

# 想清楚、放轻松、多积累、早准备 ——我是如何找到工作的①

编者：谈及就业，许多毕业生同学自我调侃，遇上了“最难就业季”。如何破难关？如何找到心仪工作？记者采访了进入不同行业、不同岗位的2023届毕业生同学，希望他们的分享能够为读者带来启发。本系列共分两期，本期给读者带来的是体制内就业同学的求职分享。



## 要明白自己想要什么

机械学院 甘霖（选调生）

了许多经验。通过这些锻炼，我在选调生的考试与面试中也感到更有底气与自信。在我看来，一个职业，很重要的一点是能够让自己更加充实，其次才是为了挣钱。我会选择这条路，首先是受家里的影响。因为家住农村，我比较了解基层人民需要什么，也希望自己将来能在的岗位上为农村做出更多有意义的工作。其次是受身边人的影响。我有个学长去年考上了选调生。听了他的讲述，我认为虽然选调生的工资不高，却是一个非常有意义的职业，能够让自己得到锻炼和升华。最后则是基于从小对于进体制的向往，使我毕业后没有向企业投递简历，而是全力备战选调生考试。

提前准备也十分重要。我第一次知道选调生是在研一，在与师兄以及导师的交流中，我了解到选调生考试只面向应届毕业生，考生必须为共产党员，有担任学生干部的经历，并且要求大学期间考试无挂科记录。这使我对研究生生活有了一个初步的规划。在读期间，我担任了一年研究生会执行主席，兼任了研究生会的党支部书记，还参加过志愿服务、楼层志愿者活动等，这些工作不仅锻炼了我，也为我积累

## 做自己想要的

郭艳尘 信息学院（银行）

的成绩，所以说银行笔试通过的关键还是在于大家的备考效果。

我通过了笔试之后，由于疫情的原因，不能参加线下的面试考试，那时比较担心线上面试会有不确定的因素发生。但现在回过头看，面试实际上就是自我介绍和问相关岗位的问题，只要自身先做好了充分的准备，就不怕去应对。

我认为找工作不一定要局限在本专业的范围之内，更主要的是要明白自己擅长什么，想做什么，心中是否存在某种职业理想，然后以此为依据去找工作，大可以在年轻的时候多去闯一闯。我本身有在炒股，平时也会看上市公司的财报，这对我能成功找到这份工作也有一定的帮助。学弟学妹们平时可以多关注自己想找的那方面工作的公众号或者多搜索相关方面的信息，降低信息差，掌握最新的就业相关信息。

其实考公考编的大部分考生都是跨考，所以有意向考公考编的学弟学妹们不要太过担心于没有专业上的优势。多刷题，保持住一个好的心态，不要太过于焦虑。要知道自己想做什么，然后便一步步朝着既定的目标去努力。比起去听别人的意见，更重要的是要去聆听自己内心的声音，按自己想要的来，要相信自己能够做到。（学生记者 莫江欣采访整理）

## 一步步朝着目标前进

包戴炜 外语学院（中学教师）

意义不大，所以就选择了去考编。确定考编目标后的第一件事就是去微信公众号上搜集报考单位的资料。通过在微信的搜索栏上搜索长沙教师，会出现很多公众号，由于信息比较混杂，所以还要自己仔细地筛选。特别是一些备注的信息，比如有的会要求工作经验，还有的会要求户籍、性别等。

总的来说就是，首先要确定好自己的报考目标，报考哪个城市？报考高中、小学还是初中？然后再进行信息收集、筛选，然后才是备考。要专心考取一个城市或岗位，不能盲目地去考试，否则会浪费时间和精力。我在备考前，还做了一个Excel表格上面记录了具体的地区、时间、地方考试信息以及招聘人数等，我把这些信息汇



