



当下正值求职季,面对难得的就业机会,一些毕业生不敢“挑挑拣拣”,有工作就干,这就在无形中给不法分子带来了可乘之机。本期《求证》我们邀请了长春理工大学就业创业指导中心的老师,为毕业生带来实用的避“坑”指南。

小心求职“陷阱”

本报记者 张鹤 实习生 王冀

本期专家

贾彦彬:长春理工大学就业创业指导中心主任,副研究员,博士,全国普通高校毕业生就业创业指导委员会委员

艾明敬:长春理工大学就业创业指导中心教师,全球职业生涯规划师(BCF)

兼职陷阱

案例:刚毕业的赵某在网上看到招聘信息,声称“日结高薪”,投递简历后很快进入试用期,并被要求下载一款APP从事“刷单”工作。起初,她还会得到小额收益,但当加大刷单商品价值时则被告知,由于系统原因需再刷几单才可集中提现。最终,赵某因想要拿回本金并获得收益而被套取了更多钱财。

贾彦彬:天上不会掉馅饼,毕业生们不要轻信所谓的既轻松又赚钱的好差事,而是应当了解当前岗位的市场薪资水平,同时注意个人信息安全,不要轻易泄露银行卡、网银、支付宝等密码信息,不要随意打开陌生的网址和链接。

中介陷阱

案例:陈某在网上看到某公司能帮助介绍高薪岗位,待遇优越,于是前来应聘,通过面试且签订“入职通知书”后,又按照要求缴纳了保证金。然而,当真正来到应聘单位后,发现公司安排的工作和待遇与承诺的大相径庭,而且

其所应聘的单位也从未与任何劳务公司签订委托代招协议。

贾彦彬:非法中介机构的典型特征就是以冒充或伪造相关资质来欺骗求职者,即便提供了岗位信息,往往也是与毕业生需求不匹配甚至虚假的。毕业生如选择社会平台进行求职,应当优先选择公共就业人才服务机构和正规市场中中介机构。在与中介签订协议时,不要轻信口头承诺,一定要看清签约的内容,请勿盲目签字。

收费陷阱

案例:李某等人以一家企业管理信息咨询中心为窝点,打着招工的旗号,以报名费、服装费、体检费、培训费、押金、充饭卡等为由,先后向刚毕业的求职者付某收取了多项费用。随后,又以其考试不合格作为理由,拒绝其上岗,也不退还付某所交的款项。

贾彦彬:收费是最常见的招聘陷阱之一,不法机构会以押金、保证金等借口向求职者收取各种费用,得手后便提出各种苛刻的要求迫使求职者自动放弃。需要注意的是,应聘工作本身并不需要缴纳费用,对于先交费作为条件的招聘、面试、实习等都需要警惕,核实有无法律依据。如交费一定要要求出具正规发票并加盖单位公章,为之后可能发生的纠纷维权保留好证据。

合同陷阱

案例:吴某在应聘时,某公司明确表示月薪2万元,但在入职签订劳动合同时,公司却以少缴税为由,要求在合同中写明月薪0.8万元,并口头承诺会将其余款项以其他方式补

齐,吴某因入职心切,便签了字。一段时间后,公司认为其不能胜任岗位,要求他尽快离职,吴某则要求公司按照2万元月薪支付工资和补偿金,但公司则坚称应以书面合同为依据。最终,吴某的要求没有得到支持。

贾彦彬:口说无凭,关键还是签好合同。我国法律规定,建立劳动关系的双方应当订立书面劳动合同,毕业生在签订劳动合同前,应与用人单位认真协商,要仔细检查合同内容,注意是否具备《劳动合同法》规定的必备条款,特别是要高度警惕其中于法无据、明显不合理的条款,防止掉入陷阱,难以维权。

试用期陷阱

案例:毕业生孙某经过多次求职终于找到了工作,公司表示试用期3个月,但期间没工资,他没多想便答应了。但令他无法接受的是,当3个月的试用期结束后,公司却拒绝给他转正,也不支付任何补偿。因无法和公司耗下去,孙某只好选择了离职。

