

毕业生求职 这七大陷阱 要避“坑”

□新华社记者 姜琳

当前正值求职季,高校毕业生即将走向职场。在收获岗位录用通知的同时,大家也要小心求职骗局。记者采访了人社部相关司局,梳理了七类常见求职陷阱。



小心求职骗局 新华社发 徐骏作

陷阱 1 黑中介乱收费

一些非法职业介绍机构以招聘为名,收取高校毕业生报名费、服装费、体检费、培训费、押金、岗位稳定金、资料审核费等各种费用。有些中介机构与不法用人单位合作,先以推荐工作为名收取费用,毕业生到用人

单位入职时,不法用人单位再编造各种理由拒绝毕业生上岗或中途辞退。还有些机构向毕业生承诺提供高薪实习岗位,但毕业生必须缴纳相关服务费用。

防范提示:毕业生要谨记,应聘工

作本身不需要任何费用,对于将先交费作为条件的招聘面试实习等都需谨慎对待,核实有无收费的法律依据。求职时应优先选择公共就业人才服务机构和具备《人力资源服务许可证》的正规市场中介机构。

陷阱 2 高薪兼职实为诈骗

一些诈骗分子打着高薪兼职、点击鼠标就能赚钱、刷单返现等幌子进行诈骗。其特点是门槛较低,号称轻松兼职、薪酬丰厚。

防范提示:不要轻信既轻松又赚钱的好事,应了解当前岗位的市场薪资水平,明白天上不会掉馅饼,掉下的往往是陷阱;同时注意个人信息安

全,不要轻易泄露银行卡、网银、支付宝等密码信息,不要随意打开陌生网址链接。

陷阱 3 培训就业背负高额借贷

个别中介机构或用人单位以高薪就业作为诱饵,向高校毕业生承诺培训后包就业,但须向指定借贷机构贷款支付培训费用。培训结束后,培训机构往往难以兑现承诺,或推荐的工作与原先承诺相差甚远,毕业生可能

会面临身负高额借贷又没有实现就业的不利局面。

防范提示:毕业生要看机构或企业经营范围是否包含培训内容,看承诺薪资是否与社会同等岗位大体一致,慎重签署贷款协议或含有贷款内

容的培训协议。一旦发现被骗,立即向有关部门报案。确有需求参加职业培训的,请到当地人力资源社会保障部门官方网站查询公布的正规培训机构。

陷阱 4 误入传销圈套

传销是指组织者或经营者通过发展人员,要求其缴纳费用或者以购买商品等方式,取得加入或发展他人的资格,牟取非法利益的行为。传销一般以亲友极力推荐的途径传播,基本

都以轻松赚大钱、无需面试直接上岗为噱头。传销面试或工作地点都比较偏僻且转换频繁,公司业务不能清晰说明。

防范提示:传销属于违法行为,在

求职中要了解传销的基本特征,对发展下线的宣传,要保持头脑高度清醒,防止陷入传销设计的圈套中。如果不慎进入传销,在确保人身安全的前提下,第一时间脱身报警。

陷阱 5 合同签订不规范维权难

在合同签订过程中,个别用人单位为降低用人成本、规避用工责任而侵犯高校毕业生合法权益。有的仅签订《就业协议书》,或以谈话、电话等口头形式约定工作相关事项,没有签订书面劳动合同。有的合同内容简单,缺少工作岗位、工作地点、工资、劳动

条件、合同期限等具体内容。有的以少缴税款为由,同时准备两份不同薪资的“阴阳合同”。有的包含“霸王条款”,要求几年内不得结婚、无条件服从加班、试用期离职不结算工资等。

防范提示:在签订劳动合同前,应与用人单位认真协商、慎重对待,不可

草率签订。要注意劳动合同是否具备劳动合同法规定的必备条款(用人单位基本情况、合同期限、工作内容和地点、工作时间和休息休假、劳动报酬、社会保险、劳动条件等),特别要高度警惕其中于法无据、明显不合理的条款,防止掉入陷阱,难以维权。

