

# 那些正努力打拼的年轻人

——大中专毕业生在长就业样本大调查

6版

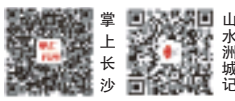
长沙晚报

2025年5月22日 星期四

新闻热线

82220000

晚报  
大调查



责编/易勇  
美编/王斌 校读/欧艳



HR说

## 招聘员工时，HR最中意谁？

记者在采访上述几家企业的人力资源部负责人时发现，他们的眼光相似。比如，都比较高看重应届毕业生的综合素质、培养潜能以及对新知识的学习、迁移与融合能力；都建议在校期间多参与实践活动，找工作时确定好目标行业，有针对性，面试和简历突出自己独特之处；都认为工作态度、学习能力与可塑性。”长沙世界之窗人力资源部总监蔡玲珍指出，学历是“敲门砖”，能力则决定长期发展。

“正在找工作的同学们，首先明确自己的兴趣和职业规划。很多工作是很意义的，但需要真正热爱才能坚持做好。同时，不要害怕从基层做起，基层岗位能让你们更深入地了解工作体系和用户需求。”泰康之家·湘园人力总监刘雯表示。

对于目前还在校的学生，永清环保人力资源部负责人周敏送了“珍惜”二字。“首先我觉得要珍惜大学时光，学校是花钱最少、资源平台最多的地方，要充分利用和把握好在校时间；在校期间也要多了解社会发展，从学校进入社会要提前做好角色变化，提前做好认知和心理建设。”

“招聘员工我们比较看重脚踏实地、肯干肯学，能正面积极看待各种问题，服从公司的安排，沟通时坦诚务实，不玩虚的假的。”大米先生区域运营经理张艳平告诉记者，自己也是从服务员晋升到库管经理，到店长再到区域运营经理，十年间一步步一个脚印地做起来的。

唐声明面试快递小哥已经形成了自己的体系。“目前站内一半的快递员都是经过我面试，最后由人力资源部负责选定的。除了公司对快递小哥的基本要求，我会更看重工作认可度、跟岗学习认知沟通能力以及在接触客户时的态度是否与公司理念相符。”

记者在采访中了解到，部分00后或不喜欢坐办公室，不愿被束缚，不少年轻人选择送外卖，日入200元至300元，月入8000元，“发点狠可过万元。很辛苦，但看重的就是不被束缚”。目前依然有“有活没人干，有人没活干”无法精准匹配的现象。

“我表哥本科毕业一直没有就业，还在考研，今年25岁了，我也劝他先去工作”“我的实习期结束后，就没有工作了”，记者在采访过程中了解到，学历包袱、精英人设、眼高手低……受限于诸多因素，不少受访者身边依然有尚未就业的亲戚、朋友和同学。张艳平则表示：“我们大米先生还要新开很多家门店，要大量招人，但苦于别人不大愿意来。”

“建议毕业生可以先就业再择业。就业能融入社会，跟上社会节奏，在就业的过程中，有助于不断提升个人综合能力，为个人未来的成长积累丰富的工作经验。”市人社局就业促进与失业保险处相关负责人表示，政府搭建平台促进供需对接，但最终还需毕业生主动转变就业观念。



扫码看辣视频  
了解就业建议

长沙晚报全媒体记者 刘韶林 李霞 舒元臻

又是一年毕业季。就业的问题，毕业生、家长和社会各界都很关注。那些正在努力打拼的年轻人，他们是怎么找到工作的，如今又是怎么干、怎么想的，有什么宝典可以告诉学弟学妹们不“踩雷”？职场HR们最中意的是哪一类求职者？职能部门又有什么助力就业的服务举措？为此，长沙晚报记者选取一群20多岁的年轻人作为样本，进行了为期一个月的大调查。在文章中，您或能找到答案、有所启发。



彭丽红



刘畅



欧阳海霞



罗浩



唐声明

均为长沙晚报全媒体记者 刘韶林 李霞 舒元臻 摄影报道

### 样本1

23岁的养老护理师彭丽红：  
“上班第一天就崩溃，坚持下来发现自己很酷”

龄老人相比，护理认知症长辈最大的难题是他们存在一些精神行为症状，例如生活作息昼夜颠倒、夜间四处游走等。在此之前，彭丽红在家连碗都没洗过。为什么吃得起这份苦？“我选择这份工作的初心是外婆。”彭丽红告诉记者，自幼由外婆带大，没能陪外婆走完最后的旅程是自己心中难以释怀的遗憾，因此渴望给更多老人带去温暖。“心中有了就业方向就要坚持，中途不要退缩。坚持下来，会发现自己很酷。”彭丽红说，现在就业并不容易，因此要有扎实的知识和技能，要让别人觉得自己可靠。

