



北京理工大学

大学生生涯规划与 就业指导手册

北京理工大学
学生就业指导中心

编印



德 | 以 | 明 | 理 | 学 | 以 | 精 | 工

前言

Preface

一个人若是看不到未来，就掌握不了现在；一个人若是掌握不了现在，就看不到未来。这两句话说明了生涯规划的本质和精髓，也指出了我们努力的目标：立足现在，胸怀未来。

谈到生涯规划，经常会有人质疑：人生无常，生涯如何去规划？规划又有何用？在我们的生涯规划工作中，不是陷于“无常”的泥沼，而是要从“无常”中，洞见“常”。变化是无常，应变之道则是常。因此，生涯之学，即应变之学。

大学阶段正处于职业生涯的准备期和探索期，对于大学生群体来说，生涯规划有着更具体的内涵：在大学阶段，应当客观、全面地认识自己的能力、兴趣、性格和价值观，了解各种职业、行业、环境的需求趋势和影响因素，确立职业生涯发展的目标，选择实现这一目标的职业方向，制订行之有效的实施方案，包括相应的学习和实践计划，并做到及时反馈和修订。

基于此，我们编写了这本《大学生生涯规划与就业指导手册》，初衷是给北京理工大学的学生提供生涯成长可以参考的工具、方法和路径。该手册共七个部分，包括唤醒生涯意识、发现自我优势、探索职业世界、选择职业方向、管理生涯发展、提升求职能力、掌握就业政策，这七个部分层层递进，每个部分又包含不同的任务，是一部操作性很强的实用宝典。希望拿到这本手册的同学，就此开启属于你的精彩生涯之旅！

目录

Contents

第一章 唤醒生涯意识

1

绘制生涯彩虹图：
设计我的人生

3

生涯九宫格：
我理想的大学生活

6

大学四阶段：
目标任务提前定

8

第二章 发现自我优势

13

职业兴趣探索：
寻找我的最爱

14

职业能力探索：
我最擅长的事

19

价值观澄清：
什么对我来说最重要

22

性格探索：
我是个什么样的人

25

附录

88

第七章 掌握就业政策

71

面向基层就业

72

选调生

74

征兵入伍

75

国际汉语教师志愿者

77

国际组织实习任职

79

定向、委培毕业生

81

学生档案

82

就业问题解答

84



第三章 探索职业世界

29

- 职业初体验：
职业探索三问 30
- 职业面对面：
生涯人物访谈 32
- 职业亲实践：
体验是最好的认知方式 35



第四章 选择职业方向

37

- 求职分析：
梳理求职意向 38
- 影响决策的因素：
我最关注的职业价值 39
- 生涯决策平衡单：
哪个职业最适合我 42



第六章 提升求职能力

51

- 简历不简单：
简历的写作技巧 52
- 网申的技巧：
提升网申通过率 58
- 面试这样准备：
面试礼仪与自我介绍 62
- 助你成面霸：
各类面试的应对与策略 64



第五章 管理生涯发展

43

- 时间管理：
平衡你的各事项 44
- 求职进程管理：
做好计划和记录 47
- 压力管理：
从负面思维中出来 49

北京理工大学学生就业

北京理工大学学生就业指导中心

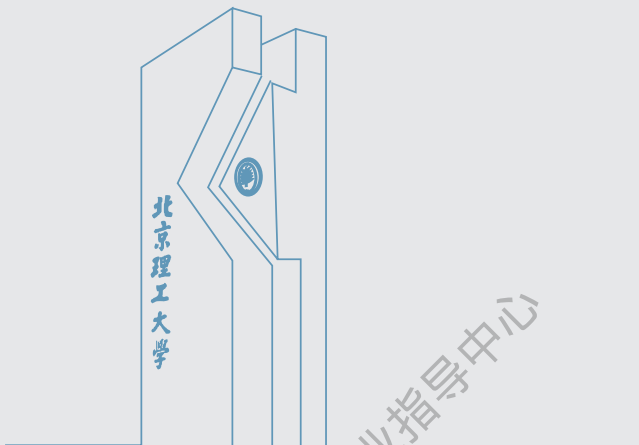
北京理工大学
大学生生涯规划与就业指导手册

北京理工大学学生就业指导中心

北京理工大学学生就业指导中心

唤醒生涯意识

言前定则不殆，事前定则不困，行前定则
不疚，道前定则不穷。——《中庸》



白龙马与小毛驴

话说白龙马就要和唐僧去西天取经了，临行前他去和他的好友小毛驴告别。白龙马：“驴兄，我明天就要和‘唐唐’去西天取经了，以后你可要照顾好自己，等我回来哟。”小毛驴：“什么？什么？你说什么？你说你要去西天取经。不是吧！我听说去西天，有十万八千里那么远，哪一天才能走到呀？我还听说，在去西天的路上有许许多多的妖魔鬼怪，好凶好凶的！可别经没取到，把小命给丢了。我看你呀还是听我一句劝，别去了，像我这样每天推推磨，多好呀！风吹不到、雨淋不着的，主人每天都会把草料准备好，根本不用操心温饱问题。悠然自得的多好呀！”白龙马：“不！无论怎样我都

一定要去西天取经，因为那是我的理想。我走了，保重！”小毛驴摇摇头：“哎，不听老人言，吃亏在眼前。你一定会后悔的。”

就这样，白龙马和唐僧一起上路了。历经万水千山，经历风风雨雨，十年后白龙马取得真经，修成正果。回到家乡，受到所有人的尊敬和爱戴，被奉为英雄，成为所有人崇拜和追随的对象。白龙马来到磨坊，看到老友小毛驴，依然拉着那个磨盘在原地打转转，只是脚步比十年前沉重了许多。小毛驴看到神采奕奕的老友白龙马，真是羡慕无比：“马兄，你好伟大哟，我好崇拜你呀，十年前我就知道你一定会

成功的！快给我讲讲你的取经故事。一定很辛苦吧！”白龙马：“其实也不是太辛苦的，我每天走的路和你走的路也差不多。只不过我是一直朝着西天走，而你是一直在原地打转转而已。我相信在这十年里，你也一定围着这盘磨走了十万八千里，但却始终没有走出这个磨房。”小毛驴有些沮丧，又问：“一定遇上妖魔鬼怪了吧？”白龙马：“是呀，不但遇上了妖魔鬼怪，我还学会了如何战胜妖魔鬼怪。这一路走下来我还见识了许多人间美景，见过沙漠的苍茫，见过大海的壮阔，见过高山的巍峨，见过江河的汹涌……”

同学们，读完这个故事，请大家思考几个问题：

1. 在故事中，白龙马坚持去西天取经，因为那是他的理想。你认为理想对于一个人的生涯规划有何重要性？
2. 故事中的小毛驴选择停留在原地，一直推着磨盘打转转。这种选择带来了什么结果？你觉得对于自己的未来，是更适合选择冒险和追求理想，还是保持现状和安逸舒适？为什么？
3. 白龙马在取经的路上面临了各种困难和挑战，但他最终获得了成功和成就。你认为在实现自己的生涯目标时，面对困难和挑战，你会采取什么样的态度以及哪些处理方式？

绘制生涯彩虹图： 设计我的人生

01

“生涯”出自《庄子·养生主》，在《庄子》里的原句是：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！已而为知者，殆而已矣！”而此处我们所说的“生涯规划”中的“生涯”是指个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式，英语是“career”。人的一生，包含少年、成年、老年几个阶段，并且生涯是个人一生中各种角色的统合，因此在生涯发展过程中，必定会在不断变换的角色扮演中寻找自我，发掘人生意义与方向。

今天我们将探索生涯发展的精彩旅程，我们会学习舒伯的生涯发展理论，了解我们现在所处的生涯发展阶段，并通过绘制生涯彩虹图来回顾过去、立足现在、展望未来，设计我们理想的人生。

舒伯的生涯发展理论

美国著名的生涯研究专家舒伯 (Super) 提出了人一生的完整的生涯发展阶段模式，从人的终生发展角度出发，把整个人生分为成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段五个阶段，如下表所示。

生涯发展阶段	
阶段	主要任务
成长阶段（0~14岁）	认同并建立起自我概念，对职业的好奇占主导地位，并逐步有意识地培养职业能力
探索阶段（15~24岁）	主要通过学校学习进行自我考察、角色鉴定和职业探索，完成择业和初步就业
建立阶段（25~44岁）	获取一个合适的工作领域，并谋求发展，是绝大多数人职业生涯周期中的核心部分

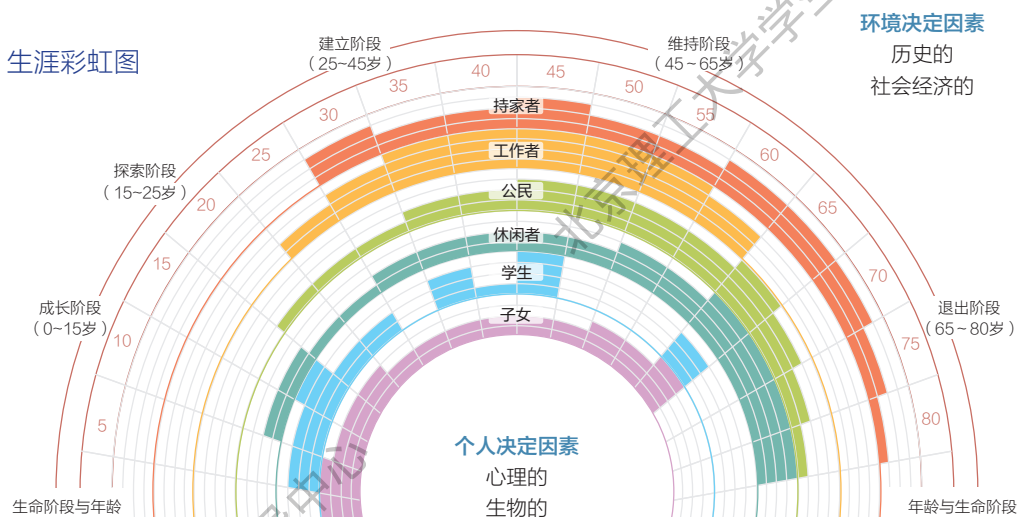
阶段	主要任务
维持阶段（45~64岁）	开发新的技能，维护已经获得的成就和社会地位，维持家庭和工作二者间的和谐关系，寻找接替人选
衰退阶段（65岁及以上）	逐步退出职业和结束职业，开发社会角色，减少权利和责任，适应退休后的生活

每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成，每一阶段需达到一定的发展水准或成就水准，并且前一阶段的发展任务达成与否，关系到后一阶段的发展。

根据舒伯的看法，一个人一生中扮演的许许多多角色就像彩虹同时具有许多色带。为了综合阐述生涯发展阶段与角色彼此间的相互影响，舒伯提出“生涯彩虹图（life-career-rainbow）理论”，引入生命广度（life-span）、生命空间（life-space）的概念，展示了不同发展阶段各种角色的相互作用，不同生涯发展阶段角色的继承与更替，如图所示。

在生涯彩虹图中，纵向层面代表的是纵观上下的生活空间，由一组职位和角色所组成。分成子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者六种不同的角色，他们交互影响交织出个人独特的生涯类型。

他认为在个人发展历程中，随年龄的增长而扮演不同的角色，图的最外圈为主要发展阶段，内圈阴影部分的范围，长短不一，表示在该年龄阶段各种角色的分量；在同一年龄阶段可能同时扮演数种角色，因此彼此会有所重叠，但其所占比例分量则有所不同。

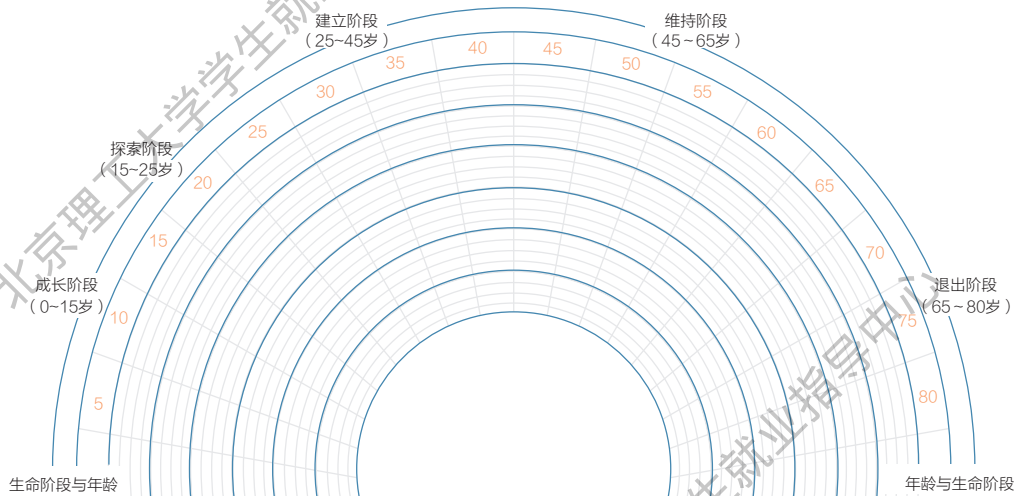


现在，我们来绘制自己的生涯彩虹图！

请思考自己过去、现在以及未来可能承担的生活角色，在下面的图上标注年龄阶段和你扮演的角色名称，然后在你某个年龄所扮演或希望扮演的角色区域，用彩笔和文字区分出你对这些角色的理解。

注意要点：

- (1) 角色扮演的成功视个人的生理、心理因素及当时的社会环境等外在情境因素而定，该角色越成熟，所绘制的色带应越饱满。
- (2) 生命中各阶段所扮演的角色，延续的时期可用色带的长度来表示。
- (3) 可用不同的颜色来代表对该角色的喜好。



绘制完成后，面对自己的生涯彩虹图，你有何感想？对于人生的不同阶段，所扮演的不同角色有哪些新的认识？

生涯九宫格： 我理想的大学生活

02

根据舒伯的理论，大学阶段处在生涯发展的探索阶段，我们的主要发展任务是通过学习和实践，进行自我探索、角色鉴定和职业探索，完成择业和初步就业。大学也是一个充满无限可能的阶段，是追求自我成长和梦想的舞台。你的大学四年想怎么过？邀请同学们通过思考和创造，构建一个充满激情、活力和成长的大学生活蓝图！现在，让我们开始设计吧！

“大学生涯九宫格”是一个很好的工具，可以帮助我们全面评估大学期间需要发展和成长的情况，综合设计学业、职业、人际等多方面的目标，有助于我们采取积极的行动，交给自己一份大学四年的美好答卷。示例如下。

<p>专业能力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GPA 排名前 30% 2. 考取 2-3 个专业资格证书 3. 积极参加科研项目、比赛 	<p>职业探索</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拥有 1-2 份有含金量的实习 2. 对自己感兴趣的行业进行 3-5 个生涯人物访谈 3. 明确认识不同性质的用人单位的特点及招聘需求 	<p>人际关系</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 参加兴趣社团，结识志趣相投的朋友 2. 学会情绪管理 3. 与室友、同学和平相处
<p>亲密关系</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 明确自己的恋爱观和择偶标准 2. 参与 1 门恋爱公开课的学习，培养爱的能力 3. 认真投入恋爱 1 次 	<p>身心健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 作息规律，按时吃饭 2. 坚持锻炼，每周运动 3 次 3. 多和老师同学沟通，如果出现自己缓解不了的情绪问题，及时进行心理咨询 	<p>娱乐方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 找到能长期坚持的爱好，让生活更加有趣 2. 探索有助于缓解自己负面情绪的娱乐方式 3. 闲暇时间旅行，读万卷书，行万里路
<p>家庭关系</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每周定期和父母打电话，关心父母，也让父母了解自己的近况 2. 进行心理成长，设身处地地理解父母 3. 在父母生日或者重要节日时，向父母表达感谢 	<p>理财能力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 养成记账的习惯 2. 在不影响学业的前提下找一份兼职，增加收入 3. 提前规划生活费，合理开支，理性消费，把钱花在重要的地方 	<p>服务社会</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每学期完成 30 个小时的志愿者工作 2. 参加校园迎新活动 3. 参加支教、社会调查等

