

云招聘来了！

春季招聘大幕线上开启

校园春招「不打烊」

H热点

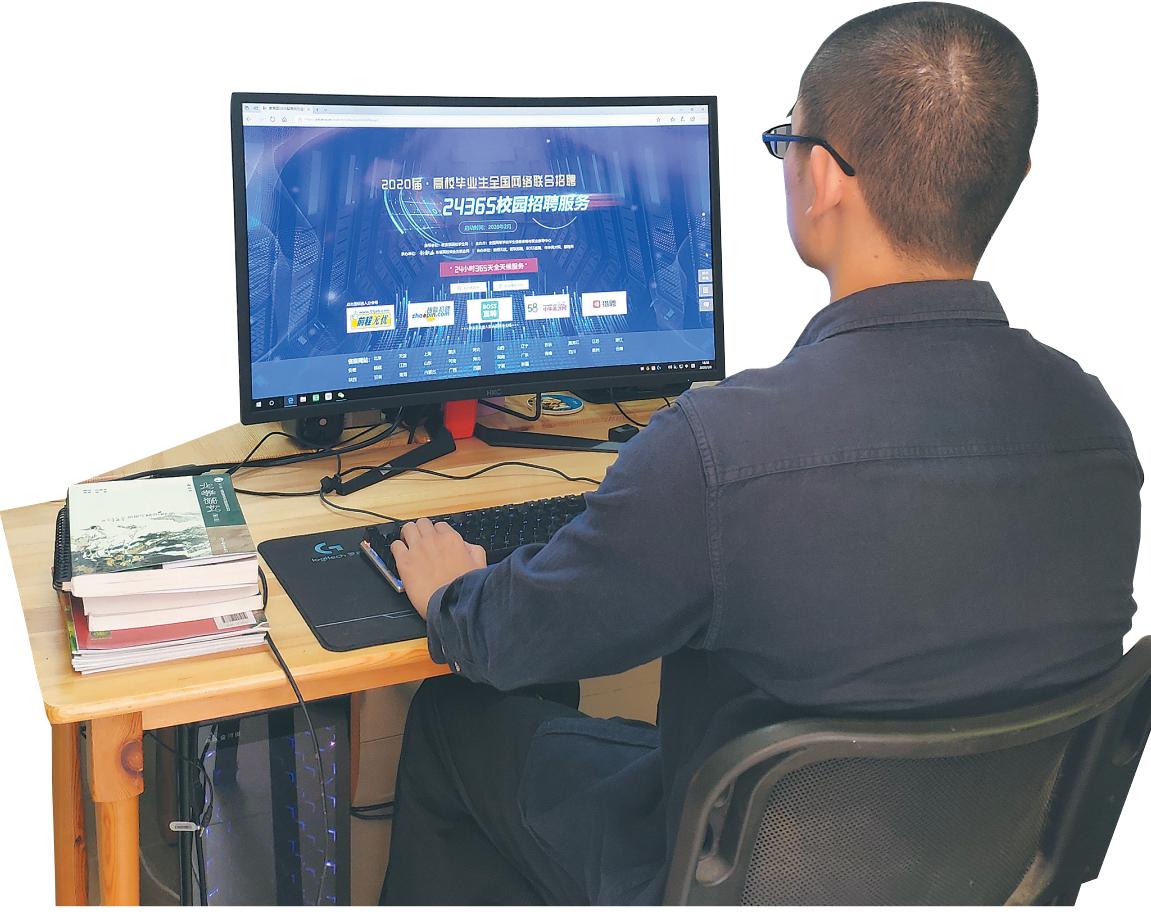
■ 本报记者 徐珊珊

“按照往年的时间安排，我们现在应该开始参加线下春季招聘了。但是，受疫情的影响，今年学校延迟开学，现场招聘活动暂停，我主要通过招聘类App、微信公众号、班级微信群等渠道获取招聘信息，在网上参加春招。”海南师范大学大四学生小张告诉海南日报记者。

“我本来想过完年后再找工作，没想到疫情导致线下招聘会全部暂停了。”琼台师范学院财务管理专业2020届毕业生周蕾蕾说。近半个月来，她通过微信公众号海南直聘和智联招聘、前程无忧等App一共投了30份简历，目前已被海南一家会计公司录取。

由于考研初试成绩不理想，海南大学大四学生小白近期也加入了求职大军的行列。他去年一直在备战考研，没有参加学校组织的秋季招聘，“我从2月底开始在网上求职，投了10多份简历后获得了5家企业提供的面试机会。网上求职很方便，不用出门刷刷手机就能查到许多招聘信息。”

“网上招聘、线上面试不是新鲜事物，往年许多学生也会通过网络求职。今年受疫情影响，春招大幕在线上开启，足不出户‘云’求职成为毕业生求职的主要方式。”琼台师范学院招生就业工作处处长林琼花表示。



