



白领心语

# 求职路上 多些挫折也不错

李琳琳 中山区武昌小区

表妹小文刚毕业,想在今年“求职季”中杀出一条“血路”,找到心仪的工作。舅妈找到我,让我与小文分享一下找工作时的心得。想起自己当初自制简历、排演面试时的迷茫无助,我欣然应允。

我俩决定首先从制作简历开始。我让小文先从网上挑选、下载符合她将要从事的行业类型的简历模板,自己完善好内容,然后我再帮她酌情修改。几天过去了,小文那边却一点儿动静也没有。我一问才知道,她连简历模板都没有下载。我想,也许是她并不了解什么简历模板适合她,便先把自己过去找工作时的简历发给她作参考,让她根据实际情况修改,并着重突出自己的优势。两天过去了,在我的一再催促下,终于看到了小文“修改”后的简历。简历内容几乎与我的那份大同小异,只改了名字和部分经历。丝毫没有个人特色,内容也不精简,甚至字体和段落格式这种小细节也错漏百出。于是,我只得花了两三个小时重新帮她做了简历。为了增加投递简历的成功概率,我以这份简历为基础,分别制作了适用于私企、外企的不同版本,每个版本都针对行业特点有所侧重。皇天不负我这个有心人,小文期望中的3家公司很快便与她约定好了面试时间。

勉强迈过了“简历关”,“面试”这座大山又横亘在小文面前。因为之前已经见识过了小文的“拖延”,我预感到只提给她一些经验指导,让她自己“翻越”这座大山是不可能的了。我干脆将我以前面试时总结出的中英文面试经典问题集“一股脑儿”地全给她,让她自己将问题全部过了一遍。果然,由于面试中小文所有问题回答都十分出色,3家公司中的两家都想录用小文。舅妈得知这个好消息后,还特意打电话感谢我。

本以为此事已圆满结束。上个星期,我接到了小文的“告急”电话。原来,因为她工作中缺乏经验,又不认真仔细,在试用期因为错漏不断已被部门领导多次警告,还告诉她如果再被警告,公司就要与她解约。

听了小文的“哭诉”,想起她求职时的经历,我这才明白,为什么许多公司里每年招聘来的新员工中,总有让人感觉“明明面试时那么优秀的一个人,工作起来却截然相反”的员工。估计都和小文一样,身边有一个像我这样关心照顾的人吧。我对小文面面俱到的体贴和呵护,其实是害了她。做简历时,我替她调整格式、修改内容,没能让她历练成一个做事认真、有耐心的人。做面试准备时,我没有让她自己思考、体会,便轻易告诉她那些通过工作实践和锤炼才能得出的答案。试问谁不是经历了几次或者几十次的面试才能得到一份心仪的工作。没有努力就轻易得来的成功,又哪里是仅靠自己的能力就守得住的呢?

回想起当年自己求职时独自摸索、探寻未知前路的日子,奔跑于各大招聘会会场,频繁的浏览各大招聘网站,每天投递出去的简历不计其数,却也凭着那屡败屡战中“生出”的一点点信念走到了现在。可如今,我却轻易地把小文获得这宝贵信念的机会剥夺了。或许,这个周末我应该把我当年的故事和挣扎讲给小文听,让她知道,在求职路上多些挫折也不错。

气象看板

8月29日 星期五  
阴转晴 20—26°C  
东南风4-5级



8月30日 星期六  
晴 21—28°C  
东南风4-5级



8月31日 星期日  
多云 21—27°C  
南风4-5级



轻松一刻

- 1、看微博上有人说心情不好了就去小区大妈聊天,十分钟就能知道谁过得比你惨。我抱着试试看的心态找到了小区大妈,并向她诉说了我的“悲惨生活”。慈祥的大妈拍拍我的肩膀说:“你这算什么?7号楼的小王比你惨多了。”听完之后我就哭了,因为我就是7号楼的小王。
- 2、我有个同事,对羊肉过敏,一吃羊肉脸就肿,所以大家每次吃烤串都带上他,脸肿得越厉害,那家的羊肉就越真。
- 3、去商场购物,买单时手机不小心掉了出来,还掉了几枚硬币,旁边有人说:“这手机摔得不轻啊,话费都摔出来了……”
- 4、“老板,你家的百货超市什么都有吗?”“应该是吧,看你要什么了。”“那我要个男朋友。”“……”“哎,老板,你翻箱倒柜找什么,不是真有男朋友卖吧!”“我在收拾东西呀,不然怎么跟你走?”
- 5、搬家后安了无线网,搬家后我第一次回家时,发现无线路由器上贴着“无线密码:1234567”,然后就问我妈:“这密码这么简单,让邻居搜到后猜到怎么办?”我妈一脸不屑地说:“猜?让他们猜,累死他们也猜不到,我前面那冒号也是密码。”
- 6、我和一个哥们儿抱怨:“这微信附近的人,看照片都像美女一样,其实本人基本很糟糕!”哥们儿淡淡一笑说:“你真天真,都说了是微信,要是都漂亮,那就应该叫全信了!”

