

一笺诗词 情转千年

赋诗填词似乎是古代文人墨客的最爱，无论是滕王阁上还是大观园里，是赤壁旁或岳阳楼上，一笺笺诗词，表达了复杂却真挚的情感，讲述了或平淡或坎坷的一生，流传千年，酿成文化史上独一无二的酒，甘醇而又浓烈，更形成了一种风骨，教化古今。

诗词不过几行字，却蕴含所有复杂的情绪。一笺桃红柳绿，春花顾自烂漫，微雨轻沾衣裳，走在这样的意境中，心里里的不安与忧愁也会安静下来。

诗作里，可以怅然若失，可以欣喜万

分，可以忧愁哀叹，可以低沉自艾；“羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关。”一笺黄沙羌笛，边城月照两地相思，浅吟低唱间，仿佛回到了那时那地，见到了那人，不痛不痒，只一种心酸，默叹战争的残酷；“把吴钩看了，栏杆拍遍，无人会，登临意。”一笺栏杆拍遍，诉出身怀报国热情却无门报国的愤慨，望万里河山锦绣如画，敌军侵入却不能护她周全，这是何等的恨意；“杨柳岸，晓风残月，此去经年，应是良辰好景虚设。”一笺长亭折柳，此去经年，彼岸晓风残月，离愁别恨是心的溃疡，在心里默默

忍受煎熬；“孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流。”披星戴月的流浪中务必记得我，记得我们的友谊，话别未别，送你至不见船帆……

江畔独自寻花，他身着白衣，杯中酒映枝上月，每走一步脚下都生出一朵白莲，挥毫泼墨间，只一开口，便是半个唐朝。江上孤舟的呻吟，登高望远的悲叹，四处流离却心怀百姓，青丝不再，日夜忧虑，慨叹间，便是另一半唐朝。终究是时事造就时人，每一首诗、每一阙词，都是一个故事，故事里有情感、有精神、有信仰，

