

# 承德护理职业学院

---

## 承德护理职业学院 关于毕业生暑期就业求职安全提示

亲爱的毕业生同学们：

夏日炎炎，你们正怀揣着对未来的憧憬，奔波在求职就业的路上。为了让大家在暑期求职过程中少走弯路、平安顺利，学校招生就业处特意整理了这份提醒，愿为你们的追梦之旅添一份保障。

### 一、求职安全放首位

在求职过程中，要时刻保持警惕，注意自身安全。面对各类招聘信息，务必通过正规招聘平台等可靠渠道获取，仔细甄别信息的真实性，避免陷入虚假招聘的陷阱。前往面试地点时，要提前告知家人或朋友具体的时间、地点和联系方式，选择安全的交通方式。面试过程中，若遇到要求缴纳高额费用、扣押证件等不合理情况，要果断拒绝并及时向学校招生就业处反映。

### 二、高温天气做好防护

暑期天气炎热，高温时段外出求职或参加面试时，一定要做好防暑降温措施。尽量避免在中午 12 点至下午 3 点左右的高温时段长时间户外活动，如需外出，要随身携带遮阳伞、太阳帽、防晒霜等防晒用品，穿着透气、轻便的衣物。同时，要注意及时补充水分，多喝淡盐水或绿豆汤等解暑饮品，避免饮用过多冷饮。如果出现头晕、乏力、恶心等中暑

症状，要立即停止活动，到阴凉通风处休息，情况严重时应及时就医。

### 三、维护自身合法权益

在与用人单位沟通和签订劳动合同时，要认真了解劳动合同的各项条款，明确工作内容、工作时间、薪资待遇、社会保险等重要信息，确保自身合法权益不受侵害。对于用人单位提出的不合理要求，要敢于说“不”，必要时可向学校就业处或劳动保障部门咨询求助。

### 四、保持良好心态

求职过程可能会遇到各种挫折和困难，大家要保持积极乐观的心态，不要因一时的失利而气馁。要正确认识自己的优势和不足，合理调整求职预期，不断总结经验教训，提升自己的求职竞争力。同时，要合理安排时间，保证充足的休息，适当进行体育锻炼，保持身心健康。

同学们，求职之路或许充满挑战，但只要我们做好充分准备，注意安全，维护好自身权益，就一定能在这个暑期收获属于自己的机遇。学校就业处会一直是大家坚强的后盾，如有任何疑问或需要帮助，欢迎随时联系我们。

祝愿各位毕业生都能顺利找到理想的工作！

