

有行动才有收获，敢尝试才会发光

——我是如何找到工作的②



人生要敢于尝试

张谦 外语学院(互联网公司商务管培生)

情,当时我是线上电话面试,在我做介绍的时候,正好讲到了去年考研最后失败没能上岸的经历,这家公司的老板问我为什么失败以及从中获得了什么,由此便聊到关于“计划”这个问题,同时,他就通过这件事情谈到以后的工作内容并告诉我应该怎么去做。面试的时候,我觉得像是在和朋友聊天一样,没有让我感受到压力。一拍即合,我就决定入职这家公司了。

说实话,压力我也是有的,尤其是老师、学弟学妹催我交资料的时候。虽说大四下学期没有课,但是要写论文,熬夜改论文的时候是真的很痛苦,并且我还要考考八,每天都要去图书馆学习。我又不能不管找工作的事情,既然决定了,那就得认真对待。只有开始行动起来,压力才不会太大。投简历,询问HR问题,然后记录这个过程。我会发现没有想象的那么糟糕,不要一直沉浸在畏难的情绪中,那只会让你更加内耗,更无所适从。

通过这段时间的求职经历,我觉得不管什么时候都不用胆怯,你和HR是一个平等的角色,这份工作不适合你就换一个,放平心态,调节压力,积极找工作,要相信总有一份工作适合自己。

(学生记者 谭选妙 采访整理)

我想找的工作职位是“外贸业务员”,在“51Job”和“Boss直聘”这两个平台上投递了许多简历,也面试了四五家公司。之所以能找到这份令我满意的工作,我觉得积极行动很重要。

每次面试完之后我都会做一个复盘,比如说,这家公司的优缺点、薪资结构、福利待遇、工作内容等等。现在疫情放开,基本上都要线下面试,而“外贸业务员”这个职业的线下应聘也基本上要做笔试题,虽然我在学校都是采取线上面试的,没有做题,但有英语口语测试。如果要线下面试的话,可以提前去看一些面试题,做好准备。有些问题是通用的,各个HR都会问到;还有些问题是具体化的,更加考验自身的随机应变能力。不过不会也没有关系,进入外贸这一行其实门槛不算太高,没有大家想象的那么难。

在求职过程中也有让我印象深刻的事



行动起来,压力才不会太大

廖金花 外语学院(外贸业务员)

能找到现在这个工作,我觉得最重要是敢于尝试。唯品会并不是我的第一次面试,大四上学期我去了一个土建学院的宣讲会,想了解翻译类的工作,但是闹了个大乌龙,发现全场坐的都是土建学院的学生,只有我一个外语学院的。尽管如此,我还是交了简历,但是被工作人员很客气的叫了出来。当时还是有点失落,但是转念一想,觉得也没损失,也就不失落了。其实当时也有在备考研究生,还参加过其他招聘会,投过其他简历,慢慢的就积累了许多经验。

作为一个求职者,我认为工作能力是必不可缺的,但更重要的是不要为一两次的失败就否定自己。我始终觉得自己并没那么出众,但是我敢于尝试,因为你不知道自己行不行。就算失败了,也只能说明某方面不行,东方不亮西方亮,总有我能发光发亮的地方。

我还注意到我身边很多同学都是处于一个巨大的信息差当中,建议学弟学妹们就是多去关注时新的热点,去打破信息差;还有趁寒暑假多参与社会实践或者工作实习,从而丰富自己的人生阅历。像我自己之前在黄花机场实习过,从事的也是机械有关的工作,因此在面试的时候也天然的比别人多了一点点的优势。

对于下一届的学弟学妹们我的意见就是要抓住秋招的机会,多去面试。其次要对自己想去的企业有一定的了解,对于一些企业没有把握的话可能会造成不必要的麻烦。所以我们一定要提前去网上或者其他途径了解一下。我们不应该太执着于某一个企业,总是会有更多的机会,我们要善于抓住机遇,并且挑战它。

(学生记者 杨敬燕 颜姝霞 采访整理)

想做就去大胆做

宋佳秋 中文学院(新媒体运营)

我投简历的时候是进行海投,瞄准一个岗位之后就进行投递。我当时是海投了大概七八十份简历,最后收到的回音只有十几个。那段时间我自己一个人在杭州参加面试,约面试,被拒绝,又面试,又被拒绝,不停地约面试然后一直被拒绝。但我想着不能放弃,我要坚持下去。我当时给自己定的目标是,我海投500家的简历,只要能收到50个面试的邀约,我相信总有一家肯定会要我的。

