

刚入职没事做没人教怎么办 超八成受访职场新人坦言经历过入职尴尬期

中青报·中青网记者 李桂杰

正值求职季，高校毕业生即将走向职场，开启人生新篇章。但一些不法分子专挑涉世未深的毕业生求职者进行欺诈，让人不得不防。人力资源和社会保障部在5月12日公开发出预警，提醒毕业生在收获Offer（入职通知——编者注）的同时，也要小心“求职陷阱”，避开套路和骗局。

人社部预警毕业生八大求职「陷阱」提示

黑中介陷阱

一些非法职业介绍机构以介绍工作为名，向求职者变相收取各种名目费用，其典型特征是没有人力资源服务许可等相关资质，冒充或伪造相关资质骗取求职者信息。这些非法职业介绍机构即便提供了岗位信息，也是与高校毕业生需求不匹配甚至虚假的就业岗位。

防范提示：高校毕业生求职时，应当优先选择公共就业人才服务机构和正规市场中介机构，对市场中介机构应了解其经营范围是否包含职业介绍业务，是否具备人力资源服务许可证。与市场中介机构签订协议时，不要轻信其口头承诺，一定要看清签约的内容，不要盲目签字。

兼职陷阱

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

防范提示：高校毕业生不要轻信既轻松又赚钱的“好”差事，应当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。

收费陷阱

用人单位或者中介机构以招聘为名，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、资料审核费等费用。有些中介机构与不法用人单位合作，先由中介机构以推荐工作为名收取费用，毕业生到该用人单位入职时，不法用人单位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行业实习岗位，但毕业生必须缴纳相关服务费用。

防范提示：毕业生要谨记，应聘工作本身并不需要任何费用，对于将先交费作为条件的招聘面试实习等都需要谨慎对待，核实有无收费的法律依据。如交费一定要要求出具正规发票并加盖单位公章，为可能发生的纠纷维权保留证据。

借贷陷阱

个别中介机构或用人单位以高薪就业为诱饵，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，毕业生可能面临身负高额借贷又没有实现就业的不利局面。

防范提示：高校毕业生要增强辨别意识，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，注意保留相关材料。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。

传销陷阱

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：高校毕业生务必清楚传销属于违法行为，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。

合同陷阱

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：法律规定，建立劳动关系双方应当订立书面劳动合同。高校毕业生在签订劳动合同前，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。

