但是历经此后的数次扩招，文科生的规模已迅速扩大。从数据看，在扩招前的1997年，本科层次的文科生与理科生的比例为31.2:68.8，2021年这一比例改变为51.9:48.1，文科生人数比例已超过了理科生。仅就供需关系而言，所谓的“好工作”已没有那么多个岗位容纳大量文科生。如果学生及家长还固守原来的“高学历”换“好工作”观念，无异于作茧自缚。

就业的本质是向社会提供有效的劳动服务，所以，文科生不要把就业求职框定在学历文凭里。学历、专业与就业有关系，但没有必然关系。学历有高低，专业代表个体的知识范围，就业意味着一个个体能干什么、能干成什么，职业无高低。为此，文科生择业要尽可能把自己的所学转化为高知识附加值的社会服务，以换取满意的工作及报酬，并从中收获价值和成就感。

而且，学历文凭不等于就业技能或择业运气。目前，相当部分文科专业的就业薪资不高，个体不得已从事自己并非向往或满意的职业也很正常。就业作为谋生手段，以劳动换取报酬，心安理得。简单劳动也能给人带来身心愉悦和成长。在国外，高学历者到超市做营业员、到饭店端盘子、开出租车等现象很普遍。54岁谷歌女高管金敬淑失业后曾同时打三份工，分别是超市收银、网约车

司机、咖啡师，从事服务性工作让她重新找回人生价值。

因此，在当下国内经济和就业形势严峻的大环境中，文科生更要放平心态，不以职业职位定义人生，多给自己一些择业就业的尝试时空，力争过上自己想要的生活。

文科生不必陷入“弱者”思维定势

在笔者看来，提升文科生的就业竞争力，还有一点十分重要，那就是文科生要及早确立职业规划并持续提升自己的核心竞争力，不必将自己框定在学业和就业弱者的思维定势里。文科生不代表无数理常识，看不懂科技成果；文科生不代表没有信息意识，不会基本电子设备操作。要知道，2024年诺贝尔化学奖得主戴维·贝克最初在哈佛大学读的是哲学和社会科学专业，和生物学并无关系。大学最后一年，他选修了发育生物学后才转专业并继续攻读生物学研究生。戴维·贝克的经历在某种意义上说明文科生不输理科生，甚至取代理科生也完全有可能。

近年来，国家重视将文科见识和理工科技术相结合的新文科建设，通过重点支持建设一批文科实验室，促进研究方法创新和学科交叉融合。总体来说，文科教育教学内容与市场需求结合的程度在不断增强。

值得关注的是，人工智能时代的到来，让文科生拥有更广阔的就业空间。AI将取代大量重复的工作，而个性化的服务性工种较难被AI所取代。

2024年诺贝尔物理学奖得主、“AI教父”杰弗里·欣顿就曾公开表示，未来AI大量取代人类工种，失业风险最大的是中层技术人员，“最不可能失业的职业是水暖工”。虽然这里欣顿所说的中层技术人员指的是理工科人才，但这也说明就业正在向两头集聚：一头是高端拔尖创新人才，另一头则是实力派的技能人才，二者难以被替代。

由此观之，新文科建设应注重文科专业向社会更需要的应用文科专业转型，满足社会对专业人才的需求。例如，随着数字经济的发展，文科生也可以进入电商、直播等新赛道一展身手。东方甄选2024年业绩财报显示，董宇辉单飞获得了高达3.58亿元的“分手费”。英语专业出身的董宇辉的成功侧面验证了文科生也可以去直播电商赛道分享“蛋糕”。

毫无疑问，AI将带来社会劳动力结构和就业市场的巨大变化。大部分劳动者将会从事各种服务性工作，这类职业岗位的鲜明特点是文理交融。有理由相信，借助AI，文科生的就业技能不会逊色于理工科生。文科生在学阶段积累的文史哲知识、人文情怀等优势或会成为科技时代的独特优势。总之，就业竞争靠实力，不相信眼泪。

（作者为同济大学高等教育研究所研究员）

筑牢家庭教育防线，预防未成年人犯罪

■叶慧娟

近年来，未成年人实施严重罪错行为的现象引发社会关注与讨论，其中有些观点直指未成年人家庭教育问题，家庭教育与未成年人实施严重罪错行为之间具有密切关联。家庭教育兼具私人事务属性与公共事务属性，前者要求国家履行尊重和保护义务，轻易不去干预家庭教育，后者则赋予了国家介入和干预家庭教育的正当性。

对于实施严重罪错行为的未成年人父母及其家庭教育问题，应在遵循一定原则的基础上，明确国家介入程度及预期目标，构建合理的干预机制和惩戒制度，为夯实父母家庭教育义务、从教育源头遏制未成年人作恶犯罪提供切实有效的法治保障。

合理界定国家介入家庭教育的边界

要合理界定国家介入家庭教育的边界，必须注意两点。

首先，要兼顾儿童利益最大原则和危害最小替代原则。预防和干预未成年人罪错问题的实质是未成年人保护。国家有义务在涉及未成年人的所有环节时遵循儿童利益最大原则，包括

国家介入和干预家庭教育的方式、程度及其对父母的处遇方式。

儿童利益最大原则规定儿童保护的界限，追求达到最优、最理想的境况，但目前还存在内涵与标准模糊、忽视儿童最大利益的判断主体以及法律制度本身可能存在的局限与不足等问题，也潜藏着国家过度介入和干预家庭教育事务的风险，在现实中往往存在“求而不得”或不易达成的问题。

审慎界定国家干预家庭教育程度与范围，应遵循危害最小替代性原则，即并不过度追求儿童保护的理想状况，而是规定儿童保护的底线，以适应某些情况下对儿童来说虽然现有的选择不理想，但是国家有义务从中确定损害最小的最优替代方案，并为国家介入家庭教育及其父母责任处遇方式提供指导。

