



四川农业大学
SICHUAN AGRICULTURAL UNIVERSITY

- ◆ 国家“211工程”重点建设大学
- ◆ 国家“双一流”建设高校

毕业生就业指南 2026届



顾问: 张 强

主 编: 廖 鹏 王文龙

副主编: 王 爽 吴 巧 刘燕苹 李莉亚 尹媛媛

杨 洋 徐秋梅 付静静

参 编: 赖 婧 张 豫 吴佳逊 罗 瑶 涂玉婵

罗 洋 黄宇昊 罗 莹 朱嘉慧

图片提供: 四川农业大学党委宣传部

雅安校区 地 址: 四川省雅安市雨城区新康路46号

联系电话: 0835-2882800

电子邮箱: job2501@163.com



就业小程序

成都校区 地 址: 四川省成都市温江区惠民路211号

联系电话: 028-86290666

电子邮箱: scndjy@163.com



就业信息网

都江堰校区 地 址: 四川省成都市都江堰市建设路288号

联系电话: 028-87133517

电子邮箱: 3076892732@qq.com



“川农就业”
微信公众号

CONTENTS

目录

致2026届毕业生的一封信

关于我们	01
就业月历	03
毕业流程	06
就业去向与政策	07
就业去向	07
就业政策	27
就业指导与服务	35
就业信息获取渠道	35
就业指导	40
就业服务	61
职业测评	63
常见问题	66
就业协议与劳动合同	66
毕业生档案管理	76
常见求职陷阱与防范	79
暖心分享	83
附录	133



致2026届毕业生的一封信

亲爱的同学们：

你们好！
韶华似水，岁月如歌。当初夏的风拂过校园的梧桐，当青春的笔写下奋斗的诗行，你们也将迎来人生的新起点，即将携梦远航，奔赴星辰大海的远方。

风云际会，时代召唤：把握就业新机遇

当前，我国经济巨轮破浪前行，正以高质量发展书写新时代的答卷。新质生产力蓬勃兴起，数字经济、绿色经济、人工智能等新兴领域方兴未艾，为正值青年才俊的你们提供了广阔舞台。无论是“十四五”规划收官之年、“十五五”规划即将开局之年对创新型人才的渴求，还是“中国制造2025”对技能精英的召唤，亦或是加快建设农业强国伟大征程对青年力量的期待…无不彰显着时代赋予你们的使命与机遇。“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，在这大有可为的时代，愿你们以“弄潮儿向涛头立”的胆识，勇立时代潮头！

母校护航，匠心筑梦：就业服务伴你行

“母校与你同行，风雨亦化彩虹”。在毕业择业的关键时刻，学校招生就业处将一如既往地陪伴大家，以“精准施策、暖心服务”为宗旨，致力于加快构建高质量就业服务体系，为同学们铺就了一条条通往梦想的康庄大道。“访企拓岗”步履不停，走访百家名企，持续拓展优质岗位资源；“岗位推送”不间断，学校就业信息网（<http://job.sicau.edu.cn/>）、“川农就业”微信公众号实时更新招聘信息；“就业指导”润物无声，从简历优化到面试技巧提升，从职业规划讲座到“一对一”的就业咨询心理调适…助力同学们从容应对职场挑战。

这本三万余字的就业指南，囊括了各类就业政策、毕业手续办理流程、就业指导服务等相关信息，旨在为大家答疑解惑，助力大家从学校迈出稳稳的第一步。更有升学深造、企事业单位就业、基层就业学姐学长们的感悟分享，以便更好帮助大家明晰就业方向，坚定职业选择。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，机遇永远垂青于有准备的人。学校始终与你们并肩同行，积极汇聚资源、搭建平台，助力每一位学子在时代的浪潮中扬帆起航。

青春无悔，奋斗以成：书写人生新篇章

同学们，就业不仅是谋生的选择，更是青春的绽放。或许你们曾因“就业难”而彷徨，因“竞争激烈”而焦虑，但请相信，“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”。基层一线需要你们的智慧，边疆沃土期待你们的耕耘，科研高地呼唤你们的攀登。无论是投身国家重点行业，还是扎根基层服务人民；无论是勇闯创业蓝海，还是继续深造求学…每一种选择都值得尊重，每一份努力都将照亮未来。

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。亲爱的同学们，愿你们怀揣母校的美好祝愿，以自信为帆，以能力为桨，在时代的洪流中乘风破浪！

最后，衷心祝愿2026届全体毕业生：前程似锦，鹏程万里！

四川农业大学招生就业处
2025年春



关于我们

一、大学生就业指导与服务中心

四川农业大学大学生就业指导与服务中心是学校为学生求职、用人单位招聘提供专门指导和全方位服务的机构。中心自成立以来，紧跟社会发展的脚步，顺应国家发展需要，同时积极响应学校“建设特色鲜明、国际知名一流农大”总目标，为广大学生和用人单位提供优质高效的就业服务，得到了毕业生及社会各界的广泛好评。

作为学校本科生就业工作的综合管理服务部门，一直以来，中心以“全面展示学生综合素质，积极宣传用人单位情况，充分发挥窗口和桥梁作用”为宗旨，以服务毕业生和用人单位为根本，坚持“学生有需求，学校有服务”的工作理念，负责统筹和协调全校本科生的就业工作，努力构建就业指导、服务、管理三位一体的学生就业工作指导和服务体系。

二、就业资源和信息平台

四川农业大学就业信息网



域名: <https://job.sicau.edu.cn/>

主要栏目:

- 【通知公告】
- 【招聘信息】
- 【招聘活动】
- 【职业规划与就业指导】
- 【生源信息】
- 【办事服务指南】
- 【文档下载】
- 【全国网签入口】

川农就业官方微信



微信号: xszyfzzx

主要栏目:

- 【校招信息】
- 【实习信息】
- 【求职干货】
- 【生涯指导】
- 【软文推送】
- 【就业活动】



四川农业大学
就业微信小程序

三、地址及联系方式



雅安校区

- 地址: 四川省雅安市雨城区新康路46号逸夫楼二楼大厅
- 联系电话: 0835-2882800
- 电子邮箱: job2501@163.com



成都校区

- 地址: 四川省成都市温江区惠民路211号第七教学楼(西康楼)205
- 联系电话: 028-86290666
- 电子邮箱: scndjy@163.com



都江堰校区

- 地址: 四川省成都市都江堰市建设路288号综合大楼5212
- 联系电话: 028-87133517
- 电子邮箱: 3076892732@qq.com

就业月历

2025年

7月

求职：计划就业的应届毕业生可以先明确自己的求职目标和行业方向，了解感兴趣的行业及相关公司，开始准备个人简历并进行优化，突出重点信息。参加暑期实习或培训，以提升专业能力和技能。同时注意笔试训练、刷面经等等。

三支一扶：部分省份报名与考试工作持续进行，具体信息可关注各地人力资源和社会保障部门、人事招考网站等相关信息发布平台。

入伍：下半年全国征兵报名（女兵）7月起开始。登录“全国征兵网”进行兵役登记、应征报名。

西部计划：西部计划已录取人员将进行集中报到和培训派遣。

特岗教师：各省市继续完成招考工作（面试、体检等），考生可密切关注最新通知。

8月

考研：各招生单位招生简章、专业目录陆续发布，确立目标和制定备考计划。

求职：积极参与暑期实习；部分企业秋招开启，根据目标行业和岗位完善简历、学习笔、面试技巧。部分地区发布就业见习招募信息，离校未就业或职业规划尚不明确的毕业生可以报名参加。

留学：提升语言成绩，明确个人升学目标，选择院校和专业，统筹规划制定留学方案。

公务员：制定复习计划，积极备战国考与省市招考。

入伍：下半年全国征兵应征报名将于8月10日截止，网上报名后，经过初审初查、体检政审、走访调查、预定新兵、张榜公示等程序，最终批准入伍。

9月

考研：考研公共课、统考专业课大纲发布。

求职：秋招持续进行，完善求职简历，校招网申相继开始，关注心仪企业校园宣讲会及招聘信息，及时投递简历。

小贴士：

- ① 多关注心仪企业的动态，企业文化、招聘要求等；
- ② 投递不同企业时，可贴合岗位具体需求，进行个人简历的优化；
- ③ 不少企业开展线上招聘，建议多了解笔试、面试的技巧。

公务员：关注部分省市下半年报考信息，做好应试准备

留学：各国高校研究生项目网申系统陆续开放，可适时提交申请。

校园活动：秋季生涯规划与就业促进月系列活动。

10月

考研：按照研招管理规定要求完成研考报名。按照往年经验，部分省份10月底开始网上确认，具体时间由各省市区教育招生考试机构自行确定和公布。

求职：校园招聘高峰期，关注企业校园宣讲会、招聘会及网申信息；搜索、查询与自己求职意向紧密相关单位的信息。

公务员：国家公务员考试公告及职位表发布，网上报名开始，报名后需及时查询资格审查结果。

留学：网上申请，准备自荐和推荐材料。

秋季大型双选会：本月最后一周。

11月

考研：一般11月进行网上确认，具体时间及安排请关注各省级招生考试机构公告。

求职：招聘信息密集发布时段，各大高校陆续举行现场和空中招聘会，企业开始笔试和面试。

小贴士：

- ① 关注高校就业指导中心发布的各类招聘会信息，参加招聘会要提前准备简历。
- ② 接到笔试面试通知后，多查阅相关“笔经”“面经”，也可向师兄师姐请教。

公务员：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。

留学：网上申请，寄送材料等。

12月

考研：备考冲刺阶段，考生自行下载打印准考证，参加研究生招生初试。

求职：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的招聘信息，持续投递简历，增加就业机会。

公务员：国考公共科目笔试一般11月或12月举行，把有限的时间用在“提分快”“提分稳”的学习模块上。调整好心态，做好最后阶段冲刺备考。

留学：查询申请状态，查看申请结果，并适时补申。

入伍：全国征兵（男兵）上、下半年报名时间12月1日开始，可登录“全国征兵网”进行兵役登记以及应征报名。

2026年

1月

求职：利用寒假进行实习，增加简历竞争力，为春招做准备。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。

考研：预估初试成绩，提前做好规划。等待成绩的同时，也不要懈怠，可多做几手准备。

公务员：国考笔试成绩发布，可登录网站查询；查看笔试最低合格分数线和首批面试人名单，各部门面试公告陆续发布，还可关注补录和调剂信息。部分地区选调生开启招录，及时关注各地招录公告。

留学：主动与学校进行联系，跟踪录取情况，并适时补申。

入伍：全国征兵（女兵）上半年应征报名1月1日开始，可登录“全国征兵网”进行兵役登记以及应征报名。

2月

考研：研考初试成绩陆续公布，及时查询进行复试准备，成绩公布后，国家和34所自主划线院校会陆续公布复试分数线。对此，考生要留意目标院校研究生招生网站上发布的复试分数线、复试方案等内容。密切关注省级教育考试部门、研招网发布的最新通知。若考研失利，抓紧准备春招。

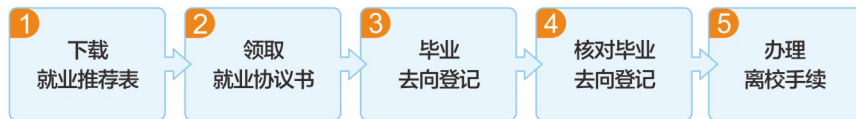
求职：春招开启，提前了解招聘市场，关注各类招聘信息，合理规划，把握春季校园招聘机会。

入伍：全国征兵上半年应征报名（男兵、女兵）2月10日截止。对应征入伍的普通高校高校毕业生、毕业班学生、在校生，由中央财政实施相应的学费补偿和国家助学贷款代偿。当年已被高校录取的高中毕业生入伍后保留入学资格，退役后享受国家学费减免政策。

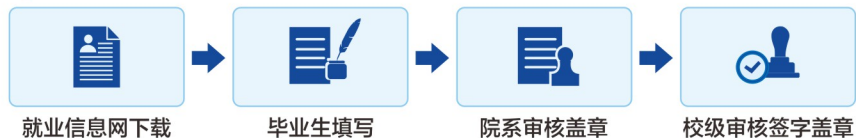
毕业流程

就业义务

毕业生是就业工作的主体，在就业过程中应如实向用人单位介绍在校表现、学习成绩等基本情况；及时向学校反馈就业情况，提供《就业协议书》等就业材料，核对就业数据；配合学校做好《毕业生就业质量年度报告》等相关数据采集；诚实守信、履约践诺，在《劳动合同法》规定的范围内签订并自觉履行就业协议，按时到用人单位报到。



就业推荐表



就业协议书



注意!

- 1.到财务处结清各种学杂费。
- 2.到图书馆还清书刊及欠款。
- 3.到学生宿舍管理中心，退还住房钥匙，网络端口检查等。
- 4.到学院行政办公室，注销学生证、交离校手续清单等。
- 5.按要求办理党、团组织关系转出手续。

3月

考研：研考国家线和自划线复试分数线相继发布，提前了解复试流程，做好复试准备。符合条件未进入复试可考虑调剂。

求职：春季校招高峰期，多渠道获取招聘、招聘会和网申信息。

公务员：国家公务员考试录用开始，面试具体时间由招录机关确定，一般在2025年3月底前进行。部分省市招考公告陆续发布。

三支一扶：各地一般在每年3月份起发布招聘公告，公布具体要求，可关注相关省市招募及报考公告。

特岗教师：部分省市最早在3月就开始报名，关注相关教育厅、考试院动态，获取最新信息。

留学：查询申请状态，根据情况确定要去的学校。

校园活动：春季生涯规划与就业促进月系列活动。

4月

考研：考研复试一般在4月中下旬结束。同时关注调剂系统开放时间，如需申请考研调剂，建议密切关注各单位公布的调剂信息，第一时间联系。

求职：关注企业招聘信息、招聘会，积极投递简历参与面试，抓住招聘季尾巴。

三支一扶：根据招考公告安排，参与考试，关注具体省市考试信息。

西部计划：一般于4月开始，可关注全国大学生志愿服务西部计划官网、“西部志愿汇”微信公众号等发布的报名通知，登录“大学生志愿服务西部计划官网”进行注册报名。

特岗教师：各省市招录工作进行中，详情关注相关省市招录公告。

春季就业洽谈会：本月最后一周。

5月

求职：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。

三支一扶：招考公告持续发布，部分省份开始招考笔试。

西部计划：招募持续进行，关注西部地方项目招募省实施地区发布的相关公告，按时报名，按照相关要求完成后续选拔。

特岗教师：部分省市陆续公布笔试成绩，考生可通过报考省份教育厅、教育考试院等招考网站进行查询，入围面试需要完成资格审查。

留学：联系学校，准备签证，预定机票，做好行前准备。

6月

考研：陆续收到录取通知书。

求职：完成学校就业手续办理。

小贴士：

- ① 办理离校手续时，户籍、档案、组织关系等一个都不能少；
- ② 企业不能落户时，要记得把户口挂在人才市场或迁回原籍。

三支一扶：部分省份报名与考试工作持续进行，可关注相关信息发布平台。

西部计划：各招募省完成选拔、体检、招募协议书签订等工作。

特岗教师：部分省市进行面试、体检等环节。

就业去向与政策

一、就业去向

(一) 考研保研

① 考研流程

考研				推免	
9-10月 报考	12月 初试	次年3-4月 复试	次年3-4月 调剂	9-10月 报志愿	录取
招生简章 报考条件 网上报名 常见问题	初试时间 初试科目 分值设置 考场规则	破格复试政策 加分/照顾政策 复试分数线 复试备考	基本条件 常见问题 注意事项 网上流程	推免条件 申请指南 推免流程 专业目录	录取结果

② 学校推荐免试申请条件（保研）

根据《2025年推荐优秀应届本科毕业生免试攻读研究生遴选办法》（校研发〔2024〕38号）文件规定，**学校从具备下列条件的学生中择优遴选推免生：**

1. 学生注重德智体美劳全面发展，政治素质好、道德品质优、诚实守信、遵纪守法、专业基础扎实、具有较强的创新意识和实践能力；
2. 纳入国家普通本科招生计划录取的应届毕业生（不含专升本、第二学士学位学生）；
3. 大学英语四级水平考试成绩425分及以上，或雅思成绩5.0分及以上；
4. 综合素质测评成绩排名须在本专业前30%。综合素质测评成绩和排名作为获得推免资格的基本条件，不纳入推免遴选成绩计算。

推免遴选综合评价成绩计算办法：必修课加权平均成绩×95%+创新能力评价成绩×5%。
（必修课成绩由教务处核定，创新能力评价成绩由校团委测算）

- （1）必修课成绩不再排名设限，分数以初试成绩为准。
- （2）“创新能力评价成绩”总分100分，具体由三大权威竞赛项目、四大创新创业训练项目和其他学术成果等三部分构成，按类别限最高分，分别为40分、40分和20分。

A. 三大竞赛项目（40分）：“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛；“创青春”大学生创业计划大赛；中国国际大学生创新大赛（原“互联网+”大学生创新创业大赛）。

B. 四大创新创业训练项目（40分）：包括科研兴趣计划、创新训练计划、创业训练

（实践）计划和四川省科技厅苗子工程。根据项目级别等级计分，按项目主持人和主要成员分别计分。

C. 学术成果（20分）：以物理第一作者（第一发明人）完成的且须与所学专业本科相关的论文或发明专利。成果认定按学校科技管理处的相关标准执行。

各推荐单位根据推免生遴选综合评价成绩进行排名，按推荐计划报研究生院审核。

研究生支教团遴选综合评价成绩由推荐单位按团中央文件规定执行。

研究生支教团是指按照“公开招募、自愿报名、择优选拔”的方式，坚持“公开、公平、公正”的原则，在校内招募具备我校推荐免试攻读硕士研究生条件的本科毕业生或者在读研究生，到西部地区县级及以下中小学开展为期一年的基础教育志愿服务工作。录取后保留一年入学资格，服务期满且考核合格后，入学攻读四川农业大学硕士研究生。

研究生支教团招募对象及申报条件

1. 符合我校免试攻读硕士学位研究生基本条件（《2025年推荐优秀应届本科毕业生免试攻读研究生遴选办法》（校研发〔2024〕38号）第三章第十条1-4点）的应届本科毕业生和在读研究生。

2. 具有高尚的爱国主义情操和集体主义精神，理想信念坚定，社会责任感强，遵纪守法，积极参加志愿服务。

3. 勤奋学习，刻苦钻研，成绩优秀，其中综合素质测评成绩须在本专业前30%。

4. 诚实守信，学风端正，品行优良，无任何考试作弊和剽窃他人学术成果记录，无任何违法违纪处分记录。凡有不良记录者，一票否决，不得入选。

5. 身心健康，能胜任西部地区基础教育志愿服务工作。

6. 在满足以上基本条件基础上，以下情况优先考虑：中共党员（含预备党员），获得中小学教师资格证；校青马班学员（已结业或在读），曾担任校、院两级学生组织主要学生干部，任职时间不少于两年，且工作成绩突出；积极参加志愿服务、社会实践等活动，科研创新能力突出，获得省级及以上表彰奖励（排名前三）；其他获得省级及以上荣誉称号或奖励（集体奖排名前三）。

（以上推免条件仅供参考，具体条件请参照当年公告。）

③ 考研专项计划

3.1 少数民族高层次骨干人才计划

少数民族高层次骨干人才计划（简称少数民族骨干计划）是五部委为贯彻党的民族政策以科教兴国战略推进西部大开发战略的重大举措。计划从2006年起用五年时间为西部培养一批少数民族高学历专业人才，培养学校为211以上重点大学，生源为西部省市区。按照“定向招生、定向培养、定向就业”的要求，采取“自愿报考、统一考试、适当降分、单独统一划线”等特殊政策措施招收新生。毕业生一律按定向培养和就业协议到定向地区和单位就业，硕士服务期限为5年，博士8年。经费享受中央级高校研究生的拨款政策。

招生对象：1. 生源地在内蒙古、广西、西藏、青海、宁夏、新疆（含新疆生产建设兵团）的少数民族考生，以及在上述地区工作满3年以上，报名时仍在当地工作的汉族考生；2. 生源地在海南、重庆、四川、贵州、云南、陕西、甘肃的少数民族考生，以及河北、辽宁、吉林、黑龙江、湖北、湖南（含张家界市享受西部政策的一县两区）等6个省的民族自治地方和边境县（市）的少数民族考生。以及在上述地区国务院公布的民族自治地方工作满3年以上，报名时仍在民族自治地方工作的汉族考生；3. 在内地西藏班、新疆班承担教学和管理任务的教职工；在西藏工作且满5年以上的“非西藏生源定向西藏就业计划”毕业生。

3.2 “退役大学生士兵”专项硕士研究生招生计划

征集高校学生参军入伍，是党中央、国务院、中央军委做出的重大战略决策，是建设强大国防的基础工程，对实现强国梦强军梦具有重要意义。为贯彻落实国务院、中央军委征兵工作有关文件精神，进一步完善高校学生参军入伍优惠政策，鼓励更多高素质高校学生参军入伍，2016年起，教育部设立“退役大学生士兵”专项硕士研究生招生计划（简称“退役大学生士兵计划”），专门招收退役大学生士兵攻读硕士研究生。

招生对象：报考考生应为高校学生应征入伍退出现役，且符合全国硕士研究生报考条件者。其中“高校学生”指全日制普通本专科（含高职）、研究生、第二学士学位的应（往）届毕业生、在校生和入学新生，以及成人高校招收的普通本专科（高职）应（往）届毕业生、在校生和入学新生。

（二）公考录用

1 公务员

公务员的定义

公务员，是指依法履行公职、纳入国家行政编制、由国家财政负担工资福利的工作人员。公务员是干部队伍的重要组成部分，是社会主义事业的中坚力量，是人民的公仆。国家采取公开考试、严格考察、平等竞争、择优录取的办法招录公务员。公务员职位按职位的性质、特点和管理需要，划分为综合管理类、专业技术类和行政执法类等类别。

国家公务员考试包括笔试（公共科目：《行政职业能力测验》《申论》、专业科目）和面试，报名时间固定在每年10月，考试时间一般固定为每年12月。

地方的公务员考试科目为地方自定，一般有笔试和面试，地方的公务员考试时间差异大，每年招考时间有一些变动，要注意查阅当地政府公布的招考简章，以便有针对性地进行复习。

1.1 国考报考注意事项有哪些？

选岗报名看准要求与限制

（1）分清专业与专业类要求以及学历要求。有些是具体专业，专科、本科学历和研究生

学历所要求的专业名称可能会有所差别，一定要分清不同学历对应的专业或专业对应的学历等相关要求。如有些岗位仅限本科、研究生学历报考，符合条件的考生还需满足专业和工作经验要求等。

（2）注意相关岗位工作经验年限、服务基层项目工作经历等要求。

（3）判断政治面貌是否符合标准，政治面貌要求一般包括中共党员、中共预备党员或共青团员、不限等。

（4）综合判断报录情况。热门岗位限制较少，但报考热度较高，每位考生只能报考一个岗位的情况下，考虑上岸几率，可以避开热门岗位，找报录比较高的相关岗位。

国考分属四大类别、主要招考岗位分布于6大系统

国家公务员考试分属四大类别：中央党群机关、中央国家行政机关（本级）、中央国家行政机关省级以下直属机构和中央国家行政机关参照公务员法管理事业单位。主要招考岗位分布于税务局、国家统计局调查总队、海关、海事局、铁路公安、金融监管总局（原银保监会），它们招录的岗位数和人数常占国考总量的四分之三以上。

岗位报考“冷热不均”，部分岗位竞争激烈

根据往年国考报考情况，热门岗位一般为报考要求较少的岗位，如专业限制小，且对于政治面貌、基层工作年限、服务基层项目等无限制的岗位报考热度较高。有炙手可热的职位，也有无人问津的冷门岗位，这些岗位限制条件较多或为西部和艰苦边远地区的职位。

分类分级考试，行政执法类岗位较多

近几年，国考推进分类分级考试，考试内容根据不同职位类别、不同层级机关特点分别设置。自2022年国考中新增了“行政执法类”，2022至2024年国考招录岗位中，约有超70%的招录岗位属于行政执法类岗位。2025国考精准科学推进分类分级考试，相关岗位数量持续增加。

1.2 国考常见问题

报考职位在哪查询？

各招录机关的招考人数、具体职位、考试类别、资格条件等详见《中央机关及其直属机构2025年度考试录用公务员招考简章》，报考者可以通过中央机关及其直属机构2025年度考试录用公务员专题网站查阅。

资格审查都有哪些规定？

招录机关根据报考资格条件对报考申请进行审查，确认报考者是否具有报考资格。资格审查贯穿录用全过程。通过资格审查的，不能再报考其他职位。规定时间内，报考申请未审查或者未通过资格审查的，可以改报其他职位。逾期不能再改报其他职位。

笔试一般考察哪些内容？

国家公务员公共科目笔试将于12月1日在全国各直辖市、省会城市、自治区首府和部分城市同时举行。笔试分为行政职业能力测验和申论两科，主要测查从事公务员工作应当具备的基本素质能力。行测为客观性试题，测试内容包括常识判断、数量关系等。申论考试为主观性试题。

什么时间进行面试？

面试具体时间由招录机关确定，一般在3月底前进行。面试内容和方式结合招考职位的工作内容、工作性质和工作特点确定。面试时间、地点等事项，报考者可登录考录专题网站或者招录机关网站查询招录机关面试公告，也可直接向招录机关咨询。

国考补录一般什么时候开始？

招考期间出现空缺的职位或者招录机关由于新增用人需求需要及时补充人员的职位，招录机关将面向社会统一进行补充录用。参加了2025年度国考笔试，公共科目笔试成绩合格，但未被原报考职位录用的人员可以报名。据往年国家公务员局发布的信息，国考补录公告一般5月公布。

（以上信息仅供参考，具体条件请参照当年公告。）

公务员相关网站：

国家公务员局：<http://www.scs.gov.cn>

四川省人力资源和社会保障厅人事考试专栏：<https://www.scpta.com.cn/>

② 事业单位

事业单位的定义

事业单位是指国家为了社会公益目的，由国家机关举办或者其他组织利用国有资产举办的，从事教育、科技、文化、卫生等活动的社会服务组织。从岗位情况来看，事业单位统一招考岗位涵盖综合管理岗、社会科学专技岗、自然科学专技岗、中小学教师岗、医疗卫生岗等，不同省份会有所区别。

《事业单位人事管理条例》明确，除国家政策性安置、按照人事管理权限由上级任命、涉密岗位等人员外，事业单位新聘用工作人员，应当面向社会公开招聘。根据《事业单位公开招聘人员暂行规定》，公开招聘考试可由政府人事行政部门/事业单位上级主管部门统一组织或事业单位自行组织。

招考信息及报考流程：报考事业单位一般有以下流程：报名-资格审查-考试、考察-体检-名单公示-聘用。事业单位公开招聘公告通常会在招聘单位网站、主管部门的门户网站上发布。具体来说，同学们可以关注事业单位官网、各级政府网站、各级人社部门网站及各省人事考试网等，及时获取招聘信息。

考试内容招聘单位根据行业、专业及岗位特点确定，一般采取笔试、面试、实际操作能力测试等方式，不同省份会有不同的要求。根据2025年各省招聘公告，目前使用的大纲为《事业单位公开招聘分类考试公共科目笔试考试大纲（2025年版）》。有些地区则出台了单独的考试大纲。同学们在备考时要仔细查看招聘公告，结合各地事业单位招聘简章要求，了解相应的考试内容和范围，沉着备考。

事业单位相关网站：

中国人事考试网：<http://www.cpta.com.cn/>

四川省人力资源和社会保障厅人事考试专栏：<https://www.scpta.com.cn/>

（三）选调生及基层就业项目

基层就业就是到城乡基层工作。国家近几年出台了一系列优惠政策鼓励高校毕业生积极参加社会主义新农村建设、城市社区建设和应征入伍。一般来讲，“基层”既包括广大农村，也包括城市街道社区；既涵盖县级以下党政机关、企事业单位，也包括社会团体、非公有制组织和中小企业；既包含单位就业，也包括自主创业、自谋职业。

近年来，中央各有关部门主要组织实施4个引导高校毕业生到基层就业的专门项目，包括：团中央、教育部、财政部、人力资源社会保障部等部门从2003年起组织实施的“大学生志愿服务西部计划”；中组部、人力资源社会保障部、教育部等八部门从2006年开始组织实施的“三支一扶”（支教、支农、支医和扶贫）计划；教育部、财政部、人力资源社会保障部、中央编办等部门从2006年开始组织实施的“农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划”；中组部、教育部、财政部、人力资源社会保障部等部门从2008年起组织实施的“选聘高校毕业生到村任职工作”。

基层就业项目的相关优惠政策：

根据中组部、人力资源社会保障部、教育部、财政部、共青团中央《关于统筹实施引导高校毕业生到农村基层服务项目工作的通知》（人社部发〔2009〕42号）等政策规定，参加“选聘高校毕业生到村任职”“三支一扶”“大学生志愿服务西部计划”“农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划”项目、服务期满的毕业生，享受以下优惠政策：



（1）公务员招录：每年拿出公务员考录计划的一定比例，专门用于定向招录服务期满且考核称职（合格）的服务基层项目人员。服务基层项目人员也可报考其他职位。参加大学生村官、“三支一扶”计划、“农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划”、“大学生志愿服务西部计划”等服务基层项目前无工作经历的人员，服务期满且考核合格后2年内，可以报考仅限应届毕业生报考职位。参加基层就业项目，参加国考可以报考要求限基层工作经历，基层服务项目经历的岗位。

（2）事业单位招聘：鼓励在项目结束后留在当地就业，参加各基层就业项目相对应的自然减员空岗，全部聘用服务期满的高校毕业生。从2009年起，到乡镇事业单位服务的高校毕业生服务满1年后，在现岗位空缺情况下，经考核合格，即可与所在单位签订不少于3年的聘用合同。同时，各省（区、市）县及县以上相关的事业单位公开招聘工作人员，应拿出不低于40%的比例，聘用各专门项目服务期满考核合格的高校毕业生。省、市级所属事业单位面向社会公开招聘时，应拿出一定数量岗位公开招聘有基层事业单位工作经历的人员。有条件的地区，可明确具体公开遴选或招聘的比例。

(3) **考学升学**: 参加“大学生志愿服务西部计划”“三支一扶计划”“农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划”“赴外汉语教师志愿者”等项目服务期满、考核合格的考生,3年内参加全国硕士研究生招生考试的,初试总分加10分,同等条件下优先录取。参加“选聘高校毕业生到村任职”项目服务期满、考核称职以上的考生,3年内参加全国硕士研究生招生考试的,初试总分加10分,同等条件下优先录取,其中报考人文社科类专业研究生的,初试总分加15分。同等条件下优先录取。

(4) **国家补偿学费或代偿助学贷款政策**: 参加各基层就业项目的毕业生,符合规定条件的,可享受相应的学费补偿和助学贷款代偿政策。

(5) **自主创业**: 服务期满自主创业的,可享受税收优惠、行政事业性收费减免、小额贷款担保和贴息等有关政策。

(6) **其他**: 各基层就业项目服务年限计算工龄。服务期满后到企业就业的,按照规定转接社会保险关系。



① 选调生

选调生,是各省市区党委组织部有计划地从高等院校选调品学兼优的应届大学本科及其以上毕业生到基层工作,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。这些毕业生录用后为公务员编制,以公务员的身份直接进入地方基层党政部门工作,但是又不同于普通公务员。选调生一般分为定向选调生和非定向选调生。定向选调生主要是各个省份发布的招考公告中规定的学校才可以报名,一般是双一流学校。但与一般公务员不同的是,选调生报考条件更加严格,除符合普通公务员报考条件外,往往设置了中共党员、优秀学生干部和需获荣誉称号等条件,而且服务的前期需要到基层进行锻炼,积累经验。一般在乡镇工作的最低服务期限是3年。

选调生的招录工作,一般由各省(直辖市、自治区)党委组织部负责组织和实施。有志于报考选调生的毕业生,可以通过相关省(直辖市、自治区)政府网或人事人才网获取信息,还可以通过学校的就业网站或微信公众号、公务员培训机构网站或微信公众号、加入一些公务员(选调生)考试群等方式获取。

1.1 选调基本条件

根据中央组织部《关于进一步加强和改进选调生工作的意见》(组通字〔2018〕17号)、中共四川省委组织部《关于进一步加强和改进选调生工作的实施意见》(川组通〔2018〕54号)要求。

一、选调范围

(一) 国家各部委属、各省(区、市)属高校(即2024年教育部公布的全国高校名单中主管部门为国家部委或各省(区、市)的高校)和全国党校、行政学院、科研院所等2025年毕业的大学本科及以上学历学位应届毕业生,具体包括:

1. 全日制大学本科学历、学士学位应届毕业生;
2. 非定向就业的硕士研究生及以上学历学位应届毕业生;
3. 四川省定向培养的少数民族高层次骨干大学本科及以上学历学位应届毕业生(非在职)。

(二) 在四川参加“大学生村官”(限全省统筹选聘人员)、“三支一扶”、“农村义务教育阶段学校教师特设岗位”和“大学生志愿服务西部计划”项目人员中,2024年11月6日前服务期满、考核合格且担任过建制村(社区)“两委”常职干部的人员(不含任期未中途卸任人员),以及2024年1月1日至2024年12月31日期间服务期满、考核合格且在服务期间获得过县(市、区)及以上党委政府及部门表彰的人员(以下简称“服务基层项目人员”)。

服务基层项目人员在服务期内有被借调到县级以上机关或者企事业单位工作、就读全日制研究生等情形的,借调(帮助)工作时间和就读时间不计入服务年限。

二、选调条件

(一) 具有中华人民共和国国籍,拥护中华人民共和国宪法,拥护中国共产党领导和社会主义制度。

(二) 对党忠诚,有正确的政治立场和政治态度,认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致,坚持走中国特色社会主义道路,自觉践行社会主义核心价值观,爱党爱国,有理想抱负和家国情怀,甘于为国家和人民服务奉献。

(三) 作风朴实,诚实守信,有较好的组织协调能力、人际沟通能力和语言文字表达能力,服从组织安排。

(四) 学习成绩优良,按期毕业并取得国家承认的相应毕业证和学位证(2025年高校应



届大学本科、硕士毕业生应当于2025年1月1日至7月31日取得相应毕业证和学位证，应届博士毕业生应当于2025年1月1日至12月31日取得相应毕业证和学位证）。

（五）18周岁以上，应届博士毕业生32周岁以下（1991年11月6日至2006年11月6日期间出生），应届硕士毕业生30周岁以下（1993年11月6日至2006年11月6日期间出生），应届大学本科毕业生25周岁以下（1998年11月6日至2006年11月6日期间出生）。“服务基层项目人员”和具有参军入伍经历人员相应放宽3周岁。

（六）应届毕业生须符合选调职位条件且具备下述条件之一：①加入中国共产党（含预备党员）；②具有参军入伍经历；③院（系）级及以上“三好学生”（或“优秀学生”“优秀研究生”“优秀硕士”“优秀博士”）；④院（系）级及以上“优秀学生干部”（或“优秀研究生干部”）；⑤院（系）级及以上“优秀团干部”；⑥院（系）级及以上“优秀毕业生”；⑦校级及以上“青年马克思主义者培养工程”培养对象；⑧取得省级“大学生综合素质A级证书”；⑨获国家级奖学金；⑩大学期间担任班长及以上学生干部已满一学年以上（含班级班长，班级团支部、党支部书记，校、院〈系〉学生会〈团委、研究生会〉主席、副主席〈书记、副书记〉，校、院〈系〉学生会〈团委、研究生会〉各部部长、副部长等相应副职及以上，校、院〈系〉协会〈社团〉副职及以上）。上述条件均须在2024年11月6日前取得，其中③至⑩项条件须为2024年11月6日前在大学就读期间取得。

（七）“服务基层项目人员”须工作表现好、无不良反映，2024年11月6日前加入中国共产党（含预备党员），未曾享受优惠政策录用为公务员（含参照公务员法管理机关〈单位〉工作人员），在参加服务基层项目前取得全日制大学本科及以上学历并获得学士及以上学位。

（八）具有正常履行职责的身体条件和心理素质。

（九）符合法律法规和招录职位要求的其他资格条件。

（十）凡有以下情形之一的人员，不得报名：①定向、委托培养或在职攻读学历学位的；②是现役军人的；③在校期间有违法违纪违规行为、学术不端或道德品行问题的；④受过处分的或因犯罪受过刑事处罚的；⑤被开除中国共产主义青年团团籍或中国共产党党籍的；⑥被开除公职的或公务员（参照公务员法管理机关〈单位〉工作人员）被辞退未满5年的；⑦被依法列为失信联合惩戒对象的；⑧在各级公务员招考中被认定有舞弊等严重违反录用纪律行为的；⑨具有法律法规规定不得录用为公务员的其他情形的。