更有中国人温婉而又刚毅的脾气和历经千年不变的情丝。

因为一笺笺长短诗词，文化二字才不会显得那么单调，多了一种深沉和迷人。那种融入骨血的温文尔雅，那些刻进骨子里的民族气节，跟这诗词一样，千年不变。

如果说经济决定一个国家的高度，那么文化便决定了一个国家的深度。诗词之美、文化之美，我们需共同体会，一起传承。

赤峰学院2021级汉语言文学二班 任睿



求职登记、就业网站、基层项目 多举措助你找到心仪工作

求职指南

未就业高校毕业生如何进行求职登记

毕业生可通过未就业毕业生求职登记小程序或到当地公共就业服务机构免费进行求职登记，享受相关就业服务。

可通过高校毕业生就业服务平台、中国公共招聘网登录求职登记小程序。

求职常态化网站认准这三个

- 中国公共招聘网
- 高校毕业生就业服务平台
- 中央和国家机关所属事业单位公开招聘平台

两大方式助力能力提升

职业培训：

高校毕业生可自主参加人社部门、公共就业服务机构、公共人力资源服务机构组织的职业技能培训。符合条件的可按规定申领补贴。

可向当地人力资源社会保障部门咨询办理。

就业见习：

离校2年内未就业高校毕业生、16-24岁失业青年可参加3至12个月的就业见习，进行岗位实践锻炼，期间由见习单位给予基本生活费，办理人身意外伤害保险。

可登录 <https://www.myjob500.com/rsbwjx/home> 或向当地人力资源社会保障部门咨询参与。

基层项目

三支一扶

“三支一扶”计划具体组织实施工作由省级人力资源社会保障部门负责，2022年中央财政支持招募3.4万名“三支一扶”人员，部分省份适当扩大招募规模。

“三支一扶”人员在岗期间可享受工作生活补贴、社会保险、一次性安家费等待遇；服务期满后享受公务员定向考录、事业单位专项招聘、考研加分等优惠政策。

西部计划

西部计划由共青团中央统筹实施，省级共青团组织具体实施，2022年西部计划全国项目和地方项目实施规模为5.5万人，新招募3.67万人。

西部计划志愿者在岗期间可享受工作生活补贴、社会保险等待遇；服务期满后享受公务员定向考录、事业单位专项招聘、考研加分等优惠政策。

特岗计划

特岗计划具体组织实施工作由省级教育部门负责，2022年全国计划招聘特岗教师6.7万名，主要面向普通高校毕业生及以上毕业生开展。

特岗教师在岗期间按规定享受工作生活补贴并参加社会保险；三年服务期满后经考核合格且愿意留任的及时入编并落实工作岗位，享受考研加分等政策。

专项活动不容错过

国聘行动

24家国家级人力资源服务产业园和几十家地方各级产业园在官网归集发布各类招聘用工信息。

金秋招聘月

今年10月举办，为期一个月，围绕缓解订单旺季企业用工需求，搭建人力资源供需对接平台，集中提供求职招聘、职业指导等公共就业服务。

全国人力资源市场高校毕业生就业服务周

11月举办，发挥人力资源服务行业优势，为高校毕业生提供优质高效的市场化就业服务。

(中国大学生就业)

心之所向 身之所往

——疫情之下赤峰应用技术职业学院教职员工的使命担当

残云收夏暑，新雨带秋岚。2022年的秋季新学期，一条条“欢迎回家”的条幅拉开了久违的校园里重逢的欣喜，但仅一周过去，9月3日新冠疫情再次袭来，让一切都按下了暂停键。在领导们的紧急部署、妥善安排下，教师们相约云端，共“课”时艰；奔赴校园，守护安全；主动请缨，坚毅逆行；共度双节，情暖金秋。心之所向，身之所往；强国有我，守护校园。一个个不辞辛苦的身影，一幅幅守望相助的画面，一帧帧充满温情的瞬间，教育工作者用平凡书写伟大、用普通孕育崇高，筑牢疫情防控的铜墙铁壁。

相约云端 共“课”时艰

疫情就是命令，防控就是责任。为切实保障师生健康，落实上级部门的疫情防控要求，线上教学已然在疫情期成为一种常态。从利用钉钉软件进行线上教学直播，到使用智慧树这一线上教学平台，再到声情并茂地授课，以各种方式与学生进行互动，活跃课堂气氛，并通过手势签到、课堂讨论、头脑风暴、随堂测验等方式，实时掌握学生出勤情况及课堂教学效果，师生们在互动中共同进步着。

针对学院着力开展的书香校园建设，将传统的课堂教学模式转为线上阅读课为主。我们从散文、小说、诗歌和戏剧这四个维度给学生安排课程。散文涉及关于处事态

度的《差不多先生传》，关于生命、亲情的《我与地坛》；小说涉及短篇小说《麦琪的礼物》、长篇小说《明朝那些事儿》第一部等；诗歌涉及“孤篇压全唐”的《春江花月夜》；戏剧涉及元杂剧的压卷之作《西厢记》，了解剧本的结构、宫调、曲牌、角色、剧情等。在大家共读长篇小说《明朝那些事儿》的时候，利用四个星期的时间，通过预热—通读—记录—分享—答题的流程，完成对整本书的阅读。在阅读之前通过播放视频吸引学生们的阅读兴趣，利用微信群统计阅读进度，课堂讨论阅读中遇到的问题，答题活动把握情节发展，阅读结束写读书笔记分享心得感悟，引发思考。

停课不停教，停课不停学。每位教师都在探索中前行、在磨练中成长。疫情当前，守初心，种好教学“责任田”，共克时艰。

奔赴校园 守护安全

面对突如其来的疫情，学院第一时间召开疫情防控工作调度会，成立疫情防控封校期间临时党支部，支部建立在抗击新冠肺炎疫情的第一线，筑起疫情防控红色防线。领导们在深沉的夜色中研究方案，工作人员伴着熹微晨光完成物资准备，有条不紊地组织核酸检测，核定人数、管数、送检等一系列工作，他们恪尽职守，并肩作战，一个个忙碌的身影，传递着抗疫必胜的勇气和信念，有他们就