琼台师范学院学生在网上搜索招聘信息。受访者供图

面试官与求职者的线上约会

多方「出招」稳就业

调整好电脑摄像头，确保光线清晰……3月7日上午，身着正装的小白通过网络参加了两场视频面试。参加面试前，他在知乎和B站等网站上查看了视频面试的相关攻略。

“有一场视频面试耗时近50分钟，面试官问了许多问题。参加面试前，要先了解公司的基本情况、应聘岗位要求以及自己对应聘岗位的工作规划等。”小白对海南日报记者说。

在线下招聘活动中，招聘方和求职者可以面对面交流，互动性更强。面试官可以更好地观察求职者的言行举止。今年，受疫情影响，许多用人单位将招聘工作“搬到”线上，“空中”宣讲、线上双选会、远程视频面试受到许多用工单位和求职者的青睐。

2月28日，教育部启动了“2020届高校毕业生全国网络联合招聘——24365校园招聘服务”活动，联合前程无忧、智联招聘、BOSS直聘、中华英才网和猎聘网等招聘网站，为高校毕业生提供每天24小时全年365天的网上校园招聘服务。

“和现场面试相比，视频面试更快捷、灵活，为面试官与求职者节省了大量时间和费用。此外，视频面试还减少了双方近距离接触的风险，成为特殊时期企业提高招聘效率的重要方式。”海口一家企业负责人表示。

3月1日，由海南大学、海南省人力资源开发局共同举办的“未来——在你手边，海南大学2020空中双选会”正式在网络上线。截至3月5日17时，在线招聘企业326家发布招聘岗位1万余个，学生点击访问量达5765次。

据了解，当前，受疫情影响，我省多所高校就业相关部门通过多种方式，积极为求职学生梳理传递招聘信息，并提供线上办理手续等服务。

据海南大学招生与就业处副处长王珍介绍，该校面向毕业生开设职业发展与就业指导课程，进行线上就业指导；通过网络视频公开课、邮箱咨询等方式解决毕业生简历修改、面试技巧、生涯规划等方面的问题。

王珍表示，除了“2020届高校毕业生全国网络联合招聘——24365校园招聘服务”活动外，该校还将组织学生参加全国高校联盟网络招聘会以及海口市2020年“同舟共济 携手战疫”线上人才招聘服务活动等。此外，对就业困难学生群体建档立卡，提供“一对一”的帮扶，有针对性地开展就业岗位推送工作；开通学院就业咨询热线，做好就业心理辅导、职业咨询与指导工作。

林琼花表示，为了更好地促进毕业生就业工作，该校对毕业生进行了疫情下就业问卷调查，为毕业生开设就业指导课程，建议用人单位通过QQ、微信视频、腾讯会议等方式进行线上宣讲和线上面试。今年3—5月，该校将与智联招聘、海南直聘等网站合作，每个月举行一次空中双选会，为用人单位和应聘学生架起沟通的桥梁。

面对疫情，部分互联网平台也纷纷举办服务春招的线上活动，为求职大学生“云”求职支招。例如，知乎设置了“春招”专题，邀请知名求职平台专家、求职大学生用户，从多角度为求职者提供面试“实战”经验，包括简历制作技巧、在线面试技巧、职场实用技巧等。

网上授课心理焦虑如何克服？
在挑战中创造心流体验

惠君老师：

您好！我是一名中学老师，在战“疫”的特殊日子里，我和全国许多老师一样，披上“战袍”变身为网课“主播”。微课、视频、图片、文本轮番上阵，隔着屏幕确认上课人数、催交作业……非常时期的非常教学环境，加剧了我内心的焦虑和不安。请问我应该如何在一片混乱中找到稳定感和秩序感？

——一个渴望找到稳定感的老师

渴望找到稳定感的老师：

您好！来信收悉。前段时间读到一则段子，生动刻画了当下人们的生活状态：“一场疫情，让全民成了厨子，医护成了战士，老师成了主播，只有可爱的孩子们，依然是神兽。”生活中的突变，让人希望重新建立起新的秩序。从积极心理学的角度看，变故考验和拓宽了我们的应变能力，让我们能收获前所未有的成就感，真切体验到战“疫”的快感。

老师们如何在这场疫情风暴中找到稳定的力，更好地胜任非常时期的教学工作呢？我认为，你可以从以下方面加以改进。

第一，找到适合自己的网课授课方式。和常规课堂相比，网课有更多自主创造的空间，每个老师都可以充分发挥自身资源优势打造独具特色的网课。正所谓八仙过海各显神通，在学科基本授课方式的基础上，老师们大可以突破科壁垒，将十八般武艺用起来，跨界呈现多彩教学风格，能说的就多说，能写的就多写，能画的就多画，能唱的唱能跳的跳。向学生展示出有别于常规课堂的个人风采和才艺，更能吸引学生的注意力，增强教师的人格魅力。更重要的是，你拥有了足够多的课程资源，明确非常时期网课的授课重点是聚焦学科短板，帮助学生查漏补缺。同时，引导学生科学认识疫情、做好个人防护。比如，利用学科知识分析疫情，让学生感受到知识战“疫”的力量。