（注：以上选调条件参照四川省2025年度选调优秀大学毕业生到基层工作公告，具体条件请参照当年公告）

🌐 选调生相关网站：

四川省人力资源和社会保障厅人事考试专栏：<https://www.scpta.com.cn/>

四川农业大学就业信息网：<http://job.sicau.edu.cn>

1.2选调生与公务员的不同之处

选调生	公务员
报名条件 选调生除符合一般国家公务员的报名条件外，还要求政治素养好，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、优秀学生干部和三好学生。	报名条件 公务员符合一般国家公务员报名条件。
培养目标 选调生主要是培养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。	培养目标 公务员一般招考的是非领导职务国家公务人员。
选拔程序 选调生的选拔采取本人自愿报名、院校党组织推荐、组织（人事）部门考试考核相结合的办法。	选拔程序 公务员录用考试采取笔试和面试的方式进行，不需要院校党组织推荐。
培养管理 选调生到基层工作采取岗位培训、脱产轮训等多种形式。在基层工作期间，至少要脱产培训一次，时间一般不少于3个月。	培养管理 公务员主要采取岗位培训的形式，在工作初期一般不安排脱产培训。
管理使用 选调生人事权归省委组织部管辖，委托接收单位考评。 调动范围是全省建有党组织的各级党政机关、事业单位、人民社团。	管理使用 公务员是针对具体职能的职位，人事权一般归该单位人事机构或上级单位人事机构或人事厅管辖。
发展前景 选调生是省、市、县委组织部掌握的后备干部。	发展前景 招考录用的公务员是普通的机关工作人员。

（图表来源：人民日报）

② 西部计划

从2003年起，共青团中央、教育部、财政部、人力资源社会保障部联合实施大学生志愿服务西部计划，每年招募一定数量的普通高等学校应届毕业生或在读研究生，到西部基层开展为期1—3年的志愿服务。

2025—2026年度，西部计划实施乡村教育、服务乡村建设、健康乡村、基层青年工作、乡村社会治理、卫国戍边、服务新疆、服务西藏等8个专项，90%以上服务岗位设置在乡镇及以下。西部计划志愿者服务期为1至3年，服务协议一年一签。为激励志愿者服务期满继续扎根基层，国家在升学、就业、培训培养等多个方面给予政策支持。

选拔标准：普通高等学校应届毕业生或在读研究生，拥护中国共产党领导，热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义，理想信念坚定，思想政治素质好，到岗之前获得毕业证书和学位证书，通过西部计划体检。有志愿服务经历的优先录用。

报名方式：3月1日起至5月上旬，2025年普通高等学校应届毕业生或在职研究生，可通过微信公众号“西部志愿汇”（菜单栏中的“我要报名”）或登录西部计划官方网站，在西部计划报名系统中进行注册报名。

（以上信息仅供参考，具体条件请参照当年公告。）

☎ 相关咨询电话：

全国项目办 010-85212269

四川省项目办 028-86755167

西部计划Q&A

Q：西部计划招募流程是怎样的？

A：第一步：高校项目办（设在校团委）收到学生报名登记表后，应及时对报名学生的情况进行审核，组织开展笔试、面试、心理测试等选拔工作。根据选拔情况，进行岗位对接匹配。第二步：岗位对接匹配之后，你将参加高校项目办或招募省项目办组织的统一体检。第三步：体检之后，学校将公布录取名单并公示不少于5个工作日。若无异议，将名单报招募省项目办。第四步：6月中旬，全国项目办委托各招募省项目办与入选志愿者签订《招募协议书》并向志愿者发放《确认通知书》。你可以在西部计划信息系统中查询自己的录取信息。如果你入选西部计划，状态将显示为“已录取”。第五步：7月中旬为报到和培训时间，各服务省项目办组织开展岗前培训工作。志愿者应在7月31日前到岗服务。

Q：可以自己选择服务岗位吗？

A：报名期间，你只需确定服务省和服务专项类型的意向即可。具体服务岗位将由招募省项目办、招募高校项目办结合服务省岗位需求和你的专业特长进行预分配。服务省项目办在你到达服务地后，可能会结合实际情况协调调整。

Q：在上岗前会有哪些培训？从没到过西部，不知道是否能胜任服务工作怎么办？

A：在你到服务省报到后，服务省项目办会组织集中培训，主要包括“青马工程”西部计划专项省级培训和志愿服务理念、安全健康教育、管理制度规范、地方基本情况、团队精神等培训。集中培训结束到达服务县后，服务县将组织开展县情、乡风、民俗等方面的岗前培训和在岗期间的“青马工程”西部计划专项培训；组织在中小学服务的志愿者参加开学前的岗前教学培训、实习、备课、家访等。你所在的服务县项目办及服务单位将为你提供必要的工作、生活条件，并负责日常管理服务。

🌐 相关网站：

大学生志愿服务西部计划官方网站

<http://xibu.youth.cn/>



③ “三支一扶”计划

什么是“三支一扶”计划？

高校毕业生“三支一扶”计划，即招募高校毕业生到农村基层从事支教、支农、支医和帮扶乡村振兴工作。第四轮（2021-2025年）三支一扶计划每年选派3.2万名左右，累计选派16万名。用五年时间，为基层输送和培养一批急需紧缺的管理人才、专业人员和创新创业人才。

“三支一扶”有哪些岗位？

三支一扶计划岗位主要包括基层教育、卫生、农业、社会保障等服务岗位。还将开发社会工作、文化旅游、乡村规划、农技推广、法律服务等乡村振兴急需岗位，乡镇（流域）水利管理、林草资源管理、生态修复工程、营林生产等生态文明建设服务岗位，乡村振兴协理员等。

招募哪些毕业生？

“三支一扶”计划一般面向具有大专及以上学历的全日制普通高校应届毕业生、离校2年内未就业的往届高校毕业生开展招募选拔，一般要求具备服务岗位相应的专业知识。招人难、留人难地区可结合实际适当放宽专业、学历等方面限制。以各地发布的招募公告报考条件要求规定为准。

服务期有哪些保障？

（1）生活补贴

生活补贴标准按照当地乡镇机关或事业单位从高校毕业生中新聘用工作人员试用期满后工资收入水平确定，并根据物价、同岗位人员待遇水平等动态调整。

（2）艰苦边远地区津贴

中央财政补助西部地区每人每年3万元（新疆南疆四地州、西藏自治区每人每年4万元），中部地区每人每年2.4万元，东部地区每人每年1.2万元。

（3）社会保障

按规定参加基本养老、基本医疗、工伤保险。各地根据实际为“三支一扶”人员办理补充医疗保险、重大疾病、人身意外伤害等商业保险以及住房公积金。

（4）安家费和生活便利

按每人3000元标准，为新招募且在岗服务满6个月以上人员发放一次性安家费。为“三支一扶”人员提供交通、住宿和伙食等方面便利，参照标准给予补助。

“三支一扶”计划服务期满后有哪些优待？

（1）公务员考录

公务员定向考录，各省（区、市）每年应拿出公务员考录计划的10%左右，面向“三支一扶”计划等服务基层项目人员定向考录。

（2）事业单位招聘

各省（区、市）县乡基层事业单位公开招聘时，应根据本地区实际拿出一定数量或比例的岗位，对“三支一扶”服务期满考核合格的人员进行专项招聘，并增加工作实绩在考察中

的权重，聘用后可以不再约定试用期。省市事业单位公开招聘时，对“三支一扶”服务期满考核合格的人员同等条件下优先聘用。

（3）学习深造

期满考核合格的“三支一扶”人员，三年内参加全国硕士研究生招生考试的，初试总分加10分，同等条件下优先录取。已被录取为研究生的应届毕业生参加“三支一扶”计划的，学校应为其保留入学资格。

（4）住院医师规范化培训

本科及以上学历毕业生参加支医服务的，期满且考核合格后由县级卫生健康主管部门统一安排参加住院医师规范化培训。

（5）部分医院优先聘用

在“组团式”支援的西藏县级人民医院和干部人才“组团式”帮扶的国家乡村振兴重点帮扶县人民医院，可探索同等条件下优先聘用在本地及周边区域服务、期满考核合格并取得医师资格的支医人员。

（6）应届毕业生身份

参加“三支一扶”计划前无工作经历的人员期满且考核合格的，两年内在参加机关和企事业单位考录、自主创业、落户、升学等方面可同等享受应届毕业生相关政策。“三支一扶”人员在基层服务年限计算为工龄，其参加工作时间按其到基层报到之日起算。

（7）学费补偿、助学贷款代偿

期满“三支一扶”人员可按规定享受学费补偿和助学贷款代偿政策。

（8）就业创业帮扶

将有创业意愿的服务期满人员纳入创业引领行动等项目，并按规定落实信息服务、创业培训、技术指导、项目配套、金融保险等支持政策。对长期未就业的服务期满人员，提供针对性的就业帮扶。

报名方式：

“三支一扶”报名入口在各省的人力资源与社会保障厅、人事考试网或者人才网，具体详见各省政策。

（以上信息仅供参考，具体条件请参照当年公告。）

相关网站：

四川省人力资源和社会保障厅人事考试专栏<https://www.scpta.com.cn/>

4 农村特岗教师计划

4.1什么是“特岗计划”？

农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划（简称“特岗计划”）始于2006年，每年公开招考选聘数万名高校毕业生到中西部贫困县农村学校任教。

自启动以来，“特岗计划”为中西部农村学校补充教师约115万人，覆盖中西部地区22个省份1000多个县、3万多所乡村学校（含村小、教学点），成为历时最长、投入最多、

力度最大、辐射最广的农村教师补充政策之一。“特岗计划”积极配合国家促进大学生就业相关政策，引导和鼓励高校毕业生到基层建功立业，缓解就业压力。

4.2“特岗计划”报考要点

实施范围。2025年“特岗计划”实施范围为：原集中连片特殊困难地区、中西部国家扶贫开发工作重点县和省级扶贫开发工作重点县，西部地区原“两基”攻坚县（含新疆生产建设兵团的部分团场），纳入国家西部开发计划的部分中部省份的少数民族自治州以及西部地区一些有特殊困难的边境县、少数民族自治县和少小民族县。

招聘条件。1.符合招聘岗位要求，具有相应的教师资格证书，应符合《中华人民共和国教师法》《教师资格条例》等法律法规规定的普通话水平、身体条件和心理条件。符合新时代中小学教师职业行为十项准则要求，无刑事犯罪记录和其他不得聘用的违法记录。2.一般要求本科及以上学历，以师范类专业为主。3.年龄不超过32周岁。4.参加过“大学生志愿服务西部计划”、有从教经历的志愿者和参加过半年以上实习支教的师范院校毕业生同等条件下优先录取。5.支持鼓励符合条件的优秀退役军人、优秀退役运动员到中小学任教，可综合考虑服役年限等因素相应放宽年龄限制。

4.3特岗教师享受哪些政策及补贴

待遇。中央财政对“特岗计划”教师给予工资性补助。从2024年1月1日起，提高特岗教师工资性补助标准，中部地区由年人均3.52万元提高到3.88万元，西部地区由3.82万元提高到4.18万元。各地要确保特岗教师工资按时足额发放，按规定参加社会保险，同等条件下在薪酬待遇、职称评聘、评先评优、年度考核等方面享受与当地公办学校在编教师同等待遇。

享受学费补偿和国家助学贷款代偿。根据《学生资助资金管理办法》，对到中西部地区和艰苦边远地区基层单位就业的中央高校应届毕业生实行学费补偿或国家助学贷款代偿，本专科生每生每年最高不超过2万元，研究生每生每年最高不超过2.5万元。毕业生在校学习期间每年实际缴纳的学费或用于学费的国家助学贷款低于补偿代偿标准的，按照实际缴纳的学费或用于学费的国家助学贷款金额实行补偿代偿。毕业生在校学习期间每年实际缴纳的学费或用于学费的国家助学贷款高于补偿代偿标准的，按照标准实行补偿代偿。

服务期满后入编。特岗教师服务期为3年。国家鼓励特设岗位教师聘期结束后继续扎根基层从事农村教育事业。对于三年服务期满、考核合格且愿意留任的特岗教师，各地要保证及时入编并落实工作岗位，做好相关人事、工资关系等接转工作，连续计算工龄、教龄，不再实行试用期。

服务期满后升学初试加分。特岗教师服务期满、考核合格的考生，3年内参加全国硕士研究生招生考试的，初试总分加10分，同等条件下优先录取。

服务期满后其他优惠政策。参加基层服务项目前无工作经历的人员服务期满且考核合格后2年内，在参加机关事业单位招聘（招聘）、各类企业吸纳就业、自主创业、落户、升学等方面可同等享受应届高校毕业生的相关政策。

（以上信息仅供参考，具体条件请参照当年公告。）

⑤ 选聘高校毕业生到村任职工作（大学生“村官”）

中组部、教育部、财政部、人力资源社会保障部等部门从2008年起组织实施“选聘高校毕业生到村任职工作”。计划用五年时间选聘10万名高校毕业生到农村担任村党支部书记助理、村委会主任助理或团支部书记、副书记等职务。选聘的高校毕业生在村工作期限一般为2-3年。

大学生村官报考条件：选聘对象为30岁以下应届和往届毕业的全日制普通高校专科以上学历的毕业生，重点是应届毕业和毕业1至2年的本科生、研究生，原则上为中共党员（含预备党员），优秀团干部、优秀学生干部也可以选聘。参加“三支一扶”、“志愿服务西部计划”等活动期满的高校毕业生，经组织推荐可作为选聘对象。

大学生村官相关优惠政策：在村任职2年以上，具备“选调生”条件和资格的，经组织推荐，可参加选调生统一招考。县乡机关公务员重点从“大学生村官”中招录。在西部和艰苦地区农村任职，户口可留在现户籍所在地。

报名时间：

各地报名时间不同，关注当地人力资源和社会保障厅人事考试专栏。

相关网站：

成都市人力资源和社会保障局：<http://cdhrss.chengdu.gov.cn/>

（四）企业就业

① 企业的六种法定种类

我国企业立法的模式按经济类型来安排，形成了按经济类型来确定企业法定种类的特殊情况。它们主要有：国有企业、集体所有制企业、私营企业、中外合资企业、外资企业、股份制企业六种法定种类。

② 毕业生进入企业就业的途径

相关网站：

国家大学生就业服务平台：
<https://24365.smartedu.cn/>
中国国家人才网：
<http://www.newjobs.com.cn/>
中国公共招聘网：
<http://job.mohrss.gov.cn/>
四川农业大学就业信息网：
<https://job.sicau.edu.cn/>



（五）大学生应征入伍

① 应征程序

（1）**网上报名预征**：有应征意向的高校毕业生可在征兵开始之前登录“全国征兵网”（网址为<https://www.gfbzb.gov.cn>）进行报名，填写、打印《应届毕业生预征对象登记表》和《高校毕业生应征入伍学费补偿国家助学贷款代偿申请表》（以下分别简称《登记表》、《申请表》），交所在高校征兵工作管理部门。

（2）**初审、初检**：毕业生离校前，在高校参加身体初检、政治初审，符合条件者确定为预征对象，高校协助兵役机关将《登记表》和《申请表》审核盖章发给毕业生本人，并完成网上信息确认。初审、初检工作最晚在7月15日前完成。

（3）**实地应征**：高校应届毕业生可在学校所在地应征入伍，也可在入学前户籍所在地应征入伍。

（4）组织高校应届毕业生在学校所在地征集的，结合初审、初检工作同步进行体格检查和政治审查，在毕业生离校前完成预定兵，9月初学校所在地县（市、区）人民政府征兵办公室为其办理批准入伍手续。政治审查以本人现实表现为主，由其就读学校所在地的县（市、区）公安部门负责，学校分管部门具体承办，原则上不再对其入学前和就读返乡期间的现实表现情况进行调查。

（5）在入学前户籍所在地应征入伍的，高校应届毕业生7月30日前将户籍迁回入学前户籍地，持《登记表》和《申请表》到当地县级兵役机关参加实地应征，经体格检查、政治审查合格的，9月初由当地县（市、区）人民政府征兵办公室办理批准入伍手续。

（以上信息仅供参考，具体条件请参照当年公告。）

相关网站：

全国征兵网：<https://www.gfbzb.gov.cn>

② 应征入伍优惠政策

高校学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，以及退役后复学升学、就业服务等优惠政策。

③ 升学优惠政策

（1）退役大学生士兵达到报考条件后，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。在服役期间获得三等战功、二等功以上奖励或者二级以上表彰，符合全国硕士研究生招生考试报考条件的，可申请免试（指初试）攻读硕士研究生。

（2）设立“退役大学生士兵专项硕士研究生招生计划”，专门招收退役大学生士兵攻读硕士研究生。2021年起每年安排计划8000人。

（3）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班的，教育考试笔试成绩总分加10分。

4 退役后就业创业服务政策

(1) 高校毕业生士兵退役后一年内，可视同当年的应届毕业生，凭用人单位录（聘）用手续，向原就读高校再次申请办理就业相关手续，户籍随迁（直辖市按照有关规定执行）。退役高校毕业生士兵可参加户籍所在地省级毕业生就业指导机构、原毕业高校就业招聘会，享受就业信息、重点推荐、就业指导等就业服务。

(2) 乡镇补充干部、基层专职武装干部配备时，注重从退役大学生士兵中招录；在军队服役5年（含）以上的高校毕业生士兵可以报考面向服务基层项目人员定向考录的职位，优先录用建档立卡贫困户家庭高校毕业生退役士兵。

(3) 各地在制定中小学教师招聘计划时，可面向退役军人单列计划，对应放宽年龄限制。退役军人在服役前1年内取得的中小学教师资格考试合格证明，其有效期可延长2年。

(4) 退役士兵报考公务员、应聘事业单位职位的，在军队服役经历视为基层工作经历，服役年限计算为工龄。

(5) 自2023年1月1日至2027年12月31日，自主就业退役士兵从事个体经营的，自办理个体工商户登记当月起，在3年（36个月）内按每户每年20000元为限额依次扣减其当年实际应缴纳的增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和个人所得税。限额标准最高可上浮20%，各省、自治区、直辖市人民政府可根据本地区实际情况在此幅度内确定具体限额标准。

（以上相关优惠政策仅供参考，部分内容选自《高校学生应征入伍优惠政策摘编（2025年版）》。）

(六) 出国、出境

1 出国深造

1.1 出国深造基本条件

(1) **经济基础**：国外留学不等同于在国内上学，每年的消费可能会高达十几万美元，凭借优异成绩申请学校的全额奖学金可减轻经济负担。

(2) **申请资格**：英联邦国家主要看雅思成绩，一般需要达到6.0以上。而北美地区主要以托福为主，成绩需要达到90分以上。

(3) **GPA成绩**：出国留学的申请者大部分为大四学生，所以在提交申请时的成绩单，多是大学前三年的成绩，外国院校会依据此成绩判定申请人条件是否基本满足学术成绩要求，即GPA要求。例如，10所申请最热门的英国大学中，入学申请条件GPA3.0以上是“标配”，雅思6.5分是基本要求。

(4) **推荐信**：大多学校要求申请人提供2-3封推荐信，内容包括基本情况、科研成果、学术论文等。



1.2 出国深造流程



相关网站：

国家留学网<https://www.csc.edu.cn/>

2 出国就业

2.1 出国就业方式

- (1) 经过有影响力的人引荐到海外就业；
- (2) 加入外国企业在中国的分公司，申请到其海外总部（分部）工作；
- (3) 接受政府提供的海外工作；
- (4) 加入非政府和非营利组织，不以营利为目的地出国工作；
- (5) 成为海外志愿者；
- (6) 通过海外就业介绍机构；
- (7) 考虑其他的就业方式。

2.2 出国就业注意事项

(1) 出国就业需办理手续，具体分为国内手续和国外手续。国内手续主要包括护照、签证、出境证明、培训证等；有的国家和地区还需要接种疫苗，以免得传染病；有的国家须在批准入境前办理个人资料公证；这些手续一般由经营公司统一办理。国外手续包括入境许可、工作准证等，由外国雇主负责。

(2) 严格按照合同执行，遵守国家的法律法规，尊重当地人的生活习惯。不要擅自脱离岗位或到别的地方工作。

3 国际组织实习就业

国际组织是具有国际性行为特征的组织，是两个或两个以上国家（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的常设性机构。

国际组织分为政府间组织和非政府间组织，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、国际红十字会等。

获取国际组织实习机会的途径一般分为以下两种：

- (1) 通过目标组织的专业考试，进入人才储备库，获取候补机会；
- (2) 经由各方官网获取招聘信息自行申请，通过测试环节，获取实习机会。

国家留学网发布《2025年与有关国际组织实习生合作项目指南》，根据国家留学基金管理委员会（以下简称国家留学基金委）与联合国教科文组织、联合国难民署、联合国开发计划署、联合国粮农组织、联合国儿童基金会、国际电信联盟、国际移民组织、国际农业发展

基金、世界粮食计划署、国际统一私法协会、国际可再生能源机构的合作协议，2025年国家留学基金委将继续选派优秀青年到上述组织实习。

一、选派计划

1. 选派类别及留学期限

实习生：3-12个月（以录取通知为准）。

2. 选派规模及岗位

计划选派实习生236人，其中联合国教科文组织8人、联合国难民署24人、联合国开发计划署50人、联合国粮农组织30人、联合国儿童基金会8人、国际电信联盟27人、国际移民组织29人、国际农业发展基金24人、世界粮食计划署15人、国际统一私法协会11人、国际可再生能源机构10人。

3. 资助内容

奖学金资助标准及方式按照《2025年国际组织实习项目指南》有关规定执行。

二、申请条件

1. 申请人应符合国家留学基金资助出国留学人员选派指南要求和《2025年国际组织实习项目指南》规定的基本条件，具有强烈到国际组织的工作意愿和职业理想。

2. 申请时年龄满18周岁，不超过30周岁（1994年1月1日以后出生，特殊岗位要求除外）；

3. 外语水平良好，精通英语，掌握国际组织使用的其他语言者优先。每个岗位要求略有不同，详见岗位要求。

4. 申请时应符合以下条件之一：

（1）2025年内毕业的国内外硕士、博士研究生（一经录取，须在毕业一年内开始实习）。其中，国外申请人不包括毕业离校已回国人员。

（2）硕士、博士毕业未满一年的国内在职人员。

（3）硕士、博士毕业未满一年，目前正在海外国际组织实习的人员。

5. 符合岗位的其他要求。每个岗位对专业背景等要求不同，详见岗位要求。

（以上信息仅供参考，具体条件请参照当年公告。）

相关网站：

高校毕业生到国际组织实习任职信息平台：<https://gj.ncss.org.cn/>

联合国实习信息门户：<https://www.un.org/zh/internship/>

（七）自主创业与灵活就业

1 自主创业

指劳动者主要依靠自己的资本、资源、信息、技术、经验以及其他因素自己创办实业，解决就业问题。如创立公司（含个体工商户）、在孵化机构中创业、电子商务创业等等。为鼓励高校毕业生自主创业，国家和地方各级政府出台了許多优惠政策，涉及税收、创业培训、创业指导等诸多方面。我校也制定一系列鼓励学生创新创业的相关政策方案，如建立创新创业学分转换制度等。

2 灵活就业

目前的灵活就业，分为与用人单位不签订任何劳动合同的工作形式和自由职业。其“灵活性”主要体现在：工作方式和时间灵活；无合同，劳资双方灵活协商；报酬不固定，取决于就业者的能力及工作时间；社会保障制度需要不断完善。简单来说，灵活就业就是一种自由度较高的非合约式就业。2022年3月，国务院印发的《“十四五”数字经济发展规划》明确提出，鼓励个人利用社交软件、知识分享、音视频网站等新型平台就业创业，促进灵活就业、副业创新。

相关网站：

全国大学生创业服务网：<https://cy.ncss.cn/>

（八）新职业

《新职业发展趋势白皮书》数据显示，已经有17.5%的年轻人在尝试传统行业以外的新职业，58.5%的年轻人对新职业抱有强烈兴趣。全球化智库和腾讯青年发展委员会最新联合发布的《新就业形态下中国新职业青年发展报告》显示，2021-2025年互联网营销师、企业合规师、人工智能训练师等20种新职业人才缺口接近1.2亿人。数字经济的迅速发展及数字化转型带动新业态、新需求涌现，加之人工智能、大数据等数字技术推动产业数字化转型，带来了大批的新职业。《新职业在线学习平台发展报告》显示，新职业人才需求规模庞大，到2025年，预计人才需求超3000万。其中，人工智能人才需求近500万、物联网安装调试员需求近500万、数字化管理师人才缺口近千万。未来毕业生在新就业形态中可以获得较广泛的发展机会。

“零基础”入行新职业，建议这样做：首先，要先了解一些新职业的工作内容是什么，收入情况是怎样的，在此基础上做初步的判断。其次，是实际接触业内人士，由于每个人的情况都不一样，业内的信息往往会更加可靠，因此要去找业内的人去问问题。最后，经过调研，接着要进行实践。毕业生只有去体验和尝试了才能确定新职业是否是适合自己的职业赛道，通过实习的方式多体验，有效的实践不仅能帮助你学习技能，还可以直观的感受自己到底喜不喜欢，适不适合。

此外，新职业专业性强且细分明显的特点对从业者的专业精准度提出要求，从事在发展中的新职业，还需要不断在实践中开拓创新，时刻保持学习新事物的状态。此外，新职业自由度高的特点还要求从业者有较强的自律以及时间管理能力。高强度的劳动也是新职业从业者需要面临的问题，很多时候从业者还需要有较好的身体素质。



二、就业政策

(一) 全国面向高校毕业生的就业创业政策

① 职业培训补贴政策

补贴对象：对参加就业技能培训和创业培训的毕业年度高校毕业生。

补贴标准：培训后取得符合规定证书的（包括职业资格证书、职业技能等级证书、专项职业能力证书、培训合格证书），给予一定标准的职业培训补贴。

申领流程：向当地人社部门提供基本身份类证明原件或复印件、培训机构开具的税务发票（或行政事业性收费票据）等材料。人社部门审核后，将培训补贴支付到申请者本人社会保障卡银行账户（或其他银行账户，由申请者自主选择）或个人信用账户。

受理机构：当地人力资源社会保障部门

政策依据：《人力资源社会保障部办公厅财政部办公厅关于发布就业补贴类政策清单及首批地方线上申领平台的通知》（人社厅发〔2020〕44号）

《财政部人力资源社会保障部关于印发〈就业补助资金管理办法〉的通知》（2023年12月20日）

② 职业技能评价补贴政策

补贴对象：对通过初次职业技能评价并取得符合规定证书（包括职业资格证书、职业技能等级证书、专项职业能力证书，不含培训合格证）的毕业年度高校毕业生。

补贴标准：由当地人力资源社会保障、财政部门确定

申领流程：高校毕业生向当地人社部门提供基本身份类证明原件或复印件、职业技能评价机构开具的税务发票（或行政事业性收费票据）等材料。人社部门审核后，将补贴资金支付到申请者本人社会保障卡银行账户。

受理机构：当地人力资源社会保障部门

政策依据：《人力资源社会保障部办公厅 财政部办公厅关于发布就业补贴类政策清单及首批地方线上申领平台的通知》（人社厅发〔2020〕44号）

《财政部人力资源社会保障部关于印发〈就业补助资金管理办法〉的通知》（2023年12月20日）

③ 社会保险补贴政策

补贴对象：对离校2年内未就业的高校毕业生灵活就业后缴纳的社会保险费，给予一定数额的社会保险补贴。

补贴标准：原则上不超过其实际缴费的2/3，补贴期限最长不超过2年。

申领流程：灵活就业的高校毕业生，向当地人社部门提供基本身份类证明原件或复印件、灵活就业证明材料等。人社部门审核后，将补贴资金支付到申请者本人社会保障卡银行账户。

受理机构：当地人力资源社会保障部门

政策依据：《国务院办公厅关于优化调整稳就业政策措施全力促发展惠民生的通知》（国办发〔2023〕11号）

《人力资源社会保障部办公厅财政部办公厅关于发布就业补贴类政策清单及首批地方线上申领平台的通知》（人社厅发〔2020〕44号）

《人力资源社会保障部教育部公安部财政部中国人民银行关于做好当前形势下高校毕业生就业创业工作的通知》（人社部发〔2019〕72号）

《财政部人力资源社会保障部关于印发〈就业补助资金管理办法〉的通知》（2023年12月20日）

④ 一次性求职补贴政策

补贴对象：对在毕业学年积极求职创业的低保家庭、零就业家庭、防止返贫监测对象家庭和特困人员中的高校毕业生，残疾及获得国家助学贷款的高校毕业生，给予一次性求职补贴。

补贴标准：由省级人力资源社会保障、财政部门确定

办理流程：符合条件的毕业生所在学校申请求职创业补贴，向当地人社部门提供毕业生获得国家助学贷款（或享受低保、身有残疾、原建档立卡贫困家庭、贫困残疾人家庭、特困救助供养）证明材料、学籍证明复印件等。申请材料经毕业生所在学校初审和公示，报当地人社部门审核后，将补贴资金支付到毕业生本人社会保障卡银行账户。

受理机构：当地人力资源社会保障部门

政策依据：《关于优化调整稳就业政策措施全力促发展惠民生的通知》（国办发〔2023〕11号）

《财政部人力资源社会保障部关于印发〈就业补助资金管理办法〉的通知》（2023年12月20日）

⑤ 创业担保贷款及贴息政策

补助对象：符合条件的高校毕业生可申请最高30万元的个人创业担保贷款，由财政给予贴息。合伙创业的，可根据符合贷款条件的合伙创业人数适当提高贷款额度。

申领流程：当地人力资源社会保障部门确定

受理机构：当地人力资源社会保障部门

政策依据：《国务院办公厅关于进一步做好高校毕业生等青年就业创业工作的通知》（国办发〔2022〕13号）

《关于印发〈普惠金融发展专项资金管理办法〉的通知》（财金〔2023〕75号）

⑥ 一次性创业补贴政策

补贴对象：首次创办小微企业或从事个体经营，且所创办企业或个体工商户自工商登记注册之日起正常运营1年以上的离校2年内高校毕业生。

补贴标准：由省级人力资源社会保障、财政部门确定

申领流程：由省级人力资源社会保障、财政部门确定

受理机构：当地人力资源社会保障部门

政策依据：《关于优化调整稳就业政策措施全力促发展惠民生的通知》（国办发〔2023〕11号）

《财政部人力资源社会保障部关于印发〈就业补助资金管理办法〉的通知》（2023年12月20日）

⑦ 税收优惠政策

补贴对象：毕业年度内从事个体经营的高校毕业生、登记失业半年以上的高校毕业生，持《就业创业证》（注明“自主创业税收政策”或“毕业年度内自主创业税收政策”）或《就业失业登记证》（注明“自主创业税收政策”）

补贴标准：自办理个体工商户登记当月起，在3年内按每户每年20000元为限额依次扣减其当年实际应缴纳的增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和个人所得税。限额标准最高可上浮20%，各省、自治区、直辖市人民政府可根据本地区实际情况在此幅度内确定具体限额标准。

申领流程：由当地人力资源社会保障、税务部门确定

受理机构：当地人力资源社会保障、税务部门

政策依据：《国务院办公厅关于进一步做好高校毕业生等青年就业创业工作的通知》（国办发〔2022〕13号）

《财政部税务总局人力资源社会保障部 农业农村部关于进一步支持重点群体创业就业有关税收政策的公告》（2023年第15号）

《关于延长部分扶贫税收优惠政策执行期限的公告》（财政部税务总局 人力资源社会保障部国家乡村振兴局公告2021年第18号）

⑧ 学费补偿和助学贷款代偿、学费减免政策

资助范围：1.对应征入伍服义务兵役、招收为军士（原士官）、退役后复学或入学的高等学校学生实行学费补偿、国家助学贷款代偿、学费减免。2.对到中西部地区、艰苦边远地区 and 老工业基地县以下基层单位就业、履行一定服务期限的中央高校应届毕业生补偿学费或代偿用于学费的国家助学贷款。

资助标准：本专科生每人每年最高不超过2万元，研究生每人每年最高不超过2.5万元。

申领流程：符合条件的高校毕业生可向高校学生资助管理部门申请

受理机构：高校学生资助管理部门

政策依据：《教育部等四部门关于调整完善助学贷款有关政策的通知》（财教〔2024〕188号）

《财政部教育部人力资源社会保障部退役军人部中央军委国防动员部关于印发〈学生资助资金管理办法〉的通知》（财教〔2021〕310号）

⑨ 国家助学贷款免息及本金延期偿还政策

资助对象：2024年及以前年度毕业、在2024年内应偿还本金或利息的贷款学生。通知印发前已经结清国家助学贷款的毕业生，不在此次政策资助范围内。

覆盖范围：免除的利息，是贷款学生2024年内个人应支付的国家助学贷款利息，包括以前年度逾期贷款在2024年内产生的罚息。可申请延期偿还的本金，是贷款学生2024年内应偿还的国家助学贷款本金。

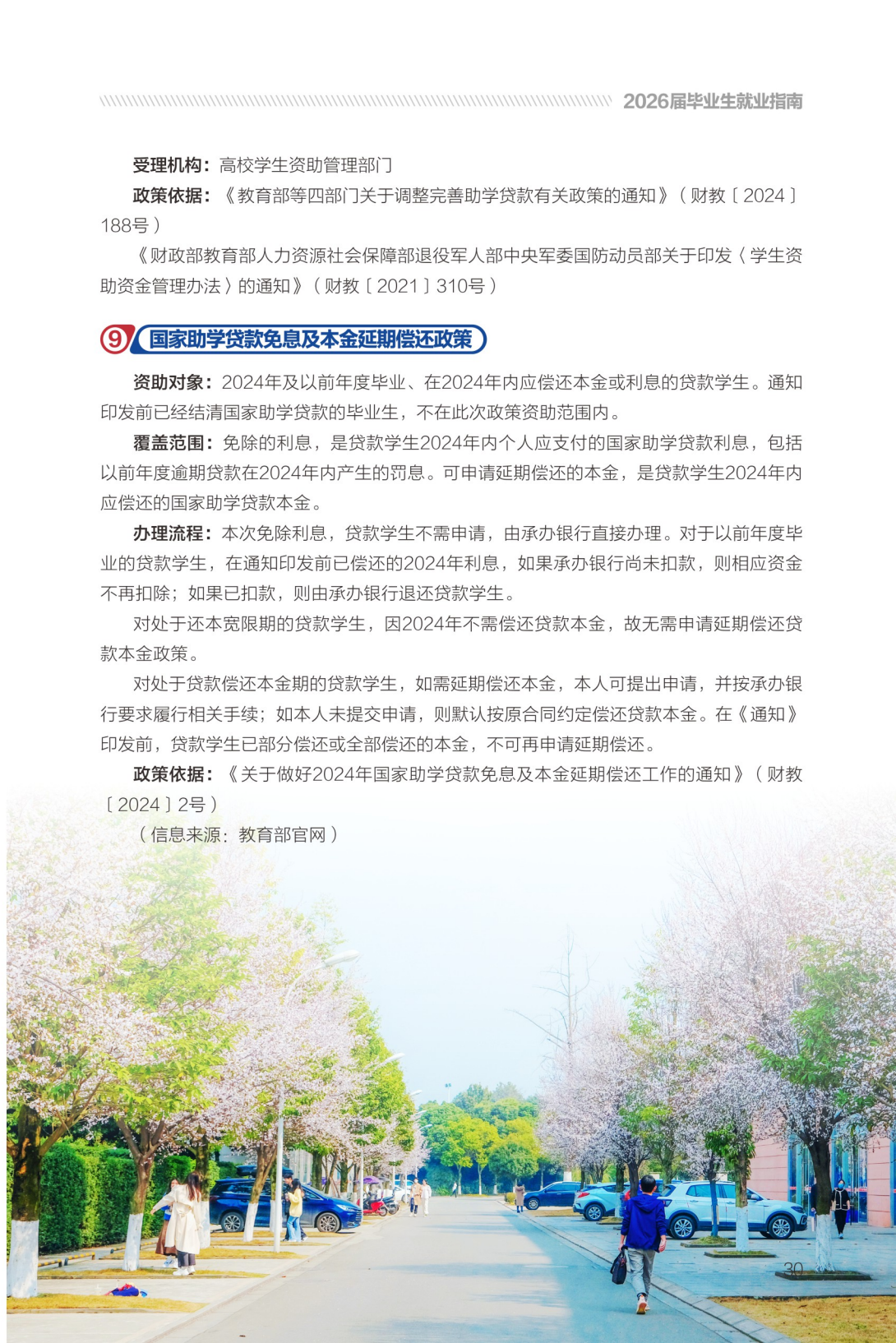
办理流程：本次免除利息，贷款学生不需申请，由承办银行直接办理。对于以前年度毕业的贷款学生，在通知印发前已偿还的2024年利息，如果承办银行尚未扣款，则相应资金不再扣除；如果已扣款，则由承办银行退还贷款学生。