陷阱 6 假试用、真使用

有的用人单位超过法定上限约定长时间试用期,或者重复约定试用期。有的用人单位以试用期为由,支付工资低于当地政府规定的最低工资标准,或者不缴纳社会保险。还有的用人单位为了降低用人成本,大量招聘应届高校毕业生,试用期约定较低

的工资,等试用期结束后,便以各种理由解聘。

防范提示:试用期最长不超过6个月,同一用人单位与同一劳动者只能约定一次试用期;以完成一定工作任务为期限的劳动合同或者劳动合同期限不满3个月的,不得约定试用期;

劳动合同仅约定试用期的,试用期不成立,该期限为劳动合同期限。试用期内,应正常缴纳社保,工资水平不低于单位相同岗位最低档工资或者不低于劳动合同约定工资的80%,并不低于当地最低工资标准。

陷阱 7 玩文字游戏美化岗位

有的用人单位故意夸大单位规模、业绩、发展前景、工资和福利等,有的玩弄文字游戏,对招聘职位的工作内容模糊处理,将销售员、业务员等职

位美化成“市场部经理”“事业部总监”等有诱惑力的名称。

防范提示:高校毕业生可通过企业官网、媒体报道、工商登记注册信息

等查询用人单位基本情况,仔细甄别各类招聘信息。要详细询问岗位信息、工作内容,不要盲目轻信。对长时间大量招聘、离职率高的公司,要提高警惕。

夏天来了 起居饮食运动有讲究

立夏到来,气温渐升,万物呈现恣意生长之势。整个夏天,人气血充盈、经络充盈、皮肤红润、精神饱满。中医认为心为阳脏,且为阳中之阳,与夏季阳盛同气相求,为夏季主脏。同时心主血脉,心阳升发,温煦血脉,推动全身气血循环分布,协调各脏腑功能,这与夏季火热、向上向外之势相合。但火热过盛会令气血燔动,心气反而容易耗散,心神失养。年老体弱或者有基础疾病的患者,容易出现胸痛、胸闷、心悸、气短、烦躁、焦虑等症状,与夏季新陈代谢加快、心肌耗氧量增加有关,容易诱发心肌缺血,导致心绞痛、心梗甚至心力衰竭发作。平日健康人群在过度的运动、熬夜后也会出现上述症状。

所以,夏季养生要顺应阳气旺盛的特点,在起居、饮食、运动等方面注意养护自身的阳气,夏季养生重在调心。

起居

夜卧早起,避风寒勿贪凉

进入立夏以后,日出早而日落晚,白昼的时间长,起居最好能顺应自然规律。适当推迟睡眠时间,提前起床,有利于让人体阳气外发,阴气内伏。古人云:“夜卧早起,无厌于日。”就是希望人们不要厌烦于夏季白昼的炎热与光照,适当增加白天的活动以升阳气,夜间充分休息以养阳气。夜间23点前入睡为佳,此时阴气最盛,阳气较弱,保证充足睡眠以养阳。

夏季气温较高,若日常过于贪凉贪风,很容易受到风寒湿邪的侵袭。情志调养也要适应节气特点。

饮食

适当减苦、增辛、增酸

夏季具有阳热多而阴气少的特点,气温开始上升,人体感受外界温热之气,津液随汗液、呼吸等丢失,阴虚易生内热,随之带来一些“上火”症状。可以适当食用有清热作用的食物来生津补阴,弥补津液。日常可选用的清热生津之品,如西瓜、乌梅、草莓、番茄、桃子等新鲜瓜果;若在南方恰逢雨季,内热夹湿生于体内,可以再食用一些清热利湿的食品,如黄瓜、荷叶、薏苡仁等。

运动

适度增加,饱满精神

初夏时气温适宜,是人们较有精力开展工作、积极生活、出门游玩的时光,宜消除懒散,振奋精神。适度增加运动有利于通畅气机,升发阳气、强健体魄。但要注意一切活动都要适度为宜。

在夏季适合开展一些舒缓的、锻炼耐力、协调性的运动,如八段锦、太极等功法。还可以选择瑜伽、游泳等有氧运动。

据《光明日报》