家庭医生

## 经常拉肚子? 小心糖尿病作怪!

魏奶奶近来经常拉肚子,有时一天十多次,持续几天至数周不等,止泻药、消炎药吃过不少,总不见好转。尽管饭量没减,人却骨瘦如柴,魏奶奶精神也越来越不好了。一查血糖才发现,原来是糖尿病在“捣鬼”。

医生提醒,像魏奶奶这种与糖尿病有关的慢性腹泻患者,临床上并不少见,但由于很多人以为肚子不舒服可能是消化不良、肠炎或者肠道疾病等,往往忽视了糖尿病。

很多糖尿病患者起病隐匿、缓慢,不一定有口渴、多饮、多尿的症状,有的可以因并发症就诊,如以胃肠道症状(如腹泻)就诊。糖尿病腹泻多见于血糖控制不好的糖尿病患者。由于长期高血糖,会造成胃肠植物神经功能受损障碍,引起腹泻。

糖尿病性腹泻与其他腹泻是有区别的。消化不良引起的腹泻,会厌食、恶心,吃助消化药病情会好转;细菌性腹泻一般发病很急,一天数次,有腹痛感,可伴发热,经抗生素短治疗基本能痊愈。而糖尿病性腹泻,多表现为顽固性腹泻,无明显腹痛、化验大便无感染证据。

糖尿病腹泻是糖尿病合并植物神经病变所致,可

以伴有胃肠道如食道和胃的功能障碍,表现为吞咽不畅、上腹胀、呃逆,严重者顽固性呕吐。更为严重就可能引起肠功能紊乱,出现慢性腹泻,尤于下半夜多见。由于长期腹泻,使病人营养不良、消瘦,极易发生低血糖症,对糖尿病患者危害较大,需要引起重视,及时到医院内分泌科就诊。

医生建议,糖尿病的顽固性腹泻且用药无效者,千万不可只从饮食与肠道上查原因,而应多查几次血糖,以便尽早发现糖尿病,及时治疗。

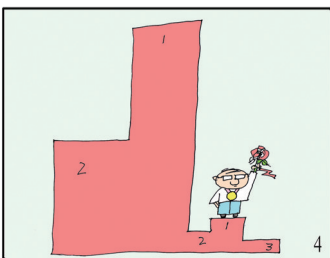
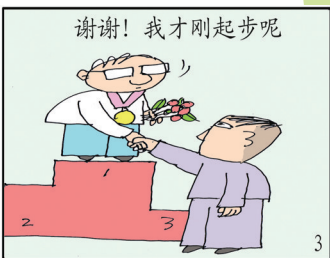
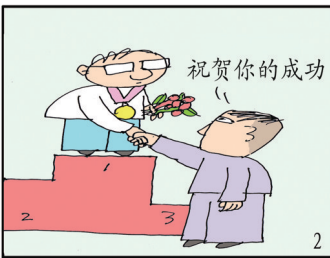
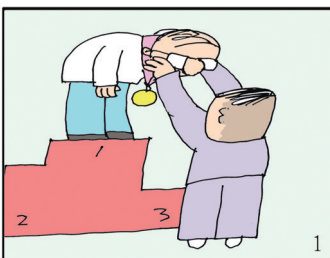
首先,要严格控制血糖。腹泻可能使血糖波动,出现血糖偏低的情况,如继续按常量用药可能会导致低血糖,所以伴有腹泻的糖尿病患者,一定要在医生指导下调整用药。其次,应合理膳食、补充水分。糖尿病患者腹泻时通常都没有食欲,但为了避免发生低血糖,必须坚持合理补充营养。

在医生的指导下,应用改善植物神经功能的药物,必要时适当使用止泻药、调节胃肠动力的药物,促进身体康复。糖尿病性腹泻除采用治疗外,饮食也非常重要,应采用少油、少渣食法,避免辛辣生冷食物,应选择蛋清、鱼、虾、瘦肉等优质蛋白和容易消化的食物。

据《老人报》

新姜末日记

## 162 起步



编读往来

## 我与《大连法制报》的不解之缘

大连市价格监督检查局局长 宋维家

我与《大连法制报》的不解之缘,可以追溯到上世纪80年代。那时,大连的本地纸媒只有《大连日报》、《棒棰岛周报》、《大连工人报》和《大连法制报》。其中,《大连法制报》作为一份专业性很强的地方报,始终围绕着老百姓最关心的身边事件、身边话题、身边人物进行真实的第一手报道,深深吸引了众多像我一样的忠实读者。

作为一名从事价格监督检查工作三十多年的“物价老兵”,多年来我养成了一个习惯,即,每天早晨坚持阅读当天的报纸,并及时把自己感兴趣的新闻报道和理论文章剪贴起来,作为工作资料留存。截至目前,我的剪报本已经多达四十余册,其中许多让我重视和感兴趣的文章都来自于《大连法制报》。可以说,正是这些新闻报道和经验理论文章,让我对自己的工作有了一个深层次的理解,促使我认真剖析工作中的不足和问题,不断拓宽工作思路。特别值得一提的是,2011年《大连法制报》以满足社区居民对衣、食、住、行等方面的信息诉求和实际需要为目的进行了全新改版,以“360°全景社区”的崭新面貌出现在读者面前。其中,在关注价格动态和社情民意等方面做了许多卓有成效的客观报道,为市民的日常生活起到了服务和指导作用。

多年来,由于工作的关系,我与《大连法制报》的联系一直很紧密。还记得在上世纪90年代初,我有幸成为《大连法制报》的特约撰稿人,开始以“阿嘉”的笔名在《大连法制报》开设“阿嘉以案说法”栏目。此后,围绕工作中遇到的价格违法典型案例,我定期向《大连法制报》投稿,从刚开始“火柴盒式”的简讯、逐渐到几百字的消息、以至上千字的通讯。二十多年来,我已在《大连法制报》上刊发各类宣传稿件300余篇。其中,每年刊发的《大连市价格违法典型案例》等一批有评述、有案情、有图片、有背景介绍的宣传稿件,不仅为提高群众依法维权意识、有力打击价格违法行为提供了正能量,也得到了有关领导的充分肯定和社会各界的广泛赞誉。由此,我个人先后获得全国“价格法制宣传先进个人”、“大连市十大为民维权人物”等荣誉称号,并逐步成长为一名战斗在价格执法一线的领导干部。这些成绩的取得,不仅是对我的鼓励和鞭策,也是我与《大连法制报》20年不了情的大力见证。