对处于还本宽限期的贷款学生，因2024年不需偿还贷款本金，故无需申请延期偿还贷款本金政策。

对处于贷款偿还本金期的贷款学生，如需延期偿还本金，本人可提出申请，并按承办银行要求履行相关手续；如本人未提交申请，则默认按原合同约定偿还贷款本金。在《通知》印发前，贷款学生已部分偿还或全部偿还的本金，不可再申请延期偿还。

政策依据：《关于做好2024年国家助学贷款免息及本金延期偿还工作的通知》（财教〔2024〕2号）

（信息来源：教育部官网）



(二) 四川省大学生就业创业促进政策清单

1 基层就业



一、基层和艰苦边远地区就业。1.工资待遇激励；2.学费补偿国家助学贷款代偿；3.专业技术职称提前评定；4.机关事业单位招录（聘）降低学历；5.社区就业优先招用。

二、参加“三支一扶”项目。1.服务期间，享受生活补贴，在当地参加企业职工各项社会保险，对新招募且在岗服务满6个月以上的发放一次性安家费。2.服务期满且考核合格的，可享受定向招录公务员、推荐报考选调生等政策；3.服务期满且考核合格的享受报考事业单位工作人员加分，考核招聘为事业单位工作人员、职称评定优先、服务年限计算工龄、报考事业单位免交笔试题费、以应届毕业生身份享受就业扶持政策。4.报考硕士研究生加分，报考成人高校专升本免试入学、保留入学资格、学费补偿国家助学贷款代偿政策。

三、报考特岗教师。1.聘期执行国家统一的工资制度和标准，其他津补贴由各地根据当地同等条件公办教师年收入水平和中央补助水平综合确定。享受当地相应社会保障待遇；2.服务期满、每年年度考核合格，且自愿留在本地学校的，在编制和岗位总量内，经县教育部门审核，县人社部门批准，由县教育部门办理事业单位人员聘用手续。3.期满考核合格，参加全国硕士研究生招生考试的，可按有关政策规定享受优惠政策；推荐免试攻读教育硕士，3年聘期视同“农村学校教育硕士师资培养计划”要求的3年基层教学实践。4.服务期满且考核合格的特岗教师，可按有关规定享受定向考录公务员、推荐报考选调生等政策。

四、西部计划。1.服务期间，享受工作生活补贴及艰苦边远地区津贴，参加社会保险，统一购买重大疾病、人身意外伤害等商业保险等。西部计划地方项目志愿者与全国项目志愿者享受同等优惠政策。2.服务期满且考核合格的志愿者，可按有关规定享受定向考录公务员、推荐报考选调生等政策。3.服务期满且考核合格的志愿者，可按有关规定享受报考事业单位工作人员加分、考核招聘为事业单位工作人员、职称评定优先、服务年限计算工龄、报考事业单位免交笔试题费等政策。4.服务期满且考核合格的志愿者，可按有关规定享受报考硕士研究生加分、报考成人高校专升本免试入学、保留学籍、学费补偿国家助学贷款代偿等政策。

五、“大学生乡村医生”专项计划。1.纳入事业编制的大学生乡村医生在村卫生室工作最低不少于6年（不含参加规范化培训时间），且在入职3年内考取执业（助理）医师资格。2.提供学费补偿助学贷款代偿、继续教育支持和职称申报等激励措施。

六、农村订单定向免费医学生培养项目。1.面向全省招收农村生源，高考实行单列志愿、单设批次、单独划线，录取后、获得入学通知书前，须与培养学校和定向就业所在地的县级卫生健康、人力资源社会保障行政部门签署定向就业协议，承诺毕业后定向农村基层医

疗卫生机构服务6年。2.在校学习期间，享受“二免一补”，即免除学费、免缴住宿费 and 补助生活费。3.免费本科医学毕业生到定向农村基层医疗卫生机构报到就业后，按规定参加3年全科专业住院医师规范化培训。

2 自主创业

1.创业补贴。离校2年内高校毕业生、就业困难人员、返乡入乡农民工首次创办小微企业或从事个体经营，自工商登记注册之日起正常运营1年以上的，给予1万元一次性创业补贴。

2.科技创新创业苗子工程项目支持。对“省科技创新苗子工程”

培育项目给予1万元至5万元资金支持，对通过评审的重点项目给予10万元资金支持。

3.创新创业大赛获奖项目支持。参加“创客中国”四川省中小企业创新创业大赛暨“创客天府”创新创业大赛的获奖项目，给予一定资金支持，同时享受“投贷服”联动机制等帮扶措施。

4.创业吸纳就业奖励。大学生创业实体吸纳劳动者就业并为之签订1年以上期限劳动合同、按规定缴纳社会保险费的，按其吸纳就业人数给予一次性创业吸纳就业奖励。招用3人（含3人）以下的按每人2000元给予奖励，招用3人以上的每增加1人给予3000元奖励，总额最高不超过10万元。

5.创业担保贷款贴息。落实创业担保贷款贴息及奖补政策，符合条件的个人和小微企业最高可分别贷30万元和400万元，由财政部门按规定给予50%贴息。

6.青年创业贷款。创业大学生可向创业所在地市（州）团委申请3—10万元免利息、免担保，为期36个月的创业启动资金贷款，并配备1名志愿者导师“一对一”帮扶。在蓉在校大学生创业，可直接向省创新创业服务中心申请。

7.创业提升培训。对创办企业或从事个体经营的大学生，以及在创新创业园区（孵化基地）内有创业项目的大学生，可申请免费参加全省“我能飞”大学生成功创业者提升培训。

8.高素质农民培育。在项目区域内，将符合政策条件的从事农业就业创业的大学生纳入高素质农民培育对象。

3 灵活就业

对就业困难人员和离校2年内未就业的高校毕业生灵活就业后缴纳社会保险费的，给予社会保险补贴，补贴标准不超过其实际缴费的2/3。维护新就业形态从业人员劳动报酬、休息休假、职业安全等合法权益，开展新业态就业人员职业伤害保障试点。



4 参军入伍

(1) 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实行代偿, 标准与在校大学生一致。(2) 高职(专科)毕业生应征入伍, 退役后可免试入读普通本科, 或根据意愿入读成人本科, 自2024年专升本招生起执行。设立“退役大学生士兵”专项研究生招生计划, 专门面向退役大学生士兵招生。(3) 应届毕业生应征入伍服义务兵役, 退役后1年内可同等享受离校未就业毕业生就业扶持政策, 退役后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。报考川内高校和研究生培养单位并通过全国硕士研究生招生考试(指初试)的, 同等条件下优先复试和录取。(4) 服役五年以上的(含退役后复学完成学业的), 退役后可报考基层机关(单位)面向服务基层项目人员定向考录的职位, 同服务基层项目人员共享公务员定向考录计划。(5) 各级党政机关在组织开展选调生工作时, 注意选调有服役经历的优秀大学生, 参军入伍经历可作为选调生报考条件之一, 且年龄相应放宽两至三岁。专职人民武装干部职位出现空缺时, 优先定向招录(聘), 比例不低于录(聘)用专职人民武装干部计划的50%。(6) 事业单位可按规定拿出一定岗位面向符合条件的退役大学生士兵进行专项招聘。退役大学生士兵按规定享受笔试总成绩加2分, 被旅(团)级及以上单位评为优秀义务兵、优秀士官或荣立三等功的另加2分, 立二等功及以上的另加4分、累积不超过6分。(7) 国有、国有控股和国有资本占主导地位的企业在新招录职工时, 原则上拿出10%的工作岗位, 在符合岗位所需条件的退役大学毕业生士兵中择优录取。(8) 注重从退役大学生士兵中培育村级后备力量, 将表现优秀的选拔进村(社区)“两委”班子。

5 就业见习

离校2年内未就业毕业生, 可参加3—12个月的就业见习, 对见习单位给予就业见习补贴, 为就业见习人员购买人身意外伤害保险。就业见习补贴标准按当地最低工资标准的80%执行。其中, 国家级见习基地补贴标准可上浮20%, 省级见习基地补贴标准可上浮10%。对留用的毕业生, 见习期应作为工龄计算。

6 就业服务

支持高校实行校企对接, 鼓励和支持各类企业接纳大学生实习, 建立相对稳定的大学生实习基地。组织开展“逐梦计划”大学生实习活动。拓展就业实习、见习基地的领域和功能, 积极培育、认定一批学科门类齐全、基础条件完备且集实习、见习功能于一体的实训基地。相关补贴按现行政策规定执行。由高校创办及高校与企业联办的大学科技园、电商基地, 纳入实训基地认定范围。对认定的实训基地实行动态管理。

7 职业培训

毕业年度高校毕业生参加就业技能培训, 并取得符合规定证书的(包括职业资格证书、职业技能等级证书、专项职业能力证书、培训合格证书), 给予一定标准的职业培训补贴。每人累计最多享受3次(同一职业同一工种同一等级一年内不可重复享受)。

8 困难帮扶

对在毕业学年积极求职创业的低保家庭、零就业家庭、防止返贫监测对象家庭和特困人员中的高校毕业生, 残疾及获得国家助学贷款的高校毕业生, 给予一次性求职补贴1500元。对离校未就业高校毕业生, 专人跟踪服务, 至少提供1次职业指导、3次岗位推荐、1次职业培训或就业见习机会。

9 其他

1.取消户籍限制。户籍不在本地的离校未就业高校毕业生, 可凭本人居民身份证、毕业证、居住证(暂住证), 在常住地公共就业服务机构办理失业登记, 领取《就业创业证》, 享受相关就业创业扶持政策。

2.简化体检手续。各高校可根据实际情况决定是否安排毕业体检, 有条件的地方可建立入职定点体检和体检结果互认机制。除国家和我省有特别规定外, 高校毕业生取得我省二级以上医疗机构、3个月以内健康体检证明的, 用人单位或其主管部门、人事综合管理部门应予以认可。超过3个月未到期半年需重新体检的, 无需再做X线检查, 尽量避免重复体检。

3.公共就业创业服务。公共就业人才服务机构为大学生提供免费的就业失业登记、职业指导、职业介绍、就业见习、人事档案管理等公共就业服务, 以及项目选择、开业指导、投融资等公共创业服务。对延迟离校的应届毕业生, 相应延长报到接收、档案转递、落户办理时限。离校未就业毕业生, 可根据本人意愿, 将户口、档案在学校保留2年或转入生源地公共就业人才服务机构。

4.住房保障和安居政策。各地将符合当地住房保障条件的稳定就业创业的大学生纳入住房保障和住房公积金缴存范围, 支持使用住房公积金租房和贷款购房。

以上信息来源:

《四川省大学生就业创业促进政策清单(2024年版)》

《关于进一步稳定和扩大就业若干政策措施》川办发〔2024〕34号



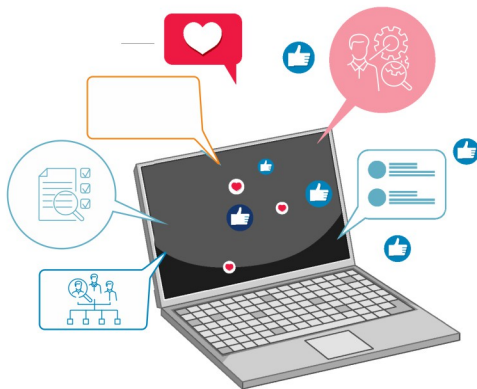
就业指导与服务

一、就业信息获取渠道

(一) 浏览各类就业信息网站

① 四川农业大学就业信息网

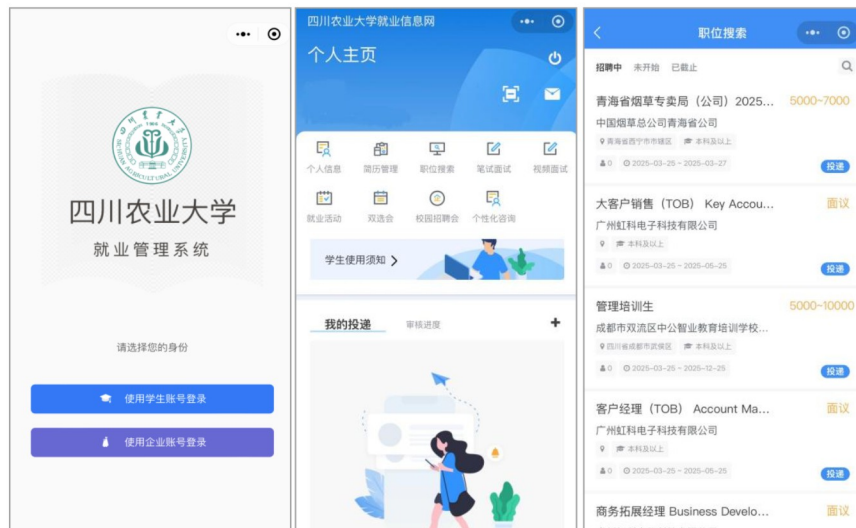
四川农业大学就业信息网 (<https://job.sicau.edu.cn/>) 是学校经过多年探索和实践建成的相对完善的就业服务系统，它涵盖了三校区的用人单位招聘信息、校内专场招聘会、双选会、就业指导、文档下载等内容。



进入就业信息网主页，毕业生点击右上角【学生】进入毕业生登录端。输入毕业生的账号密码，即可进入四川农业大学毕业生就业管理系统。



在就业管理服务系统中，毕业生可填写并完善个人信息，系统会根据毕业生填写的个人信息精准推送职位。此外，系统还完善了简历修改及管理，面试笔试情况查询，就业活动查看及报名，双选会及专场招聘会信息查询，个性化就业咨询服务预约等就业指导及服务的相关功能。



② 中央与地方有关部门主办的全国性就业信息网站

特别介绍

教育部依托大学生就业网（国家大学生就业服务平台），联合国投人力（国聘）、中智集团、卫人就业网、前程无忧、智联招聘、BOSS直聘、中华英才网、猎聘网、拉勾网、一览英才网、阿里巴巴集团（阿里巴巴国际站）、百度百聘等社会知名招聘机构，推出高校毕业生全国网络联合招聘——“24365校园招聘服务”活动，为高校毕业生提供每天24小时全年365天的网络招聘服务，促进高校毕业生就业。

<https://job.ncss.cn/student/jobfair/joint.html>

教育部学生服务与素质发展中心: <http://chesicc.moe.edu.cn/>

国家大学生就业服务平台: <https://24365.smartedu.cn/>

中国国家人才网: <http://www.newjobs.com.cn/>

四川大学生就业服务平台: <http://jyzdx.scedu.net/pbucms/>

高校毕业生到国际组织实习任职信息平台: <https://gj.ncss.cn/>

③ 各高校就业信息网

毕业生可通过省内外其他高校的就业信息网，如：四川大学、电子科技大学、西南交通大学、中国农业大学、南京农业大学等了解各大知名企业的校园招聘信息。

以下是部分高校的就业信息网：

-  四川大学就业指导中心：
<http://jy.scu.edu.cn/>
-  电子科技大学就业网：
<https://jiuye.uestc.edu.cn/career/>
-  西南交通大学就业网：
<https://jiuye.swjtu.edu.cn/>
-  中国农业大学学生就业服务网：
<http://scc.cau.edu.cn/>
-  南京农业大学就业网：
<http://njau.91job.org.cn/>
-  西北农林科技大学就业网：
<https://job.nwsuaf.edu.cn/>
-  华南农业大学就业信息网：
<http://jyzx.scau.edu.cn/>

④ 其他

- 国聘：<https://www.iguopin.com/>
- 中智招聘网：<https://www.ciiczhapin.com/>
- 卫人就业网：<https://www.weirenjob.com/>
- 前程无忧：<https://mkt.51job.com/>
- 实习僧：<https://www.shixiseng.com/>
- 前程无忧：<https://www.51job.com/>
- 智联招聘：<https://landing.zhaopin.com/>
- 赶集网：<http://www.ganji.com/zhaopin/>
- BOSS直聘：<https://www.zhipin.com/>
- 中华英才网：<http://www.chinahr.com/>
- 卓博人才网：<https://www.jobcn.com/>
- 猎聘网：<https://www.liepin.com/>
- 拉勾网：<https://www.lagou.com/w/>
- 应届生求职网：<https://www.yingjiesheng.com/>

(二) 双选会及专场招聘会

① 双选会

- ▶ 秋季双选会：2025年10月21日-23日
- ▶ 春季双选会：2026年3月24日-26日 2026年4月21日-23日
- ▶ 地点：成都校区：会堂 雅安校区：体育馆 都江堰校区：体育馆

双选会是学校力求为毕业生提供更多更优质的就业机会、大力度多渠道开拓就业市场、积极调研和联系各个行业优秀用人单位来校选拔毕业生人才的重要渠道。分为秋季双选会和春季双选会，通常情况是连续三天进行，三个校区各一天。

- ▶ 秋季双选会的时间：10月最后一个完整周的星期二、星期三、星期四
- ▶ 春季双选会的时间：3月、4月最后一个完整周的星期二、星期三、星期四
(具体以当年文件通知为准)



② 行业双选会

学校积极贯彻落实教育部“结合学科专业特色，毕业生求职就业意愿等情况，开展小而精、专而优的专场招聘活动”就业工作部署，支持学科专业相关学院强强联合，结合对应行业产业结构，精心筛选、针对性邀请业内龙头企业参会，汇聚整合优质岗位资源，提高参加双选会的用人单位与毕业生的就业去向契合度。在展位布局上，依据行业类别划分区域，让毕业生快速定位目标企业，有效提升毕业生的求职效率。

毕业生可关注四川农业大学就业信息网首页，留意行业双选会相关信息。



③ 专场招聘会

专场招聘会是企业来学校进行宣讲、招聘人才的渠道之一，学校通过严格审核，将用人单位专场招聘会的具体信息发布至四川农业大学就业信息网，毕业生可在就业信息网的招聘会一栏处查看。一般情况下，在专场招聘会的现场用人单位会向毕业生介绍该单位的基本情况，然后进行面试。

同时，毕业生可在四川农业大学就业信息网首页，点击我校的校园招聘日历，了解我校三校区以及部分校外的每日招聘会场数以及召开招聘会的单位。



(三) 浏览企业官网

一般情况下，企业的招聘官网上会有大量的实习信息，毕业生可随时关注这些企业的官方网站，以获得优质的就业实习机会，如：

- 阿里巴巴：<https://talent.alibaba.com/home/>
- 字节跳动：<https://www.bytedance.com/zh>
- 腾讯：<https://careers.tencent.com/>
- 中粮集团：<http://www.cofco.com/cn/>
- 新希望集团：<http://www.newhopegroup.com/>
- 通威集团：<https://www.tongwei.com/>
- 比亚迪集团：<https://job.byd.com/>



（四）查阅自媒体等其他渠道

① 川农就业微信公众平台

通过“川农就业”微信平台，可及时获取向毕业生推送的最新就业政策，优秀用人单位招聘信息、双选会、各大高校招聘等信息。

四川农业大学就业信息网可通过微信公众平台“川农就业”进入。进入微信公众号主页，点击左下角的【公司助手】，在列表中选择【就业信息网】进入四川农业大学就业信息网。同时，毕业生还可点击【我的就业】登录进入【四川农业大学就业管理系统】，从中可进行简历修改及管理，接收系统精准推送的职位信息，查看面试笔试情况，在线浏览并报名就业活动，查看双选会及专场招聘会信息，还可预约个性化就业咨询服务等相关操作。



② 其他微信公众平台

毕业生还可通过“中国大学生就业”“大学生就业资讯”“高校毕业生到国际组织实习任职”等微信公众号，了解更多全国各地大学生就业创业信息。（详见第133页附录）

（五）其他

学校学院推荐、导师推荐、亲朋推荐、企业实习等。

二、就业指导

（一）职业定位攻略

职业定位，就是清晰地明确一个人在职业上的发展方向。通过职业定位，我们能找到自己的独特竞争优势，确定最适合自己发展的独特职业领域，从而实现与他人的差异化发展。那么我们应该如何进行职业定位呢？

① 认识自己

1.1 择己所爱

大量研究表明，兴趣和工作满意度、职业稳定性及职业成就感之间存在着明显的关联，同时，兴趣与能力也有密切的关系。因此，职业定位首先要想到自己喜欢哪种职业，或者对哪种职业比较感兴趣。

1.2 择己所长

在人才市场的就业竞争中，求职者必须善于通过与竞争者的比较来认清自己的能力所长，按照“择己所长、扬长避短”的原则进行具体的职业定位。

能力包括先天具有的能力倾向和后天培养的技能。

能力倾向可通过“盖洛普优势识别器”等职业测评进行探索。

技能包括专业知识技能、自我管理技能和可迁移技能三类：

①专业知识技能：指需要通过教育或培训才能获得的特别的知识或能力，如学历、成绩、专业证书等；

②自我管理技能：指个体在不同环境下如何管理自己，也可以视为个人品质和对工作的态度，如耐心、负责、积极进取、团队精神、服务意识等；

③可迁移技能：指一个人会做的事，如：教学、组织、沟通、设计、计算、分析、决策等，可以迁移于不同的工作之中，是个人最能持续运用和最能够依靠的技能。

我们可以通过实践来探索自己的技能，如专业学习、国内外工作实习、公开演讲、写作、表演、教学、兴趣爱好、体育运动、参与就业咨询或指导以及各类活动及培训等。

1.3 择价值而动

价值观是生活和工作中人们非常看重的一种原则、标准和品质，它指向我们一生中最深层的东西，是个体行为背后的深层动机，对我们的职业选择和发展起到重要影响。因此，我们应重视对自身价值观的澄清，培养对工作健康合理的价值观，找到符合自己价值观的职业。

② 了解环境

2.1 了解职业相关知识

（1）职位类型

①程序性工作：倾向标准化、模式化和机械化。

②非程序型工作：需要根据实际情况做出灵活的变动。

从目前形势来看，机械化和智能化是大

趋势，程序性工作有被替代或者降薪的可能，而且这种趋势是必然的。

（2）专业对口

各种职业就业情况也各有不同，结合川农的情况，我们对以下十个大类的专业对口职业做了简单汇总（仅供参考）。

①农学类：主要在农业、制药、新能源

等行业工作，大致有农、林、牧、渔、制药、生物工程、新能源、石油、化工、矿产、地质等。

②医学类：主要在宠物类企业、检疫类单位从事兽医、宠物健康护理、宠物疾病预防、宠物饲养、动物检疫、肉品卫生检验、食品安全等工作。

③工学类：主要从事技术开发、工程设计、应用技术等工作，也可从事相关教学及科研工作。如在有关矿业部门和工程建设部门的企业及研究院工作，以及到电子行业等部门从事设备制造及原材料的开发研制、生产管理等工作。

④管理学类：主要在大中型企业特别是合资类与外向型企业、金融机构、政府机关、其他社会经济单位的信息管理部门、综合管理部门、计算中心等相关从事信息管理与信息系统的建设、运营等管理工作。

⑤经济学类：主要在企事业单位、政府部门和学校科研机构从事经营管理和经济分析工作。如分析人员、对外贸易人员、市场营销人员、银行从业人员、证券、信托、基金等从业人员以及教师、公务员等。

⑥法学类：主要在审判机关、检察机关、公安机关、法律服务机构、仲裁与调解机构、企事业单位从事法律相关工作。

⑦教育学类：主要从事中小学教师、大学教师、辅导员、公务员、教育科学研究单位研究人员、培训人员等工作。

⑧文学类：主要在新闻文艺部门、科研机构等机关或企业单位的时文评论、汉语言文学与研究工作及文化、宣传方面实际工作，如文秘、教师、文案策划员等。

⑨理学类：主要在科研部门、高等院校、生产部门、管理部门工作；也可以在农、林、渔、牧、副、医、药以及有关企事业单位从事教学、科学研究或其他有关技术工作；或在地质、地震、冶金、环境科学和工业建设等有关研究单位、高等院校从事基础理论及应用研究、教学和生产实际工作。

⑩艺术学类：主要有平面设计、动画设计、数码设计、工业产品设计、服装设计、环境艺术设计和教育等职业。

2.2 了解行业现状和趋势

了解行业时，不仅要看到当前的需求状况，还要预测行业的未来走向。同学们可通过亿欧网、中研网、艾瑞网等行业调研网站，了解相关行业现状和未来发展趋势。

2.3 了解公司

在求职途中，了解公司的业务模式、公司文化和人文环境，是职业定位必不可少的环节。

想一件事情，用很长时间也想不明白，那么就不要再继续下去，这个时候要考虑切换任务。

(2) 我们需要尽量在职业发展的第一个阶段来多做尝试：认识自己——了解职业——能力匹配——试错。

(3) 尝试是一个增长见识的过程。见识多了，自然就知道自己想要什么了。

(4) 我们要接受自己的职业道路是非线性的。

(5) 每个人都需要在行动中学习。

(6) 害怕失败给我们带来的负面影响远大于失败本身。

(二) 求职秘籍

① 求职简历

一份高质量的简历无疑会使你更容易得到HR的关注。下图为优秀简历模板，同学们可以参考它的格式、排版以及内容。

张三

188-8888-0000 | zhangsan@163.com | 大四

求职意向：食品研发



教育经历	XX食品有限公司	食品研发助理	
2021.09-2025.06 四川农业大学 • GPA: 3.66 年级排名: 10/97 • 主修课程: 食品加工与安全 (93)、食品安全学 (89)、食品营养学、食品微生物、食品化学、食品分析等	2024.07-2024.08 • 跟随研发团队开展月饼配方、营养、工艺优化工作，以及辅助新产品的研发工作； • 实习期间，负责研发部门所需数据、资料的收集、整理、报送等统计工作，做好研发会议记录，协助与生产、销售等其他部门对接的行政工作； • 通过实习，了解了食品研发部门的日常运行和研发助理的工作职责，学习了食品研发的基本流程和行政工作技能，加深了对食品行业的认识。	2024.05-2024.12 互联网+创新创业大赛“马铃薯主食化全利用加工”项目 • 作为项目负责人，带队参与互联网+创新创业大赛，该项目期望实现马铃薯全粉及深加工系列产品的研发推广； • 在该项目中负责制定项目计划，协调项目成员分工，统筹项目进度，通过研发环保、低能耗的新型固液分离技术，突破制马铃薯全粉加工的污染问题； • 项目获互联网+创新创业大赛校级优秀奖，接下来项目还会围绕马铃薯主食化继续探索。	
专业实践	2023.03-2024.03 校级科研兴趣项目“功能性多肽清饮料加工关键技术研究” • 该项目研究旨在为乳清的特化利用及提高其附加值提供可行途径，获校级科研兴趣项目立项； • 作为负责人通过查阅大量乳清饮料相关文献，制定方案，通过使用单因素及响应面分析等方法，进行多次实验和测试，对乳清化、降脂固脂及饮料感官评价等方面的数据进行详细分析对比，优化酶解工艺和饮料配方； • 项目成功结题并发表学术论文《复合酶解制备乳清脱氮化肽的工艺及优化》[J].中国乳品工业,20XX.	2022.12-2023.01 食品学院专业知识技能大赛“玫瑰花卷”团队 • 作为团队负责人带队参加学院专业知识技能大赛，主题为面包制作，运用问卷调查的方法，对近100名消费者进行深入调查，详细分析对比不同种类面包的口感数据，提出面包配方及工艺优化方案； • 团队参赛作品玫瑰花卷面包经过多次实验，最终成品色、香、味、营养、口感等方面俱佳，获大赛三等奖。	2022.05-2023.06 食品学院学生团委双创部 • 作为部长，组织安排部门日常工作，带领部门成员开展专业知识技能竞赛、李锦记杯、康师傅杯等科创赛事7项，锻炼自我的组织策划能力和创新思维能力； • 在老师的指导下，和部门成员一同开展双选会、考研交流、就业分享等活动15次，日常更新招聘企业信息和统计毕业生就业信息，开阔职场视野，提升自己的就业能力。
校园组织及活动经历	2022.07-2022.08 暑期社会实践技术思源团队 • 带领技术思源小分队，通过采访老师、同学、环保局工作人员等了解大家对水质问题的关注度，抽样检测青衣江水源状况，并将调查结果形成报告，反馈给雅安环保局； • 项目作为暑期社会实践校级重点项目立项，获评“校级优秀团队”荣誉称号。	2021.09-2022.09 食品学院食品科学与工程202101班 • 带领团支部开展团日活动、新生才艺大赛、小班辩论赛、十佳最美寝室等活动20余次，先后荣获校级优秀团支部、学院示范性团组织生活一等奖、小班辩论赛第二名等7项荣誉； • 与其他班委配合协作在班内开展学习互助小组、英语四六级分享会、优秀师兄师姐经验分享会等活动，帮助同学们更好、更快的提升自己，营造了和谐、进取的班级氛围，也锻炼了自己组织协调力。	2022.07-2022.08 暑期社会实践思源团队 • 带领技术思源小分队，通过采访老师、同学、环保局工作人员等了解大家对水质问题的关注度，抽样检测青衣江水源状况，并将调查结果形成报告，反馈给雅安环保局； • 项目作为暑期社会实践校级重点项目立项，获评“校级优秀团队”荣誉称号。
奖项荣誉	• 2024年9月 荣获四川省大学生综合素质A级证书（专业前10%）； • 2022年10月 荣获国家励志奖学金（专业前10%）； • 2022年5月 荣获2021-2022学年度校级优秀共青团员（专业前10%）； • 2022、2023年2次荣获暑期社会实践校级先进个人。		
技能/证书及其他	• 语言:CET-6(熟练掌握) • 证书:计算机二级、普通话二甲、营养师资格证、高中化学教师资格证合格证 • 爱好:羽毛球(校队主力成员)、旅游(大学期间旅游24个城市)		

③ 调整心态

3.1 认知：迷茫是人生中的常态

不必因迷茫而放弃，在最初期谁都没有方向，我们要做的就是前进过程中努力找到方向。

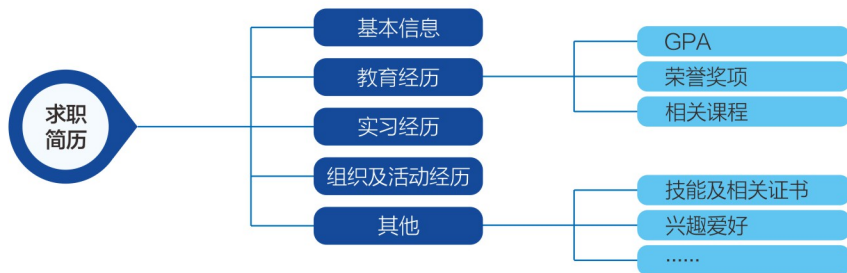
3.2 试错：不要害怕失败的结果

几乎没有什么事情开始的时候就是万事俱备的，所以前进的路径理应是这样的：设定目标—行动—反馈—调整策略。在失败的过程中积淀出的，就是你的思想、你的经验、你的人脉、你的能力。

3.3 关于职业定位的建议

(1) 迷茫是一件占用精力的事。如果你

通过以上模板我们可以归纳一份求职简历的大概要点。



1.1 个人基础信息

除去部分岗位的要求外，无关信息可不必写出。若在招聘信息中，特别提及某方面的要求，则需写上，比如应聘国有企业职务，可以注明性别、籍贯、政治面貌。若招聘信息无特殊要求，写清联系方式及地址即可。

1.2 教育经历

包括学校、专业、学历、入学及毕业时间。除这几个方面外，在教育经历里还可以写以下3个部分内容：

(1) GPA

即平均成绩绩点，平均成绩绩点 = $\sum(\text{课程成绩绩点} \times \text{课程学分}) \div \sum \text{课程学分}$ ，课程成绩绩点与成绩分数的对应关系如下：

课程成绩绩点	5.0~4.0	3.9~3.0	2.9~2.0	1.9~1.0	0
百分制成绩	100~90	89~80	79~70	69~60	≤59

若你的GPA看起来不高，例：3.1/5.0，但该分数在专业排名中很靠前，则可在其后标明。如果排名稍次，则改用百分比。例：GPA3.1/5.0（专业排名前10）、GPA3.1/5.0（专业前5%）。

如果GPA分数不高，则可写上专业课程的绩点，但前提是此专业课程与该工作岗位的相关性较高。例：XX专业 GPA: 3.5/5.0（专业前3%）。

(2) 荣誉奖项

如果有相关的实习工作经历，则应重点突出工作经历及经验。对于工作经历较少的

同学，若曾获得奖项，就一定要写在简历上。建议只写认可度高、含金量高的奖项。

(3) 相关课程

对于跨专业就业的同学而言，因为所学的专业与目标岗位匹配度较低，则可写上所学的、与目标岗位匹配度高的课程。

1.3 实践经历

对应届生而言，除了实习经历外，还可以写比赛经历、项目研究经历、校园活动组织经历、志愿者类实践经历、学习经历等等，但要挑选重要的写。这部分主要是通过你的工作量和成果给HR展现你的工作能力。

最好的方法是使用具体+量化的方法，我们可以用一个公式来表达：

What+How+Result，即做了XX工作，用了XX方法，取得了XX结果。

例如：

①一年内成功招收20+名骨干成员，主持举办了3届商学院学生拓展训练和交流活动，累计参与人数2000+，筹得20,000元人民币资金赞助。

②与长江商学院联合组织企业访谈，带领数百名中外学生代表参观了联想、百度、瑞银等多家知名企业。

1.4 组织及活动经历

如果简历篇幅已经比较长，则该模块可以舍弃，挑选重要的组织和活动经历写入其他模块。

这部分的内容一般包括参与学生组织、

校外机构或组织、以及一些赛事和活动的经历。若没有实习经历或者实习经历比较少，活动经历就是体现自己能力的重要部分。

1.5 其他信息

(1) 技能及相关证书

技能及证书是能力的客观证明。有些岗位要求必须持证上岗，这块内容是很重要的。证书只用写与岗位相匹配的即可。注意，我们要慎用“精通”这个词汇，除非你的技能水平十分熟练精湛，否则就是强行提高面试的难度。

(2) 兴趣爱好

如果你有公众号、作品集之类的，可以写出链接地址，描述尽可能简短，不需要使用完整的句子。

①错误写法：大学4年坚持锻炼，业余时间喜欢唱歌，喜爱体育竞技项目，热爱阅读。

②正确写法1：阅读（400+社科类书籍），小提琴（校乐团首席），电影（在XX上发布影评）。

③正确写法2：写作（个人公众号：XX，1万+粉丝，平均阅读2000+），摄影（作品链接），业余视频编导（自制视频12部）。

2 网络在线申请

2.1 网申定义

网申即网络在线申请，是指招聘方通过企业官方招聘网页或第三方招聘网站来进行简历的收集，并根据网申填写的内容对应聘者进行初步筛选的招聘方式。在网申中，求职者通常需要填写一系列信息，包括但不限于应聘者的学历背景、实习经历、项目经历等。而这些被填写录入进网申系统的内容，大部分由机器承担了分析并筛选的工作。

除了同学们简历中准备好的标准答案之外，网申还需要同学们回答几道开放性问题，这些开放性问题旨在有针对性地考察同

1.6 排版技巧

(1) 经历倒叙

采用倒叙的顺序来写个人经历，最近的工作表现是你目前能力最好的证明。

(2) 重点清晰

将简历内最重要的信息加粗或单列出来，突出自己简历中的亮点，让人产生兴趣，势必会增加被选中的机会。

(3) 关键词提炼并前置

如果在一份工作内，有多个工作成果，逐个写显得太冗长，而且内容重复度较高，那可以将关键词提炼并前置。

(4) 分类规整

当简历内容中需要体现的内容较多时，进行大的分类，有助于理清写作思路，同时让HR能够在相对较短的时间内对应聘者的特点进行掌握。

(5) 简洁明了

简历以简明概括为宜，一般以一页A4纸为限，无需封面。

(6) 针对性强

选择与所求职位相关的信息来写，突出相关的能力证明和实习经历，让简历更有针对性。求职不同的岗位，最好设计不同的简历。

学们的某方面素质，这些问题侧重于个人的合作能力、技巧、抗压能力以及是否有不利于工作的性格缺陷等，例如领导力、抗压能力等，从而筛选出适合公司的候选人。

2.2为网申提前做准备

(1) 职位申请渠道

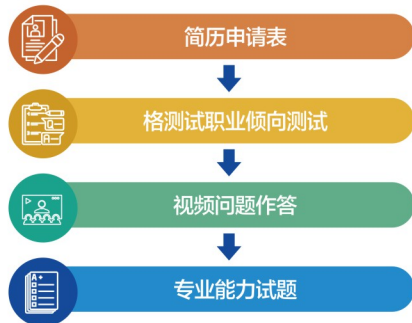
① **传统招聘网站**：中华英才网、BOSS直聘、实习僧等。

② **新媒体渠道**：企业官方招聘公众号、企业官网等。

③ **高校渠道**：学校就业信息网（重点高校）、校园宣讲会等。

④ **政府渠道**：政府每年都会举行吸引海外人才的专项现场或网络招聘会，可以关注各地区的“高校毕业生就业创业服务中心”官方公众号。

(2) 网申流程



➔ **常规流程**：
填写简历申请表

➔ **非常规流程**：
填写简历申请表→性格测试职业倾向测试
填写简历申请表→视频问题作答
填写简历申请表→专业能力试题

(3) 网申内容

1 基本信息

2 个人简历

3 附件内容

4 预览提交

信息要尽可能填得完善，关键词不要有缺失，因为网上申请有一个很重要的步骤是电脑自动按照关键字进行检索。

(4) 开放式问题

开放式问题的考察往往出现在外企的网申系统中，包括快消、四大等企业希望通过几道开放性问题考察同学们的领导力、抗压能力、分析问题能力等基本素质。

STAR法则是准备回答网申行为问题的基本思路，应对开放式问题时合理运用此法则，表现自己分析阐述问题的条理和逻辑性。

STAR法则解析：

S (Situation) ——你完成某事或做出某决定是在怎样的背景下，当时你具有怎样的资源，面临怎样的问题。

T (Task) ——你是如何明确你的任务的，最终目标是什么。

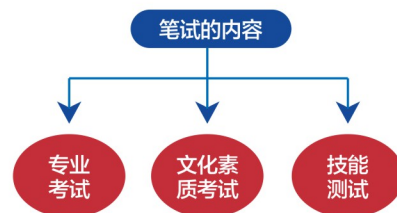
A (Action) ——针对以上的情况，你采用了什么行动，利用资源来克服困难、解决突发状况等。