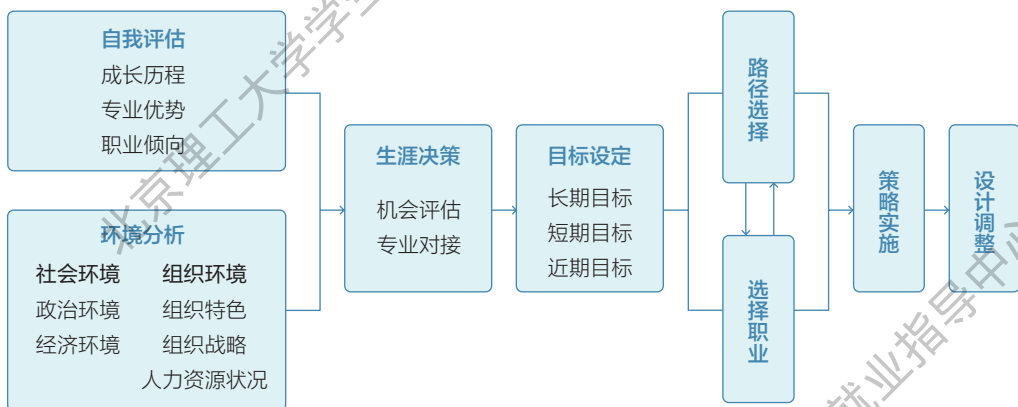
请拿出笔，准备写下你未来四年的整体设计。参考上面的示例，既可以每个格子写一个主题，也可以自选你最关注的九个维度，根据实际情况，列出你期待在大学阶段达成的理想和目标。

现在，请审视你写下的上述愿景或目标，来思考预期达成的时限和时间。半年？1年？2年？4年？如果你的目标有达成的时限，对你采取积极的行动将会帮助很大。下一节中我们会设计每个学年的目标和任务安排。祝你尽早确定人生的方向和目标，规划好自己的大学生活和学业！

大学四阶段： 目标任务提前定

03

根据你在“大学生涯九宫格”里所写下来的愿景或目标，提前规划大学四年每个阶段的任务，有助于你探索个人的发展路径，找到最适合自己的前进方向。一个系统的职业生涯规划包括自我评估、环境分析、生涯决策、目标设定、路径选择、策略实施、设计调整七个步骤。如下图所示。



大学生职业生涯发展的四个阶段及其任务

第一阶段：大学一年级

大一阶段一般为生涯启蒙期，我们可以通过参加新生生涯第一课、专业介绍、新生见面会等专业导学与生涯规划指导活动，深化对所学专业学科、自我认知、职业探索等领域的认识，了解学术前沿、发展去向、行业与岗位、职业类型等信息，学会个人兴趣、能力、性格、价值观探索的方法。

该阶段的大学生的生涯规划任务是：

1. 适应大学生活；

2. 积极进行自我探索,分析高中时建立起来的职业生涯目标,发现问题并修正目标;
3. 制订切实可行的大学阶段成长计划;
4. 根据发现确定阶段性具体目标;
5. 制订实现目标的计划并积极行动;
6. 进行相应的素质测评;
7. 参加校园文化活动和社会实践活动;
8. 参加能力提升训练。

第二阶段：大学二年级

大二阶段一般为生涯积累期,我们可以积极参与有组织的教育教学活动,通过专业学习、科研实践、实习交流、社团活动、志愿活动等渠道进行自己专业技能、可迁移技能的全方位积累,根据自身特点和目标行业,系统、有效地探索职业世界。

该阶段的大学生的生涯规划任务是:

1. 进一步进行自我探索,发现自身优势、劣势、兴趣、性格、能力,发现自己希望提升的地方;
2. 了解将来的就业环境和职业方向;
3. 了解社会政治、经济、文化发展状况及职业、职位状况;
4. 学习并掌握生涯规划中生涯目标建立的方法和生涯决策方法;
5. 制订自己的职业生涯规划;
6. 围绕职业生涯规划制订相应的成长计划;
7. 完善并落实成长计划;
8. 参加专项训练,提升实现目标的行动力。

第三阶段：大学三年级

大三阶段一般为生涯积累期转向决策行动期,除了继续深化自己专业技能、可迁移技能的积累之外,还可以通过参与求职讲座、职业生涯课程、团体辅导、个体咨询等形式的活动,针对性提升自己在简历、面试等方面的求职技能。

该阶段的大学生的生涯规划任务是:

1. 对自己的职业生涯进行合理规划;
2. 发现自身职业竞争力的不足之处,制订职业竞争力提升计划;

3. 参加职业实习实践；
4. 确定职业发展方向和各阶段发展目标；
5. 寻求适合自己职业生涯发展的有效路径；
6. 掌握生涯评估方法和生涯目标修正方法；
7. 对生涯规划相关问题进行评估，发现问题；
8. 参加相应的能力提升训练，包括为考研、出国或就业创业做必要的准备。

第四阶段：大学四年级

大四阶段为决策行动期，我们需要在大四时明确自己大学毕业后的分流去向，包括国内保研、国内考研、出国深造、就业创业等，不同的分流去向对我们所需的素质和能力又有不同要求，需要我们提前做好准备。

该阶段的大学生的生涯规划任务是：

1. 结合自己的职业实践和职业发展理想，寻找现实自我和理想职业人之间的差距；
2. 明确自己毕业后的方向，确定考研、出国还是直接就业创业；
3. 参加快速提升训练（包括参加考研课程、出国外语、考公务员、职业资格、求职技能等相关培训及考试）；
4. 进一步了解社会及职位的发展变化；
5. 完成毕业设计和毕业论文的撰写，顺利通过毕业答辩；
6. 了解本届大学生就业相关政策及相关流程；
7. 落实毕业去向，获取研究生录取通知书、出国 offer、与用人单位签订三方协议等；
8. 为读研或者进入职场提前做准备。

下面请制订你的大学各阶段要完成的任务吧，尽量写得具体一点哦！

阶段	主要任务和具体任务
大一上学期	

阶段	主要任务和具体任务
大一下学期	
大二上学期	
大二下学期	
大三上学期	
大三下学期	
大四上学期	
大四下学期	

北京理工大学学生就业

北京理工大学学生就业指导中心

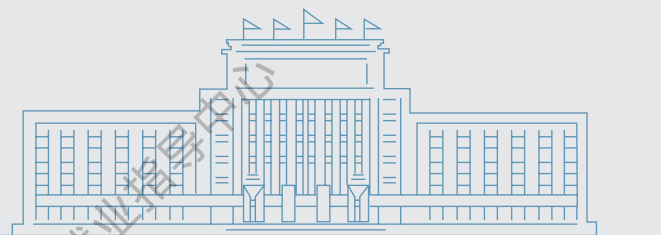
北京理工大学
大学生生涯规划与就业指导手册

北京理工大学学生就业指导中心

学生就业指导中心

发现自我优势

成功的关键在于发挥自己的优势，而不是与他人竞争。——彼得·德鲁克



职业兴趣探索： 寻找我的最爱

01

小安是某校会计专业毕业的学生，“当初是父母给我选择的这个专业，毕业后他们可以帮我安排一份稳定的、福利待遇不错的工作”。可是，小安的兴趣并不在此，“一直以来，我想从事媒体采编方面的工作，从大一下学期开始，我就去旁听新闻专业的相关课程。大二，我成为一名校园记者，跟着师兄师姐们采编学校的新闻事件，这些实践活动更加坚定了自己从事媒体采编工作的决心。大三暑假时正巧报社招实习记者，跟着主管记者跑了两个月，虽然辛苦，但是我依然对这份职业充满了热情”。现在面临毕业了，经过和父母的沟通，小安最终还是选择应聘媒体采编方面的工作，某财经网站正在招聘网站编辑，小安最终凭着自己的专业背景，带着自己在校园里发表的新闻稿件、采编的实践经验、报社的实习经历，顺利通过了笔试、面试，得到了这份工作。

从小安的例子，我们可以看出兴趣是人们选择职业的重要考量因素，它具有行动和能量导向的作用，要将兴趣最终转化为自己的职业，需要在实践中不断地探索、积累，不断地提升自己的能力。

看过这个案例后，你有哪些感触呢？细想一下，你有哪些兴趣可以成为自己的优势呢？如果还没有，你打算如何做？

霍兰德的职业兴趣类型理论

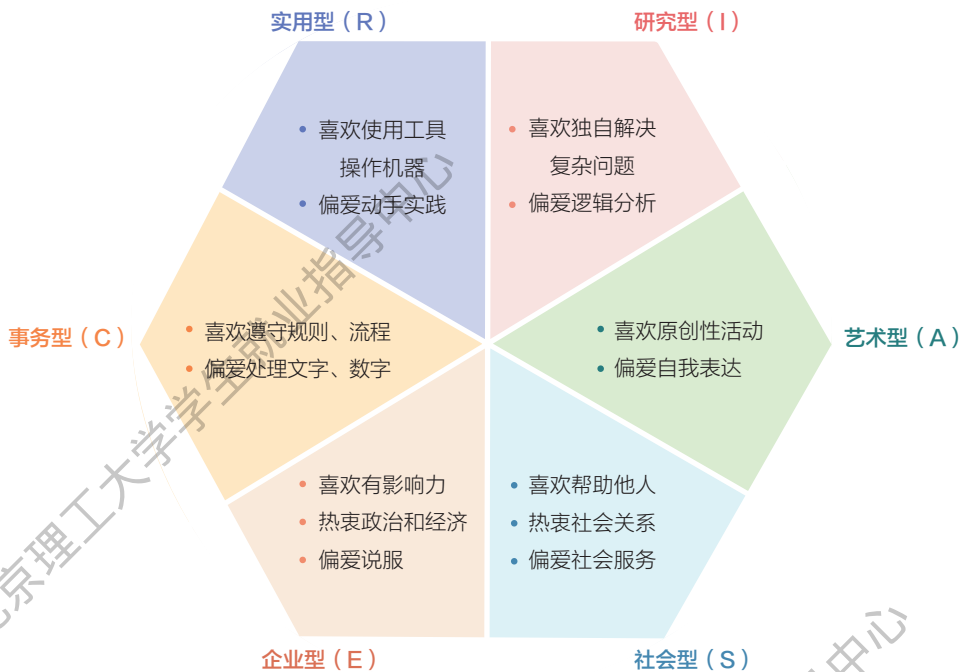
霍兰德（Holland）是美国著名的职业生涯指导专家，他将职业选择看作一个人人格的延伸。他认为，职业选择也是人格的表现。同一职业团体内的人有相似的人格，因此对很多问题会有相似的反应，从而产生类似的人际环境。

他强调：个人的人格与工作环境之间的适配和对应是职业满意度、职业稳定性与职业成就的基础。由此，霍兰德假设：在我们的文化里，大多数人可以分为六种人格类型，这六种类型可以按照固定顺序排成一个六角形。

霍兰德提出职业兴趣六角形模型，把个体的职业兴趣和工作环境分为实用型（Realistic）、研究型（Investigative）、艺术型（Artistic）、社会型（Social）、企业型（Enterprising）

和事务型（Conventional）六种。

如果个体的职业兴趣与工作环境相符合，个体的职业满意度、幸福感和控制感都会增强，如此不仅有利于个体的发展，还有利于组织的成就。



（一）实用型 (R)

人的特点：这类人喜欢操作机械、修理仪器等需要技术的活动，喜欢用实际行动代替言语表达，重视现在胜于重视未来，喜欢具体明确、需要动手操作的工作环境；喜欢从事机械、电子、建筑、农事等方面的工作。他们通常情绪稳定、忍耐力强，给人以诚实、谦和、踏实的印象。

职业环境特点：这类工作环境常有个人可操作的工具、机器等。需要人们按一定程序要求，明确地、具体地从事技术性、技能性工作。在这类工作环境中，处理与物接触的问题比处理人际关系问题更重要。

典型职业：质检员、电力工程师、软件技术人员、建筑设计师、汽车工程师等工程技术人员，运动员。

举例：有的同学喜欢修理各种家用电器、设备等，喜欢上实验课、劳技课等，因为可以操作实验设备、仪器；喜欢玩各种组装、拼装类玩具；喜欢打理花草、制作家具、

缝制衣物、烹饪；喜欢户外运动、体育活动等。

（二）研究型 (I)

人的特点：这类人喜欢研究且解决抽象的问题，喜欢运用心智能力去观察、分析、推理，喜欢与符号、概念、文字、抽象思考有关的活动；喜欢从事理化、生物等需要动脑的研究性工作；在工作中表现出优异的科学能力。他们通常个性独立、温和、谨慎、理性、有逻辑。

职业环境特点：这类工作环境通常需要运用复杂抽象的思考能力。需要人们通过观察、科学分析等进行系统的、创造性的研究工作和理论性工作。在这类环境中不太需要处理复杂的人际关系，大多数时候需要使用智慧，独立解决工作上的问题。

典型职业：心理学家、物理学家、计算机分析师、数学家、内科医生等。

举例：有的同学脑袋里常常有各种各样的“为什么”，与各类娱乐杂志相比，更喜欢翻阅科学、哲学等知识类书籍、材料；喜欢参加在脑力上更有挑战的活动和游戏，如下棋、推理游戏；平时可能话不多，但不人云亦云。

（三）艺术型 (A)

人的特点：这类人喜欢借助文字、声音、动作或色彩来表达内心想法和对美的感受；喜欢自由自在的、富有创意的工作环境，对美的事物具有敏锐的直觉。他们个性热情、冲动，有丰富的想象力和创造力，乐于独立思考和创作。

职业环境特点：这类工作环境通常开放自由，鼓励个人表现和创意。这类环境通常需要通过非系统化的、自由的活动进行艺术表现和创新工作，不太需要程序化的事务性工作。这类环境提供了开发、创造、自由的空间，鼓励感性与情绪的充分表达，不要求逻辑形式，使用工具也是为了传达内心的情绪或创意。

典型职业：演员、艺术家、园艺设计师、室内设计师、摄影师、广告经理等。

举例：有的同学喜欢欣赏各种形式的艺术作品；乐意参加文艺演出；没事写写自娱自乐的小文章、拍拍各类照片、听听音乐会（并非单纯的追星）、看看画展等。

（四）社会型 (S)

人的特点：这类人喜欢从事与人接触的活动。对人慷慨、仁慈，喜欢倾听和关心别人，能敏锐地觉察别人的感受。在团队中，乐于与人合作，喜欢和大家一起完成工作。

他们关心人胜于关心物，关心他人的福祉；喜欢做帮助他人的工作。他们个性温暖、友善、乐于助人，容易与人相处。

职业环境特点：这类工作环境鼓励人们彼此了解、互相帮助、和睦相处。这类工作环境通常需要人际交往技能，需要更多时间与人打交道。这类工作环境强调人类的核心价值观，如理想、友善等，充满了经验指导与交流、心理的沟通等。

典型职业：大学教师、社会工作者、顾问、运动教练、护士、导游等。

举例：有的同学小时候喜欢扮演老师，常常教育、指导其他的小朋友；喜欢参加公益服务类活动，在帮助他人的过程中感到很开心；喜欢和谐友善的工作和生活环境，同学中有争执或冲突，往往充当“和事佬”。