其次，要关注儿童个体和家庭关系同时保护原则。保护儿童利益，要求法律决策者站在儿童立场，将家庭作为一个整体，将儿童与父母建立强烈持久关系的需要放在首位，注重保护家庭关系及儿童与家庭联结的需求。这与未成年人实施犯罪或其他问题行为的风险密切相关。良好的家庭关系有利于建立积极、牢固的亲子与亲情链接，可以为塑造未成年人人格和社会化启蒙提供条件和基础，同时也可以帮助未成年人学习社会共同生活的基本规范和准

则，自觉远离犯罪和其他不良行为。相反，不良的家庭关系、畸形的家庭结构会阻碍家庭功能的正常发挥，抑制孩子对父母的正向情感链接和人格发展，破坏未成年人与社会之间的正常联结，导致个体行为偏离社会规范要求甚至犯罪，更不利于犯罪后未成年人的亲子关系重建、家庭支持获取以及行为矫正和复归。因此，国家在介入和干预家庭教育事务以及处分父母权利时，不单要保护家庭内所涉未成年人的利益，更要通过保护、修复、促进和增强家庭关系尤其是亲子关系，保护家庭整体，这样才能最大程度保护儿童个体。

从保护家庭关系的需要出发，合理评价父母责任

社会惩罚措施的正正当性反映了社会道德原则和社会结构的正当性。国家在评价父母责任之前，应确保其为一个整体，将儿童与父母建立强烈持久关系的需要放在首位，注重保护家庭关系和社会保障。

未成年人实施罪错行为的原因复杂，家庭经济状况、父母健康及就业情况、家庭教育失范及诸多外部社会性因素都会增加未成年人的行为问题与犯罪风险。我国民法典规定，父母对未成年子女主要承担“抚养、教育和保护”等监护职责。该职责对于预防未

成年人免于实施严重罪错行为当然重要，但如果父母并未教唆、指使或放任、或实质性增加其未成年子女实施严重罪错行为的危险，就无法将未成年子女实施的严重罪错行为及其后果直接归因于父母。

父母所负有的主要是为其未成年子女提供最低限度道德教育的义务，以及预防其未成年子女给第三方或社会带来伤害的一般性义务和间接性风险责任。尽管基于价值衡量与政策考虑，现有法律部分规定了评价并追究父母责任的举措，但在评价和追究父母责任之前，我们首先要考察政府是否为这种道德教育和发展提供了必要的最低条件。

显然，支持与指导父母及家庭教育，明显优于因孩子的罪错行为而惩罚父母；即使要惩罚的话，惩罚措施也不应过于严厉，更不应轻易动用刑事手段惩罚父母。而且，制裁与惩罚应致力于敦促父母履行其监护职责、修复亲子关系、提升父母提供适当道德教育的能力和意愿。

国家可以通过政策供给、资源调配、咨询指导等更积极、普遍化、非强制和非评判的方式，提前介入家庭教育，对接家庭教育的一般性诉求，畅通父母咨询通道，从而保护和建立支持建立良好的家庭养育关系。

一旦国家通过事前介入或其他途

径发现家庭或家庭教育存在某些危机或风险，或未成年人出现不良行为或实施严重罪错行为时，其干预就具有基于法律规定的强制性和义务性。虽然在这种情形下，国家力量应占据主导地位，但基于家庭关系保护的需要，不应完全排除父母的家庭教育权，除非其权利行使已经威胁或侵害未成年子女的安全和健康。相关介入机构应当立足当地实际情况，结合家庭环境、家庭教育条件、儿童心理、父母自身情况等，合理评估介入和干预的利弊及干预措施的恰当性，进而合理评价父母责任并确立适当的责任承担形式。

增强法律实效，合理规定父母责任承担形式

针对实施严重罪错行为并侵害社会或第三人合法权益的未成年人的父母，除了要求其承担损害所对应的民事责任以外，国家可以在现有法律规定的规定基础上，以为父母提供家庭教育支持、提升父母家庭教育能力、敦促父母履行其监护职责、帮助修复亲子关系为目的，构建惩戒轻重适配、内容切实有效的父母责任评价体系，合理规定父母责任承担形式，适度增强既有法律措施的强制效力和惩罚实效；

首先，要以合理分配家庭教育指导

资源、实现基层行政区划适度覆盖的方式，在一定区域内设立家庭教育父母指导/培训课堂，或开发线上父母家庭教育课堂，强制实施严重罪错行为的未成年人的父母参加培训，结合父母自身情况，确定其参加家庭教育课程或培训的形式和时长，并建立相应评估和考核制度，但不应因父母维持家庭生活及其对家庭的照料造成重大不利影响。

其次，结合居委、村委的实际情况，拓宽社区服务适用对象范围，发展非矫正型社区服务，强制实施严重罪错行为的未成年人的父母在当地公安机关或法院的指导下参加某种形式和时长的社区服务。

最后，鉴于目前法律规定的训诫、家庭教育指导令等措施的教育和强制效果欠佳，对于那些拒不参加家庭教育培训、社区服务或以逃避上述义务为目的而搬离户籍所在地、居住地的父母，在严格限制适用条件下、授权适格的部门处以行政性质的罚款，或与中国目前日益完善的社会征信系统相结合，在《全国失信惩戒措施基础清单》规定的范围内，合法合规地设置相应的失信惩戒措施，合理减损信用主体权益或增加其义务；同时，严格依法规定移出条件、程序以及救济措施。

（作者为华东政法大学马克思主义学院副教授）
本版图片：视觉中国