贾彦彬:任何违反法律规定的试用期约定都是无效的,根据劳动合同期限的不同,试用期有不同的时限限制,最长不超过6个月,同一用人单位与同一劳动者只能约定一次试用期;劳动合同仅约定试用期的,试用期不成立;在试用期间内,用人单位应正常缴纳社保,工资水平不低于单位同岗位最低档工资或不低于劳动合同约定工资的80%,不得低于当地的最低工资标准。

要选择正规的求职渠道

艾明敬:毕业生一定要通过合法、正当、信誉好的信息渠道来掌握和了解招聘信息,可以

到各地公共就业人才服务机构、公共招聘网以及人力资源社会保障部门推荐认定的诚信人力资源服务机构网站求职。

利用好学校的就业创业指导中心官网。在每年春招秋招时,很多企业都会在校里开展校园宣讲会、双选会,推荐大家现场参加,面对面与用人单位沟通交流,更充分了解其所提供的各个岗位的工作内容、薪资待遇等具体信息。在学校的官网、公众号等渠道上,也会有各种招聘会的信息,大家可以提前了解,做好求职准备。校园内招聘会上参加的参加企业,都是经过学校审核认定的正规公司,毕业生求职时更安心。

给大学毕业生几点求职建议

艾明敬:求职期间,毕业生们一定要多种途径了解用人单位的背景,不盲目轻信。在接到招聘邀约后,尽量多和有一定社会阅历的师长或亲朋好友沟通情况,冷静听取他们的意见建议。

在求职面试时,要留意岗位与所应聘的岗位是否相符。要保护好个人信息、个人证件等,注意隐私安全。

求职面试的过程中,一旦遭遇骗局,应前往人力资源社会保障部门投诉举报。如果自己的人生安全受到了威胁或伤害,一定要向公安部门报警。

持续关

注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。



专家支招应对『后高考心理』

本报讯(记者毕雪)2023年高考已落下帷幕,在经历紧张而焦虑的备考后,考生与家长紧绷的神经也得到放松,但随之很多人会出现“后高考心理”,比如有的考生会对照网络答案预估分数,对考试的结果过于纠结,非常焦虑,导致寝食难安;有的家长则在陪考结束后会出现焦虑、迷茫的心理,担心孩子没取得良好的分数……那么,怎样才能尽快调整好“后高考心理”呢?对此,记者采访了长春市第六医院儿童青少年心理卫生中心主任彭新贤。

彭新贤介绍,高考结束后,考生首先应保证规律作息,亲近自然。紧张的备战状态会给考生带来长期的、慢性的压力,因此建议考生采取蓄能的方式放松。比如假期中,应该保持良好的作息时间,每日睡眠保证在8至9小时之间;考后放松心情,可以适当锻炼身体、增强体质;多亲近自然,多感受自身,不被过多的消息影响,让大脑真正放松下来。

其次,理性看待结果,关注过程。高考成绩不能完全评判一个人的价值,最重要的是在这个过程中收获了什么,考生不必因为一次考试失利而郁郁寡欢,家长也不要担心孩子没有好的未来,去经历、去成长这才是大家所需要关注的。

第三,积极调整心态,为未来蓄能。考生对高考成绩感到焦虑时,其实焦虑的不是分数本身,而是对分数的认知。家长思维定式认为孩子没考好,去思考自己该怎么做,开始为未发生的事而担忧,这种担忧本身就是不合理的。没发挥好并不代表考生没有未来,也不代表“家长付出白白浪费了”,考生与家长应及时调整心态,转换当下应该注意的目标,趁着假期让考生去学习某些新技能,为未来赋能。同时,家长应积极帮助孩子调整心态,而不是把自己的焦虑、担忧强压在孩子身上,给孩子带来不必要的压力。