大三实习结束之后我发现我并不热爱教师这个岗位,我不喜欢一成不变的工作,相比起来更适合一些创新性的岗位。于是当时做了一个比较大胆的决定,转行去做了新媒体的工作。所以在大三结束的那个暑假,我看到新浪微博在招实习生,就去投递了简历,之后便在新浪微博的新媒体运营部门做了3个月的实习生。

我觉得比赛经验在现在的企业求职中非常重要。比如说你在交简历的时候,HR不怎么会意你在学校的职位和干部经历,他更在意你能为公司创造什么价值。他只看两点,第一点是你的项目经验,第二点就是你的实习经验。我建议学弟学妹们在大学里能参加比赛就尽量多的去参加比赛,特别是一些含金量高的比赛。像我们学校的互联



网+大赛、三创赛、电子商务大赛等等。这样的项目经验写到简历上是很亮眼很加分的,哪怕你最后只拿了一个院赛的奖或者校赛的奖,对你来说也是一种收获,一种成长。

在大学里多去做一些有意义的事情,让自己能够更往上提升,不要让大学四年荒废。无论是去参加比赛,还是去参加课外实践,将来对你工作一定是会有帮助的。对于现在的这份工作,我会觉得我的价值不止于此,我能为公司创造更高的价值。但其实人在一个阶段有一个阶段的目标,最起码现在在这份工作能教会我一些我需要学习的东西,能给我带来成长,我觉得那就是可以的。

在找工作这方面,我认为兴趣很重要,要去做自己感兴趣的行业。我还是会觉得你在大学最重要的阶段就是要清楚你未来想要做什么,定好你的人生目标,有自己的人生规划。(学生记者 莫江欣 采访整理)



要善于抓住机遇

高用智 机械学院(企业销售经理)

铁二十三局之中选择楚天也有这个因素的影响。

对于面试我认为简历是一个很重要的门面,有的人简历内容少,就把字体放大,这也是不自信的表现,在我看来大学要多参加比赛多丰富自己的经历,这样简历才不至于没话写。大学的暑假、寒假是最轻松的,我们也应该趁着这个时间抓住机遇多参与社会实践或者工作实习,从而丰富自己的人生阅历。像我自己之前在黄花机场实习过,从事的也是机械有关的工作,因此在面试的时候也天然的比别人多了一点点的优势。

对于下一届的学弟学妹们我的意见就是要抓住秋招的机会,多去面试。其次要对自己想去的企业有一定的了解,对于一些企业没有把握的话可能会造成不必要的麻烦。所以我们一定要提前去网上或者其他途径了解一下。我们不应该太执着于某一个企业,总是会有更多的机会,我们要善于抓住机遇,并且挑战它。

(学生记者 杨敬燕 颜姝霞 采访整理)

我觉得找工作最重要的就是要抓住机遇,多给自己选择的机会吧,找工作要自己争取,多去参加,多去了解总归能获得一些经验。

对于毕业生们来说,参加校招的机会还是很多的。我在今年上半年的时候参加了很多次的校招,当时面试的公司基本上都是通过了的,所以我的选择还是蛮多的。现在的这份工作是我经过再三抉择后选择的,对于当时的我来说,找工作还是要先考虑专业对口,这样的话在工作的时候可以少一些麻烦,并且也可以学到更多专业的知识。其次是薪资待遇问题,在这方面也是谈得比较愉快的。还有关于工作单位的距离远近问题,当时在楚天和中

前往大城市开阔眼界

王凯祥 (报社编辑)

关于找工作这件事情,我在地域上的选择会比较慎重。对于自己的眼界和能力提升这些方面,大城市带给我们的都会比小城市要多,尤其是工作一段时间后,这种感受更加明显。所以求职时就希望能去大城市工作,开阔自己的眼界。

在寻找这份工作的过程中,我也有焦虑过。由于我本科是学广告的,假如没考上研的话,可供我选择的道路只有去广告公司,每天加班熬夜做方案、写文案,这并不是我想要的工作。于是我专心准备考研,最终成功上岸,直到硕士毕业时,我正式开始找工作,不断地海投简历,之后我便收到了许多面试邀请。