R (Result) ——最后的结果是什么，在这样的情况下你学习到了什么，有什么经验和教训。

3 笔试

笔试是一种常用的考核办法，主要是用以考核应聘者特定的知识、专业技术要求或需要重点考核应聘者对文字的运用能力，以及考察录用人员素质的一种书面考试形式，它是用人单位对求职者所掌握的基本知识、专业知识、文化素养和心理健康等综合素质进行的考查和评估；虽然不同行业，不同公司的笔试内容千差万别，然而同一公司历年的题型却往往一脉相承，因此前人的笔试能够作为有效的参考。

3.1了解笔试内容，做到心中有数



(1) 专业考试

专业考试主要是检验应聘者是否达到担任某一职务时所要求的专业知识水平和是否具有相关的实际能力。专业知识考试的题目专业性很强，如外资企业、外贸企业对应聘者要考外语，科研机构招聘人员要考动手能力，公检法机关录用干部要考法律知识等等。值得注意的是，这种考试方式已被愈来愈多的“热门”单位所采用。

(2) 文化素质考试

文化素质考试是为了检验毕业生的实际文化素质，由用人单位给出范围或特定要求，让应聘者通过作文来考察其知识、思维、文字表达能力的一种笔试方式。考试的题目以活题类型居多，如：要求文科学生运用某一原理，或某一历史知识，分析某一问

题；要求理工科学生运用某一专业知识，解决某一实际问题等等。

(3) 技能测试

技能测试是为了检验应聘者的实际工作能力或专业技术能力。这种考试往往针对特定的工作岗位来设计。比如用人单位要招聘一名秘书，为了考察应聘者是否具有这方面的技能，会通过下面的题目来测试：阅读一篇文章，写读后感；写一份请示报告和会议通知；听取5个人的发言，写一份评议报告；某公司计划在5月份赴日本考察，写出需做哪些准备工作等等。

3.2了解笔试重点，掌握笔试方法

用人单位的笔试重点是常用的基础知识。所以在笔试时要注意以下3点：

(1) 不要把复习重点放在难点、怪题上，要把基础知识掌握好，在实际运用上下功夫。

(2) 不要死扣几道题，有时笔试出题量较大，其用意一方面考察知识掌握程度，一方面考察应试能力。所以考生在浏览卷面后，迅速作答较为容易的题目，余下的时间再认真推敲其它题目。

(3) 答题时要掌握好主次之分，毕业生在统览全卷的基础上，要抓住重点题目下功夫，认真答写，充分展现自己的知识水平。

3.3了解笔试目的，运用综合能力答题

对于毕业生进行笔试，不仅仅考查文化、专业知识，往往还包括考核心理素质、办事效率、工作态度、修辞水平、思维方法、卷面整洁程度等。所以毕业生在参加笔试时，要认真审题，将自己的认识水平、知识水平和能力水平通过笔试较好地展示出来。

4 面试

4.1 面试礼仪

礼仪是普通人修身养性、持家立业的基础，而从某种意义上讲，面试礼仪的重要性比智慧和学识都重要。面试时面试官首先看到的是你的人，然后才会综合考量你各方面的能力，所以各方面一定要得体，比如服饰打扮、举止言谈、气质风度、文明礼貌等都将影响着你的面试结果。

(1) 着装礼仪

① 男性着装礼仪 ➔

男士应聘时，最好穿西服，配上硬领衬衫，系上挺括领带，显得潇洒、英俊。因此，西装一般是求职者的首选装束。

细节提示：

1. 西装应保持同色配套，并且面料最好以深色或深蓝色为主。
2. 不要穿新西装去参加重要公司的面试，七八成新的服装穿在身上最妥帖。
3. 正式面试时，所穿的长裤需要熨烫笔挺，裤子长度以直立状态下裤脚遮盖住鞋跟部分为佳。
4. 面试中尽量选择方头系带的皮鞋。
5. 西装和皮鞋的颜色以冷色调为好，黑色皮鞋是最佳选择。
6. 袜子颜色最好和鞋、裤子的颜色一致，保持足够的长度。
7. 领带最好在材质和风格上与已有的西装、衬衫是相同的。领带的长度以至皮带扣处为宜。
8. 尽量选择颜色明亮的领带。以带给人明朗良好印象则较为适宜，尽量采用真丝领带。
9. 如果穿双排扣西装，纽扣要全部扣上；单排扣的西装正式场合下扣上一个；两粒扣的扣上不扣下；三粒扣的扣中间一粒。
10. 发型要得体，头发不能过长，尽量不要染发烫发以及戴首饰。
11. 眼镜，镜框的配戴能使人感觉稳重。
12. 衣服口袋里不要放零散物品。



② 女性着装礼仪 ➔

女士着装以整洁美观、稳重大方、协调高雅为总原则，服饰色彩、款式、大小应与自身的年龄、气质、肤色、体态、发型和拟聘职业相协调、相一致。一般说来，夏季时候推荐套裙配普通黑色皮鞋或者白色短袖衬衫搭西裤和普通黑皮鞋，而冬季套裙或者女士正装配上普通黑皮鞋为最佳选择。

细节提示：

1. 可以适当化妆。
2. 不要选择过于艳丽的衣服。
3. 穿裙装的话，一定要配上连裤袜或者长筒丝袜，颜色肉色为宜。
4. 最好选择黑色或棕色的四分跟正装皮鞋，其他材料和颜色都不是很妥当。

(2) 仪容礼仪

拥有一个良好的仪容，会让面试官对自己有一个较好的预先整体评价。在个人的仪表问题中，仪容是重要的组成部分。修饰仪容的原则是美观整洁、卫生、得体。无论男士还是女士不修边幅或是过度修饰都是不可取的。



① 头发修饰

男性发型应体现出传统、庄重、得体、自然的风格。一般头发不得盖住耳朵、眉毛、普通衬衫领子，不得留长发、蓄胡须，不得剃光头，不得漂染彩发。

女性发型应体现出庄重、典雅、大方、秀美的风格，发型不可怪异前卫，不得留寸头，不应漂染艳丽彩发。

② 面部清洁

保持眼睛卫生、保持鼻腔卫生、保持耳朵卫生、保持嘴部卫生。

③ 禁止异响

在工作或社交场合，不应发出打呵欠、吐痰、清嗓、吸鼻、打嗝等不雅的声音。如不慎发出异响，应向身边人道歉。

(3) 仪态礼仪

仪态包括体态、手势和面部等各种器官的动作、表情、气质与风度。应聘者需要注意以下一些事项：

- ① 禁眼神飘忽
- ② 禁不停地看表
- ③ 禁频繁地拨弄头发
- ④ 禁边说话边拽衣角
- ⑤ 禁跷二郎腿或两手交叉于胸前
- ⑥ 禁夸张的肢体动作



① 禁眼神飘忽

面试时两眼四处乱瞄，容易让考官觉得这是一位不自信、缺乏安全感、不可信赖的应试者。最好的方法是面带微笑，双眼注视谈话者，同时头微微倾斜。

② 禁不停地看表

不论是在面谈或与人交谈时，不停地看时间，都会让人产生压迫感。因此，求职者要把握好时间，千万不要频繁看表。

③ 禁频繁地拨弄头发

频繁捋头发或用手拂拭额前的头发，会透露出你的敏感和神经质，还会令人产生不被尊重的感觉。为避免出现这种情况，求职者最好提前将头发打理规整或是剪短发。

④ 禁边说话边拽衣角

求职者在面谈时，由于紧张或不适应，无意间会拽衣角或摆弄纽扣。这个小动作很容易让考官看出你的紧张焦虑，给人留下不成熟、拘谨的印象。

⑤ 禁跷二郎腿或两手交叉于胸前

一直翘着二郎腿或不停地轮换交叉双腿会让考官觉得你没有礼貌，如果再把两手交叉放于胸前，那就表达出了拒绝或否定的态度。而正确的坐姿应该为：男性就座时，双脚踏地，双膝之间至少要有一拳的距离，双手可分别放在左右膝盖之上；女性在面试入座时，双腿自然并拢，可斜放一侧。

⑥ 禁夸张的肢体动作

面试时适当的手势能帮助你更好地阐释自己的观点，不过动作过于活泼和夸张则会给人留下不稳重的印象，同时也应该避免身体大幅度的抖动，如抖腿等。因此，面试时动作应保持平稳、朴实。

(4) 谈吐礼仪

面试就是面试者与面试官交流沟通的过程，面试官通过谈话了解面试者的情况，其中大部分的时间都是通过面试者的谈吐来判断他的情况。首先是通过求职者的谈吐了解

其沟通能力，并以此判断他在日常生活和工作中与他人的 interpersonal 关系。适当的谈吐有以下几个原则：

- 
- ①音调抑扬顿挫
 - ②讲话速度快慢适中
 - ③措词要谦逊文雅
 - ④注意语言的逻辑性和层次感
 - ⑤尽量不要用简称、方言、土语和口头语

①音调抑扬顿挫

讲话时应注意音调的高低起伏、抑扬顿挫以增强讲话效果。应避免平铺直叙、过于呆板的音调，这种音调让人听着乏味，达不到预期的效果。

②讲话速度快慢适中

讲话时，要依据实际情况调整语速，讲话速度最好不要过快，应尽可能娓娓道来，给他人留下稳健的印象，同时给自己留下思考的余地。

③措词要谦逊文雅

说话太随意、不注重措辞，容易给考官造成不好的印象，另外要坚持以事实说话，少用虚词、感叹词。

④注意语言的逻辑性和层次感

语言要符合常规，语言的内容和层次应合理、有序地展开。

⑤尽量不要用简称、方言、土语和口头语。



4.2 面试常见形式及面试技巧

(1) 结构化面试

根据特定职位的胜任特征要求，遵循固定的程序，采用专门的题库、评价标准和评价方法，通过考官小组与应考者面对面的言语交流等方式，评价应考者是否符合招聘岗位要求的人才测评方法。

结构化面试准备建议：

- ①长期准备：个人简历根据应聘公司特点适当调整内容及排版。
- ②了解用人单位信息，包括招聘职位。
- ③复习职位要求的相关专业知识。
- ④了解面试流程、类型及面试技巧。
- ⑤准备面试问题及面试常用英语词汇。
- ⑥心理准备：热情、积极、自信、平静和谨慎。
- ⑦条件允许的情况下，自己进行一场模拟面试。
- ⑧必要时多准备一份简历，以防万一。
- ⑨以不变应万变，始终保持微笑，沉着应答。

方式类型：

①行为描述性面试：招聘官了解未来工作人员的最好预测方式是了解他们过去的工作情况，这可以通过设置招聘情境实现。一般来讲，行为描述面试的问题是基于一项关键胜任特征的行为性问题，因此，必须对胜任特征行为要求进行工作分析来决定所需的胜任特征。

②情景性面试：情景性面试的目的是在于给面试者设置一系列工作中可能会遇到的事情，并询问“在这种情况下你会怎么做”，以此来鉴别求职者与工作相关的行为意向。进行情景性面试的第一步也是进行工作分析，通过对关键事件分析任务所需的胜任特征而得出面试者能否胜任未来工作的结论。

(2) 半结构化面试

半结构化面试是介于非结构化面试和结

构化面试之间的面试，其面试构成要素中有的内容作统一的要求，有的内容则不作统一的要求，也就是在预先设计好的试题（结构化面试）基础上，面试中的主考官向应试者提出一些随机性的试题。

试题类型：

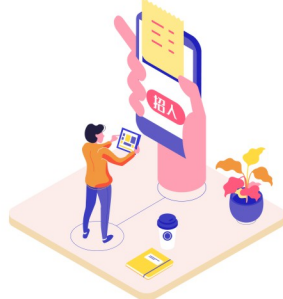
- ①自我认知类型：比如，自我介绍的考查、谈谈自己所经历的一些事情、用简单的几个词描述自己。
- ②求取动机类型：比如，为什么报考我们公司、对我们公司有什么了解。
- ③职业能力类型：比如人际沟通和团队合作能力、应变能力、分析判断能力的考查。

由于面试过程中的主动权主要控制在评价者手中，其双向沟通性也使评价者获得比材料中更为丰富、完整和深入的信息，并且面试可以做到内容的结构性和灵活性的结合。所以在面对半结构化面试时，希望面试者做到自我介绍“出彩”，求取动机“准确”，职业能力“胜任”，争取在面试中取得高分的成绩。面试时应做好充足的准备，展现自己良好的心理素质和职业素养。

(3) 其他面试

①电话面试

在接到面试电话时，要保持冷静，化解紧张，如当前环境不便接电话，可与HR商量推迟几分钟。在电话面试中，要注意语速，吐字清楚，表述尽量简洁、直截了当，并随时记录下重要信息。



②案例面试

要完成一个案例面试，首先需要灵活使用各种数据，构建自己的分析框架，将问题逐步分解，并迅速找出关键信息；在分析过程中，通过互动的方式，敏感且有效地获得关键信息；最后通过各种分析方法得出解决方案，并自圆其说。想要通过案例面试，最重要的还是多加练习，提高自己的分析能力。

③压力面试

面对压力面试时，有两类应对方法。其一是绕开陷阱，在成绩和观点被否定的情况下，要保持镇定，坚持己见同时耐心解释，也可提出适当反问。其二是奋战到底，面对快速提出的一系列问题，最好的方法就是坚持到底，用足够的耐心和信心，诚恳地回答每一个问题。

④无领导小组讨论

无领导小组讨论是指由一组应试者组成的一个临时工作小组，讨论给定的问题，并做出决策。由于这个小组是临时拼凑的，并不指定谁是负责人，目的在于考察应试者的表现，尤其是看谁会从中脱颖而出，但是并不是一定要成为领导者。

考察内容：

组织协调能力和口头表达能力、辩论能力、说服能力、情绪稳定性、处理人际关系的技巧、非语言沟通能力（如面部表情、身体语言、语调、语速和手势等）等方面的能

力，以及自信程度、进取心、责任心、反应灵活性、情绪稳定性等个性特点和行为风格。

考核评价标准：

- ① 受测者参与有效次数的多少。
- ② 受测者是否随时消除紧张氛围，说服别人，调节争议，有创造一个不大开口讲话的人也想发言的氛围能力，并最终使众人达成一致意见。
- ③ 受测者能否倾听他人意见，并且相互尊重，在别人发言的时候不强行插嘴。
- ④ 受测者语言表达、分析问题、纪律整理、概括或归纳总结不同方面意见的能力。
- ⑤ 受测者的时间观念。
- ⑥ 受测者反应的灵敏性、概括的准确性、发言的主动性等。

考核评价要素：

- ① **举止仪表**：应试者的体格外貌、穿着举止、精神状态。
- ② **言语表达**：面试者言语表达的流畅性、清晰性、组织性、逻辑性和说服力。
- ③ **个性特征和行为风格**：主要包括动机特征、自信心、独立性、灵活性等特点，还包括考虑问题时是从大处着眼还是关注细节。
- ④ **在团队中与他人相处时所表达出的能力**：主要有语言和非语言的沟通能力、说服能力、影响力、人际交往的意识与技巧、团队精神等。
- ⑤ **在处理实际问题时的思维分析能力**：主要包括理解能力、分析能力、综合能力、推理能力、想象力、创新力以及信息的检索和利用能力。
- ⑥ **动机与岗位匹配性**：对职位的选择是否源于对事业的追求，是否有奋斗目标，积极努力，兢兢业业，尽职尽责。
- ⑦ **应变能力**：在实际情景中，解决突发事件的能力，能快速妥当地解决棘手问题。



讨论技巧：

- ① **面试官发布题目时精神一定要集中，如果担心有遗忘，可以边听边记**
未按照要求做的面试者可能会被考官认为是理解力太差。而做记录的行为很可能会让面试官觉得做事认真有条理，从而大加印象分。

② 群面注重的是对比

应该在面试中学会调整状态，不可太沉默，也不能太张扬。如果一旦发现自己说得太多，应学会把发言的机会留给别人，此时可加上一句：“XX，对于这个问题你是怎么看的？能谈谈你的想法吗？”这可是一个非常好的表现面试者注重团队意识的机会。

③ 注重强调表现自身的过人优势

要在一些细节上突出自身的一些优秀特质，比如坚毅、认真、勤奋、细心、宽容等，这些方面都是用人单位非常看重的。

④ 标新立异不是吸引面试官注意力的捷径，高情商才是成功的必备素质

虽然主考官在介绍群面的题目时会说观点并没有对错之分，但不要为了标新立异而提出一些有政治敏感性或者过度主观性的内容。注意，生活在这个社会里，必须遵守社会主流的价值观。

⑤ 充分展现自身职业素养

不要做过多不自然的或者潜意识的小动作，说话要注意语气、音量。另外要注意自己的眼神，不可东张西望。打呵欠、用手指人等不礼貌行为一定要杜绝。

⑥ 充分把握独立发言的表现机会，在几分钟内让HR记住你

群面中，一般每个面试者会有几分钟的发言时间，一定要把握好这个机会，争做发言人，这是让面试官印象深刻的关键技巧。虽然只是短短几分钟，但把握时机充分利用，可能会是通往成功的转折点。

注意的问题：

- ① **把握讨论方向**
讨论中最为重要的部分就是要有人能明确考察要求，并在关键时刻纠正讨论方向。
- ② **发言积极主动**
面试开始后，抢先亮出个人观点，不仅可以给主考官留下较深的印象，而且还有可能引导和左右其他应试者的思想和见解，将他们的注意力吸引到自己的观点上来，从而争取充当小组中的领导角色。个人观点表述完后，还应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 注意人际关系

对方在考虑是否接受你的观点时，会首先考虑你与他之间的熟悉和友善程度，彼此的关系越亲密，他就越容易接受你的观点。若他认为彼此是敌对的关系，那么对你的观点的拒绝就是对他的自我保护。

④ 说服对方

不要在对方情绪激动时力图使他改变观点。因为在情绪激动时，情感多于理智，过于逼迫反而可能使其更加坚持原有的观点，做出过火的行为，造成难以改变的结果。

⑤ 言词真诚可信

能够设身处地地站在对方立场上考虑问题，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，要用更深入的分析、更充分的证据来说服对方。

⑥ 抓住问题实质

语言的攻击力和威慑力，归根到底来自于语言的真理性和鲜明性。反驳对方的观点不要恶语相加，敌视的态度不能达到有效反驳的目的。从心理学角度看，敌视的态度会使人产生一种反抗心理，因而很难倾听别人的意见。

⑦ 摆事实讲道理

要立场鲜明，态度严肃，语气坚定，这样可以使对方明确你的观点，重视你的意见。

⑧ 先肯定后转折

当对方提出一种观点，而你不同意时，可先肯定对方的说法，再转折一下，最后予以否定。肯定是手段，转折、否定是目的。先予肯定，可使对方在轻松的心理感受中，继续接受信息。尽管最终是否定了，但这样柔和地叙述反对意见，对方较易接受。这样不仅自己能从难以反驳的困境中解脱出来，同时又使对方能在较平和的心境中接受。

⑨ 取长补短

这其实是“后发制人”的策略，在面试开始后，不急于表述自己的看法，而是仔细倾听别人的发言，从中捕捉某些对于自己有用的信息，通过取人之长来补己之短。待自己的应答思路及内容都成熟以后，再精心地予以阐述，最终达到基于他人而又高于他人的目的。



4.3 面试常见提问类型及应答建议

在面试中，考官要获得关于应试者不同方面的情况，如心理特点、行为特征、能力素质等，要测评的内容是多方面的，主考官会根据评定内容的不同来采取相应的提问方式。针对面试中不同提问方式的面试技巧如下：

(1) 连串式提问

即主考官向面试者提出一连串相关的问题，要求应试者逐个回答。这种提问方式主要是考察面试者的反应能力、思维的逻辑性和条理性。

例如：“你在过去的工作中出现过什么重大失误？如果有，是什么？从这件事本身你吸取的教训有哪些？如果今后再遇到此类情况，你会如何处理？”

回答这个问题，首先要保持镇静，不要被一连串的问题吓住，要听清主考官问了哪些问题，这些问题一般都具有相关性，要回答后一个必须以前一个问题的回答为基础，这就更要求应试者听清题目及其顺序，逐一回答。

(2) 开放式提问

即提出的问题应试者不能使用简单的“是”或“不是”来回答，而必须另加解释才能回答圆满。因此，主考官提出的问题如果能引发面试者给予详细的说明，则符合“开放式提问”的要求。面试的提问很多都采用开放式的提问，以便引出应试者的思路，考察其真实水平。

例如：“你在大学期间，从事过哪些社会工作？”“你的专业课开了多少门？你认为这些课将对工作有什么帮助吗？”“什么原因促使你在两年内换了三次工作？”

这类提问的目的是为了从应试者那里获得丰富的信息；并且鼓励应试者主动回答问题，避免被动。提问方式常用“如何？”“什么？”“为什么？”“哪个？”等。回答这类问题，应试者应该开阔思路，对主考官提出的问题尽量给予充分的回答，同时要注意做到条理清晰、逻辑性强，说理透彻，充分展现各方面的能力。这样才能让主考官尽可能多地了解自己，这是一个被录用的前提条件。

(3) 引导式提问

引导式提问中，若一方提问的是特定的问题，另一方只能做特定的回答。主考官问一句，应试者答一句。这类问题主要用于征询面试者的某些意向，需要一些较为肯定的回答。

例如：你担任学生会主席期间，学生会有多少人？主要做了什么工作？

针对此类问题按照问题顺序依次作答即可，有多少人就回答多少人，做了什么工作就如实答复，选择其中有代表性和创新性的工作作为回答重点。

(4) 非引导式提问

对于非引导式提问，应试者可以自由发挥，尽量说出自己心中的感受、意见、看法和评价。这样的问题没有“特定”的回答方式，也没有“特定”的答案。

例如，主考官：“请你谈一谈担任学生干部时的经验。”

主考官提出问题之后，便可静静地聆听对方的叙述，而不必再有其他的表示。与引导式谈话相比，非引导式谈话中，应试者可以结合相关的资料，做到能说则说，该说才说。应试者的阅历、经验、语言表达能力、分析概括能力都得到了充分的展现，这样有利于主考官做出客观的评价。

(5) 封闭式提问

这是一种可以得到具体回答的问题。这类问题比较简单、常规，涉及范围较小。下面是常用封闭式提问的一些情况。工作经历：过去的工作职位、成就、工作成绩、个人收入、工作满意与否以及调动原因；学历：专业、学习成绩、突出的学科、最讨厌的学科、课程设置等；早期家庭状况：父母的职业、家庭收入、家庭成员等；个性与追求：性格、爱好、愿望、需求、情绪、目标设置与人生态度等。

对于这类问题，应试者只要根据自己的实际情况加以回答即可。

(6) 清单式提问

这类提问中，主考官除了提出问题外，还给出几种不同的可供选择的答案。目的是鼓励应试者从多种角度来看这个问题，并提供了思考问题的参考角度。

例如：你的支教经历中最难解决的问题是什么？教学条件不完善、学生情况复杂还是其他？

(7) 假设式提问

在这种提问中，主考官为应试者假设一种情况，让应试者在此情况下做出反应，回答提出的问题，进而考察应试者的应变能力、解决问题的能力、思维能力。

例如：“如果你是那个肇事的司机，你会怎样处理？”“如果你是办公室主任，你将如何处置这个秘书？”

回答这些问题，应试者首先应该把自己置身于主考官为其设定的一个特定环境，然后以这个环境中人物的身份来思考主考官的提问，因此这种提问要求应试者具备一定的想象能力。

(8) 压迫式提问

一般来说,主考官要尽力为应试者创造一个亲切、轻松、自然的环境,以使应试者能够消除紧张,充分发挥。但有些情况下,主考官会故意制造一种紧张的气氛,给应试者一定压力,通过观察应试者在压力情况下的反应,来测定其反应能力、自制力、情绪稳定性等等。

“

例如:“这次公务员考试,很多人都找了关系,听说你也走了后门?”“从你的专业来看,你似乎更适合另外一个基层的工作,你认为呢?”“这个问题我们对你的回复不是很满意,你被录用的可能性很小。”

只要你明白了这是主考官故意对你施加压力,就能够迅速调整自己的心态,泰然地应对主考官的提问。另外,千万不能因为主考官的“刁难”而发怒,甚至指责主考官。

”

(9) 重复式提问

重复式提问是主考官向应试者返回信息以检验其是否是对方真正意图,或检验自己得到的信息是否准确。

“

例如:“你是说?”“根据我的理解,你的意思是?”对于这类问题,应试者可以给出简单的回答“是”或“不是”。如果主考官有误解,应试者应该再说明一遍。

”

(10) 确认式提问

确认式提问表达出主考官对应试者提供的信息的关心和理解,目的在于鼓励应试者继续与之进行交流。

“

例如:“我明白了,这很有趣。”

对于这类问题应试者可以不直接作出反应,按原来的话题继续往下讲。

”

(11) 投射式提问

投射式提问让应试者在特定条件下对各种模糊情况作出反应。这种方式又可以分两种:一是图片描述式——对面试者展示各种图片,然后让应试者说出他们个人的反应。由于这些图片形象朦胧,主体模糊,应试者对图片的感受、想象和反应各有差异,任何描述都可以,这样可以从应试者的描述中,分析出人格特性。二是句子完成式——句子完成式是指呈现给应试者仅有句首而没有句尾的句子,让应试者按照自己的感觉、思维来完成整个句子。

“

例如:“我们希望?”“我不相信?”“我最难容忍的是?”“对于陌生人,我通常的态度是?”

由于应试者的心理素质各有差异,因此完成的句子也彼此不同,通过对应试者所完成的句子进行分析,可以了解到应试者的一些心理特征。

”

4.4 面试常见问题

问题一:请你简单介绍一下自己。

- ①介绍与简历上一致的基本信息,同时,突出个人特色,吸引面试官。
- ②介绍相关工作经验,可罗列具体事宜。
- ③针对岗位有的放矢,切忌自吹自擂,举例不当。
- ④表述上口语化,条理清晰,切中要害,可事先写好背熟。

问题二:你为什么选择我们公司?

可强调自己对公司、职位有利的优点,阐述自身能力、背景、资源等与职位的匹配度,说明自己与公司相匹配的职业愿景。

例如:“我十分看好贵公司所在的行业,我认为贵公司十分重视人才,而且这份工作很适合我,我相信自己一定能做好。”

问题三:对这份工作你有哪些可预见的困难?

- ①不宜直接说出具体的困难,否则可能会令对方怀疑求职者的能力。
- ②可以尝试迂回战术,说出对困难所持有的态度。

例如:“工作中出现一些困难是正常的,也是难免的,但是只要有坚忍不拔的毅力、良好的合作精神、以及事前周密而充分的准备,任何困难都是可以克服的。”

问题四:我们为什么要录用你?

站在招聘单位的角度来回答,描述应聘职位的胜任条件,描述能为公司做出的贡献,描述与众不同的自身优势。

例如:“我符合贵公司的招聘条件,凭我目前掌握的技能、高度的责任感和良好的适应能力及学习能力完全能胜任这份工作,我十分希望能为贵公司服务,如果贵公司能给我这个机会,我一定能成为贵公司的栋梁。”

问题五:你了解应聘岗位吗?它有哪些要求?

因人而异,建议从专业知识、能力要求、工作性质、工作影响等方面回答,并分点阐述。

问题六:作为应届毕业生,缺乏经验,你如何能胜任这项工作?

①站在公司的角度:应届毕业生尚未工作,不受束缚,思维开阔,有利于公司的创新发展,产生新的活力。应届毕业生可塑性强,有利于自主培养契合公司经营理念的员工,利于公司的长远发展。

②站在自身的角度:突出选择自身的优点,阐述对未来工作的规划,表达要向老员工学习以提升自我。

问题七：你希望与什么样的上级共事？

通过应聘者对上级的“希望”可以判断出应聘者的自我要求意识，这既是一个陷阱，也是一次机会，最好回避对上级具体的希望，多谈对自己的要求。

例如：“作为刚步入社会的新人，我应该多要求自己尽快熟悉环境、适应环境，而不应该对环境提出什么要求，尽可能发挥自己的专长。”

4.5线上面试

4.5.1面试开始前

(1) 准备自己



①状态

线上面试前应保证自己有良好的精神面貌。面试开始前，也应该通过深呼吸等方式调整状态，保证自己能正常发挥。

②妆容形象

因为是在线上面试，有时候信号、光线及设备不是特别好，所以在传输形象时不如现场看到的那样真实，在面试前要提前做好着装搭配、化妆等方面的准备，保证在面试时展现良好的形象。视频面试时最好穿职业装，以体现自己对于面试的重视，女生适当化淡

妆会加分，男生装扮要整洁大方。注意眼镜和首饰有可能会反光，切忌只打扮出镜部分，以免起身时露馅。

③个人重点经历

在面试中，你的简历中所呈现的每个点，如照片、版面、内容、数据等，都有可能被提问，一定要对这些内容非常熟悉。同时，你的经历，尤其是项目型经历，会是面试官重点关注的内容，应提前准备好该如何叙述。

(2) 准备环境

①软件

面试时会用哪一个软件，应提前和HR沟通好，并提前下载和演练，熟悉软件的使用方法。应提前在面试平台上修改自己的相关信息，上传正规照片，把用户名改为自己真实姓名，确保面试官认出你。

②背景

在家面试，选择光线比较明亮的房间，避免强光照射，必要时可用台灯调节。应提前整理好房间，选择干净简洁的墙壁、窗帘或书柜等作为背景，需保证背景不反光，且没有会影响面试官注意力的东西，如鲜艳的颜色、特别的物品等。

③设备

线上招聘多为电话或者视频面试，通讯质量将直接影响面试效果，建议大家选择电脑进行线上面试，以避免面试期间有电话呼入，同时，需事先调试好面试时的网络，保

证wifi或移动数据信号稳定，电脑电量充足。如果是视频面试，还需要提前调整好视频角度，测试好摄像头、音频和话筒，戴耳机效果会比外放更集中和清晰。

④其他人

提前和家人打好招呼，在面试前后半小时的时间内，保证面试空间没有其他人或宠物打扰。

⑤需要的文件

重要的证书、成绩证明等放在身边以便面试时展示，可以在你电脑屏幕上或正前方的墙上贴少量有关键词句的小抄，但不要过分依赖，否则面试过程中的眼神游离和尴尬停顿都会影响面试官对你的印象。

⑥自己的需求

提前将水、纸巾及其他可能需要的东西放在手边，调整好椅子高度，保证自己面试时的舒适，减少紧张。

4.5.2面试过程中

(1) 注意礼仪



①控制麦克风

他人讲话时关闭自己的麦克风，自己讲话时再打开，如果前面忘记打开，可以和对方确认刚才听到了哪里，再接着表达。

②注意网络延迟

当网络延迟时，应当等到对方结束讲话后再进行作答，同时告诉对方，你这边接收内容有延迟，在回答完毕后，也可以和对方确认是否收到你的回答。如果遇到双方信号都不好的情况，可以通过“您听得到吗”、“您的图像定住了，还听得到吗”等问题进行确认，随时关注对方的状态。

③注意面部和肢体语言

连线画面应包含完整的头部和肩部以上的位置，面试时应注意与面试官保持眼神交流，并始终保持微笑。当对方说话时，保持身体微微前倾，并适时点头以示回应。且要坐正并保持背部挺直，避免弯腰驼背。

(2) 相关技巧

①回答问题挑重点

线上面试中，除了视频我们没有别的方式让面试官认识我们，因此在有限的时间里，我们需要用最精炼的方式突出最优秀的自己。在回答问题时，注意突出重点，详略得当，不要跑题，注意展示你和申请职位间的契合度与匹配度，以及你能给公司带来的价值。

②把握面试氛围

在线的氛围比现场更难把握和调节，如果对方经常性给予反馈，语速较快，比较兴奋，通常是聊得比较好的标志，如果整个氛围感觉比较尴尬，可以快速询问对方“您还想了解些什么”，或是接入下一个话题。

③面对多个面试官

如果在线的面试官不止一位，可以在过程中主动问一下没有发言的面试官还有什么问题。在比较长的叙述过程中，可以有节奏地进行停顿，确保对方有问题时候可以介入。

④高质量的提问

面试中，高质量的提问也是展现你思维的好时机，准备好你关心的问题，比如你在公司未来的发展路径、公司组织架构、公司产品或业务的特点、客户的需求等，最好不询问几点上下班、工资、有几天假期等问题。

⑤线上群面怎么做

有的公司会选择在线进行无领导小组面试，同学们要留意不要因为远程面试而让自己失去现场感，也不要因为隔着屏幕而多做出不应有的举动，在进入无领导小组后，你的任何分心动作都可能让你失去先机。

4.5.3面试结束后

面试临近结束时，应当表达谢意，并询问后续流程以及面试官是否还有其他问题。退出视频时，注意检查音频和摄像头是否还在运行，等待其他人退出后再退出，以防遗漏信息。



⑤ 求职秘籍番外篇

5.1关注最新就业政策

5.1.1国家及地方政府出台政策助力毕业生就业

国家始终将高校毕业生就业工作摆在重要位置。为鼓励毕业生投身基层，对于参加西部计划、三支一扶、特岗计划等基层就业项目的毕业生，国家提供生活补贴，对于服务期满人员还给予考研加分、优先录取等政策倾斜。对于吸纳毕业生就业的企业，也通过税收减免、社保补贴等政策，激励企业为毕业生提供更多岗位。同时，在创业扶持上，国家为有创业梦想的毕业生提供低息贷款、创业培训等支持，助力毕业生开启创业之旅。

各地政府也会出台具有地域特色的就业政策。一些地区为吸引人才，给予毕业生落户优惠政策，解决他们在就业城市的户籍问题，同时还提供住房补贴、生活补贴等，缓解毕业生的生活压力。部分省市设立了人才发展专项资金，对符合条件的毕业生给予一次性奖励，鼓励他们在当地长期发展。还有

些地区针对特定行业，如新兴的人工智能、新能源等产业，出台专项人才政策，为相关领域毕业生提供更多就业机会和发展空间。

5.1.2如何获取就业政策？

毕业生可以通过多种渠道获取最新政策。教育部、人社部等国家部委推出政策文件，可关注各部门官网、政务新媒体等官方渠道，获取最新国家政策。其次，可以浏览各地教育部门、人社部门、人才服务中心等官方网站，了解当地的就业政策。各高校的就业指导中心也会及时整理和传达政策信息，毕业生可通过学校官网、公众号、就业信息网获取。还可以前往“国家大学生就业服务平台”或关注“大学生就业资讯”公众号，获取相应政策信息。

5.2积极参加招聘活动

5.2.1主动参加校园招聘、宣讲会

在求职过程中，积极参加各类招聘活动是获取就业机会的有效途径。线下招聘活动通常包括各类招聘会、企业宣讲会，是求职

者与招聘方面对面交流的好机会。毕业生要提前密切关注学校的招聘信息，了解招聘会和宣讲会的时间、地点以及参会企业名单。参加前，务必多打印几份简历，以便在交流时能更好地向招聘方展示自己。参加活动时，要穿着整洁得体的服装。

5.2.2利用好线上招聘

线上招聘是求职的主流趋势，除了关注传统招聘网站外，还要关注企业的官网、官微，一些企业会建立官方微信群或QQ群等沟通交流方式，求职者可以申请加入获取更多信息。近年来兴起的“直播带岗”等新型招聘形式也备受关注，求职者可以通过观看直播了解企业文化、岗位需求等信息，并通过直播连麦进行互动沟通，同学们可以主动了解这些机会，积极参与其中。

5.2.3招聘活动注意事项

在参加招聘活动时，求职者要注意合理安排时间，有针对性地选择参加。不盲目跟风，看到招聘活动就去参加，而是要根据自己的专业、兴趣和职业规划，选择与自己匹配度高的企业和岗位。同时，要提前了解企业的基本情况和岗位要求，准备好相应的求职材料，提高求职效率。在与招聘人员进行交流时，面带微笑，注意使用礼貌用语，给招聘官留下良好的第一印象。

5.3提升求职应聘技巧

5.3.1做好秋招复盘

求职时遭遇失败很正常，但是失败后一定要反思总结才能找到自己的问题所在，而不是在同一个地方不断跌倒。对于参加过秋招的同学，要认真复盘秋招经历。分析自己在求职过程中的优势和不足，比如哪些面试表现得到了面试官的认可可以继续保持，哪些问题回答得不够理想需要改进。总结投递简历的经验，了解哪些企业和岗位更适合自己。对于秋招经验较少的同学，也可以向学长学姐请教经验，提前了解求职过程中的注意事项。

5.3.2学习使用AI工具

生成式AI推出以来，飞速地产生了各种应用形式，招聘市场上对于人工智能也早有尝试，如今，许多企业通过AI筛选简历、使用AI来进行面试初筛等。求职者要学会应对这些新的招聘形式，同时也可以使用AI工具来提升自己的求职技巧。利用AI简历优化工具，可以分析简历中的问题，并给出优化建议，让简历更符合招聘要求。在面试准备阶段，AI面试模拟工具可以模拟各种面试场景，帮助毕业生熟悉面试流程，提高面试技巧。



三、就业服务

1 就业咨询服务

1.1 就业咨询是什么？

就业咨询，是咨询者就自我认识、职业测评、职业决策、生涯发展、求职技巧、就业政策等问题，与咨询师面对面交谈，一同寻找未来发展等方面疑问的解决方法的过程。

1.2 就业咨询服务有哪些？

(1) **简历门诊**：助力川农学子提升就业简历写作技巧，打造“完美”简历，提高毕业生的职场竞争力。

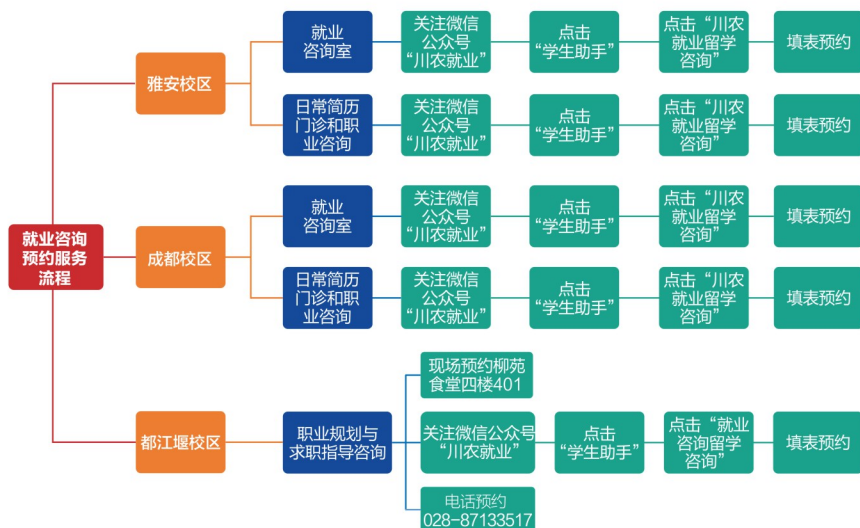
(2) **就业咨询室**：帮助川农学子明确自身定位，解决其关于就业的疑惑，使其能选择适合自己的毕业去向。

(3) **留学咨询室**：帮助有出国留学意向的同学了解相关政策，明确发展方向。

(4) **职成未来职业生涯工作室**：帮助同学们了解如何进行职业定位和自我认知，由志愿者们传授职场面试经验，提高同学们的职场能力。

(5) **考公考研专项咨询**：联合第三方机构，为川农学子提供公益的考公、考研咨询。

1.3 如何预约就业咨询服务？



2 就业指导服务活动

2.1 就业指导服务活动是什么？

就业指导服务活动由学校招生就业处和各学院相关部门组织开展，旨在帮助学生了解就业创业政策资讯、提升学生就业能力，包括“宏志助航计划”全国高校毕业生就业能力培训、优秀学生交流会、公考公益培训讲座、职业生涯规划讲座、简历门诊、求职训练营、企业参观走访、名企进校园讲座、职业规划大赛、简历设计大赛、SYB培训等。



2.2 如何参加就业指导服务活动？



四、职业测评

① 什么是职业测评?

