

与其“左顾右盼”不如多多尝试

一名华理“困难生”讲述求职“秘诀”

关注 大学生就业

错过秋招、考研失利、成绩不佳和突如其来的疫情，几乎成为眼下许多还没找到工作的2020届毕业生的共同经历。所谓大学生就业难，不是难在那些名校优秀生，而是难在多数表现平平的“普通生”，甚至是“困难生”。华东理工大学机械与动力工程学院闻明帅算是“困难生”的一员，而他今年5月求职，短短半个月，竟然获得了6个offer。其成功“秘诀”何在呢？

闻明帅告诉记者，眼下正是毕业之际，还有好多同学不知何去何

从：“疫情冲击下，工作肯定不好找了，稍微等等吧”“这个岗位待遇，比不上上一届学长，我再观望下”“实在不行，家里待几个月”……自己此前也是其中的一员。

小闻坦言，自己大一厌学，无法适应大学环境，导致多门挂科。所以，他大二、大三都在为大一补窟窿。转眼到了大三下学期，深感无所适从，不知该去考研还是实习。最终，出于逃避求职压力的心态，跟随大流选择了考研。可惜，他英语考试竟然只差了一分。考研失利，他开始尝试找工作，又在第一次面试时碰壁。面试官第一个问题就是：“你成绩单上为啥有多门课挂科？”二

十分钟的面试，问了他十分钟为什么“不务正业”挂了这么多门课……最后，结果也在意料之中。

转眼到了5月，小闻不愿意成为毕业即失业的学生，开始转变求职观念。他认为，作为求职一员，不要认为不可能，只要努力，“一切皆有可能”。他开始按照辅导员老师的推荐在各个平台上投递简历，诸如上海市学生就业综合服务平台、应届生求职网、第三方招聘网站以及毕业生“就业随申码”等等。原本以为这些求职平台没多大用处，大约投了十几份简历后，他以为必然石沉大海，谁料一周不到，面试邀约电话就接踵而至。

功夫不负有心人，很快，小闻就收获了人生第一个offer。尽管这份工作“钱少事多离家远”，却给他吃了一颗大大的定心丸。他并没有因此停下找工作的脚步，反而“变本加厉”投递简历。一周内前前后后投了100多个，接下来的一周，他接到了二十多个面试电话。基本都是每天七点起床出门去面试，上午、下午各一家。小闻说，每一次面试都让自己获益匪浅，通过多次与面试官的互动交流，自己逐渐清晰了自己的优势所在，也学会了如何在面试中扬长避短。就这样，一周之内，他又拿到了6份offer，拥有了选择工作的权利。

小闻最后选择签约的是中国

建筑第三工程局有限公司。“武汉疫情发生后，驻鄂央企中建三局牵头火速建成了火神山、雷神山医院，为疫情防控大局提供了有力支撑”，这是他选择这份工作的一个重要理由。

结合自己的经历，小闻说道，根治就业迷茫的方法就一个——赶快行动起来。小闻认为，很多同学都害怕尝试、害怕失败，其实，不要害怕尝试，不要因为“难以权衡”“不好选择”就左顾右盼，纠结烦恼。不要因为“看不清楚”“想不明白”，就停下寻找的脚步。每一次用心准备，都将为未来的选择带来更多可能。

本报记者 张炯强



梅雨季 保蔬菜供应

梅雨季节，江桥批发市场从兰州、宁夏等地调集蔬菜运来上海，目前每天供应量在5500吨以上，价格也与去年同期持平，保证市民餐桌供应充足。图为今天上午8时，刚进场的玉米正在交易

本报记者 陈梦泽 摄

上海公交严控车速初见成效 5月交通违法下降超七成

本报讯（首席记者 曹刚）最近在上海坐公交，你有没有感觉车速更平稳了？特别是经过路口和转弯时。久事公交集团自4月下旬起加强车速管控，车辆途经路口、站点、人行横道和重点路段，驾驶员都必须严控车速。安全行车新措施推出至今，公交车的交通违法和肇事事故率均大幅下降。

今年5月，久事公交发生交通违法行为73起，比去年同期减少187起，下降71.92%；发生车辆肇事785起，同比减少367起，下降31.86%，其中客伤肇事50起，同比减少20起，下降28.57%；路口车速高于30公里/小时的记录环比4月，日均减少4.15万起，下降42.05%；路段车速高于50公里/小时的记录从4月日均1000余起骤降到5月日均10余起。

各公交营运公司和基层车队

对此也深有体会。巴士三公司九车队的交通违法率5月同比下降76.19%。5月25日19时10分，一辆公交1217路行至茅台路水城路附近，突遇一名幼童闯入机动车道，离车头仅5米左右。好在驾驶员严守限速规定，当时车速为29公里/小时，及时制动，避免了一起重大事故。巴士四公司5月路口超速记录环比4月也下降40%。

巴士五公司九车队队长杨忠华介绍，5月以来，车队仔细梳理分析各重点路口，排摸出多个“高风险”区域，在早晚高峰派管理人员加强现场巡检和监督，提醒驾驶员规范操作。此外，久事公交还在各起讫站共张贴2000张宣传海报，向一线职工发放23000多张“规范安全行车”知晓卡，提高驾驶员的安全行车意识和操作能力。