（五）企业型（E）

人的特点：这类人喜欢以言语说服或影响他人，领导他人；喜欢销售、管理、法律、政治方面的工作；做事有组织、有计划，喜欢立刻采取行动，领导人们达成工作目标。他们通常精力充沛，生活紧凑，善于表达，希望拥有权力。

职业环境特点：这类工作环境中充满了权力、金融或经济议题。这类工作需要组织与影响他人共同完成目标，需要胆略、冒险以及承担责任，不太需要精确琐碎的事务和集中心智的工作。这类工作氛围重视升迁、绩效、权力、说服力和推销能力，强调自信、社交手腕与当机立断。

典型职业：公关代表、销售、经理人、政治家、律师等。

举例：有的同学从小担任各种学生干部，在各项活动中表现出色，喜欢看各种金融类电视和书籍，对商业活动很感兴趣；大学毕业后对创业感兴趣，与小伙伴们组建团队开展创业实践；热衷参加演讲比赛、论赛等活动；喜欢做销售类的兼职。

（六）事务型（C）

人的特点：这类人喜欢以有系统、具体、例行的程序处理文书或数字资料；喜欢从事会计、秘书等数字计算、文书数据处理方面的工作，较不喜欢从事创造类活动；喜欢在别人领导下工作，乐于配合和服从。他们通常表现为有秩序，做事仔细，有效率，值得信赖。

职业环境特点：这类工作环境注重组织与规划。这类工作环境需要注意细节、精确度、有系统、有条理，严格按照固定的规则、方法进行工作，不太需要笨重的体力劳动

和创意、创新为主的工作。这类工作需要运用到数字与人事行政的能力。

典型职业：书记员、图书管理员、行政助理、银行出纳员、秘书、会计等。

举例：有的同学习惯制订工作和生活计划，凡事做好规划，喜欢有规律的生活，喜欢把个人物品收拾得干干净净、井井有条，不喜欢抛头露面，在工作中乐于做助手；乐于做文字录入、表格处理、数据统计等事务性工作。

发掘你的职业兴趣

1. 上述职业兴趣的六种类型中，你觉得最符合你的三种类型是什么？请按照符合的程度从高到低写下来，并举例说明。

() _____

() _____

() _____

2. 上述列举的典型职业中，写下最吸引你的五个职业，并说说它们有什么共同点

职业： _____、 _____、 _____、

_____、 _____

共同点： _____

职业能力探索： 我最擅长的事

02

面试官这样问毕业生：“能谈谈你的能力吗？”或者“你有什么样的能力胜任这个职位呢？”

有一位同学这样回答：“我能力挺强的，做什么都没问题。”

面试官接着问：“请问你的能力到底是什么？”

同学再次回答：“别人能做的我肯定也能做到，我有信心胜任工作，反正就是挺有能力的。”

点评

刚才那位同学是否成功地推销自己？没有！太失败了！他不仅是不了解自己具备的能力，而且不知道自己竞聘的职位需要什么能力。大学毕业之际许多同学都会面临一个共同的问题，就业！就业市场是一个竞争的市场，能者上，庸者下。我想干什么，我能干什么，这是我们必须回答的问题。

职业能力是决定一个人能否进入职业的先决条件，也是一个人能够胜任工作的客观条件。无论从事何种职业，都要有一定的技能作为保证。在一个人的职业生涯中，要从事多种社会生产生活活动，必须具备多种能力与之相匹配。职业能力能够说明人的能力在不同领域的表现情况，即在某些领域具有良好能力表现，而在另一些领域的的能力可能相对欠缺。了解自己的能力倾向，并根据职业活动对职业技能进行培养，对于职业生涯发展意义重大。

撰写成就故事

请写下生活中令你有所成就的具体事件，然后对其进行分析，看看你在其中使用了哪些技能（尤其是可迁移技能）。

这些“成就事件”不一定是工作或学习上的，也可以是课外活动或家庭生活中发生的。比如同学聚会、一次美好而难忘的旅游，等等。

不必是惊天动地的大事，只要符合以下两条标准，就可以被视为“成就”：一是你喜欢做这件事时体验到的感受，二是你为完成它所带来的结果感到自豪。

可以采用STAR法则来讲述成就故事，包含Situation、Task、Action、Result四个要素。



举个例子

有一次老师让我们班学生当一回小老师，用PPT讲下节课的部分知识点。我抽到的题目听说有点难，是讲一个股权争夺的故事当课堂案例。（S）

回寝室的路上，我想着预期目标是把PPT故事逻辑讲清楚，并在最后把问题带入到听众身上，启发思考，同时，PPT要好看精美。（T）

我回到寝室后立刻开始做PPT，不过很快我遇到了困难。首先这个案例涉及到很多金融方面的问题，而我对这方面的了解还不足以支撑我完成这部分内容。并且网上资料比较零散，很多当时的故事介绍也不太完整。时间紧迫，只有一天时间去完成。不过做PPT越难，我越兴奋。凭经验，我分四步解决。第一，把故事线整理出来并准备其他文字内容。第二，做好PPT样式。第三，文案和PPT进行整合。第四，我根据完成的PPT开始试讲。（A）

很快就轮到我去讲PPT了。老规矩，开头放视频，介绍主角，剧情，最后留下思考。讲完我觉得我发挥的一般，但老师课后说我PPT讲的太好了，可惜没把我讲的视频拍

下来，不然可以给下一届学生看，受表扬的那一刻我觉得很有成就感。(R)

接下来，请同学们回忆 3-5 个自己的成就故事，按照 STAR 模型梳理出故事的要点。

现在分析这些成就故事，在其中你都使用了哪些技能。

最后看在这些成就故事中是否有重复出现的技能，它们就是你喜爱施展也擅长的技能。

03

价值观澄清： 什么对我来说最重要

我的蝴蝶大梦

不用考虑现实的可能性，同学们需要放下现在所有的角色，让自己的思绪离开现在的座位，飞出教室，思维无限发散。可以从历史到现实到未来，古今中外，小说文学，电视历史人物或现代商业名人，请写下 5-10 种吸引你的截然不同的职业或人生。

完成后在每个职业或人生后面写上吸引你的原因。

可否分类？

具有哪些共同点？找出关键词、共性。

在现实世界中寻找具有这些特征的职业。

职业或人生

吸引你的原因

例：教师

稳定，社会地位，影响力，受人尊敬

例：苏轼

豁达，乐观，有思想，才华横溢

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____
- (6) _____
- (7) _____
- (8) _____

(9) _____

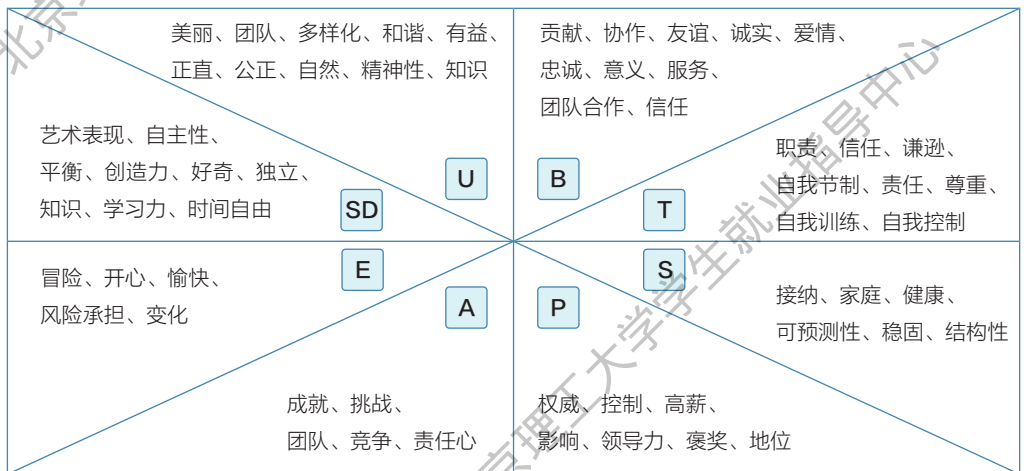
(10) _____

感悟——通常我希望做的职业特质是：

价值观在人们的职业生涯发展中往往起到极其重要的、决定性的作用，价值观直接影响和决定着一个人的理想、信念、生活目标和追求方向的性质。

描绘你的价值观地图

请根据下图的描述，选出你最看重的字母。



你所选择的字母，代表你的价值观类型。看看你的核心价值观表现吧。

博爱型 (U)：理解、欣赏、宽容、保护大自然、保护人类福祉；

仁慈型 (B)：关心如何保护和提升他们身边人的福祉；

传统型 (T)：尊敬、忠诚和接纳文化和宗教对人类的要求；

安全型 (S)：渴望安全与和谐，追求社会、人际关系和自我稳定性；

权力型 (P)：追求社会地位、名声、影响力、权威，以及对人或资源的支配；

精神型 (E)：追寻愉悦和感官快乐，喜欢生活多姿多彩和不确定性；

成就型 (A)：渴望个人成功和成就，喜欢在日常生活中展现竞争力；

自主型 (SD)：追寻独立思考和行动，享受可以选择、创造和探索的可能。

你是想有钱，还是想让自己值钱

很多人一辈子有两个追求：一个是有钱，另一个是值钱。值钱是个人价值的体现，比如你去找一份工作，有钱和值钱是两个概念。有钱的人不一定值钱，比如我们常常会看到一些“富二代”腰缠万贯，但除了挥霍什么都不会，这样的人“分文不值”。

但值钱的人早晚会有钱，因为值钱的人都有足可夸耀的某种能力，凭借这种能力，他不仅可以安身立命，还能积累财富，这样的人甚至连存钱都不需要。比如一个著名的画家，他需要钱的时候只需画一幅画就行了。

所以人们常说，不要把自己变成“储钱罐”，因为没有人能够靠储钱变富；但一定要把自己变成“印钞机”，需要钱的时候可以随时靠能力去取。一个人与其有钱，不如让自己变得值钱。

值钱的人才能体会到什么叫成就感。对于一个追求有意义人生的人来说，成就感至关重要。成就感从哪儿来呢？来自于自己付出努力之后得到的某种收获。收获越大，成就感就越大。如果一个人的钱是伸手向父母要来的，那无论有多少钱他都不会有成就感。如果一个人的钱是靠自己赚来的，那不管赚多少他都会有成就感，而且只要来路正，钱越多，成就感会越大。

有人说：把思想放入一个人的脑袋之中，就像把钱从别人的口袋里掏出来一样困难。这句话是想说明一个人思想改造的困难，但同时也恰恰说明了赚钱有多么不容易。

所以，能够赚到钱的人都应该是有点能力的人，也就是值钱的人。如果一个人最初身无分文，经过自己的奋斗，最后功成名就，那么他的成就感就会油然而生。成就感是幸福的重要基石之一，从某种程度上说，一个人如果没有体会过奋斗所带来的成就感，那么他的人生幸福值也必定要打个折扣。一个人不断努力的过程就是让自己不断值钱的过程；值钱之前，是你求别人；值钱之后，是别人求你。有人把值钱前后的这一转变叫作“价值转折”，也就是一个人的个人价值从量变到质变的过程。

性格探索： 我是个什么样的人

04

职业心理学研究表明，性格影响着一个人对职业的适应性，一定的性格适合于从事一定的职业，同时，不同的职业对人有不同的性格要求。因此在选择职业时，还要考虑自己的职业性格特点，考虑职业对人的性格要求，根据自己的性格特点选择最易适应的职业或改变自己的性格特点来适应职业的要求。

职业心理学家勃兰特曾经做过一个实验。他追踪调查了一批大学毕业生，将他们的个性、在校学习成绩、智力与他们毕业五年后的收入做了一下比较，结果显示：事业成功与智力的相关度是 0.18，与学习成绩的相关度是 0.32，与个性的相关度是 0.72。这个实验实证了事业成功与否与个人的个性是否适合此项事业的关联度最高。也就是说，当一个人所做的工作与自己的个性越契合，他事业成功的可能性越大。

我是谁

首先按下面的格式写出 10 句“我是怎样的人”，要求尽量选择一些反映个人风格的语句，避免出现类似“我是一个男生”这样的句子。

我是一个 _____ 的人。

我是一个 _____ 的人。

我是一个 _____ 的人。

我是一个 _____ 的人。

我是一个 _____ 的人。

我是一个 _____ 的人。

我是一个 _____ 的人。

我是一个_____的人。

我是一个_____的人。

我是一个_____的人。

请将陈述的 10 项内容作下列归属：

身体状况（属于你的体貌特征）编号：_____；

情绪状况（你常持有的情绪情感）编号：_____；

才智状况（你的智力能力情况）编号：_____；

社会关系状况（与他人的关系等）编号：_____；

其他方面编号：_____。

评估一下对自己的陈述是积极的还是消极的。在列出的每句话的后面加 (+) 或 (-)。加号“表达了对自己肯定满意的态度”，减号则相反，表示“对自己不满意否定的态度”。看看减号与加号的数量是多少。如果加号多于减号说明自我接纳状况良好。相反，则表示不能很好地接纳自己，这时需要内省一番，寻找问题的根源。

自我实现者的 16 种共同特征

美国心理学大师马斯洛在研究了历史伟人共同的人格特质之后，详细描绘出“自我实现者”（成长者）的画像。自我实现者有下列 16 个特征：

1. 他们的判断力超乎常人，对事情观察得很透彻，只根据现在所发生的一些事，常常就能够正确地预测将来事情会如何演变。
2. 他们能够接纳自己、接纳别人，也能接受所处的环境。无论在顺境还是在逆境中，他们能安之若命，处之泰然。虽然他们不见得喜欢现状，但他们会先接受这个不完美的现实（不会抱怨为何只有半杯水），然后负起责任改善现状。
3. 他们单纯、自然而无伪。他们对名利没有强烈的需求，因而不会戴上面具，企图讨好别人。有一句话说：“伟大的人永远是单纯的。”我相信，伟人的脑子里满有智慧，

但常葆一颗单纯善良的心。

4. 他们对人生怀有使命感，因而常把精力用来解决与众人有关的问题。他们也较不以自我为中心，不会只顾自己的事。

5. 他们享受独居的喜悦，也能享受群居的快乐。他们喜欢有独处的时间来面对自己、充实自己。

6. 他们不依靠别人满足自己安全感的需要。他们像是个满溢的福杯，喜乐有余，常常愿意与人分享自己，却不太需要向别人收取什么。

7. 他们懂得欣赏简单的事物，能从一粒细砂想见天堂，他们像天真好奇的小孩一般，能不断地从最平常的生活经验中找到新的乐趣，从平凡之中领略人生的美。

8. 他们当中有许多人曾经历过“天人合一”的宗教经验。

9. 虽然看到人类有很多丑陋的劣根性，他们却仍有悲天悯人之心、民胞物与之爱，能从丑陋之中看到别人善良可爱的一面。

10. 他们的朋友或许不是很多，然而所建立的关系，却比常人深入。他们可能有许多淡如水的君子之交，素未谋面，却彼此心仪，灵犀相通。

11. 他们比较民主，懂得尊重不同阶层、不同种族、不同背景的人，以平等和爱心相待。

12. 他们有智慧明辨是非，不会像一般人用绝对二分法（“不是好就是坏”）分类判断。

13. 他们说话含有哲理，也常有谈而不谑的幽默。

14. 他们心思单纯，像天真的小孩，极具创造性。他们真情流露，欢乐时高歌，悲伤时落泪，与那些情感麻木，喜好“权术”“控制”“喜怒不形于色”的人截然不同。

15. 他们的衣着、生活习惯、方式、处世为人的态度，看起来比较传统、保守，然而，他们的心态开朗，在必要时能超越文化与传统的束缚。

16. 他们也会犯一些天真的错误，当他们对真善美执着起来时，会对其他琐事心不在焉。例如爱迪生有一次做研究太过专心，竟然忘了自己是否吃过饭，朋友戏弄他，说他吃过了，他信以为真，拍拍肚皮，满足地回到实验室继续工作。