职业测评是指利用心理测量工具,对于职业选择和发展相关的个人能力结构、个性特征、动机需求水平和职业偏好等特质进行测评,并提供对其潜力挖掘及发展方向的指导。进行职业测评可以帮助大学生探索自我、认知自我,激发对自己大学生活和未来职业发展的深层思考,从而做出更加科学的规划。

② 如何进行职业测评?

职业测评包括职业兴趣、职业价值观、职业性格、职业能力以及求职健康等方面,不管是哪个类别的测评,都需要你在最自然的状态下,根据自己的第一感觉进行答题。需要注意的是,职业测评仅仅是帮助我们进行探索自我的方法,测评结果仅供参考,并非是我们进行职业决策的唯一依据。

招生就业处为学校全体学生购买了测评权限,请各位同学关注微信公众号“川农就业”,回复“MBTI职业性格测试”,即可进行在线测评并获取测评报告。同学们也可登陆学校就业信息网首页,在“快速导航”处点击“职业测评系统”进入“学职平台”进行职业测评。



③ 职业测评的功能

职业测评的目的是实现人适其职,职得其人;人尽其才,才尽其用。它在研究、咨询、辅导和组织对员工的职业生涯开发中都占据重要的地位,是不可或缺的工具。具体来说,它的功能包括以下几个方面:

(1) 预测功能

预测个体在教育训练、职业训练以及未来工作中的表现。

(2) 诊断功能

评估个体的长处和短处,优势和劣势,并诊断个体在兴趣、价值观和职业生涯决策等方面的特质。

(3) 区别功能

区别出个体的某些特质最类似于哪一类的职业群体。

(4) 比较功能

依据测量学指标,将个体素质(能力、兴趣、价值观等)与某些效标团体相比较,从而观察两者之间的匹配程度。

(5) 探测功能

了解个体在职业生涯发展的连续过程中,其职业决策、职业适应性的行为、态度,以及能力方面的一般状况,以便提供必要的职业辅导。

(6) 评估功能

对职业生涯咨询或辅导的进展情况和效果进行评估。

职业测评包括许多功能,企业需要它,各种组织需要它,个人也需要它。它能服务于人力资源规划,为招聘、安置、考核、晋升提供依据,同时也是个人择业的参考,是职业生涯规划与开发的基础。通过职业测评,无疑可以实现组织和个人“双赢”的目的。



4 常见的职业测评工具

(1) 霍兰德职业兴趣测试

霍兰德职业兴趣测试是由美国职业指导专家霍兰德（John Holland）根据他本人大量的职业咨询经验及其职业类型理论编制的测评工具。他认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关，兴趣是人们活动的巨大动力，凡是具有职业兴趣的职业，都可以提高人们的积极性，促使人们积极地、愉快地从事该职业，且职业兴趣与人格之间存在很高的相关性。霍兰德认为人格可分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型六种类型。

(2) DISC个性测验

DISC个性测验是国外企业广泛应用的一种人格测验，用于测查、评估和帮助人们改善其行为方式、人际关系、工作绩效、团队合作、领导风格等，它由24组描述个性特质的形容词构成，每组包含四个形容词，这些形容词主要根据支配性（D）、影响性（I）、稳定性（S）和服从性（C）四个测量维度来选择的。

(3) MBTI职业性格测试

MBTI职业性格测试是目前国际最为流行的职业人格评估工具，是一种对个性的判断和分析，是一个理论模型，从纷繁复杂的个性特征中，归纳提炼出4个关键要素——动力、信息收集、决策方式、生活方式，进行分析判断，从而把不同个性的人区别开来。

(4) 卡特尔16PF测试

卡特尔 16PF 测验由美国伊利诺州立大学人格及能力研究所雷蒙德·卡特尔（Raymond Cattell）教授编制。卡氏采用系统观察法、科学实验法以及因素分析统计法，经过三十年的研究确定了十六种人格特质，并据此编制了测验量表。卡特尔认为“根源特质”是人类的潜在、稳定的人格特征，是人格测验应把握的实质。

(5) 职业锚测试

职业锚是个体对自己在成长过程中慢慢形成的态度、价值观与天赋的自我认知，它体现了个体“真实的自我”。职业锚决定个体会选择什么样的职业与什么类型的工作单位；决定个体是否会喜欢所从事的工作，是否会跳槽；会决定个体在工作中是否有成就感等等。即一个人不得不作出选择的时候，他无论如何都不会放弃的职业中至关重要的东西和价值观。

更多信息获取：

职业测评_学职平台：<https://xz.chsi.com.cn/survey/index.action>

常见问题

一、就业协议与劳动合同

(一) 重要名词解释

① 大学生就业

指毕业生在毕业离校前通过升学、参加各种招录考试、校园招聘、国家基层项目计划等方式与用人单位签订就业协议或取得录取（用）通知书或确定自主创业，在毕业派遣时已经确定了就业去向。

② 就业推荐表

指经过学校相关部门审核盖章的用于毕业生就业的正式推荐材料，包含毕业生本人的基本信息，用于毕业生落户审批和各地人事主管部门接收毕业生落户审批，具有一定的权威性。毕业生在学校就业信息网自行下载打印就业推荐表，填写完整后先到学院审核盖章再到学校就业指导部门审核盖章。

③ 就业协议书

是《普通高等学校毕业生就业协议书》的简称，也称三方协议，一式三份，毕业生、用人单位和学校各持一份。该协议是普通高等学校毕业生和用人单位在正式确立劳动人事关系前，经双向选择，在规定期限内就确立就业关系、明确双方权利和义务而达成的书面协议；是用人单位确认毕业生相关信息真实可靠以及接收毕业生的重要凭证；是高校进行毕业生就业管理、编制就业方案以及毕业生办理就业落户手续等有关事项的重要依据。



④ 劳动合同

指劳动者与用人单位之间确立劳动关系，明确双方权利和义务的协议。订立和变更劳动合同，应当遵循平等自愿、协商一致的原则，不得违反法律、行政法规的规定。劳动合同依法订立即具有法律约束力，当事人必须履行劳动合同规定的义务。

根据《中华人民共和国劳动法》（以下简称《劳动法》）第十六条第一款规定，劳动合同是劳动者与用人单位之间确立劳动关系，明确双方权利和义务的协议。根据这个协议，劳动者加入企业、个体经济组织、事业组织、国家机关、社会团体等用人单位，成为该单位的一员，承担一定的工种、岗位或职务工作，并遵守所在单位的内部劳动规则和其他规章制度；用人单位应及时安排被录用的劳动者工作，按照劳动者提供劳动的数量和质量支付劳动报酬，并且根据劳动法律、法规规定和劳动合同的约定提供必要的劳动条件，保证劳动者享有劳动保护及社会保险、福利等权利和待遇。

三方协议和劳动合同的区别

三方协议	法律效力	劳动合同
三方协议书只是毕业生、用人单位、学校三方之间签订的就业意向，不是确定劳动关系的法律文件，对劳动关系没有约束力。		劳动合同法规定，用人单位自用工之日起即与劳动者建立劳动关系。建立劳动关系，应当订立书面劳动合同。
学生身份	签订身份	劳动者身份
毕业生自身情况，不涉及报到工作后应享有的权利义务。	签订内容	包括劳动报酬、劳动义务、工作内容、劳动纪律等有关劳动者的内容，权利义务更为明确。
对学生基本情况的认定，是学校编制就业计划和毕业生派遣的依据。	签订目的	是劳动者和用人单位明确劳动关系中权利义务关系的协议。
签约之日起至毕业生到用人单位报到，单位正式接收后终止。	有效期	在用人单位正式接收后生效，具体期限以劳动者与用人单位签订约定为准。

5 五险一金

“五险”是指社会保险，国家建立基本养老保险、基本医疗保险、工伤保险、失业保险、生育保险等社会保险制度，保障公民在年老、疾病、工伤、失业、生育等情况下依法从国家和社会获得物质帮助的权利。《劳动法》规定，用人单位和劳动者必须依法参加社会保险，缴纳社会保险费。

“一金”是指住房公积金，《住房公积金管理条例》规定，单位录用职工的，应当自录用之日起30日内向住房公积金管理中心办理缴存登记，并办理职工住房公积金账户的设立或者转移手续。

其他保障性待遇：个人养老金，企业年金，长期护理险，补充医疗保险等等。



职场新人们需要注意哪些问题？

(1) 试用期内要交社保吗？

劳动者在试用期内也应该有权享受社会保险，因为试用期是合同期的一个组成部分，它不是隔离在合同期之外的。所以在试用期内用人单位也应当为劳动者建立社会保险，交纳社会保险费用。

(2) 毕业生灵活就业如何享有社保补贴？

对离校2年内未就业的高校毕业生灵活就业后缴纳的社会保险费，给予一定数额的社会保险补贴，补贴标准原则上不超过其实际缴费的2/3，补贴期限最长不超过2年。灵活就业的高校毕业生，向当地人社部门提供基本身份类证明原件或复印件、灵活就业证明材料等。人社部门审核后，将补贴资金支付到申请者本人社会保障卡银行账户。

(3) 员工能自愿弃缴社保吗？

根据《中华人民共和国社会保险法》《中华人民共和国劳动合同法》的相关规定：用人单位和劳动者应当依法参加社会保险，缴纳社会保险费。为劳动者参加社会保险并依法缴纳社会保险费是用人单位的法定义务，该项义务不能由用人单位和劳动者通过约定变更或者放弃。

(4) 权益遭到侵害，如何寻求救济？

《劳动合同法》第38条及第46条规定，未依法为劳动者缴纳社会保险费的，劳动者可以解除劳动合同并获得经济补偿，如果发生用人单位不为劳动者缴纳社会保险的情况，劳动者有权以用人单位未缴纳社会保险费为由提出解除劳动关系，并要求单位支付经济补偿金，同时要求补缴社会保险。



相关网站：

中华人民共和国人力资源和社会保障部：<http://www.mohrss.gov.cn>



(二) 网上签约流程

1 毕业生登录

- (1) 毕业生登录网上签约平台 (dj.ncss.cn)，使用学信网账号登录，如无请先注册。
- (2) 毕业生需先核对基本信息是否正确。若信息无误，则点击“信息确认无误，进入系统”；若信息有误，则联系学校就业部门更正。



全国高校毕业生网上签约与毕业去向登记平台

学生用户登录

请使用 学信网账号 登录

手机号/身份证号/邮箱

密码

登录

找回用户名 找回密码 注册

图1 用户登录



学生信息

你好!

欢迎使用全国高校毕业生网上签约与毕业去向登记平台，请先核对你的毕业生信息是否正确，若有误请联系学校就业部门更正!

学生信息

考生号

姓名

身份证号

毕业院校 四川农业大学

学历 本科

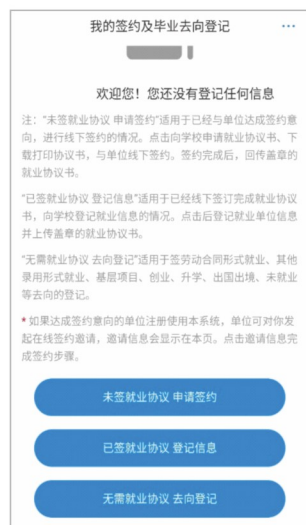
性别

民族

政治面貌

图2 确认信息

2 我的签约及毕业去向登记



我的签约及毕业去向登记

欢迎! 您还没有登记任何信息

注: “未签约就业协议 申请签约”适用于已经与单位达成签约意向, 进行线下签约的情况。点击向学校申请就业协议书, 下载打印协议书, 与单位线下签约; 签约完成后, 回传盖章的就业协议书。

“已签约就业协议 登记信息”适用于已经线下签订完成就业协议书, 向学校登记就业信息的情况。点击后登记就业单位信息并上传盖章的就业协议书。

“无需就业协议 去向登记”适用于签订劳动合同形式就业、其他录用形式就业、基层项目、创业、升学、出国出境、未就业等去向的登记。

如果达成签约意向的单位注册使用本系统, 单位可对你发起在线签约邀请, 邀请信息会显示在本页。点击邀请信息完成签约步骤。

未签约就业协议 申请签约

已签约就业协议 登记信息

无需就业协议 去向登记

图3 我的签约及毕业去向登记

(1) 与用人单位线上签约

流程: 用人单位通过网签平台发起签约邀请—毕业生回应—院校鉴证或审核。

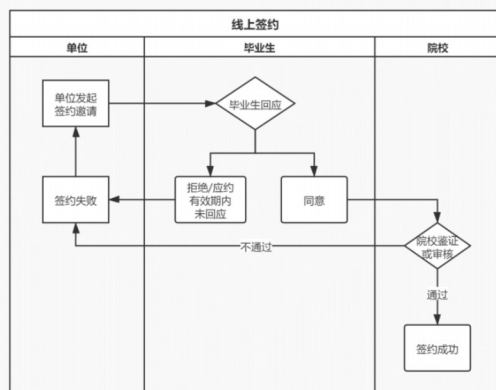


图4 线上签约流程图



毕业去向填报

去向填报 请根据个人情况登记毕业去向

签约协议书就业 其他形式就业 升学 未就业

高校毕业生毕业去向分类及证明材料

登记记录

签约单位: 学信咨询服务服务有限公司

签约发起: 单位邀约

单位发起邀请 等待应约 2023-01-09 16:54

图5 单位邀约



我的去向

协议书预览

单位信息

单位名称 学信咨询服务服务有限公司

统一社会信用代码 91110108749352307A

单位性质 国有企业

单位行业 信息传输、软件和信息技术服务业

通讯地址 北京市西城区

详细地址 西直门外大街18号楼3层5单元301

单位联系人 李经理

联系人电话 010-11111111

联系人手机 13111111111

联系人邮箱 --

档案转递类型 转回生源地

户口迁移类型 转回生源地

协议补充内容 --

学生信息

陈诚

下载协议书

申请解约

图7 线上签约完成



单位发起邀请 等待应约

签约信息

协议编号 签约信息生效后生成

签约类型 线上签约

签约状态 暂未生效

邀约时间 2023-01-09 16:54:26

职位类别 科学研究人员

岗位名称 数据分析师

应约有效期 3天

应约截止时间 2023-01-13 00:00:00

试用期 --

试用起薪 --

转正起薪 --

违约金 --

报到地点 --

报到期限 --

实际工作地点 --

单位信息

单位名称 学信咨询服务服务有限公司

统一社会信用代码 91110108749352307A

单位性质 国有企业

单位行业 信息传输、软件和信息技术服务业

通讯地址 北京市西城区

详细地址 西直门外大街18号楼3层5单元301

单位联系人 李经理

联系人电话 010-11111111

联系人手机 13111111111

联系人邮箱 --

档案转递类型 托管单位接收

若学校开通档案信息登记模块, 您提交的档案信息经学校审核通过后将会同步到档案信息登记模块, 请确定后再提交。

档案转递单位名称 北京市西城区人才服务中心

档案转递单位地址 北京市西城区北京市西城区56号

档案转递联系人

档案转递联系电话

档案转递单位邮编

户口迁移类型 托管单位接收

若学校开通户口信息登记模块, 您提交的户口信息经学校审核通过后将会同步到户口信息登记模块, 请确定后再提交。

户口迁移地址 北京市西城区北京市西城区56号

协议补充内容 --

学生信息

陈诚

接受

拒绝

图6 学生应约

(2) 申请就业协议线下签约

流程：毕业生选择“签就业协议书就业”一点击“向学校申请电子就业协议书线下登记”一填报就业协议相关信息—学校（院系）审核—下载打印电子协议书—协议书加盖单位公章—点击“本人回传协议书”一回传单位盖章的协议书—学校（院系）审核。

另外，毕业生可点击“用人单位协助回传协议书”，通过网上签约平台向单位发送协议链接，请单位下载打印协议书，加盖单位公章后协助回传协议书到网上签约平台。

图8 填写协议信息

图9 就业协议审核状态

图10 下载回传电子就业协议书

(3) 已签纸质就业协议书补充登记

补充登记流程：毕业生点击“签就业协议书就业”一选择“已签纸质就业协议补充登记”一上传已签订盖章的纸质协议书图像材料—学校（院系）审核。

图11 选择补充登记



(4) 其他毕业生去向信息登记

登记流程：登录系统后，毕业生根据实际毕业去向，在主界面选择“其他形式就业”、“升学”或“未就业”，再点击具体的毕业去向类型，按照不同去向类型的具体要求，填写相关信息，上传证明材料，提交学校（院系）审核。

“其他形式就业”包括签劳动合同形式就业、提供公招接收函就业、其他录用形式就业、定向/委培毕业生去向补充登记、自由职业、国家基层项目、地方基层项目、科研助理管理助理、应征义务兵、自主创业、部队军官或文职人员、医学规培生、国际组织任职、出国出境工作。

“升学”包括境内升学、境外留学。

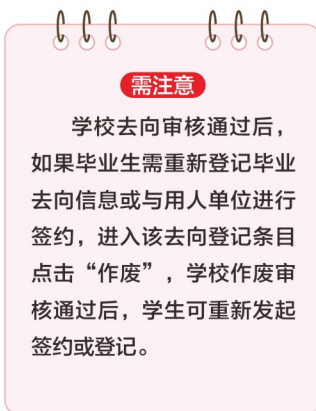
“未就业”包括求职中、签约中、拟参加公招考试、拟创业、不就业拟升学、暂不就业、拟应征入伍、拟出国出境、就业见习。



图12 填写其他毕业去向信息、上传证明材料



图13 去向信息作废



3 解约

(1) 与用人单位线上解约

毕业生已经与就业单位在网上签约平台完成签约，双方协商一致，同意解约的，选择申请解约。

流程：毕业生发起解约申请—选择解约原因—等待单位回应。

单位发起解约申请—毕业生回应—学校（院系）审核。

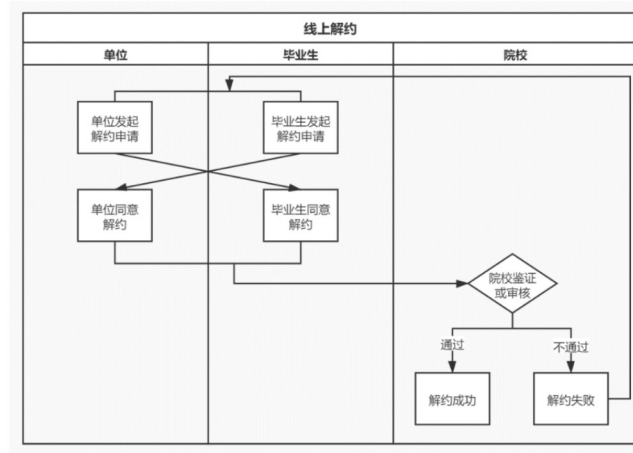


图14 线上解约流程图

(2) 申请就业协议线下解约

就业单位没有在网上签约平台注册，采取网上申请就业协议，线下盖章方式签约的毕业生，与单位协商一致解约，选择申请解约。

流程：选择解约原因—上传解约函—学校（院系）审核。

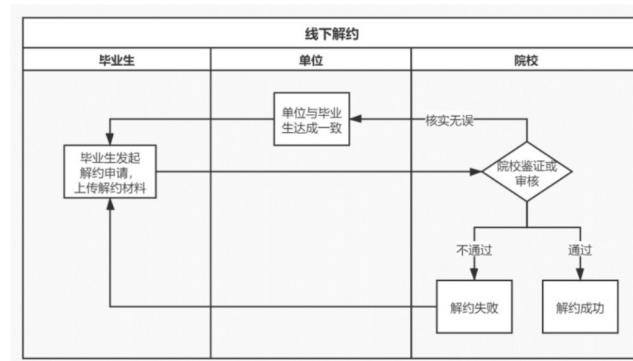


图15 线下解约流程图

④ 其他问题

(1) 签订三方时需要注意什么?

- ①明确违约金数额,毕业生在协商中应力争将违约金降到最低,违约金通常不超过5000元,违约金特别高的单位要慎签。
- ②“备注”栏允许三方(毕业生、用人单位、学校)另行约定各自的权利义务,毕业生可将工资、奖金、补贴、休假、住房、保险等福利待遇在备注栏中写清楚。

(2) 就业发生纠纷怎么办?

可以向学校联系咨询,寻求帮助;向用人单位的上级主管部门提出申诉;提交给当地的劳动争议仲裁机构进行调解和仲裁,或直接向人民法院提起诉讼;对用人单位违反劳动保障法律、法规和规章的情况,高校毕业生可向人力资源社会保障部门举报、投诉。

(3) 签订三方后何时签订劳动合同?

已建立劳动关系、未同时订立书面劳动合同的,应当自用工之日起1个月内订立书面劳动合同。

特别提醒

毕业生应谨慎签约,诚信履约,签订后一旦违约,除毕业生承担违约责任、支付违约金外,还可能影响自身就业及学校声誉。



二、毕业生档案管理

(一) 名词解释

① 档案

毕业生档案是学生毕业前家庭情况、学习成绩等的文字记载材料,是用人单位选拔、聘用毕业生的重要依据。在校时称为学籍档案,毕业后称为人事档案。它是个人经历的记录,也是人事管理和服务的依据。还是维护个人权益和福利的凭证,无论是工作调动、考研、公务员招考,还是职称评审、考资格证、工龄认定、社保办理、住房补贴发放、入党、办理退休等,都要用到它,所以大家可千万不能大意!

档案里主要包含:高中档案、党员/团员材料、大学生登记表、高校毕业生登记表、授位决议、大学成绩单、在校期间的一切奖惩材料、学籍异动材料等。

② 调档函

调档函是由调入单位开具,能证明此单位可接收毕业生人事档案的函件。

③ 生源地

本科生的生源地是指高考时的常住户口所在地。对于高中异地(办理了异地的集体户口)的情况,以原户籍所在地为生源地。另外,对于多次以不同户籍参加过多次高考的考生来说,以最后一次参加高考时的户籍所在地为生源地。

(二) 毕业生档案去向

毕业去向		档案派遣情况
就业	单位属国家机关或国有企事业单位	派遣至单位
	单位属非公企业和社会组织	派遣至就业单位同级人才服务机构
	自主创业	派遣至生源地
	灵活就业	派遣至生源地
升学	境内升学	派遣至考取学校
	境外留学	派遣至生源地
应征入伍		暂存学院
		派遣至参军部队
		派遣至生源地
基层项目(如西部计划、三支一扶等)		暂存学院
待就业、拟升学或拟出国		派遣至生源地

备注:若因落户需要办理档案迁移,则以落户地当年政策为准。

(三) 常见问题处理方法

① 档案材料补办

档案材料	补办单位
高中阶段材料	高考所在学校
大学生登记表、高等学校毕业生登记表、党员材料、团员材料	学院
授位决议、学籍异动材料（如需）	教务处
大学成绩单	自助打印机（详见备注）

备注：成都、雅安、都江堰校区大学成绩单自助打印机分别位于一教大厅、综合楼大厅、五教大厅。

② 提档

毕业生申请档案留校若需提取档案，具体流程详见学校就业信息网——快速导航栏——档案管理。



③ 档案缓寄

若毕业生因特殊情况暂未确定档案寄送地址，可向学院申请档案缓寄，具体流程如下：

- （1）向学院档案管理老师提出缓寄并登记；
- （2）学院审核同意后留下毕业生的有效联系方式，以便后续寄档联系；
- （3）毕业生在确定档案寄送地址后，应尽快主动联系学院，告知档案寄送地址，学院联系招就处派出档案。

④ 档案查询相关渠道

- （1）登陆四川农业大学就业信息网查询；
- （2）关注“川农就业”公众号点击进入【我的就业】进行相关查询；
- （3）致电查询：雅安校区0835-2882800/成都校区028-86290666/都江堰校区028-87133517。

(四) 温馨提示

- 1.以上相关业务若本人无法亲自办理，则可委托他人进行办理，办理时需携带被委托人身份证复印件、委托人身份证复印件、调档函复印件或个人情况说明承诺书、委托书（需本人签名及手印）（就业信息网文档下载一栏中自行下载）上述相应情况需要的材料。
- 2.学校在统计档案寄送地址时请毕业生仔细确认能接收档案的单位地址或生源地人才服务机构地址。
- 3.档案相关方面的注意事项：
 - ①变更就业单位或者就业去向，及时到学院修改派遣地址，尽量减少日后改派的情况。
 - ②发现自己档案缺失或者档案部分文件缺失请务必及时补办。



三、常见求职陷阱防范

(一) 常见求职陷阱及防范提示

陷阱一：境外高薪诱骗陷阱

现在很多骗子把违法犯罪活动包装成境外“高薪”工作，成功引诱求职者上钩后，可能会被拐骗到境外从事电信诈骗、网络赌博等违法犯罪活动，拒绝工作或“业绩”不达标者，可能遭遇非法拘禁、虐待等人身伤害。

防范提示：看到这种境外高薪诱惑一定要查一下经营公司是否具备对外劳务合作经营资格，这个行业的平均薪资水平，如果高出很多就要考虑是否有陷阱。毕业生应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境外职业介绍服务。



陷阱二：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。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：高校毕业业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。



陷阱三：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。他们的典型特征是没有人力资源服务许可等相关资质，以冒充或伪造相关资质骗取求职者信息。往往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。毕业生入职时，不法用人单位编造各种理由拒绝毕业生上岗或中途辞退。这些非法中介机构即便提供了岗位信息，往往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。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。



陷阱四：“刷单诈骗”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、抖音快手点赞员等幌子进行诈骗。其特点是门槛较低，号称轻松兼职、薪酬丰厚。

防范提示：毕业生不要轻信既轻松又赚钱的好差事，应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。



陷阱五：“内推”陷阱

个别中介机构或个人以帮助求职者推荐进知名企业、国企央企，优先录取等名义收取高额费用。有的求职者因本身符合相关岗位要求而被录用，这类机构就归功于己；如果求职者没被录用，这类机构就会以种种理由搪塞，拒绝退还求职者相关费用。

防范提示：收费“内推”、保offer等多属虚假宣传，涉嫌违法违规，求职者千万不可抱着“走捷径”“靠关系”等心态轻信骗子的话术，应通过正规网络招聘服务平台等人力资源服务机构或用人单位官网求职。



陷阱六：“培训贷”陷阱

个别中介机构或用人单位以高薪就业作为诱饵，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或直接收取培训费用。培训结束后，相关机构或用人单位往往难以兑现承诺，或推荐的工作与原先承诺相差甚远，毕业生可能会面临身负高额借贷或投入高价培训费用，又没有实现就业的不利局面。

防范提示：毕业生要增强辨别意识，看中介机构或企业是否合规合法且经营正常，看其经营范围是否包含培训内容，看承诺薪资是否与社会同岗位大体一致，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。



陷阱七：“扣证件”陷阱

有些用人单位或中介机构借保管或经办社会保险、申办工资卡等业务名义，扣押求职者身份证、毕业证、学位证等个人证件原件。这种情况非常危险，可能会用你的居民身份证做不法行为或者开银行卡等。

防范提示：任何组织和个人都不得扣留他人居民身份证，求职者不要将证件原件交付他人，如有需要，仅向有关人员出示即可。需要提供证件复印或者影印件的，要在合适位置注明具体用途。



陷阱八：“猫腻合同”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。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，维权困难。

陷阱九：“假试用”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的80%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。用人单位在试用期提出解除劳动合同的，可以要求用人单位说明理由。

陷阱十：虚假信息陷阱

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。

（二）求职防骗指南

1. 通过正规渠道求职

求职时，可到高校招聘会和当地公共就业人才服务机构，或诚信规范的经营性人力资源服务机构求职。此外，可以关注公司官网等官方信息发布渠道，获取招聘信息。找到意向工作信息后，要和有一定社会阅历的亲友沟通情况，冷静听取他们的意见或相关领域工作经验。

2. 及时核查招聘信息

接到招聘邀约后，要及时核实招聘单位相关信息，可通过网络检索、用人单位官方网站或拨打官方电话核实招聘信息，多种途径了解用人单位背景。充分运用好国家企业信用信息公示系统，通过搜索企业名称、统一社会信用代码或注册号，查询企业的注册信息、企业类型、经营状态及信用状况，辨识企业资质。

3. 时刻保护个人信息

任何单位和个人都没有权利扣留他人证件原件。在求职过程中，不轻易将个人证件原件交付他人或泄露银行卡、网银密码，确需提供证件复印件或影印件时，要在合适位置注明具体用途。在社交平台上寻找工作时，确保个人隐私设置合理，避免公开过多个人信息。不要点击不明来源的电子邮件或消息中的链接，防止进入钓鱼网站。

4. 坚持运用法律武器

如果遭遇招工诈骗，求职者可以通过以下途径来保护自己的合法权益：向当地公安局报案，让警方介入调查来保护自己的合法权益；如果求职者怀疑公司或雇主存在不合法行为，可以向当地劳动监察部门举报；如果求职者在招工过程中被欺骗或受到不公正待遇，也可以向当地消费者权益保护组织举报；求职者还可以保留相关证据，向法院提起诉讼。



暖心分享

一、推免保研



彭丽颖

保研至清华大学（直博）

彭丽颖，中共预备党员，动物科技学院水产养殖学专业2021级学生，小班班长。2022-2023学年必修加权成绩专业第一，综合素质测评成绩专业第一，推免遴选综合评价成绩专业第一；主持并参与四川省大学生创新训练计划项目、成都市重点研发项目各1项，校级科研兴趣项目2项；英语四六级均600+，雅思7.0；曾获全国大学生英语能力竞赛二等奖、“润兆杯”和“通威杯”水产创新能力与实践大赛一等奖等荣誉20余项；现已推免至清华大学基础医学院直博。

志存高远，鹏程万里

从大一开始，彭丽颖便为自己树立了明确的目标：“我要保研清北。”这是她内心坚定的信念，也是她不断前行的动力源泉。正如梭罗所言：“一个人若能自信地向他梦想的方向行进，努力经营他所向往的生活，他就能获得平常意想不到的成功。”怀着这样的梦想，彭丽颖三年来苦读不辍，无论是在书山题海还是在实验室的科研中，她都展现出坚韧不拔的毅力和勇敢追求的决心。

她不仅在职业规划大赛中斩获一等奖，还以第一作者身份在《Foodborne Pathogens and Disease》期刊上发表了学术论文。这些成绩的背后是她日复一日的努力与拼搏。然而，彭丽颖深知，光靠这些还不足以让自己脱颖而出。她始终提醒自己：“大家都很优秀，凭什么选择你？”正是这种清醒的认知，促使她不断地反思和精进自己。

面对清华的全英文面试彭丽颖没有被压力击垮。她自信流利地向老师们展示自己的科研成果，面对实验细节的提问，她从容应对，以坚实的专业基础赢得了导师的青睐。这份自信与从容，是她三年如一日的努力换来的。

化忧为力，勇敢前行

生活充满选择，而每一个选择都可能决定未来的走向。彭丽颖明白这一点，所以她在大学期间，始终将学习和科研作为自己最重要的任务。尽管社团活动丰富多彩，但她毅然决然选择将时间更多投入到学术研究中。

中。她的成绩一直名列前茅，英语四六级600分以上，雅思成绩7.0，多次获得各类奖项和荣誉。她深知，成功不是偶然，而是每一次选择的累积。

在求学的过程中，彭丽颖并非一帆风顺，也曾遇到过焦虑与迷茫。面对未知的未来和巨大的学业压力，她一度陷入自我怀疑。但她很快意识到，焦虑无法改变现状，唯有行动才能带来突破。“与其浪费时间焦虑，不如把时间用来做事情。”彭丽颖将内心的焦虑也转化为了前行的动力。

她说：“困难不可避免，不要为未来忧虑，它尚未降临。活在当下，并使其美好。”这份对生活的从容态度，使她得以在困难面前保持冷静，勇敢面对每一个挑战。

她全身心投入学习和科研，主动自学北大生命科学专业的所有专业必修课和核心课程，还积极参与多个科研项目。从初次接触实验到成为项目的中坚力量，彭丽颖一步一个脚印地积累着科研经验。她在第二届高校大学生水产类创新实践能力大赛中表现优异，最终荣获一等奖。这些成绩也是她在焦虑和迷茫中坚持行动的结果。

勇于尝试，开拓视野

彭丽颖深知，兴趣不是天生具备的，而是在不断尝试和探索中逐渐发现的。因此，她积极参与各类活动。

在她的大学生活中，彭丽颖总是走在探索的路上。从大一开始，她便为自己设定了明确的学习计划，积极接触实验室的科研工作，广泛探索，不断积累实践经验。她开拓进取和勇于探索的精神，正是她不断取得突破的关键所在。