实习期有必要吗？“实习是职业成长中不可或缺的重要阶段。”彭丽红认真地说，“一来就单飞？瞧不起这、瞧不起那的，受挫一下就知道了。带教前辈的宝贵经验可以让我们少走弯路。”彭丽红实习了一年，去年7月拿到毕业证后顺利转为正编护理师。鼻饲的温度必须是38℃至40℃，缓慢注入，每一餐总量不能超过400ml……她在日积月累中磨练80多项技能的操作。今年3月，在泰康之家全国22家

23岁的样品管理员刘畅：  
“开心最重要；不要当咸鱼”

两个月挺难熬的，刘畅经常会遇到一点问题就受不了，事情做不好就很焦虑，“还提过想离职”。但经领导开导、与同事沟通、协助互助，慢慢在“传帮带”的企业文化中磨合适应了。每天干的都是精细活，忙的时候她经常要加班。刚进公司一年，这个最初还“玻璃心”的姑娘已成为把控样品入口关的小专家，并获得2024年度的优秀新人奖。

“我每天在人和e之间切换。”与工作中的极致精确严谨相反，下班后，刘畅的生活则用荧光笔标满演唱会、朋友聚会。“要有自己的生活。”为了和朋友常聚，她选择在每天来回通勤一个半小时的星沙租房。第一桶金？“一部分转给父母了，另一部分奖励自己买了张演唱会门票。”

“现在毕业生人数逐年上涨，企业招聘要求越来越高，毕业生经常会遇到岗位不是特别符合自己

21岁的萌宠饲养员欧阳海霞：  
“吃过苦、能吃苦，对毕业后就业很重要”

斤洗碗、到小公司当文员、到宠物医院、进鞋厂的包装流水线……记者了解到，中学的寒暑假起，她便主动靠自己的劳动赚零花钱，每天可赚80元~100元。“我想锻炼自己，不想向爸妈伸手要钱。”

新入职时，一个工作失误导致严重后果，被领导批评了。“愧疚、委屈，让我意识到，做事一定要加倍细心。”刚来时，她负责讲解。每天下班后，要查阅、背诵动物资料知识、练习讲解得生动有趣，背书、考试、讲解，这些都让大专出身的欧阳海霞觉得很吃力，但她很尽力。

“30只孔雀、40多只梅花鹿、3只棕熊、水豚上个月生了3个小宝宝……”欧阳海霞说，照顾它们就像照顾幼儿园的小朋友，“它们也不会说话。”每天，她要清理动物粪便、冲洗笼舍、调配动物饲料，还要定期给动物洗澡……饲料很重，一袋就有两三百斤。

“在哪里都需要工作，不如找一个自己喜欢。”欧阳海霞告诉记者，工作很累但很有趣。和小动物在一起很治愈；另外，同事中年轻人很多，刚

27岁的厨师长罗浩：  
“只想找体面的工作，会限制你的发展”

班的时候经验不足，干烧鲫鱼这道菜的颜色、香味硬是不如别人，他就经常主动去做员工餐实操，又把握机会让老师傅多带，晚上下班后还常留在厨房琢磨厨艺，苦练了一年多才让自己满意。“不要害怕刚走向社会什么都不会。只要肯学，没有什么学不会。”

从刚入职到现在，罗浩已在大米5家店干过。收入和职位也一路变化，2016年升高级厨师月薪3500元，后来单店厨师长月入近万元。到如今的双店厨师长月入过万元。今年1月，他参加了公司在上海举办的卓越店长厨师长大会，获一等奖得了1万元奖金。“这是我第一次去上海，也见到了公司创始人。因此这一趟出差对我意义非凡。”说到这里，罗浩眼里放光。

上班升职、生活升级。2022年，罗浩买了车、结了婚，还在北盛买了房，今年当了爸爸有了宝宝。

园区护理精英参与的首届养老护理技能大赛中，她代表湘园到北京参加决赛，拿下第六名的佳绩。

工作中，彭丽红专业严谨，生活中她喜欢逛公园看植物、唱歌旅游，喜欢歌星单依纯。彭丽红实习第一个月拿到工资，她把一半转给妈妈，妈妈却退回了。“公司不在市中心，工作也比较饱和，没有太多时间去消费。”公司包吃住，多劳多得，这个懂事的姑娘现已存了好几万元。

“家里人从来不会束缚我。妈妈常说，把你送出来，只要你能养活自己，活成自己想要的样子就好。我做到了。”对于妈妈一直以来无条件地支持自己，彭丽红很是感激，“要去相信自己的孩子。她想成为向日葵或是玫瑰，让她遵从自己的本心。”

“可能是我运气比较好吧，一路走来还挺顺利。”彭丽红对目前的工作总体满意，“相比收入，我更看重成长空间、工作氛围。未来想往培训方向发展，将自己积累的经验传授给更多人，或是转型成为文娱活动师。”