MBTI 性格理论

MBTI 全称 Myers-Briggs Type Indicator，是一种迫选型、自我报告式的性格评估工具，用以衡量和描述人们在获取信息、做出决策、对待生活等方面的心理活动规律和性格类型。它以瑞士心理学家 Carl Jung 的性格理论为基础，由美国的 Katherine C. Briggs

和 Isabel Briggs Myers 母女共同研制开发。

MBTI 从四个维度考察个人的偏好倾向，以区分人与人之间的差异，这四个维度为：

1. 精力支配：Extraversion (E) 外向 vs. Introversion (I) 内向
2. 接受信息：Sensing (S) 感觉 vs. Intuition (N) 直觉
3. 判断事物：Thinking (T) 思考 vs. Feeling (F) 情感
4. 行动方式：Judging (J) 判断 vs. Perceiving (P) 知觉

其中两两组合，可以组合成 16 种性格类型，如下表所示。

MBTI 性格类型与匹配的职业

ISTJ 内倾感觉思维判断 稽查员	ISFJ 内倾感觉情感判断 保护者	INFJ 内倾直觉情感判断 咨询师	INFP 内倾直觉情感知觉 治疗师、导师
ESTJ 外倾感觉思维判断 督导	ESFJ 外倾感觉情感判断 供给者、销售员	ENFJ 外倾直觉情感判断 教师	ENFP 外倾直觉情感知觉 倡导者、激发者
ISTP 内倾感觉思维知觉 操作者、演奏者	ISFP 内倾感觉情感知觉 作曲家、艺术家	INTJ 内倾直觉思维判断 智多星、科学家	INTP 内倾直觉思维知觉 建筑师、设计师
ESTP 外倾感觉思维知觉 发起者、创设者	ESFP 外倾感觉情感知觉 表演者、演示者	ENTJ 外倾知觉思维判断 统帅、调度者	ENTP 外倾直觉思维知觉 企业家、发明家

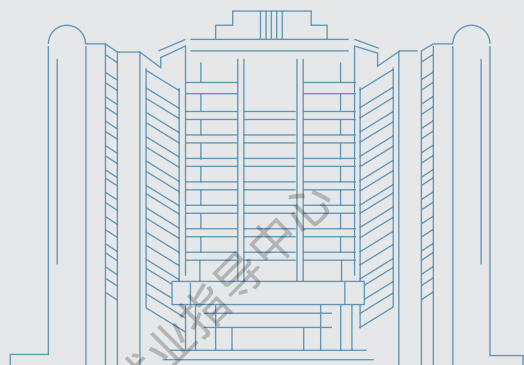
同学们可以扫描就业信息网的二维码自行做测验



探索职业世界

选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来……

选择职业，就是选择将来的自己。——罗素



职业初体验： 职业探索三问

01

对于职业世界还不太了解的你，可以通过以下三个问题来问自己，这些问题会帮助你初步了解就业机会以及获取职业信息的途径。

Q1：你目前都有哪些工作机会？可以想想，整理一下。

Q2：上述工作机会中，对这些工作是否有清晰的了解？这样方便聚焦你的职业方向。如果还不了解，你想要获得哪些信息？

行业	组织	职位
发展趋势与现状	性质及概况	工作内容
该行业代表性企业	企业文化	任职要求
关键岗位	晋升通道	晋升通道
一般组织架构	行业地位	薪酬福利
薪酬情况	企业发展前景	地域

Q3: 如果想获取上述信息,你之前偏好的搜集途径是什么?可以优先考虑使用你自己比较熟悉的方式。如果想不起来,可以参考以下的提示。

- √上网查: 招聘网站 百度 知乎 公司官网 杂志
- √找人问: 家人 老师 学长学姐 同学 相关从业者
- √去实践: 协会 / 俱乐部 实习实践 行业展览 招聘会
- √其他

Tips: 熟悉的可能不是最好的。如果你觉得上述方式不满意,以下是来自业内人士的口碑推荐,供你更高效地搜集职业信息,解锁新技能,不妨一试。

- √ 学校的就业信息网 <http://job.bit.edu.cn/> (最贴近实际情况,上面写的都是你身边的事)
- √ 隔壁同类型高校的就业网 (有些不在我们学校招聘的用人单位,可能会去隔壁)
- √ 企业的官方网站 (很多企业是在自家官网发布招聘信息及网申)
- √ 应届生求职网 (校园招聘网站的老牌明星网站,校招、实习、面经)
- √ 学职平台 (教育部出品的应届生大数据,查询就业方向等全国信息的权威平台)
- √ O*NET (美国的全世界最大的职业信息数据库)
- √ 学校的官方微信公众号“北理就业”
- √ 生涯人物访谈 (最受专业人士推崇的方式,发动周围人推荐从业者,对其进行采访)
- √ 学院 / 学校负责就业的老师 (容易被忽略的身边最有效的资源,拥有大量真实就业信息、案例等)
- √ 师兄师姐 (简单高效的好方式,但记得要找靠谱的)
- √ 参加学校的招聘会 (大型双选会或者宣讲会,迅速了解大量招聘信息)

职业面对面： 生涯人物访谈

02

结合自己的兴趣、技能、职业价值观、教育背景和已掌握的职业知识找出未来最可能从事的职业，然后在该职业领域寻找一位在职人士作为访谈对象。生涯人物可以是自己的亲人、老师和朋友，可以是他们推荐的其他人，也可以借助行业协会、大型同学录或某个具体组织的网站来寻找。

具体访谈记录如下：

1. 您是如何找到这份工作的？

2. 您的职位是什么？您的主要职责是什么？

3. 从事此行业的人都做些什么？

4. 工作地点一般在哪里？

5. 在行业内，先从什么样的工作岗位做起，能学到最多的知识，最有益于发展？

6. 工作场所性质有哪些特征？

7. 在工作方面，您每天都做些什么？

8. 您在做这份工作时，日常面临的问题是什么，什么最有挑战性？

9. 就您的工作而言，您最喜欢什么？最不喜欢什么？

10. 个人的主要成就是什么？最成功的是什么？

11. 在这个职位上，如果想获得成功必须拥有并保持什么样的能力？

12. 目前还缺乏的必须改进的能力有哪些？如何改善？

13. 在您的组织中，能够在同样一个岗位上把成功和不成功区别开来的行为是什么？

14. 您认为做好这份工作应该具备哪些知识、技能和经验？

15. 目前，行业内要求从事这份工作的人应该具备什么样的教育和培训背景？

16. 您认为什么样的个人品质、性格和能力对做好这份工作来讲是重要的？

17. 这项工作需要的个人品质、性格和能力与别的工作要求的有什么不同吗？

18. 学校中的哪些课程对这个行业比较有帮助？

19. 行业内，单位对刚进入该领域工作的员工一般会提供哪些培训？

20. 在您的工作领域里初级职位和略高级别职位的薪水一般是什么水平?

21. 这个行业是否有季节性或地理位置的限制?

22. 这个行业存在的困难及前景如何?

23. 据您所知,有什么职业杂志、行业网站或其他渠道能帮助我深入了解这个领域?

24. 您的熟人中有谁能够成为我下次采访的对象吗?可以说是您介绍的吗?

25. 通过访谈,你有哪些收获?

职业亲实践： 体验是最好的认知方式

03

参加一次学校举办的招聘宣讲会，将参加的过程和体会记录如下：

1. 你是从哪里得到宣讲会信息的？

2. 参加宣讲会之前，你做了哪些准备？

3. 你从宣讲会获得了哪些信息？这些信息是你想获得的吗？

4. 宣讲会结束时，你是否与宣讲人进行了再沟通？

5. 参加这次宣讲会你有哪些心得？以后参加类似的活动，需要做哪些调整，受益会更大？

Tips: 参加招聘会的注意事项

1. “望”。进入招聘现场，要迅速地浏览招聘单位，了解招聘活动的整体情况，找出自己重点意向应聘的单位。

2. “闻”。听议论、听反响。在求职时，应注意听招聘者向其他求职者的介绍是否与你了解到的情况一致，听一听其他求职者的议论，再听取一下别人的建议和意见。

3. “问”。应仔细询问招聘单位的详细情况，包括单位的上级主管部门、所有制性质、招聘岗位、企业文化、任职要求、晋升通道等，以做到心中有数。
4. “递”。向有意向的单位递交求职简历。
5. “记”。记下自己递交单位的名称、联系方式、联系人及职务等信息。
6. “访”。招聘会后要积极主动向递交了求职简历的单位采取电话联系、信件联系、网络联系或亲自访问单位等形式咨询应聘结果，不能被动等待。

不论你是从网站上获取的还是在招聘会现场获得的招聘信息，你都需要把它们及时地整理记录，方便信息的梳理和后续筛选投递简历。你可以参考下面的招聘信息单模板。

招聘信息单

用人单位基本信息	单位名称		
	单位规模		所有制性质
	单位地址		经营业务范围
招聘岗位信息	职位名称		招聘人数
	工作时间		工作地点
	性别要求		年龄要求
	学历要求		专业要求
	薪资情况		任职资格
	其他要求		
备注			
信息来源		信息发布时间	

选择职业方向

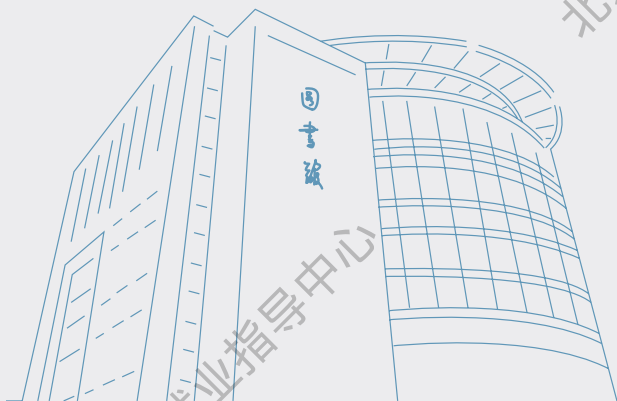
幸福的关键是发现自己适合做什么并确保有机会去做。

——约翰·杜威



北京理工大学学生就业指导中心

北京理工大学学生就业指导中心



北京理工大学学生就业指导中心

01

求职分析： 梳理求职意向

请填写下面九宫格的信息，梳理你目前关于求职的一些情况：

<p>我的基本信息：</p> <p>专业</p> <p>实习实践</p> <p>学术成果</p> <p>资格证书</p> <p>兴趣特长</p>	<p>我向往的生活是怎样的：</p>	<p>我目前初步的求职意向：</p>
<p>我的优势是？</p>	<p>我的劣势是？</p>	<p>外部环境中对于求职有利的因素有哪些？</p>
<p>外部环境中对于求职不利的因素有哪些？</p>	<p>对于求职，我已经做了哪些探索/准备？</p>	<p>对于求职，我还需要做哪些探索/准备？</p>

北京理工大学学生就业指导中心
02

影响决策的因素： 我最关注的职业价值

活动：

1. 请选择六个喜欢的职业（或者认为自己适合的职业）按你向往的程度排序；
2. 请把注意力放在 2-3 个最优先的职业选择上；
3. 这 2-3 个职业中吸引你的方面和令你不满的方面分别有哪些，请你写下来；
4. 记录在“我的职业选择”表格中。

我的职业选择

序号	职业
1	
2	
3	
4	
5	
6	

以上优先的职业选择中，体现了哪些你关注的职业价值因素？请写下来。

我的优先选择 1:

吸引你的方面	令你不满意的方面
1	1
2	2
3	3

我的优先选择 2:

吸引你的方面	令你不满意的方面
1	1
2	2
3	3

我的优先选择 3:

吸引你的方面	令你不满意的方面
1	1
2	2
3	3

你可能找出了 5-6 个或者更多职业价值因素，结合现在的求职，你是按照这些因子的重要性选择工作的吗？

1、请将“我的职业选择”表格中找出的职业价值因素，按你认为的重要程度进行排序，写在表格的第一列；

2、从物质和精神角度，是否需要补充职业价值因子？请写在第二列；

3、从父母的角度，希望你在职业选择中考虑哪些因素？请写在第三列；

4、从国家社会的角度，希望你在职业选择中考虑哪些因素？请写在第四列；

5、从时间轴的角度，五年后的你希望现在的你在职业选择中考虑哪些因素？请写在第五列。

职业价值因子	物质/精神角度	家人的角度	国家社会的角度	未来的角度

生涯决策平衡单： 哪个职业最适合我

许多同学会对即将面临的几个求职方向或者已经拿到的多个 offer（录用通知书），感到犹豫、纠结，不知道该如何选择。“生涯决策平衡单”能帮助你澄清职业价值，梳理各个选项的优缺点，有助于你做出决策。下面我们来学习这项工具的使用。

请在第一列写下你重视的职业价值因素，可以参考上一节中你梳理出来的条目：

1. 请按重要性程度对每个职业价值因素赋予权重，以数值（如 1-5）表示重要性，写在第二列；
2. 给各职业选择满足职业价值因素的程度进行评分，满足为“+”，不满足为“-”，用 -10 分—10 分表示满足的程度；
3. 将各职业选择满足程度的得分与各价值因素的权重对应相乘记分，将结果记录在相应的空格内；
4. 并将每一选择下所有的正负积分相加，得出它的总分。

职业价值因素	权重 (1-5)	职业 1		职业 2		职业 3	
		得 +	失 - (-10-0)	得 + (0-10)	失 - (-10-0)	得 + (0-10)	失 - (-10-0)
	合计						
	总分						

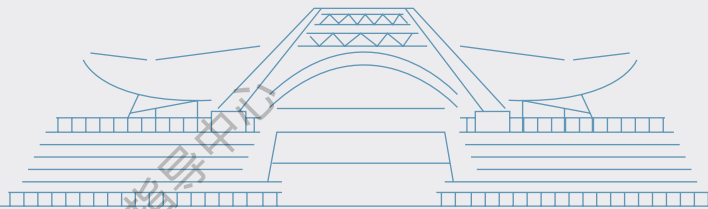
管理生涯发展

不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。——荀况



北京理工大学学生就业指导中心

北京理工大学学生就业指导中心



北京理工大学学生就业指导中心

时间管理： 平衡你的各事项

01

到了大学，很多同学会发现日常事情变得比高中时多了，上课、写作业、社团活动、科研工作……尤其到毕业年级，毕业和就业两座大山压顶，事情多得感觉忙不过来，恨不得再分身出一个自己。时间管理能力可以帮助我们合理分配有限的时间，在生活中高效有条理地完成任务。

经典四象限法则

这是美国管理学家史蒂芬·柯维提出的著名的时间管理理论，他将工作按照重要和紧急两个维度进行划分，形成四个象限。不同象限的工作对应不同的处理方式。一起来get同款法则！

第一象限“既紧急又重要”

第一象限包含的是一些紧急且重要的事情。这些事情 80% 来源于第二象限，因为拖延临近时间节点而迫不得已进入第一象限，迫在眉睫必须处理。例如，面临即将到来的期中或期末考试而进行复习、面临截止时间需要提交的课程作业等。

第二象限“重要但不紧急”