大学里，让她感到最有收获的当属成为在成都举行的第31届世界大学生夏季运动会黎巴嫩代表团的志愿者这件事。身为志愿者，她利用优秀的英语能力与外国友人交流畅谈，传播中华文化。这段经历不仅丰富了她的人生阅历，也让她对世界的广度与多样性有了更深刻的理解。“这段经历关乎世界，关乎体育，关乎文化，关乎选择。”在这些经历的滋养下，彭丽颖逐渐明确了自己的方向，并坚定了自己的梦想——不仅要在清北保研，还要站上更高的平台，去看到更广阔的世界。

彭丽颖的逐梦之路，是坚定目标、勇敢追求与不断超越自我的过程。她以明确的志向、不懈的努力，以及对未知世界的勇敢探索，最终实现了自己保研清华的梦想。她的故事告诉我们：只要心怀远志、脚踏实地，勇敢追求，就能迎来属于自己的光辉时刻。





马子涵

保研至浙江大学

保研浙大，双项第一， 他不断突破自己！

马子涵，中共党员，园艺学院茶学专业21级学生，推免成绩专业第一，创新能力评价体系成绩全院第一。志愿服务品牌项目“寻耕乐读”园艺学院志愿服务团队初创及核心负责人。现任校团委首届青年研究中心负责人，曾任校团委青年科技创新服务中心储备主要负责人、园艺学院团委学生会执行主席等10项学生干部工作。主持国家级创业训练计划、省级创新训练计划、校级科研兴趣各一项。曾以核心负责人斩获“创青春”“互联网+”“挑战杯”等创新创业类赛事国家级、省级奖励6项、志愿服务类赛事省级奖励2项，累计获50余项表彰奖励。现已保送至浙江大学攻读硕士研究生。

勇于尝试，百炼成钢

马子涵觉得自己爱拼的精神是性格所致。“没有人说马子涵你该干这么多”，而是内心那股想要抓住一切机会、做好手头每件事情的劲儿，促使他一路向前。

起初，马子涵并没有对自己的大学生活有太多的想法和规划，只是想抓住机会多尝试。他加入了学生部门，在师兄师姐的帮助和引导下成长为负责人；他加入大学生艺术团，参与大学生艺术展演活动并获得省级奖励。但最初因为没能平衡好学习和学生工作的关系，马子涵的成绩并不理想。为了找到一个平衡点，提升成绩，马子涵开始注重平时的学习过程。根据事情的轻重缓急、课程分数构成占比来分配自己的时间精力，把时间高效利用起来。期末备考期间，马子涵喜欢自己去整理课本和PPT的知识点，串联成复习资料；他说，这样虽然很费时间，但非常有效，再加之考前进行重点突击，复习的效果就得到了提升。实现了学习与工作的平衡，马子涵的成绩从三四十名一跃至专业前十，学生工作和各种活动比赛也没有落下，实现了自我的突破进步。“我觉得很充实，我也希望在这个过程中发掘自己的闪光点。”在一次次的尝试与突破中，马子涵逐渐找到了自己最好的状态，从懵懂到清晰，从踌躇到坚定，实现了自己百炼成钢的磨砺。

潜心钻研，如琢如磨

一次偶然的机会，让马子涵接触到一个关于山葵的科研项目。但是，作为茶学的学生，想要做好这个园艺学项目还真不容易。马子涵就自主查文献学习，向园艺专业的老

师请教。有一次，他跟随团队到广元市曾家山进行山葵栽培的实地考察。由于经费不足，一行人坐了近五小时的绿皮火车，又转乘汽车三个多小时，蜿蜒盘旋的山路绕得人头晕目眩。外出的条件十分艰苦，但当马子涵来到广阔的田间，看见密密麻麻的山葵时，他的内心充满了希望，一股力量在推动他把这个项目做下去——为当地农民带来效益。后来，在老师的指导下，马子涵和团队的小伙伴们开始查找国内外有关山葵的所有资料。在国内没有系统化梳理山葵的发展及种植、加工等内容的前提下，他们便自己着手整理。在此期间，他们发现山葵在日本用作芥末原料，前辈们还进行了许多有趣的研究，这也激发了他们的兴趣——把自己的创新点整合出来，申报国家级大创。于是，马子涵等人围绕山葵深加工产品研发及墨入病防治开展了一系列研究，衍生出一篇SCI论文及一项国家发明专利，为山葵产业带来了一定的效益。

加入专业实验室后，良好的实验室氛围给予了马子涵继续突破的底气，他跟随导师探索大数据建模助力智慧茶业，并把这个几乎没有人做过的方向作为自己毕业设计的内容。从零开始的科研并不容易，可用的参考很少，他们便去到各地考察、请教、拍摄，并进行问卷调查和数据采集，再经过漫长的分类整理，进行大数据建模分析，一点一滴地实现了“从零到一”的突破。后来，考虑到项目延续的需求，马子涵又带头申请了省级大创，他不在意这个艰难的过程，而是希望能将这个项目传承下去。

回顾自己参与科研、做出成果的过程，马子涵表示这离不开自己坚持不懈的钻研摸

索，也离不开老师同学们的帮助支持。他非常感谢川农大为他提供了一个成长的平台，今后他也将好好利用浙大这个舞台，继续发光发热。

回首来时路，白云深几重

身为浙江人，在保研规划过程中，马子涵毫不犹豫地瞄准了浙大。有了目标就要全力以赴——在准备保研的过程中，马子涵牢牢抓住学习、科研、竞赛的每一板块：他作为负责人带领团队参加双创比赛，获得各项国家级、省级奖励；做过的实验都成为他向上的阶梯，熬夜学习的身影也化作飞向远方的动力。最终，马子涵获评浙江大学夏令营优秀营员，在本校以63分的创新能力评价成绩位列学院第一，推免成绩专业第一，以无数个“从零到一”的突破成绩成功保研至浙江大学。他说自己没有想到多年后能以这种方式，带着热爱，回到浙江。

这段看似“开挂”的大学生活，实际上并非一帆风顺；每个令人称羡的瞬间，都经历了不为人知的失败和打磨。

回顾成长历程，马子涵说，即使再难，自己还是啃下来了。因为平衡不好学习和学生工作而导致成绩不佳；因为时间紧急而修改比赛材料到凌晨；因为专业壁垒而在科研中面临重重困难……但他从未怀疑过自己。相反，“相信自己”是马子涵常常默念的一句话。正因为相信自己，才敢于尝试；正因为相信自己，才实现了他本科生涯中无数个“从零到一”的突破，才有了如今的马子涵。即使千难万阻，马子涵坚持的心、努力向上的心也从未动摇，成为优秀，是他绝不后悔的选择。



蔡雪琪

保研至复旦大学

行远自迩 笃行不怠

蔡雪琪，中共党员，草业科技学院草业科学专业2021级学生，连续三年累计必修加权成绩、综合素质测评成绩均位列同年级同专业第一。主持省级大创项目1项，参与校级科研兴趣1项；曾获四川省优秀毕业生、“第二届全国大学生草学类本科专业技能大赛”国家级银奖、“第十四届挑战杯大学生创业大赛”校级铜奖、优秀学生二等奖学金、陈育新优秀学生奖学金等20余项奖项荣誉；担任小班团支书，曾任院学生会权益部负责人、新生助理班主任。现已推免至复旦大学资源与环境专业攻读硕士研究生。

姐姐的考研之路让蔡雪琪明白，实现梦想需要付出更多的时间和努力。于是，她立下誓言，三年寒窗，定要争取保研成功。

“步履不停，潜心问道，三年磨一剑，锋芒已初现。”她带着这份信念初入大学，并及时请教学习方法，勤奋刻苦。大一第一学期期末成绩位于同年级同专业第四，这让她初尝大学成功的喜悦。然而，她以“不骄

不躁，稳步扎进”告诫自身，内心渴望稳定成绩的她不敢懈怠一刻。图书馆和教室成了她最常驻足的地方，书籍和电子课件是她汲取知识的源泉。日复一日的跬步下，她连续三年累计必修加权成绩、综合素质测评成绩均位列同年级同专业第一。

“学海无涯，精益求精，科研实践，拓宽知识面。”大二时，为了拓展个人素质，蔡雪琪竞选成为院学生会第一届权益部负责人。“在学院新成立的部门担任负责人，我深感责任重大。希望能不负学院所托，带领学弟学妹们为全院同学办实事。”在部门的锻炼中，她也结识了许多优秀的师兄师姐，让她更加坚定了保研的目标，并在当时就将目光锁定在复旦大学。

“每个阶段都有自己需要完成的任务和即将要做的事情。”蔡雪琪深知想要去往顶级学府，光靠学业成绩往往是不够的，于是她深入科研实践。大二上期，她作为小组成员（排名第2）参与申报1项科研兴趣培养计划项目，随后又以第一负责人申报1项省级大学生创新创业训练计划项目《青藏高原高寒沙化植被修复过程中丛枝菌根真菌对土壤微生物群落建成的影响机制》。“在结题一年时间里，我认真学习了许多分析软件，例如R语言、Origin、Gephi等。在钻研数据分析和绘图制作时，我越发觉得如今的自己真有了一些科研者的样子”。她钻研细微，精进不休，在Ecological Indicators期刊上参与发表1篇SCI论文，旨在进一步揭示青藏高原高寒荒漠化地区植被恢复土壤微生物群落的动态演替规律。

“披星戴月，寒窗苦读，三年磨砺，终获梦圆时。”保研是一个人的战场，是不断经受白天与黑夜交叉的孤独岁月。她见证过清晨6点耀眼的日出，也目睹过凌晨4点寂静的大道。她说：“逆行时间的公式就是珍惜当下。当坚持不下去了，就闭上双眼去幻

想自己已经考完。睁开眼睛，眼前就是自己全新的机会。”最终，在这场历时3年的答卷上，她终于得到一份满意的成绩，实现了高考那年的梦想。

没有奇迹，只有不断努力的痕迹；没有幸运，只有坚持不懈的勇气。道阻且长，行则将至。她将带着这份勇气和毅力继续前往复旦大学，朝着人生的新篇章迈进！



贾会超

保研至国防科技大学

蜕变筑梦国防路， 卓越启航新征程

贾会超，中共预备党员，理学院信息与计算科学专业2021级本科生，曾任校学生公益联盟秘书处部长、信科202105宣传委员、信科202303班助。累计必修成绩和综合素质测评成绩均位于同年级、同专业前五名，荣获“全国大学生数学建模竞赛国家级二等奖”“国家励志奖学金”“四川省大学生综合素质A级证书”等荣誉，先后获评校级“优秀大学生”“优秀共青团干部”“优秀社团工作者”“暑期社会实践先进个人”等称号。现已推免至国防科技大学系统科学专业（A+学科）攻读硕士学位。

蜕变启航：成长从勤工助学起步

初入大学，贾会超也曾沉迷于游戏的虚拟世界。然而，大一上学期的成绩排名让他猛然惊醒：成绩仅位列同年级同专业第30名。他深知，只有努力才能成就更好的自己。他因此开始发愤图强，废寝忘食学习专业知识，把绝大部分精力用在了钻研学业上。

与此同时，家乡河南发生的汛情如同一记警钟也唤醒了他内心深处的社会责任感与志愿服务精神。自此，他在用功学习之余也开始把关注的目光投向更广的天地，并积极投身于乡村支教、疫情防控等公益活动实践。这一系列经历，成为了他人生蜕变的重要起点。

一面致力于学业，遨游学海；一面投身公益，锻炼能力。这期间，贾会超结识了许多志同道合的伙伴，“他们身上呈现出来的综合素养让我深刻感受到优秀人才的广泛存在，我也想不断向他们靠拢，成为和他们一样的人。”

为了向榜样靠拢，提升自身综合素质，贾会超在大一下学期主动申请了担任理学院党委办公室助管一职。在工作中，他总是积极思考，主动承担，迅速成为了老师们的得力助手。这次当助管的成功尝试，为他注入了更多探索未知、拓展自身能力边界的勇气，也为他日后在各个夏令营面试中的优秀表现奠定了良好基础。

时光匠人：学业竞赛齐头并进

“饭要一口一口吃，事情要一件一件办。”大二与大三学年，贾会超总是充分利用零星时间学习，成为了时间管理的高手。而功夫不负苦心人，他的必修成绩大幅提升，从专业30名跃升至第5名。学习、工作、公益服务……面对多方面的任务压力，他选择用夜跑来解压，纾解压力的同时也锻炼了身体，同时也收获了与好友并肩奔跑的深厚情谊。

在科研竞赛方面，贾会超同样展现出非凡的实力与毅力。为了在数学建模竞赛中取得佳绩，他与队友毅然决定留校奋战两个月，从清晨至夜晚，全身心投入模型研究。作为团队编程核心，他亲自复现每个模型代码，累计编写代码上万行，最终收获数学建模国家级二等奖。这一荣誉不仅是对他个人能力的肯定，更是对他团队精神和不懈努力的最好证明。

筑梦国防：万里征途启新程

怀揣着对国防事业的热爱与向往，贾会超积极申请各大高校的夏令营活动。尽管经历了多次被拒，但他从未放弃。

他曾有过这样的经历：完成最后一门考试后，立刻搭乘飞机跨越2500公里，从祖国的西南赶赴东北，前往东北大学参加夏令营。那一次，在为期两天的活动中，他凭借出色的表现斩获优秀营员称号，为自己的保研之路赢得了良好开端。

随后，贾会超又相继参加了四川大学、重庆大学以及国防科技大学的夏令营活动，均获得了优秀营员荣誉。他始终坚信“幸运总是偏爱那些不懈努力的人”。最终，他凭借优异的成绩和出色的表现，成功推免至国防科技大学系统科学专业（A+学科）攻读硕士学位。

展望未来：满怀信心踏上新征程

回顾这段旅程，贾会超深感自己无比幸运，一路上遇到了众多良师益友。

在志愿服务活动中，他与志同道合的伙伴结缘；在数学建模竞赛的征途中，他与队友携手并进、相互扶持；在勤工助学的过程中，他更得到了诸多启发与帮助。他深信“欲得未曾拥有，必行未曾尝试。”

如今，站在新的起点上，他将满怀信心地继续前行，坚定地踏上属于自己的万里征途，一步步实现心中的抱负。



保研至北京航空航天大学

敢想敢为，善作善成

王钰婕，中共党员，公共管理学院人力资源管理专业2021级学生，连续三年必修加权成绩专业第一，连续三年综合素质测评成绩专业第一，推免遴选综合评价成绩全院第一；以第一作者身份在SSCI期刊《技术分析与战略管理》发表学术论文1篇；主持校级科研兴趣项目1项，参与省级研究项目1项；曾获“挑战杯”四川省大学生创业计划省赛金奖、第九届四川省国际“互联网+”大学生创新创业大赛省级铜奖、“建行杯”四川省国际大学生创新大赛（2024）铜奖等30余项奖项荣誉；曾任院党建纪检部部长、新生班助和班级团干，现已推免至北京航空航天大学工商管理学继续攻读硕士研究生。

行前定则不疚，道前定则不穷

凡事预则立，不预则废。王钰婕从入学的第一天起就明确了自己的大学目标——升学。因此，针对未来四年的大学生涯，她制定了不同阶段的学习提升计划，并设定了多个长短期目标。

“人生真正的成功，其实就是跑赢自己，今天比昨天更好，明天又毫不懈怠地继续前进。”大一上学期成绩发布后，专业第一的成绩带给王钰婕许多赞誉的同时也带来了隐形压力。但她有勇气将压力转化为动力，敢于设定比之前更高的目标——保持第一的成绩从而保研深造。

在追求卓越的道路上，王钰婕深知时间管理的重要性。她精心规划每一天，将时间切割成精细的片段，每一分钟都赋予了意义。清晨的第一缕阳光还未完全洒满校园，她已坐在图书馆的角落，开始了一天的学习，她或是研读专业书籍，或是参与线上研讨会，随着时间的推移，王钰婕的目标一步步变为现实，她的成绩始终保持在专业前列，为科研实践和训练打下了坚实的专业基础。她相信，只要有明确的目标、合理的规划以及不懈的努力，每个人都能在自己的旅程中，跑出属于自己的最佳成绩。

勇于探索科研，勤于锐意进取

“人不都是从无到有的吗”，王钰婕在大二学年，便以满腔的热情和坚定的决心，迈出了科研探索的第一步。她深知，科研之路虽长且艰，但唯有勇于攀登，方能领略科学之巅的壮丽风光。

她广泛阅读学术论文，了解本专业学科的最新研究动态，主动积极与老师联系，表达自己对科研的浓厚兴趣与渴望，在大二第



一学期就加入了课题组进行持续的科研训练。在导师的指导下，王钰婕迅速成长，在导师的省级课题中担任重要角色，主动提出自己的研究思路，并以此成功立项校级科研项目，成功以第一作者的身份在SSCI期刊《Technology Analysis & Strategic Management》（技术与战略管理）发表学术论文一篇。

科研的道路并非一帆风顺，王钰婕也遭遇了无数次的失败与挑战。从最初的文献阅读和研究设计，到后来的数据整理与分析，每一步都倾注了她大量的心血与汗水。问卷数据的异常、理论模型的缺陷、论文撰写的艰难，都曾让她感到困惑与挫败，但她从未放弃，而是选择用勤奋与智慧去克服困难。通过查阅大量文献，与导师和同窗反复讨论，熬夜攻克难关，最终凭借自己的坚持与努力，换来了丰硕的成果。

肩负责任至真，无私奉献至诚

自踏入大学校园的那一刻起，王钰婕便将“肩负责任至真，无私奉献至诚”作为自己的人生信条，用实际行动诠释着该话语的深刻内涵。在每学年的学生工作中，她都以满腔的热情和不懈的努力，书写着属于自己的青春篇章。

在担任学院党建纪检部部长期间，王钰婕深知责任重大。她以严谨的态度，认真收集并整理了千余份材料，确保了党建工作的有序开展。同时，她还积极组织召开了10余次党员义务活动，累计为600余名同学提供了帮助和支持，赢得了同学们的广泛赞誉，成功当选为学生党支部组织委员。在担任新生班助和班级团干时，王钰婕同样表现出色。她以耐心和细心，解决了新生们提出的

100余个问题，帮助他们顺利适应大学生活。她的付出和努力得到了学院的认可，荣获了校级“优秀班助”的荣誉称号。这不仅是对她个人能力的肯定，更是对她无私奉献精神的褒奖。

勤学笃行致远，矢志不渝追梦

保研的序章早在大学入学便开始，但真正站上这个舞台是在大三下学期，王钰婕为此作了充分准备。第一步是明确保研的目标院校与专业，将院校划分为“冲”“稳”“保”三个不同层次；第二步是准备保研材料，整理学业履历、科研成果、专业知识和英语口语等多方面内容。面试官曾对王钰婕的流利英语口语和科研实践成果表示肯定，而这些都是基于前期持续的准备与练习；第三步是瞄准目标院校投递材料并参加面试考核。在该阶段，要根据院校的需求不同做针对性准备，做到具体问题具体分析，面对不同院校的不同研究方向，要做详尽的资料查阅和充足的应对准备。她先后收到北京航空航天大学、中央民族大学、中央财经大学、吉林大学、中国科学院大学等多所高校入营offer，整个暑假都积极奔走于各院校的面试，最终以面试第一的成绩成功升入北京航空航天大学攻读硕士研究生。

王钰婕表示，特别感恩学校和学院的栽培，感谢所有教导过她的老师们，尤其是论文指导老师董夏燕和班主任陈娟，是他们的悉心指导和无私帮助，为她提供了坚实的学术基础和广阔的视野。未来行至北航并不是人生的终点，而是一段旅程新的起点，她将继续心怀感恩，继续保持向上向善的态度，热烈赤诚的走向奋斗的明天！



田诗琦

保研至中国农业大学

洞悉本心，忠于理想，
追寻所爱，矢志不渝。

田诗琦，风景园林学院风景园林专业2020级学生，中共党员，必修课成绩、综合测评成绩和推免综合均名列前茅。曾担任校级部门干事、院辩论队教练、班级心理委员等职务，现任班级团支书；主持并结题四川省大学生创新训练计划项目1项，作为主要成员参加两项校级科研兴趣计划，作为第一作者发表论文一篇；获省优秀毕业生、四川省综合素质A级证书、校级优秀学生、校级优秀学生干部、校级社会实践先进个人、校级优秀共青团员、国家励志奖学金等多项荣誉；作为负责人和主要成员获得“文科杯”“园冶杯”“天艺杯”等多项专业竞赛的奖项。现已推免至中国农业大学。

生命久如暗室，不妨碍我明写春诗

作为风景园林专业的学生，初入大学的田诗琦发现自己美术基础特别薄弱，学习基础绘画课程很吃力，成绩也不理想，就像在黑夜航行的船，没有灯塔指明方向，这一度让她感到特别沮丧。

在经历了大一上学期的混沌之后，田诗琦决心要正视问题并做出改变，开始认真对自己的大学生涯进行规划，从学科成绩、科研、竞赛、综合素质等方面提升自己。幸运的是，在一次学院举办的优秀学子分享交流会上，她见证了师兄师姐们的保研历程并深受启发，决定要跟随榜样的脚步定下相同的目标——保研。

“短板并非一无是处，而是我们成长和进步的机会。”保研路上接受自己的不足，是迈向成长的第一步。田诗琦面对短板，便一次次的画，一次次的练，画室里常见她执笔请教老师、同学的身影；她认真对待专业课程，主动担任各科小组作业的小组长，用心完成每一次练习和实验作业等，经过持续不断的努力，最终她的学业成绩四年来始终保持专业前列。

学习之余，田诗琦还积极投身于校园活动中不断充实自我。大一时加入了校辩论队和院辩论队，大二留任院辩论队任教练，通过一次次自由开放的辩论赛，一次次熬夜头脑风暴的辩题准备，她逐渐打破了偏见的壁垒，重塑了自己的思维方式，也不再怯于表达。大三时，田诗琦选择在暑期参与了“织阳”支教活动，为期两周的乡村支教集体活动让她认识了一群志同道合的好友，同时通过帮助乡村的小朋友们学习，她看见了世界上不同的人与不同命运。通过支教这段经历，田诗琦立志一定要继续深造，储备更多知识和技能，去帮助更多需要帮助的人。

我喻我以长青，我拥此春待亭亭

谈到科研之路的启蒙，初始于《环境心理学》这门课程，田诗琦遇见了大学期间的良师——张萍老师。在老师和同门的帮助下，她和团队构建了以“声景生态”为研究核心的课题小组，面对首次接触全新研究领域，她直面挑战，从容不迫，从主要成员到独立负责主持课题，她逐步熟悉了科研项目的运作流程，从初期的文献阅读，到田野调查、框架搭建、数据分析，再到论文写作与投稿，都极大地锻炼了她的科研思维与实践能力，并让她对以后成为一名优秀的科研人有了更多的信心。

在参与多项校级科研兴趣计划的同时，田诗琦还积极和身边的优秀同学一起参加“挑战杯”“互联网+”等双创比赛以及“文科杯”“园冶杯”等学科专业竞赛。以赛促学，以赛促研，团队成员们全身心投入，一起思考设计概念，一起熬夜赶进度，对作品要求精益求精，通过竞赛不断精进自己的思维设计能力和软件操作技能。如今，田诗琦从竞赛0经验的小白到斩获多项专业竞赛的奖项，这离不开指导老师和队友们的支持和帮助。

人生没有界限，我在旷野拥抱明天

田诗琦按部就班地进行保研所需的所有材料准备，从4月开始准备作品集、文书等材料，5、6月开始一边进行课程作业，一边复习期末考试，一边准备保研面试，一边投递夏令营。在9月，她顺利以推免成绩第三名获得了保研资格，最终选择到中国农业大学园艺学院风景园林专业深造。

“我花了整整四年来期待这个九月，这个结果圆满，我很幸运。”教室、宿舍、操场、图书馆、志愿活动五点一线的生活，简

单而又忙碌，充实而又快乐，回望这一千多个日夜，身边的老师、同学、朋友、亲人，甚至偶然遇见的陌生人都为田诗琦提供了许多帮助。班主任陈从楷老师从大一就关注到田诗琦的高考英语分数不错，关心她的保研目标，为她提供了许多中肯的建议与帮助；科研导师张萍老师为她的学术科研道路点亮了灯塔，培养了她的科研思维 and 创新能力；还有学院的许多任课老师和师兄师姐们都在她的学业、竞赛、保研道路上提供了温暖的帮助，让她真切地感受到了风景园林人的魅力与能量。

“故事写了四年，到这里，要开始下一篇，我不知道未来会发生什么，但是既然怎么选都会遗憾，不如就把自己选择的路变成最好的，往前看，别回头。”回头看这四年的学习，田诗琦始终相信生命的主题永远是成长与体验，在未来，她会继续探索人生，在没有界限的旷野拥抱变化多端的明天，去爱，去生活。



郭羽璇

保研至华南理工大学

互联网 + 浪潮中的 创新逐梦者

郭羽璇，林学院产品设计专业2021级本科生，中共党员，必修成绩三年小班第一，推免综合与创新能力成绩在学院均居首位，现已推免至华南理工大学 A 类专业。在当今数字化浪潮汹涌的时代，互联网+大赛深刻影响着各领域创新发展，众多大学生投身其中。郭羽璇心系崇州道明竹编传承困境，组建“遗路竹行”团队，以艺术设计赋能非遗竹编，其作品受马来西亚总理表扬并参展国际竹产业博览会，还斩获20余项世界级、国家级、省级竞赛奖项。这些经历为她在互联网+创新项目奠定了坚实基础。

初入大赛，敢“闯”会“创”

虽然产品设计专业的学习任务比较繁重，但郭羽璇在学业与比赛中巧妙地找到了平衡。她提前制定周计划，灵活执行，面对行程冲突等意外，她以积极心态视挑战为机遇，同时她目标明确、合理规划时间、以心态良好达成学业竞赛双丰收。

初入“互联网+”项目时，郭羽璇曾陷入“专业不自信”的困境，认为设计在乡村振兴中仅能靠产品外观创新增加村民收益。但随着知识增长，她认识到设计学是综合性思辨与多元交叉学科，设计赋能乡村振兴需综合考量多方利益与新质生产力应用，这一认知为她开启了项目探索新征程。

在互联网+赛事里，郭羽璇表现卓越。她深知要脱颖而出需全面发力，专业知识是其利刃，她深入挖掘并充分发挥自己的专长，还突破学科局限选修经济学院课程助力项目规划。赛前她精心研究赛事规则，赛中平和自信，答辩时摒弃对立思维，换位思考理解评委意图，以多元视角给出全面深刻回答，让评委清晰地认识项目价值。

“遗路竹行”助力文化传播

“遗路竹行”项目中挑战重重。虽然传统手艺人对新技术新媒体接受度不高，但团队三年如候鸟往返崇州道明，与手艺人 and 村民深入交流访谈，凭借恒心坚持前行。技术创新上，面对竹编纹样库建立的计算机技术难题，团队与信息工程学院跨学科合作攻克难关，开辟竹编文化数字化传承新径。宣传创新方面，团队构建“掌上博物馆”与竹编数字纹样库，实现非遗竹编传承突破，还推动竹编文化走向世界，在国际设计赛事中崭露头角。非遗传承人在欧洲开展竹编路演，吸引大量国外客源，助力中华文化国际传播。



郑华坤

保研至上海体育大学

“兴趣”+“学习”
=他跑进上体！

郑华坤，中共党员，体育教育2021级本科生。前三学年全部必修加权成绩、二课成绩居专业第一、推免成绩全院第一，现已推免至上海体育大学。参加“中国杯”国际定向越野荣获混双组冠军、全国定向锦标赛团体荣获第三名，累计获得20余项省级以上体育竞赛荣誉，被誉为“川农定向达人”。曾主持四川省大学生创新训练计划和校级科研兴趣计划各一项，发表学术论文4篇，是体育学院首位以第一作者的身份发表北大核心期刊论文的本科生。荣获优秀学生标兵提名奖、国家奖学金、优秀学生奖学金、综合素质A级证书等20余项荣誉。

由人启智，自立其志

初入大学，同大多数同龄人一样，郑华坤也曾感到迷茫，但在接触到定向越野代表队后，这项运动为他的大学生活注入新的活力。

在2022年全国定向锦标赛上，师兄们在接力赛中不慎磕了牙却无暇顾及，依然坚持跑到终点，师兄们“拼了命”也要完成比赛的体育精神让郑华坤懵懂的心初受震撼；而令他印象最深的是，一位资质普通的师兄依靠每天多跑五公里、多分析一张地图的努力与汗水，三年后也成功拥有代表四川省站上全运会赛场的机会。师兄们“轻伤不下阵”的体育精神和坚持不懈的刻苦精神，让郑华坤更为深刻地感受到：热爱与坚持能突破天赋的界限。

在平时的运动训练中，郑华坤同时参与长跑与定向越野。长跑是锻炼耐力的基础训练，而定向越野则是将体能、方向判断、路线规划相结合的综合性运动，对参与者的身体素质、心理素质、团队配合能力、面对困难和挑战的能力要求很高。专攻定向越野，必须学会辨识越野图，并且要用较多的时间去进行越野图与指南针的训练。郑华坤却享受着这样的体验，在野外一边自由奔跑、与自然对话，一边保持着速度与节奏、读取地图信息做出决策，这种体能和脑力的双重考验塑造了郑华坤强健的体魄、坚韧的精神、以及良好的抗压能力，也为之后的保研之路奠定了基础。

潜心修行，有条不紊

一开始的郑华坤在保研路上并不自信，刚进入大学的他，见识了周围各色优秀的先辈、同龄人，郑华坤不禁感到自卑、焦虑。

尤其是科研，对于体院学生而言，起初确实困难。反复修正的论文、枯燥繁复的文献研究，甚至论文被退稿，都一度让郑华坤濒临崩溃。面对科研难的问题，他埋头用最笨的方法对抗，认真学习、培养技能，硬生生把高中那套“踏实干，结果不骗人”的信念践行到底。令他庆幸的是，前辈们也一直在支撑着他，导师为他指导论文的开题思路、给予珍贵的建议；科研团队的师兄们手把手教授郑华坤打磨论文框架。自身的努力加上前辈们的帮助，让郑华坤在保研路上收获更多。

和系统的训练一样，郑华坤的保研秘籍可以拆解为：“专业成绩+专业特长+学习资源+技能培养”的复合训练计划。学习上，专业成绩三年稳居第一；专业特长上，着重精进定向越野技术；科研上，向导师和师兄请教从零开始；学习文献检索、论文撰写等科研技巧。为了更好地掌握数据分析核心技术，学习计算机，甚至啃下R语言这块硬骨头。究其本质就是，行动先行主义。郑华坤始终坚持少想多做，在具体的实践中，他认为“完成大于完美”，训练疲惫就先完成基础训练，科研卡顿就先写出初稿再迭代，结果固然重要，但执行力才是关键。

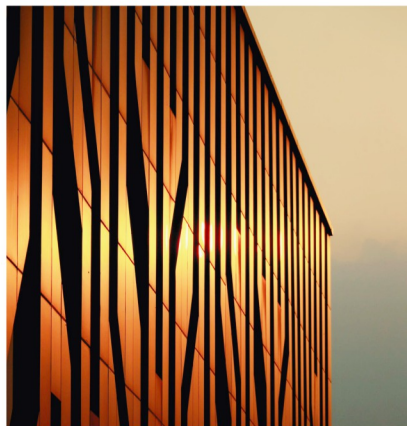
矢志不渝，砥砺前行

面对众多的去向选择，郑华坤也感到纠结。是选择985院校的名牌、教育部直属院校的就业资源还是北体上体的专业深耕？他不禁发出这样的疑问。直到导师抛出问题：“你是否确定好了自己研究生阶段的发展规划？是计划毕业后直接步入职场，还是倾向于追随内心的热情，继续在专业领域进行深入研究和深造？”导师的话一语惊醒了郑华

坤，他再次看清了自己所要前进的方向，最后选择了遵从内心的决定——深耕专业，进入上海体育大学攻读研究生。

保研不是终点，而是新的起点。成功上岸的郑华坤没有想象中那样欣喜若狂，反而有种“水到渠成”的平静。他说，大学是突破“专业舒适区”的最佳时机，不要害怕尝试，要用试错代替空想、行动代替焦虑，还要看到自己的优势，真正的归属感不在终点，而在路上。

郑华坤将继续在运动人体科学领域深入研究，重点关注儿童青少年体质健康改善及ADHD运动干预机制。这项研究不仅有助于提高儿童青少年的身体素质，预防肥胖、近视等问题，还能为ADHD患儿提供一种安全有效的非药物治疗手段，改善其注意力、多动冲动症状及执行功能，促进其心理健康和社会融入。若有机会，则希望攻读博士，继续探索运动对执行功能的干预方案。我的师兄们用行动证明，科研需要长期积累与传承，我会以他们为标杆，努力将研究成果转化为实际应用，真正服务于大众人群的健康保障。





保研至四川农业大学

一颗小豆芽的成长奋斗史

蓝凡响，中共预备党员，广西忻城人，生命科学学院生物技术专业2020级本科生。现任校团委组织建设与发展指导中心主要负责人、小班班长，曾任生命科学学院团委学生兼职副书记、小班团支书等职务；入选校第九期青马班、2023年成都市大学生新思想宣讲团。曾获2021-2022年度全国无偿献血奉献奖银奖、第十八届“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛红色专项活动省级三等奖，四川农业大学优秀毕业生、校级优秀学生、优秀学生干部等荣誉称号及奖项40余项，多次参加国家级社会实践重点团队，并带队获评校级“十佳团队”。入选四川农业大学第十三届研究生支教团，推免至四川农业大学动物医学院预防兽医学专业。

生根：山与山的相逢，种下理想之种

在志愿填报时，只因在一次语文阅读中了解到四川农业大学在本科课程中开设特色耕读课程，蓝凡响毅然选择填报川农大。

“我的家乡在大石山区深处，从一座大山奔赴另一座大山，对于我来说不仅是一场相逢的缘分，更是一次身体与心灵的磨砺。我希望在这学有所成、学有所悟，用自己的所学回馈家乡养育。”初入大学，丰富的大学生活和完全不同的学习模式让他“措手不及”，但在班助马海林师姐的帮助和鼓励下，蓝凡响不断调整自己，适应大学的学习生活节奏，并基于自己在高中时的学生干部经历，主动投入学生工作。一开始不敢竞选班级军训负责人、到竞选班级团支书时败选、再到主动加入校级学生部门，“一波三折”更在蓝凡响内心中埋下了一颗理想的种子，立志在大学四年中不负风华正茂，谱写属于自己的青春之歌。

发芽：“千磨万击还坚劲，任尔东 西南北风。”

川农大丰富的“第二课堂”让每位同学都能在大学当中能够充实自己，各类讲座、艺术展演、体育活动、社会实践和志愿服务等活动，都是大学生活中的各类宝藏。从返校志愿者到疫情防控志愿者、从学院新生元旦晚会到全校合唱比赛、从“寒假高中行”到全国社会实践重点团队，他积极参加各类活动，在文体活动中陶冶身心、在社会实践中磨砺品格，在志愿服务中践行自身价值。

就在大学生活逐渐步入正轨之后，第一学年的课业成绩却狠狠地给蓝凡响带来“当头一棒”：必修加权同年级同专业排名

50%，不仅无法参评第一学年所有的荣誉奖项，更可能无法继续担任学生干部。面对课业成绩压力和自身目标的冲突，他一时无法面对，甚至一度想过自暴自弃。“一位师姐，大一时成绩只处于年级中下游，但她却利用大二学年将专业课进行了反超，最后实现突破。她的故事，让我坚信万事皆有可能。”在师姐的鼓励下，他及时调整学习心态，平衡学习工作，紧紧咬住专业课这一关键机会，最后实现必修加权成绩从50%到18%的飞跃。“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”只有吃苦不怕苦、处难不畏难，在“沃土”里汲营养、在“烈日”下壮筋骨、在“风雨”中长才干，方能破土而出、拔节生长。

开花：一粒种子，遍地绽放

大三学年，蓝凡响主动回到学院竞聘，担任了学院团委学生兼职副书记。在“川农大精神”的指引下，在“生命不息，奋斗不止”的社科精神沁润下，不断“求真”“崇善”“致美”“行知”“敏行”。牵头组织建设、发展培养、职业发展服务和体育部期间，制定学院班团活动实施方案等规定性文件，持续激活团支部活力；推动完成学院青马工程及入党积极分子教育、培养等工作，扛起思想引领先锋旗；扎实推进基础团务工作，创新开展线上团籍核查工作、严格落实三会两制一课；筹办学院第一届院运会，助力学院在第四十一届校运会中实现总分新突破；开展文艺汇、服务新老生，在多彩活动中彰显人文关怀。同时在担任小班班长期间，带领“红石榴”团支部获评校级五四红旗团支部标兵、优秀班集体等荣誉称号，实现校级集体荣誉“全满贯”。

