

2025年辽宁高校毕业生就业面面观(下)

这是一场酸甜苦辣交织的“大考”，其中滋味不尽相同——

求职路亦是成长路

叶璐 本报记者 王月 陈博雅

引子

在网上看到中意的岗位，赶忙“一键”投递简历，却险些落入电信诈骗陷阱；刚和心仪的大厂签订协议，就在网上看到所谓的大厂风评极差，开始了“要不要去”的无限纠结；西装革履在面试场外“坐等”了两个多小时，还没轮到自已，就被告知岗位已招满……歌里唱，“你总说毕业遥遥无期，转眼就各奔东西。”对大学生来说，和毕业一起“转眼”就来的，还有就业。年轻人第一次认真着手找工作，难免经历一番波折。从校园到职场，就业是这蜕变的关键。游戏中，需要一次次打怪完成升级；生活里，需要一次次战胜自己方能成长。

又是一年就业季，随着记者的脚步，让我们共同品味他们求职路上的酸甜与苦辣，共享他们求职路上的收获与成长。



于超(右一)在学校开展的职业生涯体验活动中担任志愿者。 本报记者 王月 摄



我省促进高校毕业生就业政策清单已“走”进省内高校，学生扫码即可了解相关政策信息。 本报记者 王月 摄

认清“自我”

每年就业季，求职大军如潮水般涌入市场，充满曲折的求职故事每天都在上演，这对于每名身处其中的毕业生来说，都是一堂难得的人生成长课。求职，求的不仅是“职”，也在“反求诸己”，年轻人在这段非同寻常的经历中，往往会发现一个不一样的自己，收获了在课堂上无法学到的成长经验。

渤海大学新闻专业2025届毕业生陈欣仪曾笃定地认为，自己将按着考研、考编的路线走下去。然而，学校组织安排的一次实习，让她获得了从未体验过的价值感，改变了最初的想法。

陈欣仪一直是个要强的女孩，准备考研时，她每天恨不得抱着书本睡觉。考研失利，她一度“失重”，想通过实习填满自己的时间，没想到，实习工作带来的挑战点燃了她的激情。

她的实习岗位是一家人力资源领域的头部企业，作为渤海大学访企拓岗重点合作单位，该公司为实习生制定了严格且完善的培养体系。在这里，即使是实习生也面临着绩效考核，大家的工作成果要定期放在一起比较，这激起了陈欣仪的好胜心。但工作起来并不容易，她要做的是为客户精准匹配能胜任工作的人选。对于从未经历过职场的应届毕业生来说，每天与各行各业的“业内人士”打交道，压力自然不小。

那段时间，陈欣仪每天“长”在办公室，给各种可能的人选打电话沟通，有时几十个人选里都碰不到一个符合要求的。但陈欣仪乐在其中：“可能是好强吧，越难的事做成了越有成就感。”晚上九点钟下班成了陈欣仪的常态，可能也正是这种执着和坚持，让她在实习生阶段就“拿下”大单，得到企业认可。这种成就感让她更坚定了职业方向：“我发现我喜欢和人沟通，就算有的人一开始不理解，我也能耐心和他解释。事实证明，我适合这样的工作。”

经过3个多月的高强度实习工作，陈欣仪发现了更喜欢、更擅长做的事情。塞翁失马，焉知非福。虽然考研失利，但她却寻到了方向，看清了真实的自己。

可能这就是求职路上的成长吧！“当时真的特别生气！有的企业招聘时说不招女生，可收到女生简历后基本又都不录用。”董峻男是辽宁某高校工程造价专业的学生，该专业看似前景不错，但在求职时却遭遇了隐形的性别歧视。

看到自己的简历一次次石沉大海，董峻男也很无奈：企业录用的一次在校绩点远低于自己，可在找工作时却往往优先于自己。这令她不得不认识到，这里的原因只有一个，那就是性别。

实在咽不下这口气，董峻男甚至一度产生过放弃找工作、一心考研的想法。可气愤过后，董峻男也在不断反思，她慢慢地意识到，看问题既不能以偏概全，更不能“因噎废食”，总会有“慧眼识珠”之人。随后的日子里，经过认真检查自己的优势和不足，董峻男开始换位思考，更多从用人单位的角度来审视自己，不断调整自己的心态。正所谓皇天不负有心人，这一次，董峻男获得了用人单位的垂青，经过严格的面试，再有个把月，她就要到自己心仪的岗位上上班了。

喜怒哀乐，是求职的故事；酸甜苦辣，是成长的滋味。

记者手记

鲜花和荆棘都是路上风景

陈博雅

对于高校毕业生来说，求职也是一场“大考”。

在采访中，我们欣喜地看到，年轻人拥有着强大的应对能力。面对求职路上的不顺心，他们总能潇洒地用一句“大不了从头再来”，开启反“内耗”模式。虽然，在这个过程中，他们也会在失败的夜里辗转反侧、在压抑的情绪中想过放弃，但更多人终究还是用“聪明才智”把那些排得生疼的“跤”，变成了脚下的“路”。这种把挫折当跳板、将困境变机遇的心态转变，远比一份简历更能滋养成长。当年轻人不再一门心思盯着“上岸”，而是学会在风浪中掌握船舵时，这场就业求职的试炼，才真正完成了使命。

