



近日，众多海南“00后”毕业生参加招聘会。海南医学院供图

热点

符敦泰：新晋探店博主 青睞灵活就业

缤纷校园

多元就业观下，“00后”初入职场 先上岗再上晋 有个性不任性

见习记者 刘晓惠

372条短视频、1.5万粉丝量、9.4万次点赞、播放量突破千万次，这是符敦泰成为抖音短视频创作者1年多来的“战绩”。

22岁的符敦泰，本月将从海南职业技术学院毕业。当身边许多同学还在投递求职简历时，他已经成为一名小有名气的探店博主。符敦泰是海南职业技术学院物流专业大四学生。两年前，在老师的指导下，他和同学在学校成立了新媒体直播协会。拍视频、剪视频、开设直播间……符敦泰在省、国家级大学生新媒体运营比赛中崭露头角，逐渐树立起在新媒体领域发展的信心。

一开始，符敦泰先是在短视频平台发布一些视频，分享生活中的趣事。帅气的外表、幽默的话语、流畅的剪辑让他的短视频收获了不少点击量。积累一定人气后，符敦泰开始转型做探店博主。他主动联系商家，拍摄探店视频，上架团购链接，很快就实现了流量变现。

从短视频中挣到“第一桶金”后，符敦泰坚定了继续做探店博主的信心和决心。平时，他除了学习专业知识外，还不断研究新媒体的运营之道。每个周末，当别的同学出门游玩的时候，他骑着电动车风里来雨里去，四处探店拍摄。为了吸引更多粉丝，他常常修改视频脚本至深夜。

虽然目前的收入水平在业内不算太高，但是符敦泰很喜欢探

店博主这个职业，“比起朝九晚五的工作，我更喜欢探店博主自由灵活的工作状态。”不过，他也明白，在人人都可以成为自媒体的时代，探店博主的门槛正在不断降低，竞争者日益增多。

“低质量的内容观众不会买账。只有不断提升视频品质、磨炼自身技能，创作出更多优秀视频才能持久发展，否则现在在再有点赞量，也可能是昙花一现。”符敦泰说。

目前，符敦泰一些朋友也加入短视频行业。“更多年轻人的加入，能让这个新兴行业迅速发展壮大。”符敦泰表示，“我们刚走出大学校门，现在是最好的‘试错期’，可以大胆探索自己身上的可能性，不害怕失败。”

中青校媒调查显示，大学生择业时对新兴职业抱有较高热情，在线教育老师、短视频/直播运营、全媒体运营师等对大学生吸引力较大。对于“00后”而言，工作不是单纯的“饭碗”，他们希望把工作当成展示、发挥的舞台。比起赚钱，他们更在意成长空间和个人在工作中的价值体现。



探店博主符敦泰。受访者供图

刘欣颖：重视提升空间 关注个人成长

今年秋季，一大批“00后”初入职场。在许多人眼中，“00后”是特立独行的新一代。“新新人类”初入职场的第一份工作，应该如何选？近日，智联招聘与B站联合发布的《2022青年求职行为洞察报告》显示，相较于前几代人，“00后”更能接受多样化的就业方式。接受调查的“00后”中，76%愿意或正在从事新兴职业，如密室NPC（非玩家角色）、剧本杀编剧等。

“月薪4000元，单位缴纳五险一金，有双休。我对这份工作挺满意的。”近日，海南籍“00后”应届毕业生刘欣颖说。她在海南参加3场招聘会、投递7次简历后，收到心仪单位的录取通知。

刘欣颖在南昌一所高职院校财务管理专业学习。在求职过程中，她发现，许多专业对口的岗位都要求求职者拥有相关工作经验。吃了几次“闭门羹”后，她开始转变求职策略，“既然专业对口的工作不太好找，那我就先找与专业相关的工作，上岗后再继续深入学习。”

