

秋招季如何找工作 专家为准毕业生支招

又到一年求职季。秋招既是企业“抢人”的黄金时期,也是应届毕业生找工作的绝佳机会。今年,“准毕业生”们找工作进展如何,学校给予了哪些政策支持?用人单位青睐什么样的求职者?10月26日,现代快报记者对此作了采访。

通讯员 林雯 施卫娟 现代快报+记者 李楠 于露



招聘会现场 校方供图

学校:开设“网络面试间”,为学生提供全方位指导

“00后”小管是南京财经大学税收专业大四学生。她告诉记者,自己目前正处于投递简历的状态。“我主要投递的方向是在银行方面,已经投递了六大行和一些城乡行,目前收到了两个面试,还有四五个笔试。”小管说,尽管有点小焦虑,但心态比较乐观。

在求职过程中,学校提供了很多帮助,比如设置创新创业课程,由老师指导帮助训练面试,学校开设简历优化活动,就业办还设置了专门的网站让学生了解求职信息。“现在我正在练习一些往年考试真题,看一些课程学习面试技巧。相信多看,多准备,多练习,会收获好的结果。”小管说。

现代快报记者了解到,南京财经大学

积极创新就业思路,探索“走出去”“请进来”“一对一”精准指导等就业路径。学校还开展“职业发展教育与就业创业指导月”活动,校院联合举办“南财就业创业讲堂”,针对学生就业创业需求,引进地方人社部门、世界500强企业高管等进校开展面对面交流,为学生开出指导菜单。举办就业训练营等活动,将课堂授课和实操演练相结合,为学生提供全方位就业指导。开设“网络面试间”,配有手机支架、补光灯等专业设备,还为前来面试的学生提供服装、简历优化、心理调适、面试指导等服务。做好精准服务,学校还组织辅导员、就业指导教师深入学生宿舍开展简历优化服务。

建议1:明确目标和定位,从大一开始就做准备

在递交求职材料前,“准毕业生”应该做哪些准备?

南京信息工程大学资深职业规划师、沃特福德学院党总支副书记程艳丽说,在求职时,学生首先要了解自己,从大一时知道“我想做什么”,到求职时应明确“我能做什么”。“找出自己大学期间的学业成绩单、参加的比赛以及社会实践经历,综合这些材料深入地了解自我。确定自己的目标、分析自身的优劣势、考虑自己能为求职单位带来何种价值。”

其次,程艳丽提出要确定目标。她说:

建议2:定制专属简历,不可“一封简历走天下”

确定自己的目标后,如何准备求职材料?“个人的求职材料一般包括求职简历、求职信、能够证明自己适应所求职岗位的素质能力支撑材料等。”王贤芳提醒求职的“准毕业生”,要做好各种求职材料的准备,聚焦目标职业、目标单位、目标岗位,要突出针对性、契合度,不可“一封简历走天下”。

什么样的简历最吸引用人单位的注意?南京未来人力资源开发与研究院副总

建议3:多与父母、朋友谈心,及时调整求职心态

找工作时,难免会遇到在简历初筛环节、笔试环节、面试环节等“落榜”的情况。遇到这种情况,怎么去调适呢?

“面对就业压力和激烈的竞争,有负面情绪也可以理解,可以和家人通过电话,爸妈会给予你支持和理解,家永远是最温暖的港湾。”程艳丽说。

王贤芳也建议,在就业压力大时,要

给自己时间熟悉就业环境、适应社会需求。“求职不顺利时,既要调适就业心理,查找其中的原因,重新做好更适合自己的、更有针对性的就业准备。”她提醒同学们,一定要树立积极的求职态度,积极主动地查找信息、参加招聘宣讲活动、递简历材料、做好笔试和面试准备、跟踪求职应聘结果。

她建议同学们,“在简历制作方面,要学会在求职简历中使用量化数据,比如利用SWOT分析自我,根据所投企业和岗位制作多份简历,尝试参加不同类型的面试。同时,熟练掌握OFFICE基础办公软件。”

给自己时间熟悉就业环境、适应社会需求。“求职不顺利时,既要调适就业心理,查找其中的原因,重新做好更适合自己的、更有针对性的就业准备。”她提醒同学们,一定要树立积极的求职态度,积极主动地查找信息、参加招聘宣讲活动、递简历材料、做好笔试和面试准备、跟踪求职应聘结果。

●●● 肿瘤资讯

免费发放《肿瘤康复与药膳》书籍 帮助指导南京肿瘤患者科学饮食

古语说“药补不如食补”,食补对于肿瘤患者来说大有裨益,能够改善脏器功能,增强免疫力,对稳定病情有帮助。然而,大多数患者在药膳饮食方面的知识都非常匮乏,导致患者生活质量下降。

为了帮助南京肿瘤患者科学饮食,改善生活质量,中国中药协会中药新技术专业委员会特向南京肿瘤患者免费发放《肿瘤康复与药膳》(ISBN 7-81050-527-0)一书。本书详细阐述了:哪些食物容易诱发肿瘤?治