时代的浪潮永不停歇，新的职场“关卡”就像打不完的游戏副本，难度不断升级，花样层出不穷。但那些在求职战场上摔过“跤”的年轻人，早已在一次次的爬起中，悄然积攒了破茧成蝶的能量。就业的前路，或许是鲜花满地，也可能是荆棘遍布，但在摔过“跤”的他们眼中，都是成长路上不可或缺的风景。

“小白”进阶

3月9日凌晨3点，天还没亮，应届毕业生张智杰收拾好行李从酒店出发，匆匆赶往青岛胶东国际机场。

那两天，张智杰的心情时起时落。他在一次公考中成功杀出笔试、面试重围，最终却因体检不达标没能“上岸”。张智杰没有半点犹疑，直接搭乘第二天最早的航班赶回沈阳，参加学校举办的2025年春季首场大型校园招聘招聘会。

前半宿因为“上岸”失败睡不着，后半宿怕误了飞机不敢睡。清晨6点，航班准时起飞。一夜没合眼，张智杰在飞机上也不敢懈怠，一来为了不让西装太皱，只得端坐；二来还要在路上完善简历，为招聘会做准备。

考研、考公、求职，张智杰这一年多可以用“屡败屡战”来形容。此前专心考研，他错过了应届生求职的最佳时机——大四上学期的秋招。现在，很多岗位已招满，形势比秋招紧张得多。

从青岛赶回沈阳那天，是张智杰第一次参加校园招聘招聘会。那天，他投出了十多份简历，得到了6个面试机会。面试下来，他真实地感受到了求职的压力。

第一个发出面试邀请的是省内一家公司。“聊得挺好，气氛融洽”“聊了很长时间”，张智杰觉得面试相当顺利，可结果却遭到公司婉拒。“对方说完就把我微信删了。”张智杰甚至都不知道落选的问题出在哪。

“智杰，学校公安处问，你是不是帮人刷单，提醒你可能正在遭遇电诈！”辅导员老师的这通电话让张智杰哭笑不得。张智杰想了想，之前他在网上看到一个挺中意的岗位，页面上写着“一键投递简历”，就点了一下，没想到差点成了电诈对象。

磕绊次数多了，张智杰从求职“小白”渐渐进阶成“老手”。除了在各大企业和学校网站，他还会到兄弟院校网站找信息，从东北的院校一路查到西南，只要有合适的岗位就毛遂自荐，争取机会。

一个月后，张智杰又收到了3月9日那场招聘会上一家企业的面试通知。“挺意外，过了这么长时间才找我，可能我也不是企业的第一人选。”即便如此，张智杰仍然全力以赴。针对这家生产智能汽车的企业，他把电路设计等一些“家底”都拿了出来，可这次他依旧铩羽而归。“这个你会不会？”“你在这个项目里扮演什么角色？”“某某技术最新趋势你了解多少？”……这次的面试问题大多与生产实践挂钩，让应届毕业生很难招架。到

最后，张智杰只记得：祝你找到一个更适合的工作。

实际上，张智杰的履历已经很“亮眼”了：拿过全国大学生集成电路创新创业大赛国赛一等奖，还曾在大三就得到一家上市企业的青睐，但他因备战考研放弃了。张智杰对自己的选择并不后悔，几个月的求职经历，让他磨砺出“平常心”。

屡战屡败中，张智杰有失落亦有收获，“以前觉得‘失败是成功之母’是喊口号，现在我学会了从失败中吸取经验，做好准备，等待机会。”采访接近尾声时，他还自我剖析了一番，“昨天辅导员找我说接受采访，我不想来，毕竟还没找到工作。但老师的一句话，让我改了主意。”张智杰说，老师劝他不要放弃任何机会，万一有企业通过报道了解了他，抛出橄榄枝呢？于是，张智杰穿着笔挺的西装，自信满满地聊着自己的“失败”，时刻准备再战。

实际上，求职路上能一举中第的少之又少，屡败屡战才是大多数人的常态。

“您好，我想应聘行政人力资源岗。”自去年秋招开始，这句开场白陪着辽宁大学应届毕业生陈梓乔走过了十几场招聘会。因为专业原因，早在入学之初陈梓乔就从师兄的口中听说，求职之路堪称“艰险”。但大学四年丰富的实习实践经历，让他在求职时十分自信，可第一次参加秋招双选会，陈梓乔就被现实狠狠“打脸”了。工作还没着落，得再加把劲儿，陈梓乔开启“广撒网”的海投模式。