此后，刘欣颖不再紧盯财务管理岗位，开始尝试向预算专员、成本会计、税务、审计等岗位投递简历。经过几轮面试，她最终收到一家公司出纳助理岗位的录取通知。

初入职场，刘欣颖更关心自己以后的成长空间，“应届毕业生初次就业就定终身的可能性较小。我对‘先就业、后择业’的观点比较认可，在一个能提升自己能力的岗位上先锻炼几年，然后再对自己的职业生涯规划进行调整。”

“单位有双休吗？”每次求职时，刘欣颖都会向招聘单位咨询这个问题，“我希望工作和生活能够兼顾，在追求职场发展的同时也能兼顾个人生活。”

树立正确就业观 ‘先上岗再上台阶’

近日，海南日报记者在省人力资源开发局主办的一场招聘会现场见到赵瑞荣时，他正忙着给求职者提供就业指导服务。赵瑞荣是海南一家猎头公司的总经理，拥有十多年就业指导经验，经常受邀到招聘会现场为求职者进行就业指导。

又是一年毕业季，近期向赵瑞荣咨询的毕业生数量激增。不少“00后”毕业生都向他提出同一个问题：“求职时，感到迷茫怎么办？”

赵瑞荣说，求职时感到迷茫，大多是因为求职者没有找准自身定位和优势，建议他们从以下方面进行调整：首先，要做好职业规划，选好职业方向。在对个人情况进行分析、总结的基础上，权衡自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等情况；其次，根据自己的职业倾向，选择职场奋斗目标，有针对性地投递简历，避免像大海捞针一样找工作。

在“一对一”给毕业生进行求职指导时，赵瑞荣发现许多毕业生很优秀，但是不够自信。“自己都不相信自己，怎么能赢得面试官的信任呢？”赵瑞荣说，自信来源于对自己能力的认可、对自己经历的肯定。毕业生求职时一定要了解自己、接纳自己、相信自己，有了求职的底气，才能更好地对外展示实力。

除了树立求职信心，赵瑞荣认为应届毕业生还要针对求职单位的要求，投“企”所好制作求职简历，包括求职意向、基本信息、教育背景、校内外经历、获奖情况等，展示自己的“高光时刻”；提升简历与求职岗位的适配度，突出自己能胜任这份工作的能力。

人生的第一份工作，是职业生涯的开始。“建议毕业生们‘先就业再择业’‘先上岗再上台阶’。”赵瑞荣表示，对于初入职场的“00后”来说，学习历练、积累经验是他们的首要任务，“缓就业”“慢就业”并不利于个人长远发展。

有专家表示，毕业生找工作时需要考虑很多因素，但是现实与理想常常存在差距。高校应引导毕业生们树立正确的就业观。初入职场的毕业生应适时调整自己的求职期望，在第一份工作中主动接受磨炼，不断提升自己的职场能力。

参与校园建设 感受劳动魅力

三亚市第九小学的观景墙和围墙内侧的绿植别有一番趣味，成为点缀校园的独特景观。

“我们种了不少蕨类植物。你看，这个像野草般随意生长的蕨类植物是铁线蕨。”在学校东北面的围墙旁，该校五年级学生胡泓恒告诉海南日报记者。

三亚市第九小学执行校长陈人珊告诉海南日报记者，该校给不同班级学生都划分了“责任田”。其中，五年级学生负责校园九宫格绿植墙的管理和维护。在老师的指导下，学生们在各自班级分管区域种下各类植物。有的学生为枝蔓搭起架子，有的拿来小花盆。学生们用自己勤劳的双手扮靓美丽校园。

从选种到种植，胡泓恒和同学们都做了功课，“在这个过程中，我认识了很多蕨类植物，了解到蕨类植物和苔藓植物的区别等。”

胡泓恒和同学对自己种下的花草都格外上心，课余时间总喜欢到这里看一看，观察植物的生长情况，“能够参与到校园环境建设中，我们都感到很自豪。”