参加面试时,有一份好的简历是很加分的。将简历做好一点,我们至少可以先拥有一个面试的机会。我们要把自己的经历包装好,把它数据化,比如说参加过多少比赛,获过多少奖这些你都可以写清楚,这样招聘方一看就能清楚地知道你读书期间做了什么,有没有锻炼自己的工作能力。同时与招聘方保持良好的沟通和建立



良好的关系也是很重要的。如果投了简历之后,招聘方已经回复我们之后又没后续,不用着急。其实招聘方是很忙的,当然除非特别优秀,他不一定能记住我们。若是投了之后他没有得到回应,这时我们可以主动地去联系他。当初我投简历的时候,他说下周回复我,我就会间歇性地主动问一下现在进展怎么样了,然后他就会就回复到他的回复,这样一来二去,我们就保持了一个良好的沟通。其实一直和他保持联系,只要方式恰当,不打扰到他,他就会觉得咱这个人特别想来,态度特别端正,可能就会更快地收到入职通知了。(学生记者 朱广闻 刘梓堂 采访整理)

(上接1版)在考试前一晚,应化19-1BF龚靖程又复发了,发烧38度多,导致他整夜失眠,“在考场时,整个人是晕沉沉的,但是我又想,都准备了一年了,不管怎样还是要坚持考完。”

在应化19-1BF黄烨看来,疫情的爆发属是不可避免,不可改变的,那只能改变自己,所以最重要的是要把心态放好。他在总结自己的考研经验时说道,“迷茫的时候,就去提升自己。”

室友变“战友”,研途有你不孤单

“如果让我一个人去考研,我很有可能坚持不下去。”成功上岸湖南大学的李心雨说道。

考研本是一场“自我修行”的苦旅,但室友、朋友、研友们的陪伴和帮助,让23届化工学院的考研旅途少了几分“双重折磨”,多了段真实可感的“独家记忆”。

化学化工学院今年的考研捷报频传,16533寝室的王芳、阳露、吴宇、李心雨更是实现了全寝上岸。

叮铃铃……早上六点,起床铃声从533寝室响起。第一个下床的人,按照惯例叫醒其他仍在熟睡的室友。快速收拾出门,吃完早餐后,寝室四人便一同奔向图书馆,开启一天的高强度“泡”馆复习。

时间从笔尖偷偷溜走,笔盖合起合落时,便是一日将尽。为了高效利用大家的时间,临近闭馆时分,她们采取“分批回寝洗漱”的策略,错开四人的时间安排,减少无谓的等待。

每每回到寝室,她们交流起各自的学习成果和生活琐事,聊天、洗漱,这些看似稀松平常的点滴,让渴望上岸的她们得到了短暂的喘息。

533寝室四人都是湖南本地的“湘妹子”。她们生活习惯相近,也总能相互迁就,彼此扶持,考研期间,为了缓解压力,四人经常围在一起吃蛋糕聊天,排解情绪。

去年5月份,正值备考期间,为了给李心雨庆祝生日,其他三人挤出时间,偷偷策划了一场别出心裁的生日惊喜。“她们真的很用心,当时我都感动得哭了”李心雨嘴角噙着笑意,眼底盛满了动容。

是室友,是研友也是战友,一条消息、一个问题,15222寝室聂宇鸿、易泰鑫、宋佳俊、童奕涵经常相约自习室外,互相探讨问题。偶有高数难题,解题过程晦涩难懂,四人凑在一块争得面红耳赤,只为求得一个准确答案。“我们寝室的氛围非常好,考研期间大家也一直互帮互助。”聂宇鸿说。互相解答陌生单词,共享考研资料,15222寝室从不曾缺少欢声笑语,考研路上,四人相互陪伴,共同上岸。

“我俩都考上了湖南大学,考研期间几乎是形影不离,会互相‘刺激’对方,督促对方一起进步。”15414寝室的曹佳政和柏顺说道。

虽然报考的是同一所大学,但两人一直都处于良性竞争的状态。相互推荐考研课程,分享学习方法,打赌某个题目对方能不能做出……构成了曹佳政和柏顺的“考研日常”。

“英语是他的弱势科目,我就帮他补习英语,他教我数学,这次柏顺的考研英语成绩不错,我觉得有我的一份功劳。”曹佳政语气中透着隐隐的自豪,更为柏顺和自己的考研成绩感到高兴。