## 努力一定会有回报

姚思云（公务员）

我渴望一份稳定的工作，考公就是一个很好的选择，同时身边有本科毕业后就考公的朋友，这也让我受到了一定的影响。目前成功上岸，对于这份工作自己和家人都很满意。由于我是教育硕士，备考公务员的同时，白天还要去小学实习，只能晚上抓紧时间复习，每天都很累！有时候真的很想出去玩玩放松一下，但理智告诉我必须要合理安排自己的时间，保持高度自律。现在大部分的教育硕士都会选择去考教师编制，由于两个考试很难同时准备，所以在教师编制和考公之间选择，我也纠结了很久，最终认定考公这条路。

在我看来，公务员考试就是时间战，时间越久准备越充分就会更加有底气。备考一定要有耐心，刷题的过程真的非常枯燥，每天面对同样的题型要有提升才行。我们须明白自己需要做好复习计划，按照自己的流程走，不必要跟别人比，只要自己每天达到了自己的要求就够了。我是从七月份开始复习考公，

先刷行测和申论的基础课，在课程学习完以后，每天就是刷题，白天会做五百道行测以及复盘，晚上会写一篇申论小题。日复一日，我的备考时间大概就是半年左右。正因为家人们都十分的支持和体谅我，朋友们也会一直鼓励我，所以我整个备考期间的情绪状态还算比较稳定。当然，压力肯定是有的，但我觉得不论是什么工作，竞争都挺大的，考试有压力很正常，我会把压力变为动力，更加认真的备考！我一直认为努力一定会有回报，如果没有那可能是努力不够吧。

除了认真准备，心态也很重要，我们作为应届生，反正还年轻，一战上岸当然好，但是也不用过于追求。调整好心态，相信自己，不管别人怎么说，相信自己能做到就行。逐光而行，行将致远。实现梦想的过程从来都不轻松，你要打败太多迷茫、委屈、懒惰、软弱，要不断地给自己打气加油，管住那个想退缩的自己，你要明白一段上升的开始往往都是从位于低处的某个点延伸开来的，如果你想活出不一样的人生，态度和努力同样重要。敷衍了事，日子便黯淡无光；拼尽全力，人生就充满可期。追光的人，终会光芒万丈！（学生记者 谭逸妙采访整理）

## 更加主动一点

刘康平 化工学院（国企）

的表达能力，面试最重要的就是要有表达能力，要向面试官主动积极的表达你的意愿。然后还要对于自己即将面试的企业有所准备，不打无准备之仗。

在大学的几个长假里，我有尝试做过一些不同的短期工作，主要是为了丰富自己的阅历吧，正是因为有了这些尝试才让我意识到我一定要找一个有保障的平台，这也为我之后的就业提供了一些经验，在面临就业选择时也有了更多的考量。

其实很多时候付出与收获是不成正比的，选择国企的原因之一也是因为更安稳，有五险一金之类的基础社会保障，先在里面工作几年，不仅可以积累一定的工作经验，对未来的发展而言也是一个很好的平台。

在这个社会，一定要很清楚自己想要什么或者想做什么，然后主动争取。目前而言，我们在学校里学习的知识应对职场需求还是有一定的困难的，所以我们需要不断的磨练和丰富的经历去应对生活的考验。（学生记者 颜筱霞 杨敏采访整理）

拿到了自己想要的offer。

我觉得备考过程中涉及到一个关键的点就是资料的收集。资料收集可以通过公众号、机构群等方式进行，你不是一定要买课、报班，你可以只借助这个平台，去收集你自己想要的信息。再就是在备考的过程中一定要专心，不能三天打鱼两天晒网，那样肯定是考不上的。因为考编的人很多，竞争很大。在备考过程中，笔试和面试都很重要。对于笔试来说，可以向已经考过的人请教或者找辅导机构进行辅导；对于面试来说，则建议尽量找一些专业人士进行辅导，多方面利用资源来提升自己的面试能力。

总之，在报考编制之前一定要认真思考自己的方向和位置，并且在备考过程中保持专注和耐心，同时也要善于利用各种资源获取信息和帮助，这样一步步来才能够更好地实现自己的目标。（学生记者 刘梓莹采访整理）

