

求职面试该做何准备?

正值求职季,这份攻略大家可要收好了

本报讯(记者 赵晓华)“我接到面试通知了,该如何进行面试准备呢?”“我面试时需要注意什么呢?”……如今正是求职季,2025年应届高校毕业生们或在进行校招,或在各个求职网上寻找着理想的工作,对进入面试环节的毕业生们来说,这份面试攻略可要收好了!

面试前的准备阶段,可重温一下应聘单位的基本情况、文化和申请职位的要求,做到心中有数。求职者可携带3—5份简历备用,同时携带作品集、证书等相关文件。

对于面试时的着装问题,求职者可根据公司的文化和职位的要求选择合适的服装,如果不知道应聘单位的文化特色,可以穿着较为保险的职场正装。而在仪容仪表方面,发型要整洁,女生可以素颜或化职业淡妆。

面试时求职者一定要守时,如果遇到突发迟到的紧急情况,要提前和面试单位进行电话沟通。见到面试官后,可通过点头礼或握手礼与对方打招呼,入座后收腹、挺胸、含胸,沟通时与面试官有眼神交流。

面试时的问答环节要注意倾听问

题,不清楚的可以向对方及时确认,切忌答非所问。回答问题时,可以采用“情境、任务、行动、结果”法则,遇到不懂的问题时,坦诚告知对方,切忌不懂装懂。

面试结束后,求职者在面试现场要记得感谢面试官给自己机会,并表达你对这个职位的强烈兴趣;礼貌离场,收好座椅、带上房门,带走一次性纸杯等垃圾。跟进面试结果,并再次表达自己对应聘职位的兴趣和诚意。

在面试之前,求职者还需对应聘行业和企业进行研究,研究内容可从该公司的官方网站中寻找,因为这里通常会包含大量关于其自身及所处行业的信息,或者通过搜索引擎和专业新闻网站,查找与该公司及其行业相关的新闻、分析和报告,了解行业的最新动态和发展趋势。也可以通过行业研究网站、行业报告、行业新闻动态以及行业内部人士来获取信息。

进行了企业研究后,求职者还需要对岗位职责和技能要求进行熟悉。如了解该岗位的主要任务和输出结果,可能用到的知识、工具、技能和方法,该岗位的职业发展和薪资范围、构成以及其他福利,如健康保险、年假、培养方案等。

求职者还可做好面试中问题的预设和应答准备,准备的时候可以找同学朋友进行模拟问答,多加练习才有可能在未来的真实面试中从容应答。

需要注意的是,求职者要正视自己的不足,对于缺乏工作经验的问题,可以挖掘自己学习能力和适应能力的过往经历,告诉面试官无论是知识、技能还是经验自己都可以通过学习更加精进。总之,毕业生们在面试过程中,无论遇到任何难题,都要保持微笑,做到有礼有节。更重要的是,以学习和成长的心态对待每一次面试,积极总结经验,这样才能在不断实践中愈发从容、淡定。

石家庄市电梯按需维保试点工作正式启动

本报讯(记者 李惶)近日,石家庄市市场监督管理局发布《关于开展电梯按需维保试点工作的通知》(以下简称《通知》),决定在石家庄市范围内开展电梯按需维保试点工作。此举旨在引导电梯使用单位、维保单位从“注重维保过程”向“注重维保效果”转变,实现全市电梯维护保养水平和电梯安全运行质量“双提升”。

《通知》明确,全市范围内,凡在公众聚集场所以外使用的垂直电梯,符合申请条件的均可参加。获得试点资格的电梯,维保周期采取“阶梯式延长”的方式,首年现场维保间隔不超过1个月。每个试点单位的第一个试点周期到期前以及每年年底,市市场监督管理局将根据电梯维保单位全覆盖考核抽查和分级评价结果、“电梯按需维保智慧物联管理系统”运行数据等信息及使用、维保单位意愿等,对参与试点的维保单位做出延续试点或退出试点的决定。

《通知》提出,申请试点按需维保的电梯,要处于检验(检测)有效期内,且信息已经纳入河北省特种设备综合管理平台和河北省电梯智慧监管平台。

《通知》要求,在试点工作开展和推广过程中,全市涉及电梯安全的相关各方应共同努力,通过依法监管、政策引导、技术支撑、公平竞争、市场调节、整合升级等多种措施和路径,加快扶持管理基础好、维保质量优的企业做大做强,将安全管理水平低下、维护保养质量不高的企业淘汰出维保市场,大力规范全市电梯维保市场秩序,切实提升全市电梯安全运行整体水平。

应急救护“赶大集” 安全知识“送上门”

石家庄市无极县红十字会开展主题宣传培训活动

本报讯(记者 李惶)为切实提升基层群众自救互救能力,近日,石家庄市无极县红十字会创新开展“应急救护赶大集”主题宣传培训活动,将实用的应急救护知识送到群众身边,让安全意识在基层扎根。