此外，蓝凡响还依托校院平台，积极整合各类资源，组织参加社会实践和志愿服务活动。带队前往雷波、宜宾，围绕“农文旅”小切口挖掘乡村振兴大思路，带领团队获评校级“十佳团队”及专项优秀团队，所属专项获评全国暑期社会实践TOP10。参加“美丽中国”梦想导师等支教活动多次，前往雷波大杉坪村等地进行支教，用爱心热心坚守教育初心。累计时长近500小时，以实际行动践行志愿精神。累计无偿献血33次，获省市级卫健委表彰，用爱心浇灌生命之树。一粒种子，最终在不断的成长历练下，迸发勃勃生机，绽放出“根深叶茂、枝粗果硕”的绚丽之花。

“人就像一粒种子，要做一粒好种子。”如今，四年前播下的理想之种已然开花结果。如同一粒豆芽的生长历程，蓝凡响的理想在川农立下并且终成硕果，把火热青春投入到服务师生、回报社会当中。两粒种子，一片树林；一把种子，一片森林。一粒种子落地生根的一生，更是他在川农四年成长历程的真实见证。作为研究生支教团的一员，他也将重拾硕果，怀揣着奉献基层的深情一往无前，在祖国西部的广袤大地上播撒梦想的种子，向阳生长、接续奋斗。





李博文

保研至西湖大学-深圳医学科学院
联合培养博士研究生项目（直博）

博学而笃行，
习文以载道。

李博文，动物医学院动物医学专业2020级本科生，共青团员，曾任小班学习委员、组织委员，动医202306小班助班等职，主持国家级大创、校级科研项目3项，作为负责人及主创成员获四川省中国国际大学生创新大赛省赛银奖1次、铜奖2次，获校级社会实践先进个人、校级优秀共青团干部等荣誉近20次。现以西湖大学推免生综合遴选排名第一的成绩推免至西湖大学-深圳医学科学院联合培养博士研究生项目（全国仅7人入选）。

以梦为马，奔赴心之所向

在2020年夏天，当大多数同龄人还在为大学生活做准备时，李博文已经为自己的未来定下了明确的目标——保研。四年后，他不仅实现了这个目标，更是将目光投向了直博，立志在新发突发传染病的研究领域深耕细作，为重大疾病的预防和治疗提供一份解决方案。

李博文的远大目标源于他深厚的家国情怀。在被问及人生目标时，他曾坚定地表示：“在建设祖国的道路上，我不是电视机前的旁观者，也不是大洋彼岸的评论者，我要有自信、有底气地说出，这里面有我的一份工作！”这份初心，简单而纯粹，却充满了力量。为此，他愿意付出加倍的努力和精力，从最开始学起。

勤学善思，砥砺前行之路

在实现梦想的道路上，李博文不仅有着坚定的信念，更有着实际的行动。他积极参与科研项目，不断深化自己的专业知识，同时也在实践中锻炼自己的研究能力。他的同学和导师都对他给予了高度评价：“李博文总是能够迅速抓住问题的核心，他的勤奋和才华让人印象深刻。”

李博文不断去追求对时间的高效利用，在有限的时间中将每一份空闲悄然拾起。为了最大限度利用课后时间复习，他会去专门绘制思维导图和思考大纲，只为再提高哪怕一丝丝效率。面对实验困难，长时间不得寸进，他不断与导师和师兄师姐讨论，重新设计实验方案、改善实验条件、排查可能出现的各种问题，一桩桩一件件的细节优化最终为他赢得了满意的结果。

当李博文获得了直博的资格后，他没有丝毫休息与懈怠，而是以在读本科生的身份提前进入课题组。

实践于行，探索个人潜力

在校期间，李博文曾担任小班学习委员、组织委员等，这些学生工作经历让李博文学会了如何有效地与老师建立沟通，如何妥善地处理人际交往的各种问题。在转入动物医学专业后，面对新课业、新同学、新环境，在很长的一段时间里，他需要靠自己慢慢适应转专业后的各种问题。他还选择成为2023级新的动物医学转专业班级的助班，

帮助转专业的新动医人们渡过最难熬的时光。此外，李博文同样将自己的热忱献给社会，春节期间，他投身在成都东站汽车客运站和石羊客运站的志愿服务中。

回首自己在川农大的点点滴滴，一切过往，皆已成序章，李博文感谢每一段或苦涩或甜蜜的回忆，他特别感谢母校，感谢所有关照过他的老师们，在这之中，他的导师杜森淼对他的悉心指导和无私帮助格外地让他记忆犹新，在实验室中的所见所学感化作了行而不辍的动力。怀感恩之心，立青云之志，博学而笃行，习文以载道，李博文将继续在他的科研路上默默耕耘，路远情长。



二、考研深造



卓佩颖

考研至清华大学

上岸清华！她如何在 考研之路上砥砺前行？

卓佩颖，建筑与城乡规划学院建筑学专业2019级本科生。曾担任校团委学生创新创业服务中心主要负责人、日语协会副会长。曾获得校级优秀学生干部、优秀共青团干部、全国高等院校第五届绿色建筑技能大赛二等奖、第三届全国大学生国土空间规划设计竞赛佳作奖等多项荣誉。现已成功考研上岸至清华大学深圳国际研究生院。

梦旅初启，志在千里

初入大学之时，卓佩颖在各方面都进行了尝试。她积极参加部门工作，多次组织创新创业活动；参加专业相关竞赛，获得多项荣誉。正是这些多元的尝试与探索，锻炼了她的沟通交流、时间管理等一系列能力，为后来的考研之路奠定了基础。

大三那年，卓佩颖开始思考自己的未来。家人的期望和就业压力让她坚定了继续深造的决心，于是她下定决心考研。在深思熟虑之下，卓佩颖将目标锁定在了清华大学。

在追逐深造梦想的途中，卓佩颖最初也很迷茫无措，但她并未就此停下脚步。在多方平台搜集到相关信息后，逐渐以此为基础制定了详细的计划，更加坚定地走下去。

荆棘载途，矢志不渝

备考之路并非一帆风顺。面对繁重的学业负担、枯燥的考研复习，卓佩颖也曾迷茫和焦虑。但她始终不内耗自己，不僵持于自己的能力范围，而是积极寻求师兄师姐建议，及时调整策略，根据轻重缓急，有条不紊地完成了各项目标。

漫长的备考过程更是对心态的考验。面对压力和疲惫，卓佩颖有着属于自己的调整方式。家人朋友的陪伴是缓解疲劳的良药，校园内外的柳河坊、小树林也是卓佩颖常去的地方，她喜欢在自然中汲取能量，自然界的宁静总是能放空心情，释放压力、治愈心灵。

稳步向前，水到渠成

在坚定考研信念后，卓佩颖便全身心投入到备考工作中去。她在不断学习中对考研内容有了具体的把控，并在实践中对开始的计划进行复盘、调整与完善，寻找出最适合自己的学习方法和节奏。

漫长的考研之旅中，总会有感到疲惫的时候。但精神上的考验和生理上的疲惫的双重考验并没有击倒卓佩颖，而是让她更加坚定自己的信念。成功是来之不易的，只有持之以恒才能抵达梦想的彼岸。卓佩颖内心深处对目标的渴望和驱动力，成为不断前行的

动力源泉。正是她日复一日地坚持使她成功取得前往清华大学深造的资格。

回首考研之路，卓佩颖感慨万分。她很感谢那个勇敢拼搏的自己。这段经历让她

成长了许多，也让她更加坚信：只要付出努力，总会收获成功。面对未来，卓佩颖仍然期望自己能够朝着目标脚踏实地，不断前进，奔赴更广阔的山海。



杨霁筠

考研至北京大学

虹销雨霁，筠竹青青

杨霁筠，土地资源管理专业2020级学生，中共党员。曾担任资源学院团委办公室主任，新生班主任助理等职务。多次获评校级社会实践先进个人，院级优秀学生、优秀学生干部奖学金等荣誉。主持参与四川农业大学第十八届挑战杯大学生课外学术科技作品竞赛并荣获三等奖。现就读于北京大学深圳研究生院。

雾尽风暖，筠竹始发

回首初入校园之时，杨霁筠记忆犹新，大一时的她积极参与到学生工作，也早早地确定了考研的想法，并为之努力。大二时，杨霁筠成为资源学院团委办公室主任，作为负责人带领部门开展工作，这个时候是杨霁筠成长最快的一段时间。

“做学生工作真的很容易使人成长。”在杨霁筠看来：如果只是闷头学习，不与人社交，就不会有成长。在担任资源学院团委办公室主任的过程中，杨霁筠遇到各种各样的问题，而许多问题是从前的她所没有接触过的，比如：该如何与老师沟通，举办活动时如何协调、处理同学与主办方之间的矛盾以及如何带领部门的成员成长等等，这些新问题一度让她茫然无措。但身为负责人，她必须学会独立思考，解决问题，通过不断反思与学习，寻求老师和前辈的帮助，听取他们的建议，尽力解决好每一个问题。正是在不断解决问题的过程中，杨霁筠的个人综合能力得到了很大提升，这不仅体现在学生工作上，也体现在学业上。从学生工作中获得的统筹安排能力使她更能合理的规划学习时间，养成的独立自主态度使她能一直保持适合自己的学习节奏……这也为杨霁筠的考研奠定了良好的基础。

往返于学业与学生工作之间，杨霁筠步履不停，一年光阴匆匆而逝，她褪去了最初的懵懂青涩，变得成熟稳重。

阡风长雨，筠竹濯濯

步入大三后，杨霁筠开始放慢脚步，认真享受大学生活：和好友相约旅行，探寻不一样的风景、课后一起漫步操场，感受晚风的温柔……这一切都让她感到放松与快乐。但接踵而至的失利，让她备受打击。“我感觉我白做了很多事情，白花了很多功夫。”杨霁筠自嘲道。在大三第二学期，杨霁筠和大多数人一样，积极地参加了许多科研比赛，她精心准备参与答辩，但最终并未取得理想的成绩。她也积极参与科研项目，但碍于经验不足，多次被拒之门外或是成为小组里的边缘人。杨霁筠深深地感受到自己的理想与现实状况之间有着巨大鸿沟。“风声一何盛，松枝一何劲。”这一连串的挫折并没有打倒她，反而让杨霁筠找到了新的考研方向，她说：“我想去金字塔尖看一看。”杨霁筠决定放弃原来的选择，决然选择难度更大的北京大学深圳研究生院。“这对我来说是一场豪赌，”杨霁筠说，“但我想去到顶级的学校里面看一看，看他们是如何搞比赛，搞科研，我进到里面是不是能做出我想要的成绩。”

“看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。”虽已定下了目标，但考研之路并非皆是坦途。距离考试还有两个多月时，杨霁筠遇到了重大挑战：参考书临时被更换、试题考核内容发生改变，这就意味着她需要从头再来，重新学习专业内容。面对如此突如其来的挑战，杨霁筠并未就此放弃，在短暂地释放情绪之后，她又将自己全部投入到学习中。时间不够，巧劲来凑。如何在短短两月时间内学习完新内容呢？杨霁筠则选择“反向抓重点”，她通过分析试题中的考点，来勾画书中的重点，再加以记背，以此快速过

完整本书，再用剩余的时间通读全书。“这种方法很冒险，”杨霁筠笑道，“万幸的是我赌对了。”最终杨霁筠在考场上取得了不错的成绩，成功地拿到了北京大学的录取通知书。

虹销雨霁，筠竹青青

一约既定，便是万山也无阻。回望整个考研过程，杨霁筠感叹道：“一路走来，都遇到许多挑战，所幸的是，虽难关难过，但难关都过了。”

考研路上“荆棘”遍布，正是因为杨霁筠从未放弃，一直保持自己的节奏，把握能把握住的一切，抓住能抓住的机会，这样才能一路披荆斩棘，最终成功考研至北京大学深圳研究生院，赢下这一场“豪赌”。

路虽远，行则将至，穷山距海，不能限也。杨霁筠说：“好事多磨，如果没有当初那些困难，我也不会成为现在的我。”在追逐理想的道路上，挫折难免会绊住脚步，但杨霁筠始终心存希冀，行而不辍，一步步抵达理想的彼岸。



袁溪璐

考研至厦门大学

心向星野，以热爱与笃行 书写青春答卷

袁溪璐，中共党员，英语专业2020级本科生，曾任英语202201班驻党、英语202001班宣传委员，大学生艺术团播音主持中心播音部主要负责人、大学生艺术团办公室主要成员、大学生创新创业服务中心助管。主持晚会活动50余场，曾参与第十二届南亚东南亚国家工商领袖峰会陪同口译。荣获“中国光华科技基金会”优秀大学生志愿者、全国高校大学生“青春助农”乡村振兴之星、文化艺术单项奖学金、优秀共青团干部、优秀共青团员、优秀学生等多项荣誉。现以复试第一、综合成绩第一的优异成绩跨考至厦门大学社会工作专业。

破茧：一程山水一程心

初入大学，袁溪璐怀揣升学梦想，在英语专业稳步前行，同时积极投身志愿服务与社会实践，逐渐萌生了跨考念头。支教时，她用耐心与关爱打开性格孤僻留守儿童的心扉，意识到专业助人的重要性；她跟随社区走访高龄老人时，长者豁达乐观的态度，打破她对老年群体的刻板印象。这些经历让她明白，个体困境需系统性支持，专业社工方法能更高效赋能弱势群体，促使她决定从英语转向社会工作领域，立志用专业知识为困境群体点亮前路。

本科英语背景为她跨考提供独特优势。大量阅读国际社工文献，构建起全球化视野；口译训练培养的逻辑思维与应变能力，为推动社工本土化与专业化结合打下基础。同时，一位考上厦门大学社工专业的师姐，用自身经历为她增添信心。

执炬：声动四海赋新能

舞台上的袁溪璐同样熠熠生辉。自幼热爱播音主持的她，大学期间从紧张忘词的新人成长为控场自如的“金牌主持”，累计主持雅安市蒙顶山茶文化艺术节、庆祝建党百年晚会等大型活动50余场。“舞台自信源于千百次打磨”，她回忆道。这份沉淀不仅让她在考研复试中从容应对考官提问，更教会她“将面试视为主导全场的主持秀”，用知识储备与镇定态度赢得认可。学生工作经历同样塑造了她的综合素养。多重身份锤炼出的组织协调能力，使她在跨考复试中脱颖而出。

拾穗：萤窗星火绽芳华

零基础跨考之路充满挑战。面对复杂的社会工作理论，袁溪璐通过大声朗读、复述知识点克服理论晦涩；通过调整心态应对完美主义带来的压力；备考后期精细化背诵题型、手写练习卷面排版。她与考研伙伴互相鼓励、制定早起计划，最终以总分第一的成绩顺利上岸。

谈及时间管理，她分享道：“提高效率，课后立即巩固知识点，按计划推进任务，定期复盘。虽然熬夜是常态，但充实感远胜疲惫。”她以初试409分、复试面试89分（断层第一）的成绩圆梦。她总结：“高效利用课堂时间，课后及时复盘，平衡兴趣与学业是关键。”

躬耕：细雨润物待春生

从英语专业到社会工作，从主持台到研究领域，袁溪璐始终笃定前行。她计划在厦门大学深耕社会工作领域，探索社工部成立后社会工作专业自主知识体系的构建。从跨文化传播到本土化实践，袁溪璐希望能以语言为媒架设起社会工作研究的国际对话桥梁——既用国际社会工作理论阐释中国实践，又以本土案例反哺全球治理知识库。她期待着“能够既用英语在国际舞台传递中国社工智慧，更要用乡音在田间地头听懂真正的民生需求。”她的故事证明，青春价值在于将个人理想融入时代需求，逆袭源于热爱与坚持。正如她所说：“追光的意义，不仅是成为光，更要让光照亮更多需要温暖的人。”



三、出国（出境）深造

勇于探索和试错，奉献中感受热爱

大一，盛维一怀揣探索多元大学生活的初心，加入了学院学生会办公室、模拟联合国协会和学生融媒体中心，也踊跃参与各种活动和比赛。她说：“参与这一切的初心，是希望自己能更大程度地拥抱丰富多彩的大学生活，探索新鲜事物。”她参加文学创作等主题赛事，融入集体感受不同团队的凝聚力和独特魅力，在探索中也逐渐清晰了自己大学阶段的规划，其中也包括在团委学生会发光发热。

初入大学时，她被学生会办公室学长学姐的热情、正能量和关心帮助所感染，留任主任时，她持续在奉献中感到快乐和值得，她发自内心地喜欢学生会办公室整个大家庭，也始终觉得加入这个承载了大学一半记忆的部门是正确且幸运的选择。留任团委学生兼职副书记时，她与伙伴们一起并肩作战、互相勉励，不抱怨不退缩，不断提升自身的工作效率和综合素质，助力学院获评四川农业大学“优秀学生会”荣誉称号。毕业之际，她为学弟学妹做学生干部工作感想交流、为同学们做学习经验分享，尽自己所能帮助学弟学妹们。一次次的历练与在学生会经历的一段段故事，使她收获了独属于大学阶段学生团体联合会的难忘回忆，也在奉献和热爱的并行中越发坚定探索的答案，许多不一样的意义因此扎根生长。

行色匆匆但充实，综合磨砺中成长

“充实”是盛维一大学四年最形象与最真实的写照。她积极参加一系列大型赛事、实习科研、志愿服务等，不断打破舒适圈、



盛维一

前往帝国理工学院深造

勇于探索，解锁新体验 的脚步永不停止

盛维一，中共党员，土木工程学院给排水科学与工程专业2024届毕业生；曾担任土木工程学院学生团体联合会团委学生兼职副书记、学生会办公室主任、班级团支书、模拟联合国协会学术部副部长等职务；课余时间积极参与创新创业比赛、科研实习、志愿实践活动等，曾作为创新创业团队第二负责人，带领团队在第十五届全国大学生节能减排社会实践与科技竞赛中获国家级三等奖，大学期间累计获得荣誉及证书40余项，将赴帝国理工学院深造。

不断尝试和探索，高效管理时间，学习时光让她的大学生活变得丰富多样，个人综合能力也得到了多维度的提高。

“通过参赛也让我变得更加自信和专业。”她作为科研竞赛团队第二负责人，以赛促学，踏实向前，重视独立思考、团队协作、学科交叉、督促实践等能力的培养，通过赛前准备、不断打磨高质量作品，带领团队在“六百光年杯”第十五届全国大学生节能减排社会实践与科技竞赛中获得国家级三等奖。她坚信，只有不断强化专业技能，提升学术与实践能力，增强专业创新思维，才能真正成为有真才实干的人，才能真正助力实现碳达峰碳中和目标。入驻校级孵化园，参加“建行杯”四川省国际“互联网+”大学生创新创业大赛等赛事，掌握各种类型的科研方法和技能，积累多家公司实习的工作经历，都使她在专业领域有了更广阔的认知和更丰富的成长。

四年时光如梭，青春当踔厉奋发

“很多事情带给我的意义都超乎想象，也让我对诸多事物有了更具象的认知。”大学期间，盛维一学习了许多令人动容的党史故事。她既敬佩感激先辈们的付出，也深感自己肩负着重大的责任，更坚定了将“小我”融入“大我”，为社会主义现代化建设、强国建设奋斗的信心与决心。她不断思考自己可以做什么，并付诸行动。例如2021年暑假，她担任学院暑期社会实践团队队长，宣讲党史故事，传扬红色精神，一段段波澜壮阔的奋斗历程，一个个鼓舞人心的红色故事，引发社区居民共鸣，也激励盛维一从中汲取坚守理想信念的智慧和力量。

“总说毕业遥遥无期，转眼就各奔东西。在学生会工作时组织毕业典礼的画面还历历在目，而今已到了自己参加毕业典礼的时候，那段忙碌却十分快乐、有价值有意义的时光还仿佛在昨日。”她感慨说道，“非常感谢大学所有亲切可敬的老师们、四年里共同相处的同学朋友们，他们串联起了我大学生活的点点滴滴，相信川农一定会越来越好，也相信正当青春的我们，踔厉前行的每一步一定都会通向更美好的未来！”

“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。”那些耀眼的成绩皆是日复一日地积累与沉淀。毕业也不是终点，而是人生新旅程的起点，盛维一整装行囊，将再次出发，在未来探索更多可能性。



胡浩毅

前往新加坡国立大学深造

以竞赛为跳板，
实践为基石，
迈向供应链管理的未来

胡浩毅，商旅学院电子商务专业2020级学生，综合素质测评成绩排名同年级同专业13名（13/157），获国家级、省级奖项近20项，校院级奖项近30余项，发表省级论文《西部旅游》，参与两项课题研究并获实用新型专利一项。曾任学院外联部委员、校区商业协会团支书，现以卓越的学术与实践成果升研至新加坡国立大学，他的故事是对“不弃微末”的沉淀与“因势为功”的远见的真实写照。

学术探索：知识积累与思维拓展

在川农大本科四年间，胡浩毅始终将学术探索视作成长的底层逻辑。从《运筹学》的数理推演到《电子商务物流管理》的产业解构，他逐步搭建起供应链管理的三维认知框架。当同龄人还在适应理论模型时，他已着手突破学科边界——独创的「川菜文化耦合分析」模型，将麻辣鲜香的地域符号植入电商供应链肌理，完成了一次川味文化与现代物流的基因重组。

胡浩毅深知，学术不仅是知识的积累，更是思维疆域的拓展。在他看来，扎实的理论基础为实践提供了坚实支撑。怀着对知识的渴求和思维的拓展，他发表了论文《西部旅游》，并参与了多项课题研究，获得实用新型专利一项，让思维在跨领域碰撞中迸发出了新的可能。

实践经历：理论与现实的碰撞

在斩获近50项学科竞赛奖项的征途上，胡浩毅始终将「知行合一」作为方法论内核。参与四川省「荣经黑砂小镇」项目时，他将《供应链管理》课程中的网络优化模型，精准投射到非遗工艺产业链重构中——当课堂的线性规划公式遭遇黑砂市场价格波动、匠人断层等现实变量，他坦言：“实践是理论的试金石”。这份在理想模型与现实复杂性之间的博弈，最终沉淀为省级金奖的实战注解。

此外，胡浩毅在蔚来汽车的实习经历中，进一步拓宽了他的视野。在那里，他跳出校园的“理想模型”，直面中国供应链各个环节的动态博弈，深刻体会到数智化供应链管理是未来的发展趋势。这段经历不仅印

证了课堂理论，将理论知识与实践经验结合，更让他未来的职业图景渐次清晰。

未来规划：扎根中国，放眼全球

升研新加坡国立大学的决定，是胡浩毅布局未来的重要一步。在深造阶段，胡浩毅将聚焦智能算法与跨学科应用研究，通过国际科研合作构建全球化技术视野。他以中国供应链实践为根基，着力探索前沿技术与传统产业的融合路径。技术移植需扎根产业这一理念驱动着他既追求算法研究的深度，也锤炼技术落地的精度，力求在学术探索与产业转型间架设可持续的价值链。

回望自己的成长之路，胡浩毅的成功离不开学院的支持。他感谢祖旭副教授的

指导，帮助他跳出框架设计研究模型；李晓林副教授则以跨学科的视角为他的升学之路背书。此外，学院提供的创新基金与企业合作项目为他提供了实践的机会。这些支持让他明白，“主动争取的资源都可能成为你的亮点”。

从川农到新加坡国立大学，胡浩毅的足迹印刻着学术的严谨与实践的锋芒。他的成长历程不仅展现出个人的努力与追求，更体现了四川农业大学“爱国敬业、艰苦奋斗、团结拼搏、求实创新”的精神。他的故事为后来的川农学子写下这样的启示：真正的成长始于书本而不困于书本，忠于理想而躬身于大地。他的未来，将在供应链管理的广阔天地中，继续书写新的篇章。



四、应征入伍



胡慧涛

解放军第82集团军勤务支援第82旅
(军官直招)

从校园到军营， 以专业报效国防。

胡慧涛，建筑与城乡规划学院工程管理专业2020级学生。他性格开朗坚韧，兼具行动力与团队精神。热爱运动，擅长篮球与长跑，日常坚持长跑锤炼意志力。秉持家国情怀，积极参与社区服务，累计志愿服务时长超200小时，践行“微光成炬”理念。始终以“知行合一”为准则，擅长在团队协作中激发凝聚力，在挑战中保持乐观心态。现参军入伍，为祖国国防事业贡献一份自己的力量。

建筑与城乡规划学院工程管理专业的优秀毕业生胡慧涛，通过“直招军官”的途径，正式踏入军队的大门，全身心投入国防事业，为强军征程注入青春力量。在大学阶段，丰富多样的实习实践经历，如同点点星火，与他内心深处的坚定信念相互交织，促使他毅然决然地将个人职业发展与国家需求紧密相连，用果敢的行动生动诠释着新时代青年的责任与担当。

胡慧涛的职业理想，在大学的实践历练中悄然萌芽。他曾两次参与部队工程项目对接的暑期实习。实习期间，他亲身感受到自己所学的专业技能在国防建设领域的重要价值。那些复杂而严谨的工程任务，每一项都关乎国家安全，让他深受触动。“我期望凭借所学知识，为祖国的国防事业添砖加瓦。”这一信念如同强劲的引擎，推动着他。在大四时，通过学校组织的“直招军官”宣讲会，他毫不犹豫地踏上了参军报国的热血征途。

当被问及决心的来源，胡慧涛坦言，实习时亲眼目睹部队工程项目中展现出的严谨态度与强烈使命感，让他从军的志向愈发笃定。他深知，扎实的专业能力与优秀的综合素质是支撑自己在这条道路上稳步前行的关键因素。在校期间，他积极担任团支书与融媒体干事，在各项工作中不断磨砺，培养出吃苦耐劳的精神品质，同时也锻炼出清晰的逻辑思维能力。同时，他在广联达建模大赛中荣获三等奖，这一荣誉充分彰显了他扎实过硬的专业素养。

学校的教育与培养，同样为胡慧涛的成长筑牢了根基。工程管理专业学习的知识

面广，要求实践能力强，均使他能够迅速适应军队岗位的专业要求。目前，身为共青团员的他，正积极向党组织靠拢，立志在国防工程领域充分发挥自身专长，为国防事业奉献更多智慧与力量。

“直招军官政策为专业人才搭建了报效国家的优质平台，我深感荣幸能够成为其中一员。”胡慧涛满怀激情地表示，未来他将毫无保留地投身国防建设，以实际行动践行“强军有我”的铮铮誓言。

从宁静的校园迈向火热的军营，胡慧涛的成长历程，生动展现了新时代青年将个人理想融入国家发展大局的动人实践。他的选择，不仅源于自我职业理想的追求，更是对家国情怀的深刻解读与有力践行。期待更多莘莘学子以胡慧涛为榜样，在祖国最需要的地方，绽放属于自己的青春光彩，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。



五、报考公务员（选调生）

初心与方向：在田野播种理想，在国门守护希望

江雨晴/王秋霞 考入成都海关

两位学子不仅是同窗，亦是室友。在大学生涯的最后一年，她们共同参与了实验项目，同时报名参加了秋季校园招聘活动以及公务员考试。在国家公务员考试中，她们选择了相同的职位和考试地点，并且共同报名参加了国考面试的培训课程，最终她们均成功考取了同一职位。彼此之间的激励与陪伴，成就了两人的就业佳音。



从植保学子到国门卫士： 我的考公海关之路

江雨晴，中共党员，农学院植保202103学生，在校期间获四川农业大学学生会先进工作者、优秀学生干部、优秀共青团员、优秀青年志愿者、三下乡社会实践先进个人、利尔作物优秀学生干部奖学金等多个荣誉奖项。现已考取成都海关。

2021年，当江雨晴拆开川农录取通知书的那一刻，海关对她而言，只是一个模糊的专业概念。入学后，她遵循着普通大学生的日常轨迹，按时上课、做实验、入党、参与课程实践和部门活动。江雨晴吸收了大量专业知识，视野变得更加开阔，然而，对未来的迷茫和焦虑始终萦绕在心头，“未来究竟何去何从？”她不断地自问。

到了2023年，一次旅行途中，江雨晴路过拱北口岸海关大楼，那由商神手杖和海关钥匙组成的关徽如此耀眼。在珠海盛夏的夕阳余晖中，她凝视着这栋大楼良久。同年，她学习了植物检疫课程，在成都海关的实地参观中，看到展览馆内一件件被拦截的物品，听着海关前辈讲述“每拦截一只有害生物，就可能避免一场生态灾难”的故事，江雨晴心中萌生了去海关工作的念头。

勇气与行动：以川农大精神深耕 “考公沃土”

做出考公的决定时，江雨晴已经做好了接受一切结果的准备。她深知这条路充满艰辛，但江雨晴没有时间再犹豫和焦虑，她知道，缓解焦虑和迷茫的最好方式就是立即行动！考公的历程大致可以分为三个阶段。

科学选岗。选岗至关重要！江雨晴特别关注了海关和农业农村局，并对比了近年的招录数据及当年的招录条件，最终锁定了目标岗位。建议大家可以在小红书上发帖咨询或向机构老师寻求建议，认真选岗。

笔试备考。8月底至9月：深入基础。分模块攻克行测，搭建申论写作答题框架，学习相关政策文件以培养思维。10月：真题实

战。模拟考试时间，完成近5年真题，并对各板块进行思维导图总结，归纳各类型题。11月：冲刺拔高。针对薄弱环节进行强化训练，专注于执法岗位特色考点，不断调整答题节奏。

从晚夏到初冬，三个月的笔试备考转瞬即逝。南熏大道7公里的往返，烈日、暴雨、寒风，耳机里陈奕迅的“你要静候再静候”，伴随着江雨晴考公路上的每一天。从凉爽的吊带到厚重的羽绒服、手套、围巾，江雨晴清晰地感受到自己的快速成长。

面试突围。无论是国考还是省考，江雨晴的笔试成绩都不占优势，都需要通过面试来翻盘，处境十分艰难。从一月中进面到二月底面试结束，体重减轻了8斤，江雨晴深刻体会到了“过关难过关过”的含义。其实总结起来就是三点：首先，要明白什么是结构化面试；其次，要积累相关素材；最后，答题时要自信大方。面试时要轻松应对，答题要有“活人感”，展现自己解决问题的能力。

省考面试那天一直下雨，而国考那天，连绵一周小雨的四川突然放晴。江雨晴平静地答完了两份试题，融合了现实执法案例和海关跨境电商寄递物检疫，最终收获了国考、省考双上岸的硕果。当考公走到面试这最后一步时，会发现结果已经不是那么重要了，更重要的是这个过程收获。

多线作战：成为高能量的“千手观音”

江雨晴坚信，在备考过程中，不断尝试和积累经验是至关重要的。在追求公务员职业的道路上，并非只有单一的备考方式。大四的秋季学期，她开始积极参与学校的双选会，迈出了企业求职和面试的第一步。10月，江雨晴前往中国最北端的省份，参加了

她人生中的首次公务员考试——黑龙江定向选调生考试，并在大庆市农业农村局的笔试和面试中取得了第一名的佳绩。这一出乎意料的成绩极大地提升了她的自信心。接下来的11月，她参加了中国农业银行的秋季招聘；12月，她又参加了国家和省级公务员考试、宁波事业编考试以及军队文职考试。通过这些多元化的实战经历，她不仅丰富了自己的面试经历，增加了成功的机会，而且对后续的国家 and 省级公务员考试面试也有了极大的帮助。

致学弟学妹的“成长手册”

早做“良种选育”：通过实习及专业实践验证职业方向，找到自己热爱的领域。

善用“间作套种”：考公、秋招多线推进，提升效率合理规划，多参与各类考试及面试，实战经验非常宝贵。

培育“抗逆基因”：永远保持尝试的勇气，永远保持拼搏的决心。同时，保持良好的心态非常重要。人生不会因为考上公务员就一帆风顺，也不会因为没考上就一蹶不振。备考期间，江雨晴一直相信：船到桥头自然直，只要不断付出努力，就一定要有属于你的转机！Hold onto your brightness！

此刻，江雨晴正在海关技术中心实习，坐在她曾经长时间凝视的海关大楼内，回顾自己一路走来的努力，心中充满了感慨。她记得前年秋天，与朋友一同站在这栋大楼下，她满怀憧憬地告诉朋友，希望将来能在这里工作。如今，江雨晴的梦想似乎已经成真！她表示，农学院赋予了她扎根大地的力量，而海关则为她提供了将这种力量播撒到更广阔国门线上的机会。愿每一位学弟学妹都能找到自己的生长方向，然后带着勇气坚定地向前迈进！



王秋霞

细节铸就成功，坚持照亮前路。

王秋霞，农学院植保202103学生，在校期间获四川农业大学优秀学生、社会实践先进个人、大北农励志奖学金等荣誉奖项。现已考取成都海关。

回顾备考历程，我深刻感受到：考公不仅需要努力与实力，更需要精准的策略与稳定的心态。关于行测与申论的系统学习方法，如同航海时手中的罗盘，前辈们早已绘制出详尽的航线图。而我想分享的，是航行途中那些容易忽视的暗礁与星光——那些让备考事半功倍的细微处，往往藏着决定成败的通关密码。

选岗：科学定位，让“适合”成为上岸的起点

珍惜应届生身份：国家公务员考试中大部分岗位面向应届生开放，其中标注“限当年应届毕业生”的岗位一般来说比往届生岗位竞争小很多，建议优先选择。

理性评估适配度：岗位的选择可能决定我们今后很长一段时间生活的地方，所以对于工作地点要慎重选择，如果是异地一定要考虑自己能不能接受当地的文化和生活环境、距离与交通以及经济发展水平等。

科学分析竞争度：优先选择限制具体专业的岗位，而非大类专业；报名期间关注报名人数，招录比过高谨慎选择；某些岗位虽然竞争比低，但可能实际进面分高，可以参考近几年的职位表，统计意向岗位的进面分数区间。

备考：细节决定成败，避免“无效努力”

每个人的学习习惯不一样，如果备考时间早可以多探索适合自己的学习方法。自学和报班学，都有利有弊，视自己的情况而定。如果是自学，要自己多关注相关的信息，比如报名缴费时间、考试大纲的变化。

一定不要放弃申论，越是在这方面薄弱越要下大气力去钻研。日常积累可以精读《人民日报》“锐评”板块，拆解官方文章结构，积累规范表述；同时要下笔写，仅看思路不落笔易导致考场思路卡顿，建议用方格纸限时模拟真题，通过书写强化答题肌肉记忆与逻辑自洽性；字迹工整度也会影响阅卷印象分，要避免连笔、涂改造成的卷面隐性扣分。

心态：心态决定状态，不被焦虑吞噬专注力

在准备考试的同时，我也没有错过秋季招聘的机会。如果时间允许，建议大家也多关注秋季招聘的动态，为自己的职业道路做好双重规划。我们学校提供了许多简历优化

和面试指导的机会，利用空余时间去参与这些活动是很有价值的。通过秋季招聘的实践，不仅可以锻炼自己的心理素质，还能增强求职时的沟通能力和面试技巧，这对于备考公务员来说，实际上是一种非常有益的补充。

不过在这个过程中，大家一定要稳住心态，千万别被秋招的结果过多影响情绪。我们的主要精力还是要坚定不移地放在考公备考上，按部就班完成学习计划。在备考过程中，若出现正确率停滞或阶段性下降的现象，无需过度焦虑。行测学习是一个曲折上升的过程，短期波动属于正常规律。要调整好心理状态，理性分析错题、优化解题策略，才能实现稳步进阶。

考公如马拉松，要分阶段调整备考计划，强化薄弱项并保持复习节奏。要主动屏蔽外界干扰，通过每日复盘和正向激励维持情绪稳定，用行动化解焦虑（如整理高频错题本、限时模考分析失分规律）。真正的较量往往在最后一个月见分晓，稳住心态者方能行稳致远，让持续积累在考场厚积薄发。

回望这段历程，最珍贵的不是一纸录用通知，而是在日复一日的坚持中养成的自律品格，在无数次自我怀疑后重建的 resilience（心理韧性）。无论大家最终选择哪条道路，请相信：那些为目标全力以赴的日子，终会沉淀成人生最坚实的底气。愿每一位正在备考的同学，都能在挑战中遇见更好的自己！



考入四川选调生

年华正好，服务基层。

陈迅，机电学院电气工程及其自动化专业2025届毕业生，曾获国家级社会实践重点团队先进个人、四川省大学生综合素质A级证书，校青马工程优秀学员、优秀大学毕业生、优秀学生干部、优秀共青团干部，四川省第九届“互联网+”大学生创新创业大赛铜奖、全国大学生机械创新设计大赛四川赛区二等奖等20余项荣誉称号，曾任机电学院学生党建服务中心主任、电气本科生第一党支部副书记、电气202101班班长，现通过南充市选调优秀大学生到基层考试。