本报讯 近来，学校深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，坚决落实党中央、国务院“稳就业”“保就业”决策部署，深入开展“走基层、找问题、想办法、促发展”活动，把毕业生就业作为解决师生急难愁盼问题摆在突出位置来抓，采取“走出去”、“请进来”的方式，积极拓展就业岗位资源，搭建供需交流平台、优化就业指导服务，将学生顺利充分就业作为检验主题教育成效的“试金石”。

## “走出去”，拓展就业岗位资源

充足的就业岗位是毕业生顺利充分就业的保证。学校将就业岗位挖掘、就业渠道拓展作为促就业的重要举措。主题教育开展以来，校、院两级领导班子成员联动开展42批次的访企拓岗工作，走访了珠海、东莞、无锡等8个地方人社部门，深入长沙、深圳、广州等地的132家企业一线调研，建立实习与就业基地62个，挖掘就业岗位数1012个。

## “走出去”，组织毕业生外出求职

引导毕业生主动求职是顺利充分就业的重要前提。4月24日，学校组织了32名毕业生赴岳阳市经开区重点企业走访和求职，积极引导毕业生留岳就业。5月19-21日，学校招就处集中组织了23名未就业毕业生赴浙江湖州市外出求职，让学生主动走出去，了解外出求职环境，增强就业紧迫感，直面就业竞争，重点推荐就业。同时，学校积极对接湖州市人社局，帮助每位毕业生申请1000元的求职差旅补贴，并为困难毕业生发放专项生活补贴，为求职毕业生做好充分后勤保障。目前23名学生已全部完成面试，等待后续签约。

## “请进来”，搭建校企供需交流平台

校园招聘是毕业生就业的主要途径。主题教育开展以来，学校依托人社部门、工业园区和校友会资源优势，主动邀请重点企业来校招聘。成功举办了“湘北地区2023届高校毕业生供需见面会”，参会企业达202家，提供就业岗位7805个，参与学生数近5000人，达成初步实习就业意向2997人次。同时，学校开展专场招聘会82场，发布线上招聘信息501条，累计提供就业岗位数达31623个。5月13日，学校组织召开了“岳阳地区高校毕业生就业专项调研——校企三方联动促就业座谈会”，进一步畅通了校企人才供需交流渠道。

## “请进来”，提供多维度就业指导服务

学校把解决学生就业指导服务需求作为促就业的重要手段，开展了“就业指导服务满意度与需求调研”、“围炉话就业”、“就业服务流动站”等一系列就业指导服务与调研活动。聚焦毕业生就业指导需求，学校邀请了校友返校开展了简历制作、行业前景分析、求职经验分享等系列主题讲座；邀请了校外公考培训机构开设了16期“筑梦计划-公考周课”。同时，借助教育部“24365就业平台”等网络学习资源，持续扩大就业指导覆盖面。4月份以来，全校共开展主题活动177场，参与学生数达15934人次。

## 建立研究生学长制度

对于进入学校的研一新生，在生活、学习、科研等方面有着较多的困惑，虽然各学院都有辅导员负责管理各级研究生，但对于学生工作，学长学姐从过来人的角度更能切身地了解学弟学妹的困惑，能够更加多方面提出具体的建议。虽然以往也会安排学长学姐为新生作演讲，但并没有形成常态化、规范化的制度。