期望值的情况，同学中有转行到工地做材料管理、公司前台的，或者选择升学。”刘畅对自己目前的工作、收入都比较满意，也很珍惜。她告诉记者，自己能吃苦，但工作绝非只有赚钱，同事间的关系、成就感等都很重要，也不想束缚太多。“之前实习的地方，同事之间的关系太内卷了，我不喜欢。我觉得，工作，开心最重要。”她告诉记者，公司的工作氛围好，同事之间更多是支持、鼓舞，领导对下属也包容。“现在全公司包括领导都叫我‘畅姐’。”记者满是好奇，问为什么？“有一次工作中帮了同事一个小小的忙，他们就这么喊，领导也跟着喊了。”刘畅云淡风轻地笑说，对这个称呼“习以为常”了。永清环保有很多科创平台，有提升空间，她希望未来能争取较高的职位。“我不想在行业里当一条咸鱼！”

毕业的大学生也不少，工作氛围很舒服。现在就努力干好，通过公司的双晋升通道往更高层次发展，成为资深的萌宠饲养员。“再考取兽医资格证。今年的目标就是年底时不要排在后面，但也不用成为第一，可以努力往上的那种最好！我就喜欢自己很厉害！”

“目前的工资待遇我已经很满意了。”欧阳海霞说，家是自己稳定的大后方，爸妈对自己是放养，很包容很支持；哥哥则是自己的榜样，虽然只有高中学历，但95年出生的哥哥靠自己打拼已在长沙有两套房。

“现在爸爸经常骄傲地告诉别人‘我女儿在世界之窗上班！’”欧阳海霞说，“现在工作不太好找，还是要尽早去接触社会进行实践。”她告诉记者，一位熟人在某985大学读大二，去年暑假试着打零工，“他才干了两天就哭了。如果一直生活在校园环境，一下子走向社会一般很难适应。吃过苦、能吃苦，这对毕业后就业很重要！”

“现在大家都想找个体面的事做。但是如果只想找有双休、坐办公室、朝九晚五这种工作，就会限制你的发展，你可能会找不到工作。找工作不难，关键是你真的想工作。想工作都找得到。什么样的工作才可以尝试。第一份工作确实很重要，但选一个好的平台更重要。”罗浩说，见实习实际上是领导考核你是否适应这个岗位的过程，有上进心、虚心好学、做事勤勤恳恳才能顺利通过考核。“如果对工作吊儿郎当，一副无所谓的样子，那可能就‘没戏’。”

勤快一点、灵活一点、听话一点，做事别毛躁……罗浩对职场萌新给出了自己的经验：“不管做什么事，到什么平台、学什么技术，不能遇到挫折就后退。要不忘初心，要坚持。我内心强大，没哭过。时间会给你答案。”罗浩告诉记者：“以前因为学历不高父亲有点嫌弃我，但现在，父亲对我刮目相看。”

## 长沙人社全方位助力毕业生就业

线下4.4万人参与，线上900万人次参与，发布岗位8万余个，意向数1.4万余人。上月底赴北京大学举办的“背起双肩包出发 创业就业到长沙”优秀青年人才招聘活动，吸引北京大学、清华大学等219名学子参加；5月10日的“智汇潇湘 才聚湖南”湖南省促进高校毕业生留湘来湘系列活动“湘才留湘”专场招聘活动，吸引省内外160余所高校近1.5万名青年人才在湖南大学参加招聘，达成初步就业意向3136人；启动运营湖南省数字文化专业人才市场，全年计划举办37场人才

服务活动，做到月月有活动、每季有主题。

此外，全方位加大岗位挖潜。今年已归集发布岗位超8.88万个，提供中高端科技技术工种岗位超3.5万个。长沙市人力资源市场每周5有专场招聘会，每个区县还有零工市场、社区就业微市场开展招聘活动。

“我们还为毕业学年内的毕业生免费提供技能培训，帮助提升就业能力。”据介绍，市人社局推动华为等头部企业与优质民办培训机构深入合作，加快推动“数字人才、智能制造、信息技术、AI数据”四

大社会化技能人才公共实训基地落实落地。目前，数字人才、信息技术基地已运营，培训技能人才1.42万人次，9200余人经考核合格领证，已发放补贴900余万元；另两个基地也已签约拟启动。

搭平台、办培训、送岗位，还发补贴。记者了解到，35周岁以下毕业2年内、落户长沙且在长沙工作的博士、硕士、全日制本科毕业生可以申请最高10万元的租房和生活补贴。线上可通过长沙人才App申报，线下可以在全市16个人才窗口办理。

### 部门行动

“企业是吸纳高校毕业生的主体，我们每季度会定期收集岗位信息，通过‘一网一码一号一间一屏’全方位发布。”5月13日，记者在长沙市人力资源和社会保障局采访时了解到，目前该局正全力搭建合作平台，深化“政校企生”联系机制，组织组建57个小分队对口联系57所驻长高校，推动招聘活动、职业赋能、创业服务等进校园。

该局持续创新服务活动，去年，在市委组织部指导下开展“星梦想·在长沙”大学生毕业季系列活动，