疗期间吃不下饭怎么办?哪些食物有助于提高免疫力?等等一系列肿瘤患者最关心的问题。书中整理了种类丰富的药膳食疗方,原料易得,操作简单,对肿瘤患者的康复非常有益。

(数量有限,先到先得,送完为止)
南京肿瘤患者可拨打

025-86892317领取。

南京地区肿瘤患者 可免费领千元破壁灵芝孢子粉

近年来,恶性肿瘤发病率逐年增高,而且有年轻化的趋势。肿瘤已成为中国居民的主要死亡原因,且发病率持续上升。肿瘤已成为市民健康的最大威胁。国家卫生部门倡导,肿瘤应早发现、早诊断、早治疗,可有效提高肿瘤患者的生存质量。

为关爱南京市民健康,做好肿瘤防治工作,中国中药协会中药新技术专业委员会特举办“帮扶肿瘤患者——灵芝孢子粉体验”【卫食健字(1999)第133号】活动。

据悉,凡确诊一年内的肿瘤病友可免费领取3瓶破壁灵芝孢子粉,确诊一年以上的肿瘤病友可免费领取2瓶破壁灵芝孢子粉。需要提醒的是:每位肿瘤病友终身限领一次,不重复赠送;领取时请携带个人病历资料及身份证明(不收取任何费用)。

申领热线:025-83223132。

通讯员 陈静

“双十一”预售开启,警惕五类骗局

“双十一”预售已经开启,面对剁手清单,你的钱包还hold住吗?假客服、中奖免单等诈骗开始有上升趋势。10月26日,江苏网警发布提醒,大家在购物的同时提高警惕,谨防被骗。

现代快报+记者 季雨

预售诱饵

预售是“双十一”被普遍采用的营销方式,很多商家通过短信将新品预售信息发给老顾客,这给骗子提供了方便。

不法分子以预售、限时购、预先降价等为诱饵,通过即时通讯软件或手机短信发送包含木马病毒的链接。如果点开了,木马病毒就会植入手机窃取用户信息。此外,不法分子也会在预售活动上动歪脑筋,骗取消费者的定金。

网警提醒:“双十一”期间,优惠短信蜂拥而至。大家需要警惕的是,凡是短信中有优惠券或者红包链接的都不要点。因为链接中很可能含有木马病毒,能窃取客户信息和账户资金。

虚假红包

有很多人在微信朋友圈中分享红包,但并不能直接领取,而是要先关注并分享,或转发一定数额的好友或群,这种红包可能涉嫌诱导关注、增加粉丝。还有不少与好友合体才能抢的红包,必须达到一定金额才能提现。

有些红包点击领取时需要填写个人信息,或者跳转到不明网站,此类红包一定要谨慎对待,其目的很可能是获取个人信息,或通过钓鱼网站窃取银行系统随机发送的验证码。

网警提醒:慎点此类红包领取链接,接到此类信息如有疑问,可拨打电商或第三方支付网站官方客服咨询确认。若不慎点击,应第一时间关闭手机网络,修改网银、支付宝等重要账户密码,并通过安全软件查杀木马病毒。

信用提额

“双十一”期间,因现阶段资金无法支撑暴增的购买力,不少人想方设法提升花呗或信用卡额度,而这给了不法分子可乘之机。不法分子通常会冒充花呗或银行客服,谎称可以提升信用额度,继而以支付服务费为由,诱导网友扫二维码支付,从而实施诈骗。

网警提醒:切勿轻信网络上关于提高花呗、信用卡等透支额度的信息。提高透支额度要经过严格审核,提供相关证明,并且不会额

外收取费用。

刷单返利

不法分子冒充电商,以在“双十一”前提高店铺销量、信誉度、好评度为由,称需要雇人兼职刷单刷信誉。骗子为了骗取信任,开始会在约定时间连本带利返还,待网友刷的金额越来越大,骗子将以各种借口拒绝退款,甚至诱导网友继续刷单。

网警提醒:这是典型的刷单返利骗局,广大网友一定不要轻信尝试,寻找兼职要通过正规渠道进行,需要交纳定金或先行支付的工作,务必要谨慎对待。

中奖免单

虽说中奖骗术已经老套过时,但每当它重出江湖时,总有人上当受骗。不法分子正利用网友的这一心理,在“双十一”期间冒充网店,声称回馈客户搞中奖免单,把老骗局翻新,继续诈骗。

网警提醒:“双十一”期间,各种抽奖、免单活动较多,消费者收到这类信息后一定要仔细甄别,详细了解活动规则,跟正规客服求证,不轻易汇款、转账。遇到账户异常、缴纳保证金等情况要谨慎,小心上当。

网上安全支付指南

1. 尽量使用个人客户证书(U盾)或电子口令卡进行网上支付;定期查杀手机、电脑病毒。
2. 对邮箱、聊天工具中的网页链接应保持高度警惕,不轻易点击链接或直接复制网址进行访问。
3. 不向他人透露账号、密码、信用卡有效期、后三位和支付验证码;不要在网吧等公共上网场所或公共WIFI环境下进行网上交易;网上支付密码最好包含数字、字母和符号。
4. 选择信誉好、运营时间长的网站进行银行卡网上支付业务,合理设定支付限额。
5. 保留网上消费的记录,以备查询;定期查询账户余额和明细,如有问题及时与发卡银行联系。