针对以上问题，结合我校的实际师生情况，参考其他高校较为成熟的研究生学长制度，针对性的提出以下建议。一是建立研究生学长制的相关制度，明确相关的工作，开展研究生引领领航系列活动，聚焦思想生涯领航，帮扶新生明确成长目标，尽快适应研究生学习生活。要在研究生新生入学后的黄金适应期，充分调动研究生学长的积极性，按学科或专业，安排学长与研究生新生结对子、建桥梁、搭平台，为学长今后发挥带动作用打下坚实基础。二是组织研究生学长与新生之间的“研究生学长与新生交流沙龙”。在交流沙龙上与研究生新生畅谈自身的成长经验，辅导新生尽快适应研究生的学习、科研和生活，尽快树立成长目标，规划好自己的研究生学习学术生涯。三是制定完善的保障措施。建立研究生学长俱乐部，定期组织研究生学长工作经验交流座谈会和联谊活动，做好研究生学长之间的交流互动，增强研究生学长的荣誉感和自豪感，为研究生学长制的不断推进和改进提供经验参考。（选自第一届研究生提案大赛，提案人：信息学院 许涛 李攀 李明诚）

## 毕业生如何缓解就业焦虑

受访专家：湖南理工学院心理健康中心 李钻

问：在就业压力大的大环境下，毕业生应当如何调整好自己的心态更好的面对就业？

答：首先，要有非常正确的自我认知，清楚自己处于什么状态，就业和择业是两个不同的概念，我们要明白自己是仅仅利用就业解决温饱问题还是想凭借个人已有能力追求热爱与自我实现。

其次，对于就业和择业所引起的焦虑与迷茫，我们要正确地面对它、接纳它，不要抗拒。有焦虑压力是毕业生出去找工作的正常现象，只有近距离面对它你才能知道产生焦虑的原因，进而做出一些针对性的调整与规划来提高个人自信与能力素养。

问：大学毕业生应如何克服求职过程中遇到的挫折与挑战，缓解就业心理焦虑？

答：首先做好时间管理。对于毕业生来说，他们不仅要面临学校一些可能没有处理完的问题，还有求职过程中新产生的问题，所以很重要的一点就是做一个关于紧急与否、重要与否的时间线与象限的划分，搞清楚先做什么，这样一天下来你就不会感到那么迷茫，自信力也会得到一定的提升。

其次，给自己创造释放压力的机会。可以去跑步，跟同学倾诉，甚至可以是一群人走在一起吐槽工作中遇到的问题，大家互帮互助。总之，保持正常的学习和作息，保留正常的爱好，做一些适当的放松与人际交往的活动，最后你获得的不仅仅是知识，还有踏实和满足感。这份踏实和满足感将带给你自信，在日后的工作中得到意想不到的收获。（学生记者 杨敏 杨福琴 罗斌采访整理）



去年9月，我通过“公考雷达”等公众号，了解到了考公考编的相关信息。结合自己的实际情况和兴趣爱好，最终决定去备考银行的事业编。

我本身的专业与现在考取的岗位之间关系并不大。同专业同学的就业方向一般为到公司的与计算机相关的工作岗位去任职。考虑到如果要追求更好的岗位与就业前景，就需要前往北上广深等大城市去工作，那里“大牛”很多，而我的专业能力并不算突出，所以最终选择了考编。

考编的备考的主要内容也是申论和行测，不过与公务员考试相比，银行考试的行测题型偏灵活，而公务员考试的行测题型偏严谨。虽然银行考试的竞争比公务员要小，但也还是很激烈，只有集中精力去逐个击破，才能有更大的胜算，取得理想的成绩。

在银行考试中，需要复习的面比较广。对于相关专业的考生，在备考笔试时会有相对优势，但也不是说非相关专业的考生就过不了笔试，每年笔试也都还是会有很多非相关专业的考生取得了很优异



我的梦想是成为一名老师。从本科到研究生期间，我学的都是师范专业。同时，长沙是我非常喜欢的城市，所以我选择通过考编成为了长郡双语白石湖实验中学的一名老师。

我在本科期间明确了自己考研的目标，成功上岸后我学的学科教学是教育专硕，是专门对口中小学英语教育的。读研是因为我觉得我自身的能力还够，我还想继续在这个方面去深入学习更多的知识提高工作能力，但研究生学习结束后，再往上学习我觉得

『一』走『一』请『一』并举引领毕业生顺利充分就业