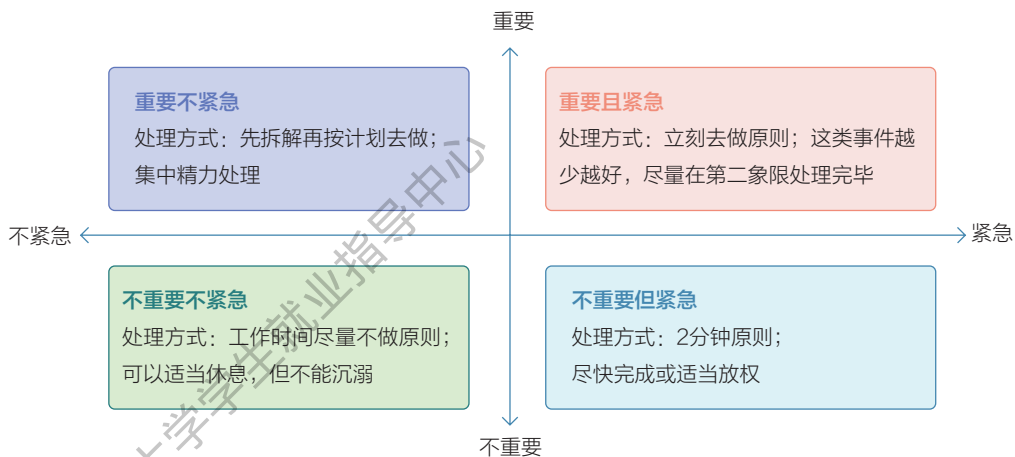
第二象限与第一象限的差别在于，第二象限的事情不具有时间上的紧迫性，但对于个人发展具有深远影响，不可忽视。所谓“未雨绸缪”就是提前制订计划，将重要的事情进行分解，按部就班地完成。根据管理学中的“二八法则”，个人要运用 80% 的精力投入第二象限工作。例如，职业发展和生涯规划就是属于这个象限，需要提前规划和安排。

第三象限“紧急但不重要”

第三象限的时间虽然紧急，但是对个人而言并非很重要，即使重要也是对于他人而言很重要。因此，这个象限的事件具有一定迷惑性，会让人认为必须紧急处理而占据大量个人时间。

第四象限“既不紧急也不重要”

第四象限可以作为工作之外适度的休闲放松，但是不能投入过多时间，否则就是浪费生命。例如，阅读令人上瘾的无聊小说、长时间浏览手机微信、过度的网络游戏、聊天等。



时间馅饼图

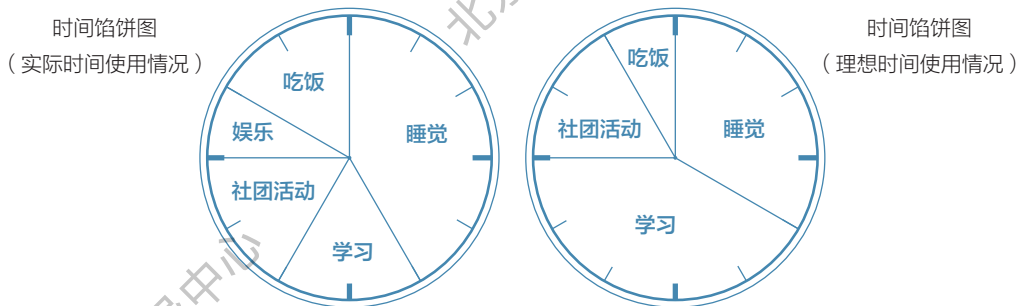
时间馅饼图是个有趣的时间管理小工具，能够帮助你像切馅饼一样分配你的时间，让你能够更加直观地了解每个项目的時間使用情况，从而更加合理地对它们进行分配。

时间馅饼图分为2个，一个代表现阶段的时间使用情况，一个代表理想的时间使用情况。

每个馅饼图大圈代表一天24小时，按照一天的平均活动状况，如吃饭、睡觉、休闲娱乐、学习、社团活动等方面，在图中按比例划分出各自的分配时间。

通过两张图的对比，找出目前阶段时间管理和分配不合理之处并进行相应调整。

下方是时间馅饼图的示例：



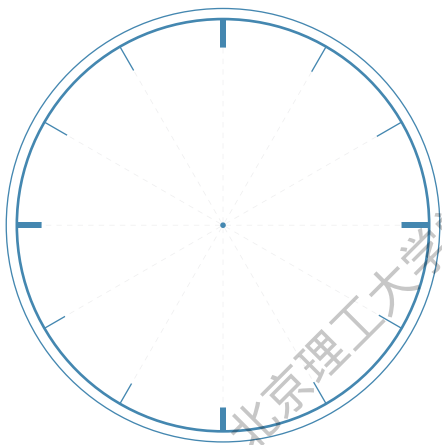
相信你已经了解这个工具的使用办法啦，那就快来切分属于你自己的时间馅饼图！

(上边的填写实际情况，下边的填写理想状况)

时间馅饼图
(实际时间使用情况)



时间馅饼图
(理想时间使用情况)



求职进程管理： 做好计划和记录

02

求职就像一场马拉松，做好求职的进程管理会让你的求职节奏更稳妥。下面的求职日程安排表和求职记录表可供参考使用。

求职日程安排表

求职日程	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
确定职位							
了解职位需求							
投递简历							
参加面试							
电话询问反馈							
执行情况							
例外情况							

求职记录表

序号	公司名称	职位名称	申请时间	申请方式	申请地址	用户名	密码	笔试	面试
1	XX公司	研发岗	202x年9月12日	网申	http://***.com.cn	123abc	123abc	9月18日已参加	未开始
2	XX公司	人力资源	202x年9月16日	email	xxx@126.com			未收到	未收到
3	国家XX局	行政岗	202x年9月20日	邮寄	北京市XX区XX路XX号			10月13日参加	10月25
4									

压力管理： 从负面思维中出来

03

当我们面临压力，陷入负面思维时，试着问自己以下 10 个问题：

1. 这些想法真的正确吗？

2. 我是不是放大了事情消极的一面？

3. 最糟糕的结果是什么呢？

4. 这件事有没有积极的一面？

5. 我是不是太小题大作，把情况想得过于严重了？又是不是过早下结论，太杞人忧天了？

6. 我怎么知道事情一定会这么发展？

7. 是不是可以从另一个角度来看待这件事？

8. 如果有一天一觉醒来问题解决了，会是什么样？

9. 为了让这件事变好一点，我可以做点什么？

10. 我现在能做的一小步是什么？

提升求职能力

不论在什么行业或领域，提高表现与水平的最有效方法，全都遵循一系列普遍原则。

我们把这种通用的方法命名为“刻意练习”。——《刻意练习》



北京理工大学学生就业指导中心

北京理工大学学生就业指导中心



简历不简单： 简历的写作技巧

01

优秀简历三原则

1. 简单有力

一页纸：不要封面，一般以一页 A4 纸为限。

排版：一行一句话，每句话独立地表述一件事情。

2. 有的放矢

选择与求职岗位相关的能力证明及经历。如应聘销售岗，就不要全篇都是做文案的经历。学会看招聘信息中的职位描述，让简历更有针对性。

3. 突出重点

能力并非越多越好，重点是让 HR 看到你应聘这个岗位是合适的。

①技术岗：根据意向岗位要求，对应写出符合要求的技术能力。

②非技术岗：在能力阐述时，最好根据岗位要求分点描述。

简历内容

1. 基本信息

标题：一页纸简历无需用“个人简历”作为标题，直接用自己的姓名当标题。

姓名：可用较大号字体（一般中文简体）。

性别：非必要，尤其是有照片时。

照片：一般是证件照（尽量不要生活照、艺术照，特殊岗位要求除外）。

年龄：写出生年月即可。

政治面貌：如果是中共党员，尽量写；如果不是中共党员，不必要写。

现居住地：要写，最好是在公司招聘岗位所在地。

联系方式：电话 + 邮箱，必写！

2. 求职意向

注意！求职意向一定是**确定的、具体的、唯一的**。

有些求职者为了提升面试成功率，求职意向会写多个岗位，这是对自己没有清晰的认知，可能会适得其反。

3. 教育背景

推荐时间倒叙写法

XXXX 年 XX 月 --XXXX 年 XX 月 XXX 大学 XX 专业

主修课程：不必要写，若写的话则写跟岗位能力要求相关的几门课程；成绩好的，可以写明 GPA 和排名。如有辅修和第二学位，可根据应聘职位相关合理性决定是否写。

4. 校园经历

“三写”：写背景、写做法、写结果

适当运用数字将其具体化，角色不重要，重要的是你做了什么

举例：

某某大学艺术中心 干事 参与组织了 XX 年的游园会 (×)

游园会是 XXX 大学最有影响的传统经典文化活动，参与组织、宣传工作，联系 22 个参演社团的 200 多名工作人员，记录会议摘要 1 万多字，协调排练场地 32 次，本届活动有 3000 多人参加，成为最成功的一届游园会。(√)

提示

没有什么实习经验、项目经验的求职者可以把校内经历做重点描述。有相应实习经历、兼职经历的求职者对校内经历一带而过就好。

5. 实习经历

①根据岗位描述，撰写工作经验

将以往实习经历、校内经历中与应聘岗位相关的经验做重点包装，为每一个岗位定制简历，不要用同一份简历去海投。

要牢记招聘信息中的职位描述，可以把这些语句直接复制粘贴进自己的简历里，把自己的工作经验尽量多地向职位描述靠拢。

②要区分出工作内容和工作成绩

举例：

积极为公司撰写内刊稿件，撰写上司安排的文案。(×)

负责公司内刊稿件撰写及采编，3个月完成新闻稿15篇，人物采访稿3篇。(√)

③要善于用数字来展现工作成绩

数字是最有效的表达方式，是量化成果的工具，是最有力的证据。

举例：你运营新媒体时，写了多少篇文案？阅读量和转发量是多少？多少账号要求转载你的文章？你参与运营后公众号粉丝增长了多少？

6. 项目经验

①牢记项目经验的五大要素：

项目名称

项目时间

项目描述：简短介绍，不要有太多的技术词汇。

你的角色：说明自己的身份、职责，突出自己工作中的难点、重点以及解决问题的方法。

业绩成果：注重项目成果、相关技能关键词的总结说明。

②通过 STAR 法则介绍个人经历：

Situation：当时的背景情况是什么。

Task：当时的目标任务是什么。

Action：针对当时的情况，你采用了什么方法。

Result：结果怎样，你学习到了什么。

7. 获奖情况

干净利落：将同一年度、同一类别的获奖合并在一起。

重点体现：如 XX 学院国家奖学金，本年度全院唯一获得者。

时间倒叙：最近的事情写在最前面。

举例：

2022 年 国家奖学金、校级“优秀学生标兵”

2021 年 社会实践表彰二等奖、一等学业奖学金

2020 年 北京市“三好学生”

8. 专业技能

① 主要有软件使用、计算机、英语、新媒体运营等，要说明熟练程度；

② 英语水平可加上分数，针对外企要特别说明英语口语、笔译等能力；

③ 应聘设计或文案等岗位，可以在简历中附上相关作品的链接；

提示：切记真实，不可造假，不擅长的技能最好不要写。

9. 兴趣爱好

一定程度上能反映求职者的个性心态等，兴趣丰富一般也被认为是能力强的表现，可以写一些和应聘职位以及公司文化匹配的兴趣。

举例：写自己喜欢长跑或者登山，这体现了求职者很明显的意志力和坚持，应聘各种岗位都可以给自己加分。

10. 自我评价

非必要，写就要写出特色，突出个性中适合岗位的特点。可采用“总结 + 成果 + 能力 + 性格”的公式来写。

总结：工作经验，行业，岗位发展情况等。

成果：有没有突出的成果，对公司业务的贡献。

能力：熟悉和擅长的领域，拥有的相关资源，能否独立完成工作或者带领团队。

性格：性格优势，沟通能力、表达能力、学习能力如何。

举例：

某应届毕业生

大学期间在 2 家互联网公司（XX 和 XX）实习，负责新媒体运营，可以独立完成工作；（总结）

撰写的推文被 X 家账号转载，3 个月实习期内，公司账号涨粉 50%；（成果）

熟悉新媒体运营技巧及工具，具备文案策划撰写及数据分析能力；英语表达流利，可以自由交流；（能力）

具备良好的协作能力和沟通能力，可以适应高强度的工作。（性格）

简历投递

1. 简历文件命名

建议采用形式：应聘 XX 岗位 - 姓名 - 学校 - 手机号（或者按照公司给的格式）

举例：

“我的简历” “求职简历” “XXX 的简历（第 2 版）” “应聘” 等（×）

“姓名 + 学历 + 学校 + 实习时间 + 应聘岗位 + 意向城市”（√）

“XXXX 届应届生岗位 + 院校 + 姓名 + 应聘岗位 + 意向工作地”（√）

2. 简历邮件投递

推荐使用 163/126 等专业邮箱，邮箱名忌夸张、随意，最好为自己名字拼音。

3. 简历文件格式

建议使用 PDF 格式，显得更专业。

活动：简历自核表

测评题目	选项	
1、在简历的开头，我清晰的写出了自己的求职岗位，HR 一眼就能看到。	是	否
2、在简历中，我只挑选出了与应聘岗位相吻合的经历和能力，而不是罗列了所有经历。	是	否
3、我把与应聘岗位最密切相关的经历 / 能力放在简历的前面，而不是照搬简历模板填充相应的内容。	是	否
4、在描述每一段经历时，我具体描述了自己都做了哪些事情、取得了哪些成绩成果，方便 HR 判断我所具备的能力。	是	否

测评题目	选项	
5、在描述经历时，我使用的关键词比较丰富，而不是只用“参与...参与...”“完成...完成...”等单一重复的动词。（如果不知道什么叫关键词，请选“否”）	是	否
6、我用数字、相对数字等（如全系49人中最高分）来量化我所取得的成绩，方便HR感受到我的能力和水平。	是	否
7、自我评价部分如果没有事例/数字来证明，我就不写这个部分了。	是	否
8、我相信在10秒内，HR就可以从简历中了解到我针对应聘岗位所具有的能力和优势。	是	否
9、我的联系方式（电话、邮箱）清晰的写在简历的开头，方便HR联系到我。	是	否
10、简历完成后，我做了检查，保证没有错字、语法、格式等错误。	是	否
11、如果简历中一定要放照片，我会放职业照。	是	否
12、我的简历上没有写“简历”或“个人简历”这几个字。	是	否
13、我的简历排版（字体、颜色等）简洁、重点突出，没有五颜六色的图标等。	是	否
14、我的简历长度体现了一个“简”字，尽量不超过1页。	是	否
15、应聘不同的岗位时，我根据应聘岗位的要求针对性的修改自己的简历。	是	否

将自己的简历，与上述标准对照，看看你的简历是否优秀。

网申的技巧： 提升网申通过率

02

现在很多用人单位采用网申的形式收集简历，并对应聘者进行初步筛选。网申通常需要申请者填写一系列信息，这些信息通常透过机器筛选。网申是用人单位与应届毕业生的初次接触，认真准备，才能有的放矢。

第一步：基本信息

网申对基本信息要求比简历上的多，注意不要填错。

身份证号码：出生日期与身份证号码里的日期保持一致，不要一个阳历、一个阴历。

电子邮箱：申请一个专门的求职邮箱。避免邮箱名称显示网名，可以使用专业邮箱。

毕业时间：应届生的毕业时间一般在6月或7月，时间可填写为六月末或七月初。

第二步：教育经历

学校：211、985学校，往往是优势关键词，会增加网申成功率。

专业：对于明确要求专业的职位，要突出专业和专业相关的证书。

成绩排名：一般分为专业前20%、前30%、前50%和其他几个选项，可按平均值填写。

GPA：即便有同学GPA不高，但也千万不要造假。

第三步：获奖经历

奖励证书

- ①按“年份+奖项名称+含金量”顺序填写
- ②奖项名称应规范完整，不要使用简称
- ③标注得奖比例，体现奖项含金量
- ④不要填写无关和毫无分量的奖励
- ⑤奖项可按照级别（国际、国家、省、市、校、院系）来排列，重要奖励优先填写