活动现场,工作人员通过发放科普手册、现场讲解等方式,吸引了大量赶集群众驻足参与。宣传内容聚焦心肺复苏操作、气道异物梗阻急救、常见外伤处理等实用技能,并紧密结合农村生活实际,针对老年人跌倒、儿童误食等常见突发情况,用通俗易懂的语言讲解了应急处置要点。工作人员还现场解答了群众关于日常急救的各种疑问,帮助大家快速掌握核心知识。

此次“应急救护赶大集”活动,巧妙地将专业培训融入群众日常生活的赶集场景,打破了传统培训的时空限制,有效扩大了应急救护知识的普及覆盖面,切实提升了基层群众应对突发状况的能力,积极营造了“人人学急救、急救为人人”的良好社会氛围。



■工作人员发放科普手册。本报记者 李惶 摄

救、急救为人人”的良好社会氛围。

未来,石家庄市无极县红十字会将持续聚焦群众需求,进一步创新宣传培训形式,将应急救护知识普及延伸至更多乡村、社区、学校和企业,努力让应急救护技能成为群众守护自身与家人安全的“必备技能”,为建设平安无极贡献红十字力量。

医患同心 温暖守护

“慢肺宝宝”跨省归来赴“生命之约”

本报讯(记者 李惶)三年前,胎龄仅30周的媛媛(化名)提前来到了这个世界。在出生后因慢性阻塞性肺疾病转入河北省中医院新生儿科;三年后,已健康成长的她在家人陪伴下,从外省专程返回医院,与曾经挽救她生命的医护团队重逢。这场温馨的“生命之约”恰逢“世界慢阻肺日”前夕,为这个全球性健康主题日注入了关于生命起点与呼吸守护的深刻内涵,让这次的医患重逢更具深意。

近日,由河北省中医院宣传部新媒体中心与新生儿科共同举办的“医患同心,温暖守护”座谈会上,这场跨越三年的生命接力故事被再度忆起。“当时的媛媛一度需要依靠呼吸机维持生命,在医护人员长达半年救治与精心照料下,媛媛的肺功能逐渐改善,逐渐脱离了生命危险。”新生儿科主任郭志梅动情地回顾了救治历程:“能创造奇迹,最要感谢的是媛媛的坚强,以及媛媛父母对医护人员毫无保留的信任与坚守。”

“三分治,七分护。”新生儿科护士长牛慧霞补充道,即使在媛媛出院后,医患之间的联系也从未中断,医护人员持续为媛媛提供专业的愈后护理指导。正是这份医患同心、共克时艰的情谊,为生命奇迹提供了最坚实的支撑。

媛媛爸爸在分享中坦言,当初选择河北省中医院,是奔着郭志梅主任“心肺同治”的先进理念而来。“而今天我想说,是郭主任团队让我们见证了‘医者仁心’的深刻含义。精湛医技固然重要,但崇高的医德更为珍贵。”

据郭志梅主任介绍,早产儿慢性肺部疾病是早产儿常见的严重并发症。河北省中医院新生儿科在该病的综合救治方面积累了丰富的经验,形成了独具特色的中西医结合治疗方案,强调“心肺同治,整体评估”,为众多患儿带来了健康和希望。

作为这场温暖重逢的见证与祝福,医院宣传部特别为媛媛准备了一份蕴含中医智慧的文创礼品,愿中华医药的智慧继续守护她健康成长。

医学的温度,既源于专业的深度,也来自心灵的温暖。这场生命的接力,是医护人员以仁心仁术践行使命的写照,也是患者家属以信任相托的动人篇章,共同谱写了和谐医患关系的温暖乐章。

石家庄市动物园举办 2025 国际猩猩关爱周科普活动

本报讯(记者 冯月静)“猩猩生活在哪里?”“我们能为保护猩猩和热带雨林做些什么?”……近日,围绕“聚焦希望·积极行动”主题,石家庄市动物园举办了一场别开生面的2025国际猩猩关爱周科普活动,带领石家庄市新华区青少年的54名学生,共同探秘猩猩的奇妙世界。

在石家庄市动物园的猩猩馆

内,科普讲解员以生动活泼的语言,带领同学们系统学习了黑猩猩的相关科普知识。大家不仅近距离观察了猩猩的日常行为,还亲手操作了多种科普教具,沉浸式体验猩猩的生活环境。同时,通过观看科普视频、聆听专题讲解,同学们对猩猩的外形特征、生活习性以及当前面临的生存挑战与保护现状,有了更加全面的认识。

本次科普活动不仅让同学们对猩猩有了深入了解,更将保护野生动物的理念深植于心,引导他们树立正确的自然观、生态观,自觉做野生动物保护的宣传者、倡导者和实践者。