最后,家长应学会放手,让孩子独立思考。每年都会有一部分家长因为孩子考大学后出现“分离性焦虑”,这种情况的发生究其根源是家长过度将中心放在孩子身上,一旦孩子远远方求学家长则无所适从。其实,家长不能将自己的人生与孩子捆绑在一起,这会给孩子增加很多负担。在孩子长大后,家长应该保持适度的距离,让孩子做自己的人生规划、让他们独自闯荡,家长自己也要学会享受自己的时间。



日前,国网辽源供电公司组织党员服务队前往丰才小学开展“用电安全进校园”活动。活动中,队员们组织开展互动问答、发放宣传资料以及实地演示等形式,向学生们详细介绍家庭安全用电常识和电力设施保护知识,让大家亲身体会,争做安全用电宣传员,让安全用电理念深入到每个家庭,真正实现“宣传一个孩子,带动一个家庭,影响整个社会”的良好效果。刘维淼 摄

校园里开菜地 劳动课收获多

本报讯(记者李文瑛)城里的学生不识五谷,不懂农事,事实果真如此吗?日前,记者随机走进长春两所学校,一探究竟。

“这是辣椒,这是黄瓜”“这是西红柿,那是小葱”……听着同学们在班级种植园汇报劳动成果,长春市朝阳区西安大路小学校长杨勇华特别开心,他竖起大拇指,给学生点赞。

这学期,长春市各中小学深入落实全国教育大会精神,引导学生崇尚劳动,设置了创造性更强的实践教学实践活动。杨勇华介绍说:“我们把校园角落的荒地开辟出来,教学生耕种。每个班分配一块责任田,同学们轮流管理,有的除草,有的浇水,还有的为种植黄瓜、西红柿搭架子。不到3个月的时间,校园里已长出十余种蔬菜瓜果。孩子们增长了劳动技能,也真切体会到粒粒皆辛苦,他们更加珍惜粮食,尊重他人的劳动成果。”

如何让中学生在劳动课上活跃起来?老师们经过研讨,决定把田园种植引入课堂,并吸收地理、生物、语文等学科教师一起参与,引导学生在劳动中学知识明事理。

这个学期,长春市第五中学地理教师袁红伟常常带着

学生在学校田园劳动教育体验中心上课,分析地理课题。“为什么田地里要起垄台、开垄沟?”“垄台土层厚,利于作物根系生长。”“垄沟与垄台位差大,利于排水防涝,干旱时可顺沟灌水,以免受旱。”从实践中得来的知识,学生们学得快,记得牢。

“快来看,咱们种的西葫芦已经长这么大了!”高一学生们围在菜地里,有的新奇地拨开南瓜藤叶观察即将成熟的果实,有的站在玉米秆旁比高度,孙同学说:“学校为我们提供劳动实践场地,搭建起温室大棚,还请专业人员教我们翻土、起垄、间苗,这样的劳动课大家很喜欢。如今,看着我们亲手种下的种子一天天长大,很有成就感!”

长春市第五中学副校长高云亦说:“学校在劳动课程构建上,坚持以‘劳动项目’为实施载体,融入‘劳动+’的概念,打破学科壁垒,将其他课程所学的知识灵活运用运用到劳动实践中,解决真实情境中的问题,也实现了劳动教育树德、增智、强体、育美的综合育人价值。我们欣慰地看着学生们用勤劳的双手在田园里播种、收获,他们已将热爱劳动深植于自觉自愿的行为中。”

简讯

学生诚信教育基地在长成立

本报讯(记者毕雪)近日,吉林省学生诚信教育基地启动仪式暨“诚信有我 助贷圆梦”资助育人主题活动在吉林农业大学举行。

吉林省学生诚信教育基地是由省教育厅、中国人民银行长春中心支行、国家开发银行吉林省分行、吉林农业大学共同建设,旨在进一步强化对学生的诚信教育、感恩教育和励志教育。基地的落成将构建起政府、银行、学校共同参与的“三位一体”资助育人新格局,切实把党中央关于弘扬诚信文化,健全诚信教育长效机制落到实处,把中华优秀传统文化教育作为固本铸魂的基础工程,贯穿人才培养全过程。