第四步：实习经历

单位名称

- ①跟目标岗位相关的实习经历放在最前面

②突出在 500 强等知名企业、优秀公司的实习经历

工作内容

①尽量用“动词 + 数量词 + 名词”的方式凸显能力

②突出行动的结果

③说明你学到了什么

[提醒]可直接复制粘贴已做好的简历，再用空格与分隔符号重新排版，排版完成后注意看预览。

第五步：技能特长

语言技能

英语：一般要求 CET4/CET6 达到 425 分以上，参加过其他英语考试的（雅思、托福、BEC 等），也可写上，是加分项。

计算机技能

①计算机类专业的应聘者可填写应聘岗位要求的软件技能

②非计算机专业的则可填写国家计算机二级证书

专业技能

与专业相关的技能，可分为入门、一般、熟练和精通，建议挑“精通”的填。

其他技能

指通用技能，如 PS、PR 之类的技能点。

爱好特长

列举两三个切合岗位特征的兴趣爱好，特长可用证书举证。

第六步：开放性问题

①关于职业生涯规划 / 请谈谈你未来 3-5 年的打算

提示

这个问题是挖掘应聘的深层次动机，看你是否具有稳定性。

在不清楚对方职级和晋升条件时，建议回答不要过于具体。要根据每个公司的实际情况，突出你的职业规划及成长方向。

②谈一谈你大学期间最成功 / 遗憾的一件事是什么？为什么？

提示

对于“记事”类问题，要强调自己在事件中起到什么作用、学到什么道理，具体包括解决问题的背景、资源、困难、目标和最终结果。

如果是失败的事例，还要分析失败的原因，并总结经验教训。

③你为什么选择我们公司？

提示

不要从网上下载官话和套话，注意体现你求职的动机、愿望以及对此项工作的态度，可以从行业、企业和岗位这3个角度来回答。

④你认为自己最大的缺点是什么？

提示

说出自己的缺点及改正它的过程。如果说自己做事慢、有点懒、脾气大等缺点，肯定不会被录用。如果刚毕业没有太多实践经验，可以说自己工作经验较少，需要学习和掌握的知识很多，所以有些不够自信，但是一定会加倍努力，要表达出自己对这份工作的热情。

第七步：上传附件

简历

通常使用 PDF 或 JPG，避免格式错误。

作品

留意招聘网站对文件大小的要求。

作品数量不是越多越好，而是要在短时间内呈献最优秀的作品，展示专业技能。

生活照

照片清晰度高，背景简洁，人物比例占据照片 1/3 以上位置。

人物表情自然，不要过于美化。

网申细节提醒

- ① 提早申请，别赶在截止时才投递
- ② 避开高峰，挑人不密集的时间网申，如午饭、凌晨等
- ③ 时间有限，可用“万能简历”剪贴
- ④ 随填随保存，避免做无用功
- ⑤ 提交前先预览，发现问题赶紧改

面试这样准备： 面试礼仪与自我介绍

面试细节，这些要注意！

①仪表礼仪

男性

- 一般选择深色西装，领带与西装相配，皮带和皮鞋的颜色协调。袜子以黑、蓝为主。
- 头发整洁清爽，长度以不遮挡视线、不遮耳朵、不碰衣领为宜。
- 面容干净，刮干净胡须，不留长指甲。

女性

- 正装配上普通黑皮鞋为最佳，选择与自己气质一致的发型。
- 以淡妆为宜，突出眼、唇，不建议使用香水。
- 保持手部清洁、不蓄长指甲、不涂抹醒目的指甲颜色。

②表情管理

- 在答题中做到面部放松，表情自然。
- 保持微笑。
- 面试中考生要适当和考官进行眼神交流，目光要自然、亲切、真诚。

③心态调整

- 积极的自我暗示，会使你充满自信，但仍要客观地看待自己，对自己有合理的期待。
- 进行“脱敏”训练。从能引起你最轻度焦虑的情境开始想象，一有焦虑状态出现，暗示自己“沉着”“冷静”，同时深呼吸缓解紧张，直至镇定。然后想象第二个情境，依次训练。

自我介绍，条理清晰

①我是谁

例如：我是小明，毕业于XX大学XX专业，今天面试的岗位为XX。

②职业相关经历介绍

提示：举出几个与面试职位相关的经历，结合具体事例善用数字。

例如：“在实习的两个半月内先后帮助同事完成了XX，XX和XX三个项目/报告，为公司带来xx利润。”

“我被破例允许以实习生的身份在每天的晨会上做宏观经济简报。”

③我为什么想要这份工作

提示：结合工作要求，谈谈你为什么能胜任这个工作。

例如：XX是我的强项，这份工作和我一直以来所做的以及职业生涯的发展非常匹配。

④个人其他值得一提的经历

提示：能够给面试官留下深刻印象的个人经历。

例如：我曾经做过义工，我曾经骑行去过西藏。

助你成面霸： 各类面试的应对与策略

单面

4 种常见问题

(1) 工作 / 实习 / 实践经历类

此类问题常见问法有三种：

- ① 不断追问细节；
- ② 提问某经历的收获、总结与反思；
- ③ 针对经历中存在的缺点与不足进行追问。

准备方法：

- ① 总结和反思自己简历上的经历和在其中做过的每项工作；
- ② 理解面试官的问题，不要答非所问；
- ③ 回答问题用好 STAR 结构，有逻辑有条理，能把故事讲好；
- ④ 表达风格贴近该公司和该岗位文化 / 风格 / 特质。

(2) 动机 / 匹配类

无论是对应届生还是对有经验人士的招聘都会问到的问题：

为什么离开上一家公司？

为什么是这个行业？

为什么选我们公司？

我们为什么要选你？

准备方法：

- ① 提前了解申请的公司和岗位；
- ② 想清自己是否真的喜欢某行业 / 公司 / 岗位；
- ③ 列出自己与某行业 / 公司 / 岗位的匹配点。

(3) 情景类问题

顾名思义，为面试者设置一个情景，了解面试者的解决思路。例如：

- ①当你身处某种困境时，你会如何做；
- ②说一件你运用所学的某种知识或技能解决问题的事情；
- ③证明你是一个具有某种特质的人。

准备方法：

①可以讲述你生活中和设定情景相似的真实经历，把你在现实中的解决方法套入此类情景中，这就需要平时多反思、多总结。

②尽量不要只讲一些方法论，或者其他很假很空的东西。回答尽量详尽、实用。

(4) 个人类问题

个人类话题相对轻松，主要有以下几类：

- ①兴趣爱好（兴趣爱好并无好坏之分，但有的和岗位比较适合）；
- ②价值观，如对热点事件的看法；
- ③未来规划；
- ④成长经历。

准备方法：

兴趣爱好有可能会给人贴上标签。比如面试官会觉得喜欢跑马拉松的人能忍受寂寞，喜欢跳舞的人热情奔放等。所以，可以思考一下怎样的爱好和申请的岗位比较搭。当然，这建立在真的有该爱好的前提下。

无领导小组讨论

4 个注意点

(1) 发言要积极、主动

①抢先“亮牌”

尽早亮出自己的观点，不仅可以给主考官留下较深的印象，还可能引导和左右其他应试者，从而争取充当小组中的领导角色。

②认真听取他人观点

自己的观点表述完以后，认真听取别人的意见和看法，以弥补自己发言的不足，从而使自己的应答内容更趋完善。

③放下心理“包袱”

对于每个小组成员来说，机会只有一次，如果胆小怯场，沉默不语，不敢放声交谈，那就等于失去了被考官考查的机会，结局自然不妙。

(2) 维护好人际关系

①努力奠定良好的人际关系

其实小组中每个队友的想法相差并不大，在是否接受别人观点的考虑中，他会考虑他与你的熟悉程度和友善程度，彼此的关系越亲密，就越容易接受你的观点。

②友善待人

尊重队友观点，友善待人，不要恶语相向。如果过分表现自己，对他人观点无端攻击、横加指责，只会导致自己最早出局。

(3) 把握住说服对方的机会

①抓住时机

找到与对方言语里共同的观点，让对方在一定程度上能感觉他的观点与你的有相同之处，然后合理地提出自己的观点，以及充分的理由。

②论证要充足

小组讨论中不是谁的嗓门大谁就得高分，语不在多而在于精。表达与人不同的意见和反驳别人先前的言论，要做到既清楚表达自己的立场，又不令别人难堪。

(4) 注意讲话技巧，言词真诚可信

①学会理解他人，引导他人

理解对方的观点，在此基础上，找出彼此的共同点，引导对方接受自己的观点。整个过程中态度要诚挚，以对问题更深入的分析、更充分的证据来说服对方。

②发言要讲究技巧

不可自己一个人滔滔不绝，垄断发言，也不能长期沉默，时时处于被动的局面。

电话面试

7个实用技巧

(1) 保持冷静，选择合适、安静的通话地点

在接到面试电话时，或许是你毫无防备的情况下，要尽快冷静下来并用积极友好的声音告诉对方：

“您好，非常感谢您打来电话。如果您不介意的话，能否在10分钟之后打给我？我这里信号不太好，我换个安静合适的地方。或者您能告诉我您的电话么？我10分钟之后给您回拨过去。”

(2) 备一份自己的简历在手边

这样便于介绍自己，也便于回答面试官针对简历的提问。

(3) 最好能保证上网方便

如果思维短路，也许还可以应急。

(4) 备一副耳机

这样在面试中可以“解放双手”，还可以保证收音质量。

(5) 携带纸笔

电话面试过程中记录重要信息，包括但不限于：公司名称、业务线名称、面试官姓名、所在部门、面试官提出的问题要点以及进一步的面试安排等。

(6) 注意接打电话的礼节

在电话面试中要注意一些打电话的礼节，这也可能是 HR 考察的内容之一。要表现出对 HR 的尊重以及对工作的感谢，以显示你的职业素养。

(7) 如实回答，条理清晰

如果没听清楚面试官的问题或者没有理解问题，正确的做法是礼貌地请对方重复一遍问题，并尽量如实回答。

[注意] 电话面试属于远程面试，求职者需要特别注意以下几个问题：

- ① 千万不要过于平淡、机械地背诵你已经准备好的内容，这样会让对方感觉无聊。
- ② 由于没有目光接触以及肢体语言等辅助手段，因此求职者必须把自己的回答整理得逻辑清晰、事例具体、表达生动才行。
- ③ 由于电话面试常常应用于初审阶段，因此要尽快抓住面试官的注意，在 1-2 分钟内打动对方。

压力面试

常见的 5 个问题

(1) 对你应聘的岗位，你认为自己的哪项技能是最薄弱的？最需要加强的？

你不可能宣称自己无所不能，但如果你真的说出自己在哪方面薄弱，也说明你对这个岗位不是特别称职。你可以借机再重复一下前面面试中，自己所讲述的简历的闪光点、业绩突出的案例，以证明自己符合岗位的要求，能胜任岗位的要求。

(2) 之前的工作你最不喜欢的是哪一点？

这个问题很有诱导性，没有完美的岗位与工作，你肯定能找出工作中的不满意，但这又容易落入“爱抱怨”的陷阱。

你可以说：“我觉得现在的工作各方面都不错，但是我希望迎接新的挑战，等待肩负起更重的担子，取得更大的成就。希望把自己之所学运用到更富挑战性、更能发挥自己才能的岗位上。”

(3) 你认为在工作中曾遇到过的最困难的工作是什么？

描述过程的艰难，并要有一个对于个人与企业都很完美的结局。

比如可以讲一次与下属或客户产生的矛盾，并且说明自己是如何解决矛盾。也可以讲一次对你来说极富挑战性的工作经历，但结局一定是你解决了问题。

(4) 既然你在原公司工作出色，为什么不继续干下去了呢？

面试时，你肯定会突出自己工作中出色的业绩，这时，离开的原因就显得尤其重要了。可以回答一些客观原因，比如企业并购、行业问题、个人原因等，理由一定要言之有理令人信服。

(5) 你觉得什么人在工作中难以相处？

你可以表明你是个有团队协作精神的人，“在工作中唯一不容易相处的是：那些没有团队协作精神的人，他们的工作态度不是非常积极，很难融入团队一起克服困难。”

[压力面试的终极秘诀]在被面试官的问题逼入绝境的时候，要保持微笑，要学会幽默自嘲。这样面试官会觉得，虽然应聘者在回答问题时不够完美，但面对压力不会情绪失控，这一点是很重要的。

线上面试

个人形象

- ① 妆容干净整齐
- ② 坐姿挺拔，尤其上半身不要随意晃动
- ③ 视频中尽量保持眼神交流
- ④ 不要中途随意离开座位
- ⑤ 开始时礼貌打招呼，结束时表示感谢

面试环境

- ① 最好安排在书房或者书桌前，确保不会有其他干扰到面试的背景声音

- ②背景干净整洁
- ③灯光或日光提前调试，光线适宜

面试前

- ①准备笔和本子，随时记录问题和答题思路
- ②做好硬件设备的调试
 - √提前熟悉企业面试用的视频软件
 - √选用合适的设备以及稳定高速的网络环境
 - √保证手机、电脑等有充足的电量
 - √调试麦克风等，确保通话、视频效果

同学们可以扫描下方二维码进行 AI 模拟面试



北京理工大学学生就业

北京理工大学学生就业指导中心

北京理工大学
大学生生涯规划与就业指导手册

北京理工大学学生就业指导中心

北京理工大学学生就业指导中心

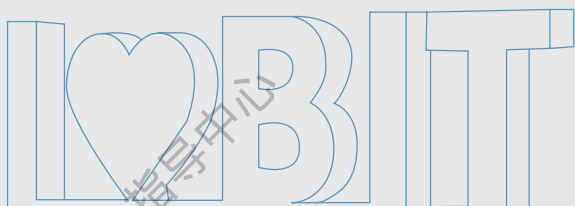
第七章

掌握就业政策

凡事预则立，不预则废。——《礼记·中庸》

北京理工大学学生就业指导中心

北京理工大学学生就业指导中心



北京理工大学学生就业指导中心

面向基层就业

01

一、国家鼓励毕业生面向基层就业，优惠政策有《国务院关于做好当前和今后一段时期就业创业工作的意见》（国发〔2017〕28号）、《中共中央办公厅国务院办公厅印发〈关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作的意见〉的通知》（中办发〔2016〕79号）、《中共中央组织部人力资源社会保障部等五部门关于印发高校毕业生基层成长计划的通知》（人社部发〔2017〕85号）等文件。

中央各有关部门组织实施引导高校毕业生到基层就业的专门项目主要有：

1. 团中央、教育部、财政部、人力资源和社会保障部等四部门从2003年起组织实施的“大学生志愿服务西部计划”。

2. 中组部、人力资源和社会保障部、教育部等八部门从2006年组织实施的“三支一扶”（支教、支农、支医和扶贫）计划。

3. 教育部、财政部、人力资源和社会保障部、中央编办等四部门从2006年组织实施的“农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划”。

4. 农业部、人社部、教育部等部门从2013年起组织实施的“农业技术推广服务特设岗位计划”。

二、为进一步做好新时代背景下引导和鼓励毕业生到基层工作，为国家重大战略提供人才支撑，同时也为学校领军领导人才的培养，尤其是青年党政干部的成长厚植沃土，结合学校实际，制定了《北京理工大学行政办公室关于“北理青苗”工程的实施意见》（北理工办发〔2019〕53号）文件，提出如下实施意见：

1. 组建基层就业导师团，对有志于到基层工作的学生进行系统的、长期的辅导与培训。包括求职技能、公务员考试、面试技巧、职场适应、岗前知识等指导与培训，提高求职竞争力与职业发展能力。