试用期陷阱

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，“假试用，真使用”。

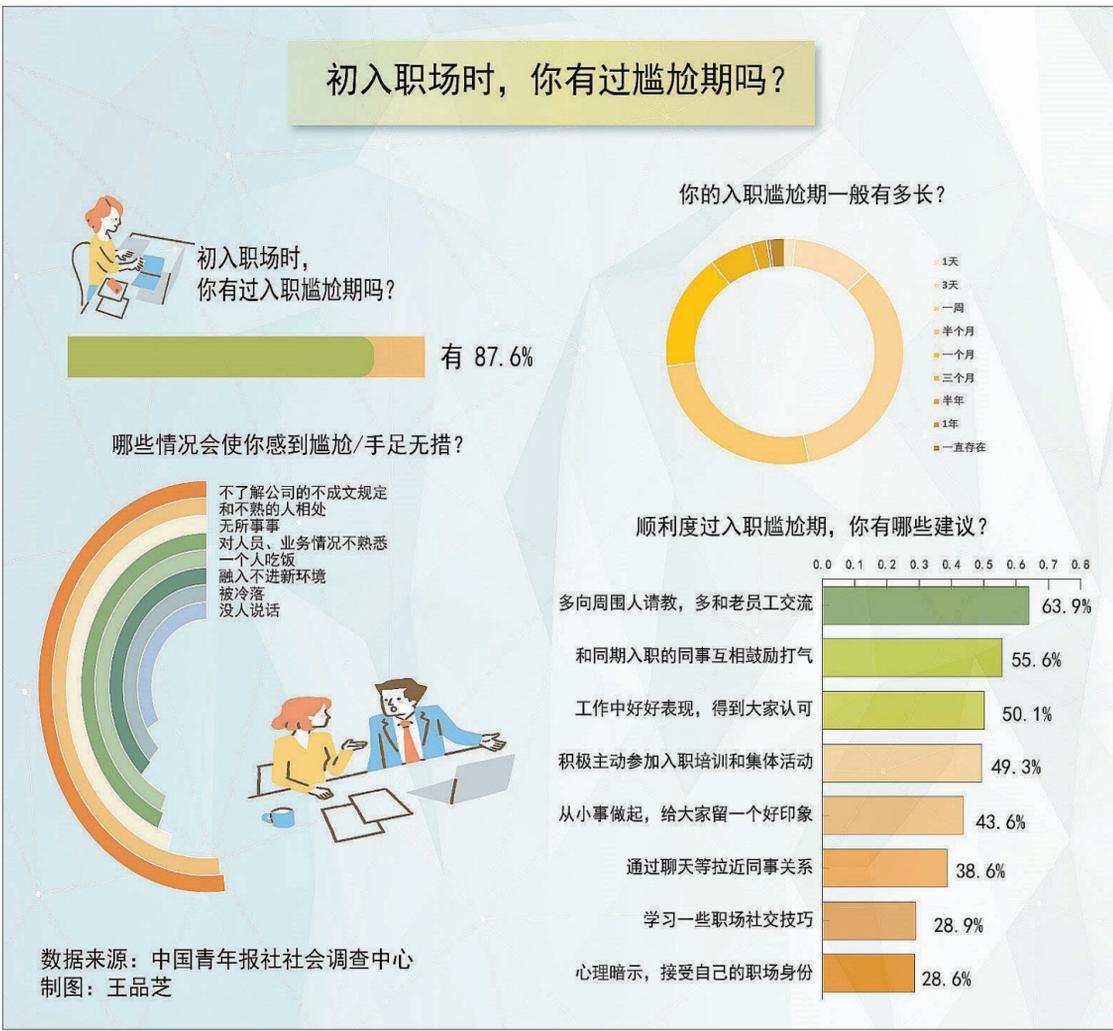
防范提示：任何违反法律规定的试用期约定无效，根据劳动合同期限的不同，试用期有不同的时限限制，最长不超过6个月，同一用人单位与同一劳动者只能约定一次试用期；以完成一定工作任务为期限的劳动合同或者劳动合同期限不满3个月的，不得约定试用期；劳动合同仅约定试用期的，试用期不成立，该期限为劳动合同期限。试用期间，应正常缴纳社保，工资水平不低于单位相同岗位最低档工资或者不低于劳动合同约定工资的80%，并不低于当地最低工资标准。

信息陷阱

有的用人单位为了增加对高校毕业生的吸引力，往往故意夸大单位规模、业绩、发展前景、工资和福利等。有的用人单位玩弄文字游戏，对招聘职位的工作内容做模糊化处理，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，不要盲目轻信。求职时要详细询问岗位信息、工作内容，不能只看表面，避免入职后发现实际工作与预期有出入，浪费求职时间和精力。同时，可以多种途径了解公司背景，对长时间大量招聘、离职率高的，要提高警惕。

人社部提醒广大高校毕业生，要通过合法的、正当的、信誉好的信息渠道来掌握和了解招聘信息，可以到各地公共就业人才服务机构、公共招聘网，以及人力资源社会保障部门推荐认定的诚信人力资源服务机构网站求职。一旦遭遇上述情况，请立即拨打12333电话或前往人力资源社会保障部门投诉举报。如果人身安全受到威胁或伤害，请立即向公安部门报警。



常大的考验。我现在都还记得那种紧张感。”

调查显示，令职场新人感到尴尬的情境还有：融入不进新环境（38.3%）、被冷落（38.0%）、没人说话（33.4%）、新工作挑战很大（26.8%）等。

如何顺利度过入职尴尬期

“我当时意识到，一直这样学不到东西，就开始主动向带教老师和周围的同事，是否需要我帮忙的工作。”舒彭认为，在职场上要学会主动，“他们看我的态度很积极，就开始让我从最简单的事情做起，比如复印打印资料等，慢慢产生了信任，让我做一些更复杂的工作。我由此慢慢融入了进去，摆脱了尴尬期。”