有安全感。

主动请缨 坚毅逆行

一双手，两只手；一副肩膀，两副肩膀……汇聚成防疫一线的强大力量。学院的很多老师们积极响应，坚毅逆行，成为社区志愿者。他们喊居民下楼做核酸，他们参与消杀工作，他们发放核酸检测证明贴，他们帮助居民进行核酸检测预登记，他们维持采样秩序，他们以志愿者之名和工作人员一道投入忘我的工作，释放大爱的柔软，在这特殊的日子里，凝聚起战胜疫情的磅礴力量。

共度双节 情暖金秋

一轮秋影转金波，飞镜又重磨。月亮盈圆中秋到，中秋巧遇教师节。特殊时期，迎来双节，学院为师生们准备了中秋礼品，大家互相陪伴，共赏皓月当空，许下最美祝愿，愿疫情早日退去，愿人间平安团圆。

在这个不平凡的金秋，“时有所需，必有所为。”执笔从教，我们是先生，是夫子；披上“战袍”，我们是“战士”，是逆行者。这就是我们作为教育工作者的长征精神。心之所向，身之所往，就没有什么能阻挡我们胜利的脚步。在这场没有硝烟的战争中，教育工作者用渺小的身躯冲锋在前，践行着强国 my 的使命担当，守护校园平安。愿疫情早日散去，山河无恙，人间皆安。

赤峰应用技术职业学院 张艳玲

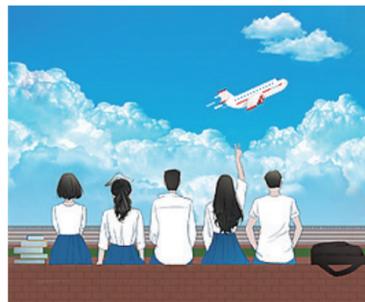
每天都有新的日出

过去的一段日子里，
我见山不是山见水不是水，
在荒芜中原地踏步。
我无数次地回头望去，
千万次地询问自己，
到底是什么让我停滞不前。

渐落的夕阳推开窗，
走到我面前。
言不尽意的愁绪在一团火中燃烧，
烧掉了我的从前，
在升起的火焰里，
在坍塌的时光瞭望塔里。

我看到了浅蓝色的青春开始歌唱美好，
所有人开始慢慢挥手告别，
我才意识到我的青春，
结束在说再见的唇间。
放下过去的执着，
看，又是新的日出。

赤峰学院2020级汉语言非师范班 贾婉睿



求职受挫后如何重建信心

重塑求职信心？

不妨从四个关注着手，通过积极行动破解求职受挫的困境。

关注自我，接纳情绪

对于L而言，如何克服连续求职挫败引发的消极自我评价与消极情绪是他当前面临的最主要问题。受挫一次，L认为是自己投递简历还不够多，因此只是继续盲目海投简历；受挫第二次，L认为是自己的专业与求职岗位要求不匹配，因此简单调整了求职意向；受挫第三次，L开始进行内部归因，产生自我怀疑；而在好不容易获得的面试机会中受挫，则给了L最为沉重的打击：不是我没有准备，而是我能力不行。L将所受到的挫折归结为自身能力问题，也因此影响其客观地自我评价以及继续求职的积极性与主动性。看着同班同学纷纷在朋友圈晒出入职培训的动态，L开始焦虑。

求职受挫可能引发较为复杂的消极情绪，如果我们觉察到自身情绪低落、做任何事情都提不起兴趣、失眠、食欲不振，长时间焦虑、不安等，那是身心系统在以自己的方式提醒我们：请关注自己。

