

致审院 2020 届毕业生的一封信



大家好！这是一个特别的假期，此次新冠肺炎疫情使你们无法按时回到学校，回到实习岗位。疫情就是命令，防控就是责任。随着疫情防控工作不断取得成绩，相信你们能够正确认识疫情，摆脱焦虑，在做好自身防护的前提下合理规划假期时间，积极准备好线上实训、春招求职、专升本备考等。机会总是留给那些有准备的人，希望在这个特殊的时期，你们每个人都不负韶华，蓄势待发。静待疫情全部解控之时，看到意气风发的你们。

根据学校相关要求，在疫情防控尚未解除前，实行“停课不停学”，你们就业的准备工作也不能停，学院将一如既往暖心陪伴，充分发挥互联网的优势，整合校友资源，持续开展线上心理咨询、线上实习、就业服务指导，与你们一起共克时艰。

四个月来，新冠肺炎疫情给你们的学习、工作和生活带来了诸多不便，同时可能影响了你们的毕业行程，而尚未落实就业单位的同学们，内心可能会涌起一丝丝波澜。在这里，大学生心理健康教育中心有些话要对你们说。





成功总是眷顾有准备的人。毕业季，你应当积极准备好“五个1”。

一是确立1个小目标。无论未来的你选择就业、升学、出国，还是创业，都要尽早做出抉择，全力以赴，切忌举棋不定，错失良机。二是制作1份属于自己的完整个人简历，并根据应聘单位和岗位的具体要求不断修改完善，提高简历的含金量与针对性。三是至少参加1场求职讲座。了解简历制作、网申流程、笔试、面试技巧等求职技能。详见学院就业信息网、“安徽审计学院”微信公众号。四是联系1次职业咨询。学院就业中心的职业咨询师、负责毕业生就业的老师都可为你提供职业规划、就业流程、简历制作等方面的专业辅导。五是每天至少登录1次就业信息网。学院就业信息网是校内就业岗位信息发布的权威平台，也是每位毕业生办理就业手续必须登录的网站。



抓住属于你的成长机会。疫情期间，是刷剧、刷抖音、打游戏度过自己的假期？还是充分利用各种资源进行自我“充电”，完善简历、提升求职技巧、积累企业招聘信息，为主动求职积蓄能量？你，选择哪一种？要相信，机会留给有准备的人，延长的假期可以让你自我“充电”不断电，可以让你成为不一样的你。另外，受疫情影响，部分企业可能会调整招聘时间或用人需求。对你而言，面对就业机会的摇摆不定，甚至错过招聘信息，就可能使某个就业岗位与你擦肩而过。此时，抓住机会，就是你人生的一次成长。积极求职、主动应聘、理性决定、及时签约，其实抓住属于你的成长机会主动权一直就在你手中。



是金子总会发光的。同学们，生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任！我们坚信，只要坚定信心、同舟共济、科学防治、精准

施策，我们就一定能打赢疫情防控阻击战。教育部、省防控领导小组指示，高校暂时取消大型聚集活动。疫情是暂时的，职业生涯发展却是永远的。面对疫情，通过国家、学校和同学们的共同努力，学院把实训课程、“专升本”报名、双选招聘会移到了线上，尽全力把疫情的影响降到了最低。

面对这样的新变化，线上招聘可能成为近期的工作常态。心态，决定状态，希望大家保持好的心态。疫情之下，我们无法改变客观事实的发生，却可以做好心理调适。允许自己有一个适应的过程，采用接纳、不批判的态度对待自己，发现并肯定自身的力量，主动适应环境的改变，积极行动，提升能力，让压力化作你毕业就业的动力，积极投身到2020届毕业生应聘求职中，要相信“是金子总会发光的”。当然，在遇到困难时，也要学会寻求他人协助：跟家人沟通，协助搜索就业信息，确定职业方向；向辅导员老师了解往年毕业生去向；向学姐学长学习求职经验；利用网络学习职业生涯规划知识等；必要时，也可以通过网络或电话（QQ：1071554691；电话：0551—63617580）进行专业的心理咨询。

佳期当可许，托思望云端。相隔天涯，奈何情深，很多因防疫需要而成为遗憾的事情，何不让它变成一种期待呢？我们永远与你们在一起。疫情阻断的是物理空间距离，却阻断不了学院与你们“爱”的距离。学院始终会与大家一起面对困难。请你们在做好疫情防控的同时，及时查看辅导员发送的各类招聘信息；配合学院做好信息填报与统计；及时查看“专升本”、义务兵服役等信息，为再出发做好准备。



亲爱的同学们，乌云遮不住升起的太阳，疫情挡不住夏天的来临，困难只是暂时的，让我们以优异的成绩和出色的表现为国家稳定做贡献、为母校发展争荣光、为自己的未来成长添光彩！

毕业季是一场人生的洗礼，人生因为毕业而更加完整。

愿同学们，在这个特殊的毕业季，用理想做帆，奋斗做桨，我们一起，拥抱美好的未来！



安徽审计职业学院

学生处大学生心理健康教育中心

2020年5月25日