“引导学生们通过自己的劳动参与校园建设，能充分激发他们的主人翁意识。”陈人珊认为，新时代的劳动教育要突破过去对劳动和劳动教育的片面理解，探索多学科融合的劳动育人方式，让劳动教育渗透、贯穿在不同学科和教学方式里，实现“五育”并举，融合育人。

校园里的“小农人”

近日，下课铃声一响起，三亚市吉阳区丹州小学耕耘社团的学生们就从教室里鱼贯而出，直奔“开心农场”——建在学校教学楼大露台上的菜园。不足一亩的“开心农场”里绿意盎然，一垄垄果蔬恣意生长。20多名学生纷纷卷起裤腿，秒变“小农人”穿梭其间，忙碌又充实。

“去年，学校教师带领学生们一起搭建这个菜园。学生们通过劳动体验，真正领悟到‘一粥一饭，当思来之不易’的含义。”丹州小学教师唐秀娇介绍，这个菜园面积虽然不大，却种植了木瓜、空心菜等许多瓜果蔬菜。



三亚市吉阳区丹州小学学生采摘丝瓜。本报记者 徐慧玲 摄

菜。菜园从无到有，凝聚了众多师生的心血。

说话间，一名学生摘下一个青翠饱满的丝瓜。“种菜有技巧，采摘也要格外小心。”丹州小学五年级学生吴柳玉兴奋地对海南日报记者说。

“摘茄子时要把茄子的蒂完整地剪下来，不然不易保存”“菜苗移植时要保护好根系”“种下后要控制浇水量”……学生们你一言我一语补充道，小小菜园里欢声笑语此起彼伏。和大自然进行亲密接触，辛勤耕耘、多劳多得的道理在孩子们心中生根发芽。

这个小小菜园，是丹州小学学生们挥洒汗水体验劳动的好场所。该校尝试将劳动课程融入多学科课程中，让生菜、丝瓜等瓜果蔬菜成为日常课堂的主角：数学课上，学生们变成“售货员”，认真计算蔬菜的产量和销售额；美术课上，学生们用手中的画笔描绘绿意盎然的百果园；生机勃勃的“开心农场”，成为学生们写作的灵感源泉……

“今天是我加入耕耘社团的第一天，这里充满了大自然的气息”“这里的变化太大了，土地上悄悄冒出些许绿色的小嫩芽”……丹州小学五年级学生陈惠思记录下“开心农场”的点滴变化。

丹州小学校长欧哲尔介绍，在学校的“开心农场”，学生们切身感受到农耕的乐趣。他们在劳动实践中体验自然、探寻真知，不断提升团结协作的能力。

圆数说

“00后”青睐多元化就业

接受调查的“00后”中，**76%**愿意或正在从事新兴职业，如密室NPC（非玩家角色）、剧本杀编剧等；**88.1%**正在灵活就业或愿意尝试灵活就业，如成为网红、博主、达人或摆摊；**39.3%**求职时更看重“公司能够提供学习机会，不断提升自我”。

制图许丽

■本报记者 徐慧玲

『开心农场』育新人 三亚劳动教育的花样打开方式

在学校的菜园里，翻地、播种、浇水、施肥、除草、采摘，亲历一颗种子的破土、萌芽和成长，探索植物生长的奥秘，感受丰收的喜悦；手工课堂上，发挥奇思妙想赋予枯枝败叶新的生命；参与校园管理，增强小主人翁意识……

近年来，三亚多所中小学校开展花式劳动教育，让学生们通过劳动磨炼意志，引导学生们树立“崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动”的观念。

关注中高考

“后高考”时期怎么过？ 心理医生建议：“放松不放纵”