罗南思源说，入职尴尬肯定每个人都会有，毕竟作为职场新人，要进入的是一个陌生的圈子，没有办法快速融入很正常。他感觉，这个时候首先要做的是把自己的工作理顺，提升能力。慢慢地，随着同事们的认可，就会有更多的互动交流。

顺利度过入职尴尬期，63.9%的受访职场新人建议多向周围人请教，多和老员工交流，55.6%的受访职场新人建议和同期入职的新同事互相鼓励打气，50.1%的受访者建议在工作

中好好表现，得到大家的认可。

肖宁觉得，在职场上有同龄人非常重要，容易聊到一起。要是跟同事年龄相差较大，大家谈论的话题不同，会比较难融入。

“我们公司有新员工培训，工会还会组织活动，给员工安排联谊会，或者登山、钓鱼、野炊等活动。”张雨欣说，对刚步入社会的年轻人来说，企业这个集体非常重要，能帮助他们对新环境快速熟络起来，建立安全感、归属感。“整个企业的氛围也很重要，对待新员工要充分理解、保持尊重，给予适当的关怀”。

“我的上一份工作，在入职前有为期一周的培训，其中一天是去一个荒岛，以一种军事化的管理方式，让我们体会吃苦耐劳。但我并不享受那一天的时光，因为非常累。现在所在的公司每个月都会有一个茶话会，初衷是好的，希望大家能从紧绷的工作状态里抽离出来，吃点东西聊聊天，放松一下。但是形式太单一了，没有人主导大家根本聊不起来，基本就是吃吃东西就离开了。”董羽建议，公司还是要用年轻人真正喜欢的活动把大家凝聚在一起。

舒彭很羡慕同学所在公司的团建活动，“组织大家去游乐园，或者去郊外露营，这些

活动更受年轻人的喜爱”。

调查中，49.3%的受访职场新人表示要积极主动参加入职培训和集体活动，43.6%的受访者建议从小事做起，给大家留一个好印象，38.6%的受访者认为可以通过聊趣事、八卦等，拉近同事关系，28.9%的受访者建议学习一些职场社交技巧，28.6%的受访者认为可以不断心理暗示，接受并认同自己的职场身份，19.5%的受访者觉得顺其自然，时间长了就好了。

舒彭说，初入职场的大学生可能还会有惯性思维，什么都等着别人来教、来指派，但其实际职场中每个人都很忙，有什么问题最好自己先研究一下，实在不会了再寻求别人的帮助。

针对新人最初一段时间没有被分配太多任务的情况，张雨欣表示，这种情况很常见，她建议这个时候要多了解公司的企业文化、组织架构、部门业务等，同时查漏补缺，看看自己的技能在跟公司业务需求对接上还存在哪些不足，尽快“打补丁”，以便更快适应工作需求。

（受访者要求，文中舒彭、董羽为化名）



受访职场新人认为高校要加强职业规划和社交技能培训



培训。受访的职场新人中，即将入职的占30.2%，已入职的占69.8%。

57.9%受访职场新人感到所学与工作要求不匹配

即将入职上海某金融公司的舒彭感觉，初入社会，很多毕业生还摆脱不了学生思维，习惯什么事情都有别人负责。但是在社会上，大家都要对自己的事情负责，出了问题也要想办法尽快解决，“要成为一个能扛事的人。我觉得这是在学生时代很少锻炼到的一个点”。

大学生初入社会容易遇到哪些难题？调查中，57.9%的受访职场新人感觉在学校所学与实际工作要求不匹配，工作压力大，52.1%的受访职场新人觉得职场人际关系复杂，不适应，50.1%的受访职场新人发现新的社交圈难建立。

在北京出版行业工作的杨敏惠回想起自己刚毕业时，很多事情都一团乱麻，因此吃了很多亏。“我的自理能力比较差，在学校的时候一切都有人安排。工作以后，在租房、吃饭、交友等方面都遇到了很多难题。”