吉林农业大学动物科学技术学院2021级学生吴一凡在大二入学时申请了生源地信用助学贷款,上学后一直非常努力,不仅学习成绩优秀还积极参加各类比赛,她说:“有诚信的人,人生道路会越走越宽。今后我会继续努力,不仅要早日将贷款还完,更要做一名对社会有贡献的人。”

文明实践树新风

本报讯(柳宇佳 由翔)为弘扬雷锋精神,践行志愿服务精神,近日,国网松原供电公司联合扶余市新城局小学启动“童画师”志愿服务项目。

“童画师”志愿服务项目以关爱儿童成长为主线,通过摄影记录的方式,跟踪记录儿童成长美好瞬间、重要时刻,同时开展爱国主义教育、安全用电宣教、关心关爱服务等志愿服务活动。用一张张有温度的照片为农村儿童编织“童画”般的精彩童年。

活动中,志愿者们通过人像摄影的方式,记录儿童成长美好瞬间、重要时刻,并为孩子们送上“绿电”互动课堂,用“童言童语”讲解绿色电能、节约用电等科普知识,引导学生及家庭积极践行绿色低碳生活方式,为实现“双碳”目标贡献松电力量。据悉,他们将深化“情暖童苗”志愿服务项目,推进志愿服务常态化、长效化,助力新时代文明实践。

深入校园开展消防培训

本报讯(张竹物)为不断深化校园消防安全工作深入开展,营造良好稳定的校园消防安全环境,结合“安全生产月”消防宣传月活动,近日,四平市铁东区消防救援大队积极开展校园消防安全培训教育工作。

大队培训人员利用“队站开放日”、消防科普教育基地开放等活动,邀请辖区中小学师生走进红门“零距离”感受消防员日常工作生活,学习消防安全知识、体验消防魅力,使广大师生更加立体直观地接触消防、认识消防。通过组织开展疏散逃生演练和进行灭火实操观摩,使师生们牢固掌握正确报火警、火场逃生自救、扑灭初起火灾等技能要点。

推广中西医结合骨关节疾病诊疗模式

本报讯(记者张添怡)日前,记者在吉林省中医药管理局组织召开的吉林省中西医协同“旗舰”科室建设项目推进会议上获悉,作为骨科项目建设单位的吉林大学第二医院骨科医院,与省内各级医院共同发起建立吉林省中西医协同“旗舰”骨关节疾病与康复联盟倡议书,旨在建设推广中西医结合骨关节疾病与康复新的诊疗模式。

倡议书介绍,一是建立紧密联盟关系。加强区域内培训和中西医医疗技术服务,形成中西医结合、多学科交叉融合协同创新的诊疗模式。建立中西医结合科学研究与技术创新联盟平台、国际合作与交流学术联盟平台、培养高层次创新人才联盟,引领国内中西医基础医学发展。二是中西医医疗技术共享。加强综合医院和中医医院临床骨科与康复科联盟建

设,针对中医药治疗有优势的病种,携手攻关,共同发展。如创面修复、骨髓炎等治疗、康复、骨再生等领域,共同研究与病例分享。三是建立中西医结合骨康复中心、中西医结合骨与软组织修复中心,促进中西医临床科室建设和发展。四是加强中西医协同服务人才队伍建设。积极开展老中医药专家学术经验传承工作,加强优秀人才队伍梯队建设提升中西医协同服务能力。中西医结合治疗骨缺损、中药药物促进创面快速愈合等。五是建立中西医联盟院内制剂室,共同研发院内制剂并在各联盟医院应用。六是在创建中西医协同旗舰骨科建设中,建立国内一流的骨科高峰学科和特色学科,推进中医骨科和优势学科强强联合,探索中西医协同诊疗新模式,形成发展新格局。