投出去的简历大多石沉大海，只偶尔接到过面试通知。绝望之际，一家企业向陈梓乔发出面试邀约。“三轮面试的过程都很顺利，面试官对我很满意，不到两周，我连入职材料都已经提交完了。”陈梓乔说，幸福来得就是这么突然，像在做梦。

在递交材料的两周后，企业迟迟没有推进签订三方协议的进程，陈梓乔有点儿着急了。正想打电话询问，企业却略带抱歉的通知他：所学专业与岗位匹配度还是稍差一些，祝你早日找到新的工作。

“心情真是五味陈杂。”梦醒了，继续做求职路上打不死的“小强”。陈梓乔坦言，那时候过得“挺抑郁”，但“必须成熟起来”的念头一直支撑着他。他再次鼓起前进勇气，投递简历、提交网申、填写测评、准备面试……终于，在学校组织的一场宣讲会上，他等到了“心动的offer”。陈梓乔说：“现在看来，很感谢那个求职路上永不放弃的自己！”



辽宁工业大学组织学生到企业深入体验企业文化，了解职业需求。 受访单位供图

学会选择

如人生路一般，求职路上的“弯道”“岔路”不少，学会分辨和选择，才能一路畅行。

“老师提醒了很多就业陷阱，让我们小心，我一心规避要收费的，但没想到，不收费的套路也这么深。”孙柯舟说，幸亏及时“刹车”“转弯”，才躲开了一场“事故”。作为大连工业大学数字媒体技术专业应届毕业生，孙柯舟最在意工作与专业的匹配度，希望找到一个新媒体运营岗位。几十份简历投出去，却没听到几声回响。直到去年12月份，一家公司不停追问孙柯舟什么时候能来面试，这让孙柯舟暗喜：“估计这回有戏。”她如约来到企业面试了3轮，面试后企业还给她留了一个“作业”，让她为商场新年促销活动写一篇推文，以此考察她的水平。

让孙柯舟纳闷的是，她还还没回到学校，企业就不停地催她交“作业”，“下午、晚上一直催，让当天就交。”交了一稿后，孙柯舟又接到电话，说与客户的要求有差距，让她马上与客户经理沟通，按客户要求连夜修改。接连的催促让孙柯舟感觉企业意图不纯：“企业不是想考察我的能力，而是着急让我完成客户业务。”再结合面试时听到HR无意中说起，她求职的这个部门主管离职了，如果入职成功，整个部门只有她一个人。最后，还是陪她一起去的朋友点醒了她：“这家企业这么追，就是想通过留‘作业’让你替他们白干活。”

沈阳工业大学材料科学与工程学院应届毕业生于超也有过令人“称奇”的求职经历。在某大厂的录用通知书上签下名字时，本以为握住了一张“安全牌”，然而两个月后，这个被视作“保底选项”的offer，却成了他的焦虑源头。

那是一家连续6年全球销量第一的家电企业，校园招聘现场，很多学生慕名而来，教室的过道里都站满了人。这家大厂开出了令本科生心动的条件：助理工程师岗位6500元起薪、五险一金、法定加班费。“当时觉得来这么多人竞争，能被选中挺幸运。”于超说。

签约当晚，于超上网输入“某某企业的工作体验”，本想提前了解下工作岗位，没想到却越看越心凉：“所谓管培生就是廉价

劳动力”“旺季连续加班到23点”“80%的淘汰率”……

最令他震惊的是一条爆料：名义上的“轮岗培养”，实质是生产线打螺丝、推车搬运等基础岗位的强制调配。更让于超焦虑的是这家大厂的管培生项目存在“强制汰换”规则：6个月轮岗期后，仅保留20%的“优秀者”进入技术岗位，其余人或转销售，或留在生产线。“这就是变相劝退，逼人主动离职避免赔偿。”网友留言道。

签约后的3个月，于超陷入持续性失眠。手机浏览记录中，全是他搜索的“某某大厂离职违约金”“劳动仲裁流程”等内容。其实，这种信息过载引发的决策瘫痪，在保底offer焦虑症群体中非常普遍。

让焦虑加剧的，是信息的不对称。尽管在网上收集到大量负面信息，但于超联系企业HR核实时，得到的始终是标准答复：“轮岗是全面培养”“加班遵循自愿原则”。

网络上的风评让于超愈加犹豫。直到一家沈阳市浑南区的企业到校招聘，让他看到了新的希望。因为是学校就业协会的一员，于超经常与企业沟通，企业对他也很感兴趣。可面试时，因左耳听力较弱，考虑到工厂的噪音环境和潜在风险，企业拒绝了他。

突如其来拒绝没有让于超灰心，在就业处老师的推荐下，他先到医院做检测并出具报告，证明听力问题虽存在，但不影响正常生活，还提出写免责声明或保证书。“我就想着，不能轻易放弃，一定要再争取争取。”于超说，企业一开始并不买账，发去消息石沉大海，但在经过学校沟通，争取到了这次就业机会。



更多精彩 扫码观看



沈阳工业大学就业指导教师对学生进行职业规划指导。 本报记者 陈博雅 摄