在重庆建筑行业从事人力资源工作的张雨欣认为，刚入职的新人一个最大的问题是，做不好从“我是学生”到“我是员工”的身份转换。“学生交了作业，老师可能会提意见让拿回来继续修改。但作为员工，工作结果拿出去可能就要直接面对客户，一旦出了问题，就会给公司带来损失”。

此外，41.6%的受访职场新人觉得对社会存在认识偏差，无法很好融入，34.8%的人不

适应一个人的生活，27.9%的人在心理上、经济上难以在短时间内独立起来，27.7%的人觉得租房、出行等自我保护意识不够，27.2%的人感觉租房、消费等容易遭遇陷阱，23.8%的人表示生活自理能力差，照顾不好自己。

“我不会做饭，每天就点外卖吃。房子也没选好，住在一个光线不好的朝北次卧。好朋友都离京了，自己的社交圈子没有打开。所以最开始的那几个月非常压抑。”杨敏惠说，没毕业的时候觉得，找到工作离开校园走入社会是一个很自然的过程，但其需要做非常多的准备。

调查中，大家希望高校加强职业规划培训（62.4%）、社交技能培训（57.0%）、专业技能培训（54.2%）等方面的指导和支持。接下来还有：预防诈骗培训（47.2%）、心理健康辅导（46.5%）、安全知识培训（44.7%）、健康管理知识培训（28.0%）、生活技能培训（26.0%）等。

“刚毕业的时候，周围很多人包括我自己都有过办健身卡被坑的经历。”杨敏惠说，现在的诈骗手法花样繁多，希望高校在这些方面多给大学生提醒，同时加强对身心健康管理方面的培训指导。

舒彭希望高校定期组织与职场经验相关的讲座，“以往请的多是功成名就的校友，如果能让在职场打拼的校友们定期跟同学们分享一下职场经验，帮助也会很大”。

“有的毕业生都不懂五险一金是什么，也不懂五险一金的比例对他们来说有多重要。”在某科技公司生态运营岗位工作的董羽希望，高校能够开设相关课程，针对企业的薪资结构和分配比例进行培训，“不然我们很容易在社会上踩坑”。

71.7%受访职场新人期待用人单位加强职前培训

舒彭即将入职的公司有为期一个月的岗前培训，所有新人会一起上课，学习一些与工作相关的知识和操作技能，还有破冰游戏，让大家很快熟悉起来。“我们公司还有一个很好的传统叫‘老带新’，新人进去后会有专属教练，手把手地教工作上的事情。以后被分到项目上，也有人负责照顾新来的人，所以对于新工作我不太担心难以上手。”

帮助大学生更好地适应社会，71.7%的受访职场新人期待用人单位加强职前培训，让大学生尽快适应工作，61.0%的受访者建议大学生根据岗位要求，短时间内进行业务能力的自我学习，60.6%的受访者建议培养一两项健康的兴趣爱好，丰富个人生活，57.8%的受访者建议在学时多参与社会实践，积累社会经历，32.5%的受访者希望家庭给予适当的支持，帮助大学生学会独立生活。

张雨欣建议初入职场的大学生学会及时调整。在学校里，每个人可能都有一个大致职业规划，但真正进入社会，可能会发现想干的事并不适合自己，这个时候就要认真想一想，重新调整，找到一个最贴合实际的职业规划。

杨敏惠认为，家长要注重培养学生的自理能力，让他们学会生活，能够照顾好自己。高校也要引导学生对社会、对职场有一个正确的认识，避免因不了解产生较大的心理落差。（受访者要求，文中杨敏惠、舒彭、董羽为化名）

中青报·中青网记者 王品芝
实习生 丁香雪钰

毕业季，许多初入社会的毕业生，会面对诸多“第一次”，租房、上班、与同事交往……很多人会感到一些“不适应”。

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1334名职场新人进行的一项调查显示，初入社会，57.9%的受访职场新人感觉在学校所学与实际工作要求不匹配，71.7%的受访职场新人期待用人单位加强职前