2. 支持基层工作校友回母校进修深造，对于报考学校研究生的基层就业校友，同

等条件下优先录取。

3. 结合学校红色“1+1”活动，与校友所在基层党支部联合开展党建活动。

4. 建立定期回访制度，看望各地在基层工作的校友，助力他们在当地成长成才。

5. 对于面向艰苦地区基层就业且事迹突出的，在“优秀毕业生”评选中予以适当倾斜。

学校设立“青苗奖”专项资金，奖励到艰苦地区基层工作的毕业生。

“青苗奖”奖励的范围特指到艰苦地区县及县级以下的机关和事业单位，以及到城市街道社区工作的毕业生。包括国家有关部门组织实施的基层就业项目和艰苦地区各级党委组织部门招录的选调生。具体地区及标准如下表：

分类	包含省份	奖励金额
A类艰苦地区	新疆维吾尔自治区、西藏自治区、青海省、宁夏回族自治区、甘肃省	20000元
B类艰苦地区	云南省、贵州省、广西壮族自治区、内蒙古自治区、陕西省（不包括西安市）、四川省（不包括成都市）	10000元

选调生

02

一、什么是选调生

选调生是党委组织部门从高等院校选调品学兼优的应届大学本科及其以上学历层次毕业生到基层工作，作为党政领导干部后备人选和县级以上党政机关高素质的工作人员人选进行重点培养的群体的简称。选调生是公务员的一种，是由省委组织部门统一组织招录，放到基层锻炼。

二、选调生与普通公务员的区别

1. 报名条件不同。选调生的报名条件除符合一般国家公务员的报名条件外，还要求是政治素质好，有志于从事党政工作并有发展潜力的优秀学生。主要选调本科生、研究生中的共产党员、优秀学生干部，年龄限制比普通公务员要求严格。

2. 培养目标不同。选调生的培养目标主要是党政领导干部后备人选和县级以上党政机关高素质的工作人员；普通公务员的培养目标一般是胜任本岗位的工作人员。

3. 选拔程序不同。选调生招考一般由各省级党委组织部门负责，普通公务员招考一般由人事部门负责。选调生的选拔包括资格审查、笔试、面试、体检、考察考核等程序，在报名资格审查阶段，还往往要求学校组织部门提供书面推荐意见。

4. 培养措施不同。选调生到基层工作后，省级组织部门会进行重点培养，通过强化理论培训、加强实践锻炼等途径帮助选调生脱颖而出。

三、定向我校选调选拔的招考信息

每年的招考信息都会通过学校就业信息网和“北理就业”微信公众号及时发布。

征兵入伍

03

一、国家鼓励大学生应征入伍服义务兵役，征兵对象包括根据国家有关规定批准设立、实施高等学历教育的全日制公办普通高等学校、民办普通高等学校和独立学院，按照国家招生规定录取的全日制普通本科、专科（含高职）、研究生、第二学士学位的应（往）届毕业生、在校生和已被普通高校录取但未报到入学的学生。征集的大学生以男性为主，女性大学生征集根据军队需要确定（具体政策详见 <http://www.gfbzb.gov.cn/>）。

二、高校毕业生应征入伍服义务兵役，除享有优先报名应征、优先体检政审、优先审批定兵、优先安排使用“四个优先”政策，家庭按规定享受军属待遇外，还享受优先选拔使用、学费补偿和国家助学贷款代偿、退役后考学升学优惠、就业服务等政策。

三、高等学校学生应征入伍服兵役国家资助，是指国家对应征入伍服兵役的高校学生，在入伍时对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或获得的国家助学贷款（国家助学贷款包括校园地国家助学贷款和生源地信用助学贷款，下同）实行代偿；应征入伍服兵役前正在高等学校就读的学生（含按国家招生规定录取的高等学校新生），服役期间按国家有关规定保留学籍或入学资格、退役后自愿复学或入学的，国家实行学费减免。按照《关于调整完善国家助学贷款相关政策措施的通知》（财教〔2014〕180号）、《财政部、教育部、总参谋部关于印发〈高等学校学生应征入伍服义务兵役国家资助办法〉的通知》（财教〔2013〕236号）、《关于对直接招收为士官的高等学校学生施行国家资助的通知》（财教〔2015〕462号）文件规定：

1. 学费补偿、国家助学贷款代偿及学费减免标准，本专科生每人每年最高不超过8000元，研究生每人每年最高不超过12000元。

2. 学费补偿或国家助学贷款代偿金额，按学生实际缴纳的学费或获得的国家助学贷款（国家助学贷款包括本金及其全部偿还之前产生的利息，下同）两者金额较高者执行，据实补偿或者代偿。退役复学后学费减免金额，按学校实际收取学费金额执行。超

出标准部分不予补偿、代偿或减免。

3. 获学费补偿学生在校期间获得国家助学贷款的，补偿资金必须首先用于偿还国家助学贷款。如补偿金额高于国家助学贷款金额，高出部分退还学生。

4. 从2015年起，国家对直接招收为士官的高等学校学生施行国家资助，入伍时对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或获得的国家助学贷款（包括校园地国家助学贷款和生源地信用助学贷款）实行代偿。

在校期间已免除全部学费的学生，定向生、委培生和国防生，均不享受学费补偿和国家助学贷款代偿政策。

四、大学生士兵退役后享受的就学优惠政策有：

1. 退役大学生士兵入学或复学后免修军事技能训练，直接获得学分。

2. 设立“退役大学生士兵”专项硕士研究生招生计划。根据实际需求，每年安排一定数量专项计划，专门面向退役大学生士兵招生。在全国研究生招生总规模内单列下达，不得挪用。

3. 将高校在校生（含高校新生）服兵役情况纳入推免生遴选指标体系。鼓励开展推荐优秀应届本科毕业生免试攻读研究生工作的高校在制定本校推免生遴选办法时，结合本校具体情况，将在校期间服兵役情况纳入推免生遴选指标体系。在部队荣立二等功及以上的退役人员，符合研究生报名条件的可免试（指初试）攻读硕士研究生。

4. 将考研加分范围扩大至高校在校生（含高校新生）。退役人员在继续实行普通高校应届毕业生退役后按规定享受加分政策的基础上，允许普通高校在校生（含高校新生）应征入伍服义务兵役退役，在完成本科学业后3年内参加全国硕士研究生招生考试，初试总分加10分，同等条件下优先录取。

5. 放宽退役大学生士兵复学转专业限制。大学生士兵退役后复学，经学校同意并履行相关程序后，可转入本校其他专业学习。

6. 应征入伍的高校毕业生退役后报考政法干警招录培养体制改革试点招生时，教育考试笔试成绩总分加10分。

五、被确定为预征对象的高校应届毕业生，回入学前户籍所在地应征的，将户口迁回入学前户籍所在地，档案转到入学前户籍所在地人才交流中心存放。在学校所在地应征的，可将户籍和档案暂时保留在学校。

高校应届毕业生批准入伍后，其户口档案予以注销，档案放入新兵档案。

国际汉语教师志愿者

04

一、为解决国外汉语师资短缺问题，教育部于 2004 年启动实施了“国际汉语教师中国志愿者计划”，选派高校应届毕业生、在读研究生赴国外从事汉语教学志愿服务工作。国家对外汉语教学领导小组办公室设立“国际汉语教师中国志愿者中心”，负责国际汉语教师中国志愿者工作的招募、遴选、培训、派出、签约、咨询、经费支付以及日常管理具体事务。

二、汉语教师志愿者主要从本科以上应届毕业生、在读研究生、在职教师中选拔。专业为汉语国际教育、具有教学经验、掌握赴任国语言者和品学兼优的学生干部优先。志愿者应符合以下条件：

1. 具备良好的政治和业务素质，热爱祖国，志愿从事汉语国际推广工作，具有奉献精神，有较强的组织纪律性和团队协作精神，品行端正，无犯罪记录。
2. 身体健康，具有良好的心理素质和适应能力。
3. 掌握汉语、中华文化、当代中国国情和教学理论知识，具备较好的汉语教学实践能力、外语沟通能力和跨文化交际能力，具有中华才艺专长。
4. 普通话达到二级甲等水平；英语达到大学英语四级以上水平。
5. 年龄一般在 22 岁至 50 岁之间。确属工作必需的，年龄可适当放宽。
6. 除满足以上基本条件之外，还需满足国别项目的要求，详见具体招募通知；孔子学院志愿者岗位，同等条件下，优先从该孔子学院中方合作院校推荐的候选人中选拔。

三、国家汉办根据国外需求委托有关省、自治区、直辖市教育厅（教委）组织志愿者招募，符合条件的申请人需在志愿者报名系统注册并填写报名材料，下载 PDF 版报名材料提交到相关委托机构。委托机构根据招募要求组织初选，将推荐人选报至国家汉办（或孔子学院总部），国家汉办（或孔子学院总部）组织统一选拔考试和培训，确定录取人选。汉语教师志愿者选拔考试包括综合能力面试（含教学能力、应变能力、中华

才艺等)、外语面试、心理测试三部分。

志愿者根据《教育部办公厅关于做好普通高等学校毕业生赴国外担任汉语教师志愿者服务期满相关工作的通知》(教学厅〔2012〕3号)享受相关优惠政策。详见

http://www.moe.gov.cn/srcsite/A15/s3265/201204/t20120426_135248.html

国际组织实习任职

05

一、国际组织是具有国际行为特征的组织，是三个或以上国家（或其他国际法主体）为实现共同的政治经济目的，依据其缔结的条约或其他正式法律文件建立的有一定规章制度、常设性机构。

国际组织分为政府间国际组织和非政府间国际组织，也可分为区域性国际组织和全球性国际组织。政府间的国际组织有联合国、欧洲联盟、世界贸易组织等，非政府间的国际组织有国际奥委会、国际红十字会、国际足联等。

二、2017年，教育部出台关于促进普通高校毕业生到国际组织实习工作的通知，并提出了四个方面的政策支持：

1. 加大资助力度。国家留学基金委进一步拓展国际组织实习项目领域和范围，制定选派管理办法，将高校与有关国际组织开展合作进行选派的学生以及自行联系获得国际组织实习岗位的学生，纳入资助范畴，经评审后予以资助。

2. 完善教学管理。高校在校生到国际组织实习，学校可为其保留学籍，最长至两年；学生实习期满后应向学校提出复学申请，学校经审查合格后同意复学，并可根据实习经历和实习内容认定为公共必修课或实践实习课程的学分。

3. 优化就业服务。到国际组织实习的毕业年度内高校毕业生，两年内落实就业单位的，可视为应届毕业生，根据相关规定，为其办理就业手续。超过两年的，学校将其在校生户口及档案迁回家庭所在地。

4. 支持升学深造。高校在制定本校推免生遴选办法时，结合本校具体情况，将学生到国际组织实习情况纳入推免生遴选指标体系。

三、了解到国际组织实习任职的信息服务平台：

1. 最快捷：直接到有关国际组织的网站查询，如：联合国实习网站（<http://careers.un.org/lbw/Home.aspx>）。

2. 部委平台，如：

教育部：“高校毕业生到国际组织实习任职信息服务平台”（<http://gj.ncss.org>）。

cn/)

国家留学网综合项目专栏，查看当年国际组织实习项目专栏 (<http://www.csc.edu.cn/chuguo/list/26>)；

人社部：国际组织人才信息服务网 (<http://io.mohrss.gov.cn/>)。

定向、委培毕业生

06

一、定向、委培毕业生

1. 定向、委培毕业生一律严格按照培养协议到原定向、委培单位（地区）就业。

2. 定向生获得保送资格的，须首先征得原定向单位的同意，并由原单位出具同意攻读研究生学位的书面证明。

3. 定向生报考研究生的，须事先征得原定向单位的同意。被录取后，由原单位出具同意攻读研究生学位的书面证明。

原定向单位出具的书面证明中，应详细说明是否同意继续攻读相应学位，被录取后是否仍按照定向生对待等事宜。报考研究生但未被录取的定向生，按照定向协议到原单位就业。

4. 定向生申请出国的，须事先征得原定向单位的同意，并由原单位出具书面证明。取得相关证明后按照毕业生申请出国手续相关要求办理。申请出国后未能成行的，按照定向协议到原单位就业。

5. 学校不受理委培毕业生的考研、出国申请。

6. 定向、委培毕业生毕业后，其档案一律发往定向、委培单位档案管理部门。

7. 定向、委培毕业生户口在学校管理的，迁往定向、委培单位户籍管理机构。

8. 非全日制定向生政策与全日制定向生相同，均依据《北京市教育委员会关于进一步加强定向生履约管理的通知》（京教学〔2017〕4号）执行。

二、其他享受定向奖学金的毕业生就业

享受定向奖学金的毕业生，应按照毕业生与用人单位签订的相关协议，办理就业手续。签约国防科技定向奖学金的，参见《北京理工大学国防科技奖学金实施方案》（办发〔2010〕63号）执行。少数民族高层次骨干培养计划的研究生，必须在原定向地区或定向单位就业。

学生档案

07

一、什么是学生档案

学生档案是学生在校期间形成的，反映学生德、智、体、美、劳及家庭状况的以个人为单位组成的书面材料，是国家和社会选拔任用人才的重要根据，是干部人事档案的重要组成部分。

二、学生档案主要包括哪些材料

1. 入学前档案材料：包括入学前自高中起所有学习经历相关材料；入学前曾参加过工作的，应包含由原档案管理机构统一转出的干部人事档案（定向生无需转入入学前档案材料）；

2. 报考及录取材料：包括报名表、体检表、政审表、录取登记表、学生登记表等；

3. 处分材料：包括在校期间违反校纪校规，触犯国家法律等形成的各类处分材料（警告以上处分材料）；

4. 党团材料：包括入团申请书、入团志愿书等团员相关材料、发展党员相关材料、参加民主党派的申请书、登记表等材料；

5. 毕业材料：包括毕业生登记表、成绩单、学位授予决议、本科生学籍历程表、定向生毕业证、学位证等材料；

6. 其他具有保存价值、应予归档的学生个人材料。

三、档案传递业务

1. 根据《国家邮政总局关于规范邮政机要通信渠道传递大学生档案等有关工作的通知》（中邮业务函〔2015〕117号）规定：“大学生档案”不属于国家秘密载体，也不属于邮政机要通信的传递范围。“大学生档案”需由“EMS标准快递”档案专用通道传递。

2. 涉密单位、涉密专业的“大学生档案”可申请机要通信渠道传递。

3. 档案严禁个人自带，如档案接收单位需要学生自带档案报到时，应出具同意本人自取档案的介绍信，学生本人持介绍信到学生档案室办理相关手续。特别注意：个人自带档案期间，严禁私拆档案，需尽快将档案送至相关单位。

4. 定向生的毕业证、学位证将与学籍档案一同寄往定向单位。学生如需对毕业证、学位证进行复印、拍照、自持等，须由定向单位出具介绍信方可办理。

北京理工大学学生就业指导中心

北京理工大学学生就业指导中心

学生就业指导中心

就业问题解答： 你一定要知道的事

08

1、毕业生如何确定自己的生源地地区？

毕业生的生源地是指我校毕业生个人户籍在迁入学校集体户口之前，被当地户籍管理部门作为常住人口户籍进行管理的地区名称。本科生的生源地是指高考时的常住户口所在地，一般在哪个省市（自治区）参加高考，就是哪个省市（自治区）的生源。例外情况：北京地区的竞技体育学校、艺术类中学、中等职业学校等招收的非北京户籍学生考入大学的，其生源地仍为考入上述中等学校前户籍所在地，而非高考前户籍所在地。

研究生的生源地可通过以下方法确定：攻读硕士或博士学位前未间断学业，由本科起连续攻读的，其生源地确定按照本科生生源地确定原则而定；攻读硕士或博士学位入学前有过工作经历且已在工作单位所在地落户的，原则上以工作地为生源地。

2、什么是“就业协议书”，它的作用有哪些？如何填写？

就业协议书是由教育部高校学生司统一制定，形式有纸质就业协议书和电子就业协议书两种。由毕业生、用人单位、学校三方签订，用以明确毕业生、用人单位和高校在毕业生就业中权利和义务的法律文书。