心理专家喊话家长老师，切记“信任、鼓励、接纳”六字诀

避免羞辱式教育挫伤孩子积极性

少年心之助

中小学全面复学以来，除了作息需要调整，还有许多“心理问题”正在考验孩子和家长。记者日前走访上海市精神卫生中心了解到，前来接受心理咨询和治疗的学生和家长较往年同期明显增多。专家指出，疫情进入常态化防控阶段，但宅家网课、考试推迟、出国泡汤等持续给学生家庭带来影响，老师、家长应及时给予关心和帮助，实现心理“复位”需要各方共同努力。

计划打乱再也无力“战斗”

佳佳就读于本市一所重点高中，成绩不算拔尖的她做事很有想法。佳佳告诉接诊的儿童青少年科刘瀚主任医师，“我本来想参加春考上大学，没有做好要高考的准备。但因为种种原因，我没有被录取。想到还要参加高考，我就很沮丧，没有动力，看不进书，浑浑噩噩。”

佳佳反复强调“计划打乱了”，

心理已被击垮。在家的日子，她总是熬夜、睡懒觉，硬着头皮上网课，但做什么事都“没意思”，再也“战斗”不起来了。

佳佳这样的状况不是个案。刘瀚说，疫情对学生的影响不仅在于课堂改成了网课，还在于学习和生活规律打破，以及他人监督的缺失。所以，不妨先改变作息和规律，战胜“床心引力”，做到早睡早起，同时制定作息时间表。如果自己无意志力，可以让家长或者同伴监督。

高考是一件“大事”，刘瀚建议，不妨把任务进行分解，合理安排时间，给自己一些成就感。同时要给自己心理暗示，高考不是考一阵子的学习情况，而是考验一个人各方面的综合积累和能力。而自己其实也没有想象中那么差。

想独立妈妈却管头管脚

自控力不足，过度使用电子产品，成绩下滑厉害……刘瀚接诊初三学生浩浩时，妈妈就列举了儿子的一系列缺点。刘瀚观察到，这是一

个青春期的男孩子，人很聪明。

“妈妈抓学习很紧，什么都帮我安排好，我觉得很没意思。我不想再和小时候一样听她指挥了。”浩浩的一番话，说出了许多青春期男孩子的心声。

除了学习外，15岁男孩应当学会很多“生活技能”了，比如洗衣服，收拾房间，甚至做菜。当然，浩浩都不会。“许多孩子的问题，本质上是家长的问题。”刘瀚说，青春期的孩子，思想上独立，但能力尚不能驾驭。应尊重孩子的成长特性，适度管理。“开放、接纳”是态度，“适当放手、正确引导”是方法，“和孩子共情、平等对话”是技巧。

刘瀚还说，家长别只关心学习，生活管理方面也应该加把劲，让孩子全方位成长。在条件允许的情况下，还是要尽可能提供给孩子自我展现的平台。很多做父母的总是怕孩子做不好，处处代劳。这样，一方面会使孩子失去独立思考的能力，另一方面，对孩子健全的人格成长也是极为不利的。

妈妈的要求永远达不到

小张今年读初三，成绩平平，而妈妈期望值又很高，一心希望女儿成为自己的荣耀。这种强烈的落差导致母女两人都特别焦虑。复课后马上迎来了期末考试季，母女两人的矛盾就更深了。“一直以来，小张十分认同妈妈的这种价值观，当她无法达到妈妈的目标时，心情就很压抑，认为自己很没用，有了自残等极端行为。”儿童青少年科范娟主任医师说，“有许多家长至今还没有清醒地意识到，自家孩子就是个普通人。设定合理的期望值很重要，便于孩子和家长能够达成目标，又可为下一步提升预留足够的空间。”

家长应当认识到，孩子都有自身的天赋和才能，应当充分了解孩子内在的潜力，而不是把关注点都放在分数上。此外，大多数孩子长大后都是平凡人，家长要懂得如何发掘孩子的亮点，避免过度追求完美，那么，孩子也会达到自己理想的高度。

不想考名校就别来我校

小依读小学时成绩很好，到了一所民办初中后有点力不从心，常常跟不上。心里有了落差的小依，最怕老师批评她。“你成绩已经这么差了，上课还不好好听课？”“不是为了考名校，就不要来我们学校。”这些话萦绕在小依脑海，她觉得自己拖了班级后腿，越来越不自信。

“有的好学生内心敏感，很容易因此丧失自信。而学生阶段，老师就代表了权威，老师的话有可能会影响孩子的一生。”范娟告诉记者，羞辱、嘲笑的批评语气会造成严重的后果，老师应当牢记信任、鼓励和接纳是帮助孩子成长的“六字诀”，多正面引导孩子，且批评孩子的时候不要说狠话，不要当众挖苦，一定要了解孩子的个性和心理承受能力，分层对待每个孩子。

“孩子都不一样，作为老师要看到学生的差异性，而不是一刀切或用狭隘的成功观去影响他们。”范娟说，相信批评教育得当，绝大多数学生都能心悦诚服地接受。范娟建议，家长要对孩子增强逆商教育，培养“韧劲”；老师采用学生们乐于接受的方式进行教育，倾听他们的想法。让学生感受到平等、尊重、信任，而不是用权威压人，才能更好地让他接受教育。首席记者 左妍（文中患儿均为化名）