当你找到适合自己的上课方式，善于将疫情资源与网课进行链接，你就有了胜任网课的定力与自信。你用自己的实际行动告诉学生：办法永远比困难多，教会学生如何在疫情中安放身心。

第二，在挑战中创造心流体验。心流是积极心理学关于幸福感的五大特征之一，指的是完全投入的状态。在这种状态下的投入者，会有一种高度的充实感和兴奋感。

对于大多数教师而言，网课是一种新生事物。面对新事物，我们需要学会操控它。有一个可以挑战的目标，是创造心流体验的前提，另外三个创造心流体验的条件是训练与目标相匹配的技能、高度集中的注意力和及时的反馈。

上网课的目标为老师们提供了行动方向。为了完成这个目标，他们要主动学习和熟练操作网课的技能，寻找个人优势、专业知识、教学技能和网络技术融合之道，关注学生在课堂中的反馈并及时调整。这些活动能让教师专心致志，感受到网课挑战带来的成长与乐趣。当你的网课技能日益成熟，就会出现得心应手的心流体验。专心致志投入网课的热情会带给你前所未有的体验，拓宽你的知识技能，提升你的成就感和幸福感。

第三，在日常生活中发现乐趣。难得的宅居生活，给平时忙碌的教师们提供了更多享受家庭生活和读书思考的时间。你可以尽情享受亲子之乐、阅读之乐、烹饪之乐、运动之乐等。选择一两样你喜欢的活动，在相对固定的时间完成，坚持每天定期打卡。定期做事可以增强稳定感，让你的生活变得规律有序、张弛有度；做喜欢的事能增加你内心的能量，让你更有活力、更有掌控感。目前，我们还不确定疫情何时能结束。但是，可以确定的是，这段时间的宅生活，让我们更能用心感受生活的一粥一饭；学会在不确定的环境中做好确定的功课；学会珍惜目前自己拥有的一切，变得更加热爱生活、热爱生命。

当你能专注当下的生活，认真做好手头的每一件事，尽心上好每一节课时，你的内心就会涌现源源不断的心流体验，让你充满更多定力与勇气。

惠君

(作者系海南省心理健康教育特级教师)

云求职，主动出击不“盲投”

■ 本报记者 徐珊珊

面对战“疫”下的“云”求职，高校毕业生准备好了吗？有关人士提醒，毕业生应做好个人职业规划，以积极的心态应对招聘市场的的新变化。

今年春招，受新冠肺炎疫情的影响，许多用人单位取消了线下招聘会，纷纷开展网络招聘。面对疫情，一些毕业生对求职就业产生了焦虑情绪。他们担心有企业会取消校招，有些行业的前景会受到影响。

统计数据显示，2020年全国普通高校毕业生人数为874万人，同比增加40万人。据了解，为应对经济下行压力和疫情叠加对今年上半年高校毕业生就业形势的影响，教育部已针对相关工作进行了部署，提出多项措施，包括加强网上就业服务，组建就业大市场，共享岗位信息；大力开拓就业渠道，鼓励毕业生到基层就业创业；深入挖掘互联网、大数据、人工智能和实体经济深度融合创造的就业机会等。为促进就业，各大高校也纷纷为学子们“出招”。

(据新华社电)



其实，当前的就业市场中也不乏机遇。猎聘大数据显示，当前一些领域用人需求迅速扩大：从2020年1月1日到2月7日，生活服务类、在线教育、互联网医疗领域的中高端人才需求同比增长分别高达89.31%、88.22%、82.48%。琼台师范学院大学生就业指导中心工作人员刘先君提醒，毕业生应把握好春招机会，主动出击求职应聘，但不建议“海投”“盲投”。求职前，应做好职业测评，全面评估自身情况，了解应聘单位和岗位情况，做到知己知彼。

“当前网络招聘信息良莠不齐，毕业生要通过权威网站进行网络求职。针对不同的公司，应设计不同风格的简历。有的放矢的简历，能让HR在短时间内了解你的个人特点以及与招聘岗位的匹配度，增加面试机会。此外，不要在短时间内多次向同一家公司发送个人简历，以免引起人力资源主管的反感。”刘先君建议，毕业生可通过丰富的网络资源，进一步提升视频面试技巧，把握好每一次面试机会。参加视频面试时，要身着正装，选择一个安静、没有干扰的环境，确保光线清晰、网速平稳，让面试官可以更好地与你交流。

网络求职妙招

H小贴士

1. 通过权威网站、App搜索招聘信息

2. 针对不同公司设计不同风格的简历，做到有的放矢

3. 不要“海投”“盲投”，不要在短时间内多次向同一家公司发送简历

4. 不要同时应聘同一单位的数个不同岗位，以免给招聘单位留下随意的印象

5. 视频面试时要穿正装，选择安静的环境，确保光线清晰、网速平稳

6. 视频面试时，把握好说话的语调和语速，可适当增加一些微动作，比如点头、赞同对方等

教育周刊

广告联系：
18799883967投稿邮箱：
2996130659@qq.com

教育周刊二维码