就业协议书是学校编制毕业生就业方案、用人单位申请用人指标的主要依据，也是毕业生办理到用人单位报到，接转档案、户口的依据，对签约三方均具有法律约束力。协议各方均须严格履行就业协议内容：毕业生在自己正常毕业后，应按时到单位报到；用人单位应按照合法的程序接收毕业生，并妥善安置毕业生的户口、档案；学校应按照规定，根据就业协议具体内容为毕业生办理就业手续。

填写协议书注意事项：

(1) 生源：对于从未参加工作的学生来说生源地就是高考的来源省份，对于参加过工作的毕业生，生源一般指入学前户口转入省份。北京生源一律填写到区县，例如北京市海淀区，切勿只填写北京市。外地生源填写到地市级。

(2) 单位名称：单位名称一定要填写准确，以协议或接收函的公章为准。对于有上级单位盖章的，要确定具体是由哪个单位来接收，以免造成毕业生不能顺利落户。

(3) 单位所在地：北京单位填写至少到区：例如北京市海淀区；外地单位至少填写到市，例如山东省济南市。

(4) 档案转寄单位名称：档案由签约单位接收，请填写接收部门，例如：北京理工大学人事处，并填写相应的档案接收人及电话；如档案由人才托管，请填写人才机构的名称及电话，例如北京市人才服务中心；档案由原籍接收的，可以填写当地二分主管机构的相应接收部门及电话，如毕业生就业管理科。

(5) 档案转寄单位地址：请填写详细邮寄地址或信箱号，有关档案事宜请咨询学生档案室。

(6) 落户地址：按照实际落户地址填写，并确保准确、唯一，避免出现无法落户情况。

正确示例：1. 湖北省武汉市武汉科技大学；2. 湖北省武汉市青山区和平大道 947 号

注意：户口迁移地址不能填写 *** 公安局、*** 派出所，尽量填写到街道门牌号或者填写单位所在省市 + 单位名称

户口未迁入学校的，须注明“户口未迁入”。

有关户口事宜请咨询保卫部户籍室。

3、就业协议书和劳动合同有何区别？

就业协议书和劳动合同都是用人单位录用毕业生时所订立的协议。两种协议都与劳动就业相联系，并在时间进程上相互衔接，一般就业协议书签订在前，劳动合同订立在后。

就业协议书是毕业生和用人单位关于毕业后就业意向的初步约定，双方对于各自的基本条件、工作内容以及即将签订劳动合同的部分内容大体认可，并经用人单位上级主管部门（或人事代理部门）和学校就业指导部门签署意见，学校按照就业协议书进行毕业生派遣；劳动合同则是用人单位与毕业生明确双方劳动关系中权利义务的协议，其内容涉及劳动报酬、劳动保护、工作内容、劳动纪律等，是毕业生从事何种岗位、享受何种待遇以及劳动纠纷处理等方面的依据。学校不是劳动合同的主体，也不是劳动合同的见证方。

就业协议书和劳动合同（广义）的区别主要有：

(1) 主体不同：就业协议书是三方主体，涉及培养院校、毕业生、用人单位；劳动合同是双方合同，只涉及毕业生和用人单位。

(2) 内容不同：就业协议书仅仅是在毕业生和用人单位在确立劳动关系之前，在规定期限内就确定就业关系，明确双方权利和义务而达成的书面协议，一般不涉及毕业生到用人单位后所享有的权利义务；劳动合同更进一步确立了双方的权利和义务，其内容涉及劳动报酬、劳动保护、工作内容、具体劳动纪律、服务期限、违约责任等方面，内容更为具体，劳动和权利义务更为明确。

(3) 签订时间不同：就业协议书的签订一般先于劳动合同。

(4) 合同有效期不同：就业协议书自签订日起至毕业生到单位报到、单位正式接收后自行终止；劳动合同有效期由毕业生和用人单位协商约定。

(5) 法律适用不同：就业协议书属于民事合同，适用于民事法律，如《中华人民共和国民法典》，劳动合同适用于《劳动合同法》。

4、联合国的国际公务员有哪几种？哪些职位是面向高校毕业生的？

联合国的国际公务员主要分为三种：D类、P类和G类。D代表的是director，即高级管理人员；P代表Professional，即专业人员；而G则是General，即一般事务。

D类属于领导类职务，部分是在联合国内部一级一级晋升上来的，另外一部分则来自各国直接派遣，比如我国各部委派驻到联合国的工作人员。

G类属于基础性岗位，大多是行政、秘书等辅助性雇员，一般从机构所在国当地招聘。

P类是联合国的中坚力量，因此，对于想加入联合国的高校毕业生而言，最常规的方式，是参加联合国的YPP考试（即青年专业人员考试）。

5、毕业离校2年内初次就业为灵活就业的本市高校毕业生，如何申领灵活就业社会保险补贴？

按照以个人身份参加本市职工基本养老保险、基本医疗保险（不含生育保险）和失业保险最低缴费标准的2/3给予补贴。

申领渠道：

(1) 北京市人力资源和社会保障局官网 (<http://rsj.beijing.gov.cn>) - 个人办事 - 灵活就业社会保险补贴（申请、报告）；

(2) “北京人社”微信公众号：微服务 - 个人办理服务 - 灵活就业社会保险补贴（申请、报告）；

(3) “北京人社”APP：就业创业 - 灵活就业社会保险补贴（申请、报告）；

北京通 App: 热门服务 - 办事大厅 - 主题服务 - 社会保障 - 灵活保险补贴申请、灵活就业状况报告。

6、如何申领就业见习补贴?

毕业2年内未就业的本市高校毕业生到见习单位参加见习,见习期间享受见习补贴,市级见习补贴标准为本市当年月最低工资,发放见习补贴所需资金由见习单位先行垫付,待见习人员见习期满后,由见习单位按程序进行申报。

申领渠道: 见习单位通过市人力资源社会保障局官网 (<http://rsj.beijing.gov.cn>) “法人办事” - “北京市就业见习” 进行申报材料。

附 1:

学生就业指导中心及相关职能部门联系方式

部门	校区	电话	分工	办公地点	
学生就业指导中心	中关村	68918079	就业服务(日常手续办理)	体育馆南厅 A18	
		68913888	就业指导		
		68912567	就业市场	体育馆南厅 A19	
		68913785	学生档案	体育馆南厅地下二层	
	良乡			就业协议盖章	北校区大学生服务中心 8 号窗口
		81381401	就业服务	东校区文萃楼机关楼 303 办公室	
81381400	就业指导 / 就业市场				
保卫部户籍室	中关村	68912816	有关户口事宜	信息中心楼 116	

我的资源



生涯体验中心预约



一对一咨询预约



求职正装借用



面试间借用预约

月份	考研	求职	留学	公务员	入伍
8月	各招生单位招生简章、专业目录陆续发布，确立目标和制订备考计划。	积极参与暑期实习。	明确个人升学目标，统筹规划申请方案，准备语言成绩、申请材料(成绩单、个人简历、推荐信等)。	制订复习计划，积极备战国考与省市招考。	全国征兵(男兵、女兵)下半年应征报名一般于8月截止，提前了解报名政策、流程、体检标准等，按时报名。
9月	在网报平台填写考生信息，一般9月下旬完成预报名。	秋招相继开始，继续完善简历，关注招聘信息发布，及时报名及投递简历。	大多学校研究生项目网申系统陆续开放，可适时提交申请。	着手备考之余，关注报考工作启动公告。	
10月	进入正式报名阶段。	秋招高峰期，继续关注招聘信息(留意学校就业指导中心的信息平台、企业的招聘网站及公众号等)，更有针对性地锁定心仪的岗位。	网上申请、寄送材料等。	中央机关及其直属机构考试录用公务员公告及职位表发布，网上报名启动；报名后需及时查询资格审查结果。	
11月	进入网上(现场)确认阶段，具体时间由各省市教育招生考试机构自行确定和公布。	招聘信息最密集的时段，大部分企业开始举行笔试和面试。	网上申请、寄送材料等。	国考网上报名确认及缴费，一般于11月上旬开始；准考证下载打印，一般安排在11月底；公共科目笔试11月或12月举行。	
12月	考生自行下载打印准考证，按时参加初试。	秋招笔试、面试的高峰期。在参与招考的同时，可继续关注最新发布招聘信息，持续投递简历，增加就业机会。	查询申请状态，查看申请结果，并适时补申。	国考公共科目笔试11月或12月举行。	

附 2:

续表

月份	考研	求职	留学	公务员	入伍
1月		利用寒假实习丰富简历，为节后春招做准备。	查询申请状态，查看申请结果，并适时补申。	国考笔试成绩发布，可登录网站查询；查看笔试成绩最低合格分数线和首批面试人选名单各部门面试公告陆续发布。	全国征兵（女兵）上半年应征报名，一般于1月启动，可登录“全国征兵网”报名。
2月	查询初试成绩，进行复试准备；若考研失利，可抓紧准备春季招聘。	有意在家乡就业者，可利用回家过年时间，了解家乡就业环境，寻找就业机会。	查询申请状态，查看申请结果，并适时补申。	国考面试一般在2月底前进行；部分省市陆续发布招录公告。	全国征兵上半年应征报名（男兵、女兵）一般于2月截止。
3月	自主划线和国家线相继发布，未进入复试可准备调剂。	春招进入笔试面试高峰期，可通过校园招聘活动、社会性招聘网站、行业招聘公众号等多渠道获取招聘信息。	查询申请状态，查看申请结果，并适时补申。		
4月	考研复试一般在4月中下旬结束；调剂系统一般于4月开通，符合规定的考生通过研招网申请调剂。	关注企业招聘信息和招聘会，积极投递简历，抓住招聘季尾巴。	获取录取结果，确定就读学校和专业。		
5月		尚未落实就业的毕业生，抓紧时间投递简历，积极寻求工作机会。	准备签证，预定机票，做好行前准备。		
6月	录取通知书陆续发出。	完成毕业生就业手续办理。	准备签证，预定机票，做好行前准备。		
7月			准备签证，预定机票，做好行前准备。		

附 3:

国务院各部委、各直属机构及在京中央企业毕业生接收函

北京理工大学学生就业指导中心

接收函存根

XXXXIII 00001860

姓名		性别	男	年龄		政治面貌	中共党员	学历	博士	学制	4年
学校	北京理工大学		专业	机械工程		生源		省		市(县)	
接收单位						备注					

2023年国务院各部委、各直属机构及在京中央企业毕业生接收函

北京理工大学:

XXXXIII 00001860

经研究,我部(单位)同意接收你校 机械工程 专业应届毕业生

(男、女)。请列入毕业生就业方案,并予办理相关手续

接收单位主管部门(章)

档案请寄:

邮编:

二〇二三年

毕业生就业
专用章

- 注: 1. 此函为国务院各部委、各直属机构及在京中央企业接收京外生源高校毕业生唯一凭证(不含录用为公务员,参照公务员管理人员的情况)。
2. 接收单位主管部门凭学校寄回的“2023年应届毕业生进京审核回执”报人力资源和社会保障部办理接收落户事宜。

中华人民共和国人力资源和社会保障部印发

2023年应届毕业生进京审核回执

XXXXIII 00001860

毕业生情况	姓名		性别	男	政治面貌	中共党员	身份证号			
	学校	北京理工大学		专业	机械工程		学制	4年		
	学习方式	在职、非在		生源		省		市(县)	健康状况	良好
接收单位名称				单位性质	事业单位	联系人	石刚	联系电话		
审核意见	经核实,该毕业生为非定向,非委培毕业生。			接收单位章		毕业生就业 (接收单位主管部门章)				
	(学校章)			年月日		年月日				
回执寄至							邮编			

- 注: 1. 毕业生报到后,接收单位主管部门凭此回执报人力资源和社会保障部办理接收落户事宜。
2. 此回执可存入其人事档案。

中华人民共和国人力资源和社会保障部印发

北京理工大学学生就业指导中心

附 4:

北京市人力资源和社会保障局接收函

B202312386

北京市人力资源和社会保障局

接 收 函

北京理工大学：

贵校 车辆工程 专业 2023 届

硕士 学历毕业生

申请到我市

工作。经研究，我们同意接收，请办理有关就业手续。

(此件一式两份，抄送北京市公安局)

北京市人力资源和社会保障局

2023 年 10 月 24 日

注：工作满半年办理落户

注意：毕业生在上交市人事局接收函时一定要先行留好复印件，以备办理落户手续使用，学校不再受理查询事宜。

附 5:

非上海生源高校毕业生办理上海市户籍的通知

201308

行政事务部 上海临港人才有限公司

第二联：由用人单位转送至高校或研究生培养单位，为毕业生办理户口迁出手续

1. 高校或研究生培养单位凭此联为毕业生办理户口迁出手续；
2. 用人单位有集体户口的，毕业生户口迁往集体户口地址；
3. 用人单位无集体户口的，在获得落户地公安派出所同意后可将毕业生户口迁往本市实际居住地社区公共户或其他地址。

关于同意非上海生源高校毕业生办理本市户籍的通知

沪学事进（21）第10025G号

经上海市高校毕业生就业工作联席会议办公室审核，同意你单位
拟录用的 北京理工大学（学校） 材料科学与工程（专业）
办理本市户籍，请按规定办理报到落户手续。

特此通知

上海临港人才有限公司 学生事务中心

符合基本要素最高学历情况直接落户

21 年 07 月 21 日

到上海地区就业的非上海生源毕业生通过上海市入户审批后，由上海市高校毕业生就业指导中心颁发的落户证明。

附 6:

户口迁移证

北京理工大学学生就业指导中心

户 口 迁 移 证

冀迁字第 [] 号

户主或与户主关系	本人				
姓 名	[]				
曾用名					
性 别	女				
民 族	汉族				
出生日期	1996 09 16	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
出生地	[] 县				
籍 贯	[] 县				
学 历	研究生				
职 业	学生				
婚 姻 状 况	未婚				
公民身份证件编号	[]				
迁移原因	大中专学生毕业				
原 住 址	[]				
迁往地址	北京市西城区金融大街2号				
备 注					

注：此证仅作居民迁移户口的证明，不准涂改、转借，遗失须立即报告当地户口登记机关，持本人到达迁入地后，将此证交给户口登记机关，申报户口。

本证 2021 年 09 月 06 日签发
至 2021 年 10 月 31 日有效
中华人民共和国公安部治安管理局制
2020 年印制

到京外地区就业以及其他需将户籍关系迁往京外地区的毕业生，将户口迁移证在有效日期内交至相应单位，办理落户手续。

附 7:

常住人口登记卡 (户口卡)

北京理工大学学生就业指导中心

常住人口登记卡				№ 07139592	
姓名	[REDACTED]		户主或关系	集体	
曾用名	[REDACTED]		性别	男	
出生地	[REDACTED]		民族	汉	
籍贯	[REDACTED]		出生日期	[REDACTED]	
本市(县)其他住址	[REDACTED]		宗教信仰	[REDACTED]	
公民身份证件编号	[REDACTED]		身高	血型	[REDACTED]
文化程度	婚姻状况	[REDACTED]	兵役状况	[REDACTED]	
服务处所	[REDACTED]		职业	干部	
何时由何地迁来本市(县)	[REDACTED]				
何时由何地迁来本址	[REDACTED]				
承办人签章:	[REDACTED]		登记日期	1	年 25 日

在京内地区就业的毕业生，将常住人口登记卡交至就业单位。

北京理工大学学生就业指导中心

北京理工大学学生就业指导中心

北京理工大学

大学生生涯规划与
就业指导手册

北京理工大学学生就业指导中心



北京理工大学学生就业指导中心

北京理工大学学生就业指导中心



北京理工大学学生就业指导中心