2022年高考已经落下帷幕，但有部分考生突然轻松下来反而感觉心理和身体有些不适应。在等待成绩公布这段时间，考生应如何做好心理调适呢？来听听心理医生怎么说。

高考结束后，聚会狂欢、打游戏、补觉，成了大多数考生放松身心的几大必选项目。不少家长担心考生一旦放松，便会像“脱缰的野马，变得没有节制”。许多考生突然从紧张的氛围转换到放松的状态，必然会产生一定的心理落差感，通过一些方式舒缓压力是必要的，但也不宜过度大吃大喝、无节制疯玩等。

“熬夜、聚会唱K、无节制地去玩游戏，把自己的生活节奏打乱，容易出现生理和心理问题。”国家二级心理医师罗海龙建议，考生考后要做到“放松不放纵”，疯狂打游戏、熬夜等会伤害身体，可以选择平和、舒缓的方式来调整近期的状态，如打球、看电影、短途旅游等。

高考结束后，部分考生还存在茫然、焦虑、抑郁等心理状态。因为考前有明确的奋斗目标，但考后还没有规划，就出现了失落、空虚的心理状态。此外，还有一些考生因为对自己的成绩没有把握，或是自我感觉成绩不理想，从而陷入抑郁的情绪之中。

“如果考生内心反反复复做斗争，容易出现焦虑、抑郁、睡眠障碍等情况。正确看待这次考试，有些题没有做好很正常。”罗海龙说，充实自己，不要沉浸在过去的思虑中。

有焦虑、茫然情绪的考生，可树立一个短期的新目标，如考驾照、做志愿者、学习乐器、健身等，也可多搜集高校及专业信息为志愿填报做准备，提前做好职业规划。家长如发现孩子存在抑郁情绪，应加强与孩子的交流，或寻求专业心理人士帮助，及时调整孩子心态。

（据《南方日报》）

资讯

近视率居高不下，青少年如何科学用眼？ 多国专家来支招

近年来，全球青少年近视率居高不下。新冠疫情以来，由于户外活动时间减少和利用电子设备在线上课时间增多，青少年近视率进一步上升。为了帮助青少年预防近视和健康成长，多国眼科专家提出科学用眼建议。

第一招 保证正确姿势

日本眼科医师协会推荐，预防近视需要注意读书写字时的正确姿势，身体坐正，保证眼睛和书本的距离在30厘米左右。《韩国时报》援引韩国金氏眼科医院医生金应洙的话说，远程授课方式下，学生应了解如何正确使用电子设备，如距离屏幕至少50厘米等。

第二招 避免眼睛疲劳

日本眼科医师协会建议，为防止眼睛疲劳，用眼1个小时需要休息5分钟到10分钟，玩电子游戏等尽量不要持续40分钟以上。俄罗斯Eyecraft眼科工作室眼科医师玛丽亚·莱维娜建议：“4岁以下儿童根本不应该接触电子产品；8岁以下儿童每天接触电子产品的时间不应超过15分钟至20分钟；12岁以上儿童每天不应超过2小时。”

巴拿马眼科学会前主席费利克斯·迪亚斯则提到“20-20-20”口诀，即在使用电子设备时，每20分钟停止看屏幕20秒，并远望20英尺（约6米）外的地方休息眼睛。

第三招 增加户外活动

德国图宾根大学眼科研究所专家弗兰克·舍费尔说，预防近视最好的措施是花足够的时间在室外，如每天在户外活动两小时。近视通常出现在8岁至15岁之间，但眼睛的发育直到16岁到18岁左右才结束，至少在此之前，充足的日光可以抑制近视发展。韩国江南明亮世界眼科医生朴俞景也建议，保证每天的户外活动，多晒太阳，促进合成维生素D，从而预防近视。

第四招 定期视力检查

朴俞景建议，每半年做一次视力检查。巴拿马马丁内斯·加西亚眼科诊所眼科医生克里斯蒂娜·加西亚建议定期检查视力，间隔控制在6个月至1年之间。古巴眼科研究所医生劳尔·佩雷斯也说，孩子睡前1到2小时内应避免使用电子屏幕，有条件的情况下每年进行眼科检查。

（据新华社电）