在消极情绪面前，我们首先要做的是觉察并接纳自己的情绪。因此，我们能够更加明确：我们产生情绪的原因。比如，我确实因求职受挫心生怨怒，产生了焦虑等消极情绪。但这样的状态在未来不会一直存续，我们需要积极寻求缓解和应对的方式。而最佳的应对方式就是找到引发消极情绪的触发源后，通过认知调整、积极行动、改变现状等方式来缓解消极情绪。

有人因求职受挫产生的自我否定心理，并不是因为求职受挫事件本身，而是基于对于求职受挫的认知，如将求职受挫视为一种屈辱，或与他人进行不合理的比

较。因此，当我们觉察到消极情绪时，请先找到引起消极情绪的心理原因，并适时进行调整。良好的情绪状态是积极行动的重要驱动力。

关注过往，分析原因

关注过往，是对已经“做了什么”的自我分析。客观分析不足以及问题形成的原因，了解求职受挫的多重原因，是下一阶段进行精准改进的基础。L的求职受挫并非一时一日偶然的失利。大学四年，L没有做过科学的职业生涯规划。除了完成规定的学业任务，未能专注学习实践、综合能力提升。他不知道的是，毕业生要在职场中脱颖而出，其个人综合能力以及过往丰富的履历就是其竞争力的直接体现，这点可以从对过往经历的分析中体现出来。而L的求职简历可谓“乏善可陈”，仅有单薄的教育经历、学习课程以及两次假期短期实习实践经历，含金量低，竞争力自然也不高。

一方面，L的简历就是其大学经历的直观反映，因经历少、积累少，难以获取到个人综合能力的信息；另一方面，L投递简历存在盲目海投的情况，有时并未针对性分析岗位的要求，人职不匹配、未能满足招聘企业的用工需求，自然难以进入HR的视野。对L简历的分析，就是对其个人过往的分析。关注过往，客观分析问题产生的根源和个人能力，发现个人优势与不足，有助于我们更加全面了解自我。即使在求职过程中受挫，我们也能更加全面客观看待失败，不至于在受挫时习惯性地给自己贴上“能力不行”等负面标签。

关注现在，找到方向

当然，关注过往不代表沉湎于过去的得失，更不因过去的不足而自暴自弃，佛系

躺平。如何在找到问题根源的情况下，充分利用现实条件，最大限度发挥好个人优势？这需要着眼当下，积极行动。

对于L而言，其关注现在就是在明确求职受挫的原因后，积极寻求问题解决的方案。认真梳理当前面临的困难，理清先后，抓住关键，在应对困难时保持清醒；简历信息未能体现个人优势，那么就重新挖掘个人经历，丰富并修改简历，找到个人的核心竞争力；面试经验缺乏，学会向身边的老师、同学寻求帮助，寻求社会支持，帮助自己在最短时间内做好更加充分的求职准备。此外，放弃“躺平”心态，是应对恐惧和焦虑的最佳利器。越是受挫，越应该在及时总结后积极尝试实践，为自己积累必要和宝贵的工作经历，并在实践中提升个人能力，让自己在最短的时间内收获最快速的成长。

关注未来，心怀希望

对过去和现实的关注，帮助我们明晰现实困难和厘清问题解决的思路；关注未来，将我们的行动以及消极情绪的缓解提供驱动力。关注未来，要以发展的眼光看待个人能力的提升和职业的发展，如学会制定短期数月、长期数年的个人职业发展规划；调整期望，合理看待挫折，不因一时失利而失去对自己的信心和再尝试的勇气，勇敢跳出自我设限的束缚。关注未来，要始终保持学习的状态，让自己持续成长；直面现实的同时，勇敢拥抱变化。

值得欣喜的是，在持续沟通后，L目前已经完成了简历的修改，重燃斗志积极投递简历。只不过每次投递简历之前，他都会认真研究招聘岗位要求，确保人职匹配。相信不久定能收到L求职成功的好消息。

(中国大学生就业)