“愿远方的朋友,能在我看不到的岁月里熠熠生辉。”这是王芳写给室友们的祝愿。她们感到很幸运,能够在追梦路上遇到一群志同道合、互帮互助的小伙伴。

你只管往前,我们为你保驾护航

除了“战友”,老师和家长给予的支持和鼓励,也是他们在考研路上披荆斩棘的盔甲。

备考期间,化学19-2BS喻琪媛经常与父母视频通话,看着镜头里父母做的饭菜,听着他们熟悉的声音,她得以在疲惫的学习中感受到温暖和放松,“家人是我的坚强后盾,父母都很支持我的选择,无论是经济上还是考研结果上,都没有给我任何压力。”

“考试前一天晚上,我浑身都痛,像是要散架了。”宋佳俊回忆起当时突发的新冠病毒感染身体带来的不适,第一天考试结束后,他就产生了放弃的念头,是母亲的安慰平复了他的心情,支撑着他坚持下来。

“咚咚!”敲门声在2019级考研学生公寓走廊里响起,你的考研大礼包已送达!化工学院为考研学子们准备了牛奶、橙子、棒棒糖等小礼物,送上学院的关心与祝福。考研学子们拖着疲惫的身体从图书馆回来,目光瞥至桌上的礼包,一股暖意瞬间蔓延全身。

“大家有问题和烦恼都可以随时来办公室找我。”这是19级辅导员曾晓燕对考研学子的承诺,无论工作多忙,她都会调整好自己的状态,给予学生微笑和问候,给他们提供正向情绪。

几轮春秋,化学化工学院考研学子打开《给四年后的自己的一封信》,这是他们刚进入大学校园时班主任让他们写的。信袋里留存的余温和期待,已然在历经千帆过后的今日,变得触手可及。他们将同赴未来,站在新的起点开始继续书写新的篇章。

(学生记者 谢佳叶 叶红艳 蒋星罗 罗宁熙 欧美姿 陈星利 杨霞 王莹 罗娟 王胡丽)

又想积极 又想“躺平”怎么办?

受访专家:湖南理工学院心理教育中心 朱薇



问:进入大学之后由于外部约束减少,不少同学出现心里想积极,身体想“躺平”的状态,特别是当下临近考试,一边因为担心考试而焦虑,一边又排斥学习。请问老师,如何克服这种矛盾的心态,调整好积极的学习状态?

答:焦虑是很正常的状态,每个人都会焦虑,我们要正确的面对它。首先大学和高中最大的区别就是自主能力,我觉得要自己去做一个自我调节,提高自己的自主能力;其次就是上了大学之后,电子产品等不会再受到控制,一些同学很容易成瘾,从而迷失方向,感到迷茫,所以应当设定学习目标,找到学习动力;再其次就是有的同学对自身要求很高,但是努力之后可能结果没有达到预期所想,从而失望。其实这就是对自己的认识不足,这就需要自我了解和自我探索,要了解自己的长处和能力以及自己的缺陷是什么,不去和别人做比较,每天制定自己的目标,每天进步一点点;最后相对于中国传统的应试教育,小孩子从高中卷到大学,容易造成情绪压抑,导致疾病产生,所以这就需要多出去走走运动运动,如产生抑郁情绪等则需要专业的心理咨询。

问:学生在遇到学习与产生冲突的事情时该怎么办?

答:这种情况下我们需要去考虑,哪件事情是更重要的,但是我们身为学生,

最重要的还是提升自我,所以还是要先把基本的学业先做好,再有多余的精力时在考虑其他的事情,按事件的重要程度进行排序。

取舍能力也是个人成熟的体现,需要慢慢培养。当真正遇到困难时,也可以把它当作一种自我成长的过程。把这种培养或者锻炼自己能力的事件,不要去过分焦虑。但是如果存在睡眠不好、注意力不集中、吃不下等明显的症状,导致我们不能进行很好的工作生活,则需要与专业的心理老师聊聊。

问:这种焦虑会进一步引起什么严重的心理疾病吗,我们该怎么去缓解这种焦虑情绪?

答:焦虑是一种不断地反复的状态。如果只是因为回忆起一些很悲伤的事,然后伤心、难过、痛苦,这就不是焦虑。焦虑可能会引发睡眠不足,注意力不集中等等问题。最重要其实就是要用正确的心态去面对它,第一要保持健康积极的生活态度,把注意力放在当下,现在能做什么就尽力而为,不要去过于苛责结果;第二就是把要做的事情都一一列出来,按照重要程度一步步来,这样也会一定程度上缓解焦虑和无所事事。

(学生记者 杨敬燕 龙采访整理)