理性抉择：适配性竞争与服务基层使命的契合

对于电气专业的毕业生，公务员考试的岗位选择相对狭窄，多数同窗纷纷涌向考研深造、国家电网考试及知名企业竞聘的热门

赛道，考公成了“难上”和“小众”的选择。然而，在学院举办的就业指导专题讲座中，陈迅敏锐地洞察到了公务员考试的核心逻辑——“适配性竞争”的精髓要义。相较于考研对学术科研功底的要求，以及电网报考对扎实专业知识的要求，选调生选拔则更加注重考生个人特质与岗位需求的精准对接。通过与已考取的教师师兄师姐的深入交流，陈迅深刻领悟并高度认同“扎根基层、全心全意服务人民群众”的神圣使命，这与他在校期间作为学生干部所秉持“为师生服务”的初衷不谋而合，形成了强烈的共鸣。他将报考家乡南充市的选调生放在自己的就业规划中，并顺利通过各环节的考核。他坦言道：“技术领域的赛道固然能够让我充分发挥专业优势，但服务基层亦是个人价值与社会需求完美融合的舞台。”

多维赋能：从校园实践到考公资源的转化

四年大学生涯中，陈迅以学生工作与科研实践作为自己的“基层服务能力孵化器”，积累起独特的竞争优势。

作为学院学生党建服务中心主任、党支部副书记，他参与制定全院学生党建方案、策划主题党日活动并撰写新闻稿，锤炼了政策解读与写作宣传能力；3年多的班长任职中解决同学实际问题的经验，深化了他对群众工作方法的理解。这些经历不仅提升了综合素养，更直接转化为备考的“独家资源”，党日活动案例成为面试素材，青马班理论专题学习时积累的“名言金句”为申论增色，智慧农机调研的社会实践经历则为“基层治理”主题提供了鲜活论据，县委办的实习锻炼更成为面试计划组织类题目的实



战演练。“学生工作不是负担，而是备考的‘隐形题库’，曾经的每一份辛苦和投入在某个时刻都是有回报的”他深有感触。

科学备考：从盲目试错到高效突围的嬗变

备考初期，陈迅曾日均刷题12小时，生搬硬套申论模板，结果模考成绩长期徘徊于60分。通过深入反思失败经历，并吸收师兄师姐的智慧，他逐渐领悟到考公务员如同在限制条件下寻求最佳舞步，必须在既定规则内寻找最优方案。调整策略后，他聚焦基础系统梳理行政职业能力测验的考点，通过错题本强化薄弱环节；申论写作摒弃套路，将学生工作中的真实案例与社会实践项目融入论述，以“基层视角”提升答题深度。同时，他优化时间管理，利用碎片时间听新闻联播积累时政，午休默写思维导图巩固知识点，每晚总结当日学习成果。经过三个月的密集备考，他的模考成绩显著提升至75分，最终在竞争激烈的选调生考试中脱颖而出。



职业蓝图：扎根基层与区域发展的同频共振

陈迅的职业选择始终贯穿着清晰的地域锚定与价值追求。南充农业现代化的规划蓝图，既需电气专业背景支撑基础设施布局，又需基层治理能力推动政策落地。这一双重需求恰好与他的专业素养、实践经历形成合力。在他看来，选调生不仅是职业起点，更是参与地方发展的契机：“基层是政策执行的‘最后一公里’，只有将专业视角融入群众需求，才能实现技术理性与服务温度的平衡。”

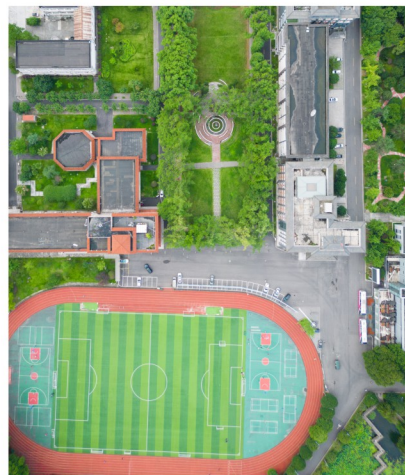
在人生职业选择中，陈迅积极响应南充“激荡青春，创业南充”的号召，毅然决然地选择回到了南充这片故土上扎根就业，在基层一线淬炼成长。对于同样面临多元选择的学子，他的经历启示：职业规划需超越“随大流”思维，立足个人特质与时代需求；而大学积累的每一段经历，都可能成为未来破局的关键筹码。正如他所言：“难走的路都是上坡路——找准方向，初心不忘，勤勤恳恳，终能抵达属于自己的星辰大海。”



罗毅

考入重庆市选调生

罗毅，中共党员，法学院法学专业2024届毕业生，曾担任法学202004班团支书、大学生艺术团管乐团中音号声部首席，参加过数十场省校级大型演出活动，2024年成功考取成为重庆市集中选调生。



参与公务员考试并非我初始规划之列，然而，在考研失利所带来的挫败感中，我通过与家人及老师的深入交流，最终毅然决定抓住这一契机，全力以赴地迎接挑战。结合我的经历，给大家一些备考建议。

前期备考方面

保持好从容的心态。不要过分纠缠于结果的不确定性，将注意力集中在学习规划上，正是这种心态，让我在省考与选调中双双入围面试。

充分利用各种机会。建议学弟学妹们充分利用公职类考试频次多的特点，在合理规划时间的前提下，跨省份、跨类型报考，既能积累实战经验，又能拓宽职业选择。

学习计划方面

制定并坚持执行学习计划表，考前我制定了“早7晚10”的学习计划：上午专攻行测，下午攻克申论，晚间复盘错题与薄弱环节。

明确学习内容。因备考周期较短，我个人选择以真题为导向，通过限时刷题提炼掌握高频考点。

严格模拟考场节奏。例如，行测部分要求自己每道题平均用时不超过1分钟，以此训练答题速度与精准度，找到自己的答题节奏。

应考方面

首先需懂得取舍。以重庆选调生笔试为例，行测与申论连续考试3小时，需在90分钟内完成100道行测题，接下来90分钟完成

含800字大作文的申论。面对题量压力，我优先攻克分值高且自己擅长的模块（如言语和逻辑推理），战略性放弃部分难题。在不断的练习中我总结了“4-3-2分段计时”的动态时间分配法：前40分钟：完成判断推理与言语理解（利用语感快速筛选选项）；中间30分钟：集中攻克资料分析（确保高正确率）；最后20分钟：处理数量关系简单题、常识及涂卡，以此避免因难题卡壳导致时间失控。

其次要善于总结套路。在作答申论小题时，答案可遵循“关键词+数据支撑”格式。例如，对策类题目直接引用材料中的“加大资金投入”“完善监管机制”等原文表述，避免因主观发挥而导致偏离本意。在作答大作文时，整体保持“五段三分”的黄金结构，分段可采用“政策金句+本地案例”结构，结合地方特色，如重庆市“鲁渝协作”典型案例论证，既体现理论深度又接地气。

最后要结合个人特色。特别是面试，需展现独特性，给考官留下积极印象，例如在

结构化面试中融入专业案例、结合专业知识作答，在无领导小组讨论中主动引导议题，以此凸显个人特质。

日常积累方面

学会“厚积薄发”。大学期间的学生干部经历锻炼了我的沟通协调与抗压能力，这些在面试时都成为了我的加分项。此外，公考侧重知识广度而非深度，部分知识仅靠短期突击收效有限，需要平时关心时政新闻、关注民生政策，可在学习强国app或者《人民日报》《求是》《半月谈》等杂志书刊上多阅读摘抄，以此拓宽视野，把长期积累最终转化为考场上的从容应对。

最后感谢学校和学院全方位的支持，从资格审核时高效开具推荐表的准备到政审时专门安排谈话室，种种细节让我们得以心无旁骛地备考。愿各位学弟学妹在追寻理想的路上，既能脚踏实地耕耘，亦能抓住机遇乘风破浪，抵达属于自己的彼岸。



六、国有企业



伍建辉

就职于中建四局第一建设有限公司

选择、努力与展望

伍建辉，环境生态工程2021级2班学生，具备扎实的专业知识和实践能力。在校期间，曾担任原四川农业大学环境学院团委青年志愿者工作部学生干事，曾获“院优秀学生干部”“四川农业大学暑期社会实践先进个人”“优秀青年志愿者”等荣誉，求职先后获得中建四局第一建设有限公司、中铁十二局华南工程有限公司、山东卉欣生态环境工程有限公司等offer，现签约中建四局第一建设有限公司。

在就业的浪潮中，每一位毕业生都在寻找属于自己的方向。今天，让我们一起探寻环境学院环境生态2021级学长伍建辉的成功求职之路吧。

抉择：就业与深造间的权衡

每位毕业生都会面临在就业和继续求学中抉择的难题，而伍学长表示，他也不例外的有继续求学的想法，但家庭等现实因素使他选择走向职场。他强调，对于升学和就业的选择，关键在于对未来是否有清晰的认知和规划，身边有些同学盲目跟风，而他认为更应选择最适合自己的道路。

求职：挫折与成长的交织

谈及如何关注到中建四局第一建设有限公司的招聘信息时，伍学长表示这需要多多关注学校的就业信息网和毕业生大群。

而在求职过程中，学长表示成功不是一蹴而就的，他也有被拒的经历，但他从失败中汲取经验，反思简历制作和面试表达中的不足，并加以完善。为了缓解焦虑情绪，他会通过吃美食、听音乐等方式调整心态，以更好的状态迎接下一场面试。

经验：证书、技能与面试的诀窍

相信很多同学都很关注大学时期是否应该考取各类证书的问题。首先，伍学长表示四六级证书在求职中非常重要，大多数岗位对英语能力都有硬性要求。相比之下，计算机等其他等级证书的重要性因岗位而异。他投递的岗位对CAD以及ArcGIS等绘图、绘制类软件有一定要求，而他在这些方面掌握得较为熟练，这使他在专业技能上脱颖而出。学长也表示能熟练掌握WPS、Excel等办公软件，也能提高求职竞争力。

在面试环节，学长建议着装整洁即可，无需过于正式。更重要的是要敢于表达自己，尤其是在自我介绍时，要着力突出自己的工作能力，而非兴趣爱好。

回首与展望：求职之路的助力与未来规划蓝图

回首求职过程，伍学长最想感谢的是他的朋友杨文杰。在他被拒绝时，杨文杰会给他提出建议，还会分享招聘信息。学长感慨，朋友的支持和陪伴是他求职路上的重要动力。

顺利进入中建四局第一建设有限公司后，伍学长也没有停下前进的脚步，他对自己的职业发展有着清晰的规划。他计划入职后着手考取职业证书，如一级建造师以及安全管理工程师等，为未来的职业生涯助力。

伍建辉学长的就业经历为我们提供了宝贵的借鉴。在面临就业选择时，要综合考虑自身情况和未来规划；在求职过程中，要积极准备，勇敢面对挫折；在职业发展中，要明确目标，不断提升自己。相信这些经验会为即将踏上求职之路的学弟学妹们带来启发和帮助！



龚川

就职于湖北能源集团股份有限公司

从校园骨干 到能源新星的成长

龚川，四川农业大学能源与动力工程专业2024届毕业生。曾担任小班学习委员、水利水电学院拔河队队长等职务，荣获全国三维数字化创新设计大赛四川赛区特等奖、第十八届挑战杯课外学术科技作品竞赛一等奖等近20项荣誉奖项，目前就职于湖北能源集团股份有限公司水电站设备维护部。

四载耕耘构建多元成长坐标

四年大学生涯中，龚川以责任担当、团队协作和学术钻研为坐标，构建立体化的成长路径。作为国旗护卫队成员，他坚持晨昏训练，将“使命必达”的责任感融入血液；担任拔河队队长期间，他带领团队斩获多项荣誉，锤炼卓越的团队合作精神与领导能力；在学术领域，他深耕三维建模技术，全

国三维数字化创新设计大赛特等奖和挑战杯一等奖的奖杯，记录着他科研思维的成熟。龚川坦言，学习委员的服务工作提升了他的组织协调能 力，而学科竞赛的实战则深化了他对理论知识的应用，这些积累最终成为他叩开湖北能源集团大门的“金钥匙”。

双向认知开启职业觉醒之旅

在求职季的探索过程犹如精密测绘一般，龚川以“精准测绘”般的态度规划职业路径，向国企、行业龙头企业投递简历，通过反复笔面试试校准方向。通过巧妙提炼自身优势：将主持经历转化为沟通能力，把团队管理经验提炼成为领导潜力，最终在湖北能源集团的选拔中脱颖而出。这一过程充分诠释了职业选择的双重意义：它既是向外探索的征程，也是向内认知的修行。龚川表示，母校“追求真理、造福社会”的校训始终指引着他，而湖北能源集团在能源领域的行业地位与自身专业的高度契合，让他找到了事业的理想支点。

水电岗位上的工匠修行之路

“胆欲大而心欲细，智欲圆而行欲方”，这成为龚川在闸门班的工作信条。在防汛办公室监测水文数据时，面对数百吨闸

门启闭设备，龚川的每个决策都关乎万家灯火。从最初面对PLC程序图时的茫然，到如今独立操作系统的从容，无数个日夜的现场实操证明：工匠精神既需要有专业底气，更需要具备将理论图纸转化为实践蓝图的勇气。

如今，龚川的工作涉及10kV配电室、液压系统启闭等多个领域，需同时掌握电力、机械等多领域知识和操作规范。龚川表示，“这与大学时的多元实践一脉相承。”就像闸门精准调控水流一样，龚川也在持续学习中校准自己的职业航向，他立志从设备维护的“专科医生”成长为水电系统的“全科医师”，以精工之志守护万家灯火。

经验分享与职业基因传承

站在大坝仰望星空时，龚川常想起国旗护卫队训练时浸透衣衫的汗水。“责任与荣誉，早已为我的职业生涯埋下伏笔。”对于后来者，龚川分享三点心得共勉：以经历拼图能力，以双向论证选择，以精工刻度成长——这或许就是川农人特有的职业基因。

“母校赋予我们的不仅是知识，更是直面挑战的底气。”龚川的成长故事，正是学院“厚基础、重实践、强担当”育人理念的生动写照。未来，他将持续以江河为伴，在能源领域书写新一代川农人的担当。





熊兴琳

就职于泸州老窖股份有限公司

熊兴琳，中共党员，食品学院食品质量与安全2021级6班学生，曾任食品学院团委学生兼职副书记、小班班长、校团委及学生处干部等职；曾获“四川农业大学国际大学生创新创业大赛省级金奖”“全国大学生返家乡社会实践优秀先进个人”“优秀团学干部”“优秀青年志愿者”等荣誉。求职先后获得泸州老窖股份有限公司、高金食品金石计划等offer，现签约泸州老窖股份有限公司。

关于求职的心路历程

在面临人生道路的选择的时候，需要认真思索，尽力选择一条符合自己现状且向往的道路。在进入大三的时候，绝大多数学生开始畅想未来，到底是选择考研、考公亦或是到企事业单位就业，无论选哪条路，都不是一蹴而就。一开始，我真的有考研打算，但认真考虑之后，发现科研并不是我所向往的生活。我也有挣扎过想去考公，因为

我真的喜欢为同学们服务，老师、朋友都鼓励我尝试一下。但最终在审视自己现状、充分了解自己想去做、愿意去做的事情后，我还是决定直接到企事业单位就业。

关于求职信息获取

学院会在年级信息通知群里会发各种企业、单位的实习或者夏令营活动，对于有就业意愿的同学可积极报名参加，在过程中积累经验，不断打磨自己简历和面试。现实中，大多企业十分看重实习经历，大三的暑期，我参加了学院发布的德阳药检所实习，这段实习经历对于我求职简历的撰写和现场面试的问答都起到了很大的优势。我们也可以主动关注优秀企业的招聘官网、公众号甚至其他优秀高校的就业信息网和双选会。

关于求职简历的撰写

简历是求职的敲门砖，一份好的简历可以让你从诸多竞争者中脱颖而出，简历最好与面试岗位呈现强相关性。想要制作一份精美的简历首先得找到一份好的模板，“可画”等网站是不错的选择。线下可以去“简历门诊”或直接咨询就业老师，我的简历修改了很多次，在学院老师的帮助下改了很多，这对我就业时的简历初筛和面试都起到了重要作用。

简历内容也很重要，实习经历、学生工作、社会实践是多数面试官的在意且加分的内容，特别是有岗位相关工作或实习经历尤其加分。这些经验不仅会极大丰富简历内容，还会在回答问题时应对答如流，让自己在面试中如鱼得水。我个人在实习、工作和实践上都有较丰富的经验，有几段实习经

历，当过学院学生会主席，每次社会实践都参与且有带队经验，因此面试官总是对我很感兴趣，我在问答环节也能侃侃而谈。

关于求职面试的重点

关于线上面试，在面试前，要认真阅读面试通知，调试设备，整理仪容，做好充足的准备，充分熟悉自己的简历和自我介绍，如果面试外企或外语能力要求高的岗位还需另准备一份外语自我介绍。除此之外，可以了解一下面试企业历史，企业文化等并准备对面试岗位的认知，面试官经常对此和简历提问。

线上面试过程中，保持应有的礼貌、自信，严格遵守面试要求，尽量不要卡顿或做出大幅度动作，坐姿规范，与面试官有适当的眼神交流，大胆展示自己。回答问题要有层次、逻辑，最好有提前心理准备。如果遇到群面，一定要注意观察、倾听其他面试者的观点同时也要踊跃发言。

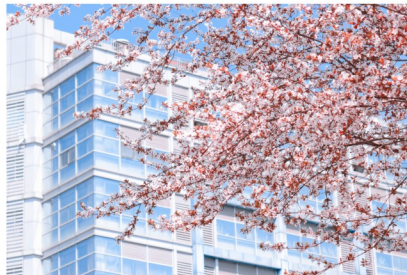
如果企业面试需要去到线下，这是不一样的考验。要记住抵达公司一定不要迟到，最好提前到达熟悉场地，这有利于做缓解焦虑和压力。进入公司，工作人员通常会带领我们参观并介绍公司，在参观和介绍过程中，一定要认真听讲且多多观察工作人员，尽量走在前面，否则可能听不清讲解，这个过程可以深入了解企业的基本情况，衡量一下是否符合心理预期，并且在接下来面试的问答都可能会涉及到。线下与线上不同，需要时刻注意自己的言行，举止得体，不要冲撞面试官，但也不要过于隐形，企业设计的环节要积极参与，有时候还可以拿到许多礼品。我有过多次线下面试经验，在我看来，不礼貌或过于隐形的应聘学生，大多都没有通过面试。

面试中如遇到答不上来的问题一定要保持冷静，除了回答的结果，很多面试官也会在意解答过程，可以诚实坦率回答自己目前不知道答案，但一定要表示自己会去学习弥补这点不足，也可以尝试关联自己类似的方面上来，如管理团队就可以举例自己学生部门的生活。

面试中如遇突发状况，切勿慌乱，如实向面试官解释即可。就像在我泸州老窖初面时，我们是线上群面需要打开摄像头，寝室突然断电，通过观察及与室友沟通，迅速得知是停电而非跳闸，我没有因此而惊慌，而是正常进行面试，当面试官问及我的情况时，我如实向面试官表明情况得到理解。我的初面顺利通过，我认为这件事没有对我的面试产生任何负面影响甚至对我的面试起到一定帮助，我的冷静处理反而成了我的加分项。

起初面试会紧张是很正常的情况，一开始面对面试官的提问或者出现的一些突发状况，我也处理得很糟糕，结束后总结经验去迎接后来的面试才是真正重要的。当面试次数多了之后，再回头看你会发现你已经有所蜕变，或许比看多篇求职经验分享都来得快。

所以说实践出真知，要相信自己，多去面试，大胆面试，才能成就自己！



七、世界五百强



王红阳

就职于北京京东世纪贸易有限公司

大胆的人先享受世界

王红阳，四川农业大学艺术与传媒学院广告学202101班学生，在校曾担任学生校史文化服务中心解说部部长、院学生会体育部部长，获得校优秀学生干部荣誉；参与大学生互联网+比赛，获省级银奖；两段实习经历，现签约北京京东世纪贸易有限公司。

校园经历：自我寻找与定位

在校期间，我在积极参与课程学习与学生工作的同时，也在不断的思考自己毕业后的方向，我认为做决定是一个深思熟虑的事情，因此不断的分析个人能力意愿以及外部环境，最终在大二下学期就决定了要选择就业，既然决定了就要一定去执行，而不是仅仅是只有“我要就业”这一个想法，没有抓

住大二下学期的暑期去实习是我的一个遗憾，希望大家要比我更果断坚决。我在大三上的期末才开始利用空闲时间，准备简历准备参加面试，再根据目标岗位的要求，不断完善简历和面试准备，获得了美团大众点评运营岗位的实习机会。

在第一段实习结束后，我重新回到校园，一边上课一边寻找着下一个实习机会，不可否认的是，人的精力是有限的，很难同时兼顾寻找实习与日常的课程实习，因此成绩也出现了一定程度的下滑，但我认为一切都是值得的，当你明确了前进方向时，势必会出现一些取舍，此时心态的调整以及各个因素的衡量是这一阶段的重点。

简历准备：自我挖掘与总结

在面试前，可以多花一点心思准备一份自己的简历大纲，将自己的学习经历和主要成就、实践（实习）经历写上去，建议可以根据面试的岗位，有选择性的突出部分经历，进行有针对性的简历制作，从而提高与面试岗位的适配程度。如面试市场营销岗位时，可以突出策划案实践经历以及个人的创意能力，在面试新媒体运营岗位时，突出自己的内容创作、图片视频创作能力以及热点跟踪能力。

对于零经验小白而言，可以巧妙运用小红书等社交媒体上分享的信息，学习优秀简历的格式和模板，将他人的成功经验与自身经历相结合，从而打造出自己的第一份简历内容。然后可以用“可画”等简历排版软件，再制作成一份外观上能让面试官赏心悦目的简历，吸引面试官在内容上付出更多关注。

最后就是简历的内容一定要烂熟于心，包括实践经历的各项细节，以防面试官的针对性提问。简历制作后可以请面试专业性强

的老师、企业HR以及之前实习过的带教或者领导帮忙过目并提出修改意见。

秋招经验分享

我在秋招求职中采取了“三步走”策略。首先是精准定位，结合自身性格特点和实习经历，将求职方向锁定在互联网运营类岗位，我认为MBTI人格测试是较重要的参考因素，因为在京东培训期间，我发现大部分采购都是E人，这也和岗位要求的沟通能力和对外交往能力密切相关。其次是定制化准备，针对不同企业的业务特点准备差异化简历和面试话术。比如面试京东的电商运营（采购）时，根据岗位的工作内容，我在简历的实践项目中重点突出了统筹能力、语言表达能力、沟通能力、任务拆解能力和数据分析能力；而在面试另一个公司的市场运营岗位时，则在实践项目中更突出我的创新能力、设计能力和文案创作能力。最后是在实践中不断磨砺，不要惧怕面试，每一次面试都是宝贵的实战经验，就好像打怪升级一样。另外，也可以另辟蹊径主动出击，不仅通过常规渠道投递简历，我还积极在实习期间的外出展会活动上，主动与心仪公司工作人员沟通，寻找就业机会，我最终的京东内推就来源于展会认识的在职员工。

在求职面试方面，我总结出几个关键点。一是深入研究目标企业，包括业务模式、最新动态和企业文化，能够大概了解到公司想要什么样的员工，如日企更偏好循规蹈矩的人，弱视创新性人才，电商企业则更偏好有上进心抗压能力强的人员。二是面试经验学习，小红书等社交媒体有很多具体到某公司某岗位的面试经验分享，可以提前熟悉相关面试问题，进行有针对性的准备。三是准备“STAR”法则的案例库，确保每个经历

都能用具体情境、任务、行动和结果来呈现，不断优化表达方式。四是及时总结复盘，可以将面试内容通过录屏或者录音的方式记录下来，并在面试结束后复盘自己的整场表现，针对一些表现不佳的问题，可以再详细思考与总结，总之就是在实践中不断成长，越战越强。

总结

回顾整个求职历程，我想分享几点建议：第一，实习要趁早，大二暑假就可以开始尝试，之后去每个假期都可以去尝试寻找实习机会，要学会勇敢的去做，不能一味拖延，时间和机会都是不等人的；第二，每段实习都要深入思考，把具体工作提炼为可迁移可证明的能力，寻找任何可总结的点去输出；第三，建立自己的作品集，运营数据、文案案例、活动方案都是有利的证明；第四，学会接受与自我调节，不要因为实习的dirty work就心灰意冷，职场能力的提升是持续的过程，如果没办法改变工作环境和内容，那就尝试去接受它。第五，放平心态，就业是长期的过程，秋招和春招的面试战线都拉的较长，一个月到三个月不止，在此期间，要稳定好自己的心态，要寻找能够释放压力缓解情绪的方式，出去短期旅旅游、散散心，给自己紧张的神经放个假，才能够更好的面对接下来的“战斗”

有努力就有收获，这一路走来最大的感悟是：机会永远青睐有准备的人。那些熬夜准备面试的夜晚，那些反复推敲的方案，那些仔细核对的数据，所有这些付出最终都会转化为你的竞争力，祝愿各位同学都能在求职路上找到属于自己的方向。

最后，送给所有学弟学妹一句话，“大胆是成功的重要一步，勇敢的人先享受世界”。



刘玉珍

就职于比亚迪股份有限公司

刘玉珍，四川农业大学信息工程学院数据科学与大数据技术专业21届毕业生，于学院学生会工作两年，4次获得优秀共青团员、优秀学生干部、优秀大学毕业生等校级荣誉，作为项目组长完成了农产品销售情况可视化、电商数据仓库系统等多个小型学生项目，目前已签约世界500强企业比亚迪股份有限公司。

学生会中炼本领，管理经验始磨砺

站在毕业季的十字路口回望，学生会六百多个日夜的淬炼如同人生赛道的加速器。初入部门时的手忙脚乱，在策划双创宣讲会时遭遇的设备故障问题催生了管理经验——刘玉珍学会了设计应急预案，将活动流程铭记于心，最终在万人招聘双选会的聚光灯下，这些管理能力已悄然沉淀为求职简历上的闪光点。而带领寒假实践团队参观红色革命基地的经历，更让刘玉珍领悟柔性领导力的精髓：每周例会“能量时刻”的温暖分享与“游戏时间”的打趣疏导，不仅让团队获得了优秀称号，更教会刘玉珍如何将人心凝聚成破浪前行的船帆。

往昔点滴映成长，求职经验化底气

当求职季遭遇名企终面的压力测试，那些在现场15分钟启动应急预案保障宣讲会的实战经验，化作从容应答的底气；学院“职场直通车”的精准赋能，将活动策划转化为“项目管理”的职业化表达，使刘玉珍的简历命中率提升40%。那些在学生会整理核对比赛信息的深夜、在暑期“三下乡”支教活动中为孩子批改作业的时光、在球场上排球与手臂接触的瞬间、在面试现场与HR目光碰撞的瞬息，忽然在记忆的暗房里显影成连贯的成长胶片——作为三度荣获校级荣誉的毕业生，刘玉珍始终相信真正的勋章不在证书烫金处，而在为同学搬运物资磨破的掌心纹路里，在支教活动中为留守儿童重绘的读书笔记里，更在秋招季将工作经验转化为核心竞争力的顿悟时刻。

领悟能力迁移妙，传承经历燃奋斗

如今即将步入职场，刘玉珍忽然懂得老师所说的“可迁移能力”的真谛——校园里熬过的夜、流过的汗，终会在某个时刻绽放成照亮前路的星。这大概就是母校给予她最好的毕业礼物——不是镀金的证书，而是一套永不过时的成长算法：把每个平凡日常当作修炼场，让每次真诚付出都成为未来可提取的宝贵经验。这或许也是成长最美的模样：带着母校赋予的勇气与智慧，把每段经历酿成滋养他人的甘露，在传承中让奋斗的火炬永不熄灭。前路漫漫亦灿灿，愿大家永远记得那些在办公室通宵改方案的热血、在服务中磨破的掌心纹路、在支教课堂上为孩子画星空的那片赤诚、在招聘会奔走投递的执着，这些青春印记终将连成通向未来的星轨，照亮每个后来者的征途。



范爱婷

就职于宁德时代新能源科技股份有限公司

向新能源领域的成功进军

范爱婷，中共党员，经济学院国际经济与贸易2020级学生。历任经济学院学生会体育部副部长、学生会主席团成员，现已在宁德时代新能源科技股份有限公司就职。

在实践中明确职业方向

我的职业规划是通过亲身实践逐步清晰的。大学期间两次政府单位实习的经历让我意识到，稳定的工作环境并不适合我的性格，反而是在学生会组织活动、带领团队完成任务的经历让我感受到突破自我的成就感。这让我开始关注具有挑战性的行业领域。真正锁定新能源汽车赛道，是结合了国家政策、能源安全和技术趋势的理性判断。二十大报告中“双碳”目标的提出、我国在传统汽车领域的专利困局，都让我看到新能源汽车的战略机遇，这个领域既有技术迭代的创新空间，又符合国家能源转型的大势。

这种将个人兴趣与社会趋势结合的思考方式，帮助我在求职初期就锚定了方向。

多渠道收集信息构建竞争优势

在确定求职目标后，我从公司官网入手，浏览其整体架构，重点关注企业文化、业务板块和发展战略，建立对公司的基础认知。结合百度搜索新闻报道和行业分析，深入了解公司的业务动态和战略规划，确保自己对公司的理解全面且深入。我还会从小红书等平台搜索他人的面试经验贴，分析出该公司面试的高频问题并结合自身情况调整回答思路，准备出相应的“最佳”答案。这种全方位的准备不仅提升了我的信心，也让我在笔试中展现出了更好的状态，为进入面试奠定了扎实基础。

用核心竞争力突破面试关卡

在面试中，我始终注重展现自己的抗压能力和沟通交流能力，这两点也是我通过学生工作和实习经历积累的核心优势。我在简历中通过具体的活动经历和实习经验，表现出自己积极主动、善于沟通的特质。在面试过程中，我保持自信和从容，微笑面对面试官，面对多次追问，我会冷静思考，结合专业知识和个人理解，逐步给出合理的回答，这种冷静应对的方式，不仅展现了抗压能力，也能让面试官感受到我的逻辑思维和应变能力。反问面试官环节是体现对岗位的深入思考的重要机会，我的问题：“您认为在这个岗位上一个优秀的员工和一个普通的员工的区别在哪里？”就得到了面试官的赞扬。

“努力不会被辜负，坚持终会有收获。”这是我在一路走来的信念，也是我最想对学弟学妹们说的话。

八、业内知名企业



胡云涛

就职于牧原食品股份有限公司

职场新人的破茧成蝶： 在试错中寻找成长之路

胡云涛，动物医学院动植物检疫专业2024届毕业生，曾任院团委组织建设与发展中心干事、小班团支书，现就职于牧原食品股份有限公司。

踉跄前行的路上，叩响机遇的门扉

刚毕业时，我和很多人一样困在“孔乙己的长衫”里，既没实习经历又缺乏职业规划。当时的我，怀着“只要有机会我就去”的态度，在学院老师的鼓励下，我在学校网站、专场招聘会和双选会上“碰运气”，功夫不负有心人，最终我成功入职了牧原食品股份有限公司。正是这段在学院网站疯狂刷新招聘信息、抱着简历在专场招聘会、双选会上“广撒网”的经历让我顿悟：职场新人最需要的不是完美的职业规划，而是敢于试水的勇气。那些看似盲目的投递，实则是最小的试错成本撬动人生转机的杠杆。职场如泳池，站在岸边永远学不会游泳，只有纵身一跃才能找到属于自己的泳道。

简历准备：你的“个人品牌说明书”

没有实习经历并不可怕，关键是要学会从校园经历中挖掘“职场基因”。很多低年级的同学对简历存在错误认知，认为一份好的简历就是要面面俱到，全方位地展示自己。事实上，简历不是自传，而是“证明你与岗位匹配”的论据。我的简历里重点突出了三件看似平常的事：组织班级宠物义诊活动——体现项目统筹能力；坚持三年照顾流浪猫——展示责任心；外卖配送经历——强调抗压能力。同时，我用数字量化成果：义诊服务200+宠物主人，配送准时率98%……这些具体的数字比空泛的“吃苦耐劳”更有说服力。对于应届生而言，把课程设计、学科竞赛甚至社团活动包装成“迷你项目”，用“目标-行动-成果”的逻辑呈现，就能让每段经历都闪烁职场价值。

面试攻略：用“用户思维”打造双向奔赴

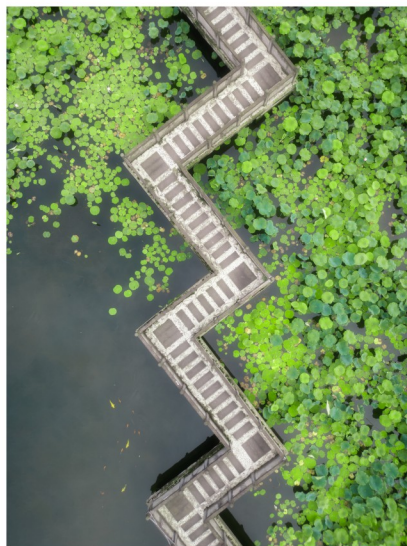
面试前，我做了这三件事：了解企业文化、分析岗位薪酬的自我预期、厘清自己是否拥有长久干下去的决心。为什么要了解企业文化呢？这是因为每个企业都有自己的精神与价值观，投其所好能让面试官觉得我们就是他们公司需要的人，也就是“同类相吸”的原理，这有助于我们获得更多的机会。在面试之前，我会留出时间详细地学习公司的企业文化，就类似于备考一样，记忆答题模版：把各种回答都围绕企业文化的核心展开，时不时穿插几句企业文化中的重点句子。在正式面试中，这样的回答虽然不一定表明自己就是公司需要的人，但至少能展现自己对于面试的重视程度。岗位薪酬预期则是指的面试之前，需要去详细了解该岗位在同行业的薪酬水平，毕竟后续是要聊待遇问题的，我们求学这么多年，不也是为了能有个更好的生活吗？了解清楚预计薪资对于自己也好，对于企业也好都是“想干下去”的一个体现。至于能不能拥有干下去的决心，这个就是得看自己了，可以在面试阶段了解工作的一些详情来看与自己的预期是否符合。

岗位选择：人生是旷野，不是轨迹

回望我的求职路，我渐渐明白，求职不是拿着学历证书去兑换岗位的数学题，而是用整个青春积累的生命体验去求解的人生函数。那些看似“无用”的社团经历里藏着我协调沟通的基因，送外卖时晒黑的皮肤记录着我生活的热忱，甚至考研失利后重塑自我的过程，都让我看清自己骨子里不服输的倔强。

选择岗位之前，一定得想清楚自己到底想成为什么样的人。这个答案不会突然从天而降，它藏在深夜改简历时突然亮起的灵感火花里，躲在面试失败后痛定思痛的复盘里，显现某个工作场景中莫名心潮澎湃的瞬间。现在我每天经过公司楼下的流浪猫窝，总会放慢脚步。那些曾经觉得“无用”的喂养经历，正悄悄反哺我的市场策划工作。终于懂得傅佩荣教授说的：“人生不是轨道，而是旷野。”——重要的不是选对路，而是保持向内探索的勇气。

给所有正在焦虑的毕业生：请大胆去试错、去受伤、去把简历投进看似不匹配的岗位。因为命运馈赠的礼物，往往藏在“来都来了”的尝试里。当无数个“说不定”串联起来时，你会看见，那个更好的自己正从迷雾中走来。



九、创新创业



吴哲楷

创办跨国餐饮企业

悉尼寻味间，织梦创业路： 管理才俊的川菜传承征途

吴哲楷，跨国餐饮企业名称：ZHENYA TRADING PTY LTD。管理学院2024届工商管理联合班毕业生，麦考瑞大学之优秀学子。基于对川菜的深厚情感以及对餐饮行业的深刻理解，成功将川菜元素与澳洲本地饮食文化相融合，借助于悉尼多元化的美食市场及两位业界资深人士的指导，成功创办了一家跨国餐饮企业。

为革新传统中餐馆的运营模式，脚踏实地，逐步探索并确立了“传统与创新相结合”的餐饮经营理念。将初始的单一菜品服务进行升级，拓展至川菜文化体验、定制化菜单等多项业务，为悉尼的川菜爱好者打造了一个别具一格的餐饮品牌。在创业历程中，先后取得了“食品处理人员基础知识证书”以及“厨房管理四级证书”等系列专业资质，致力于将川菜文化传播至更加广阔的领域。

2020年初，初至悉尼，我发现这座城市的餐饮市场，宛如一片蕴藏着无限可能的海域，众多中餐馆星罗棋布，却难以寻觅正宗川菜的踪迹。从经济学供需视角看，当地华人社群对地道川菜的需求远未被满足，这一市场空白点燃了我于异国他乡开设正宗川菜馆的创业宏愿。这不仅是对味蕾记忆的追寻，更是对中华美食文化在海外传播的一次勇敢尝试，承载着连接乡情与文化传承的使命。

幸遇伯乐，携手启幕合作新篇

2021年夏，命运的丝线悄然交织。有幸结识了两位在澳洲深耕多年的老华侨，他们丰富的阅历与对这片土地的深刻理解，宛如明亮的灯塔。在交流中，他们对我开设川菜馆的构想给予了极高的肯定，并迅速达成合作共识：一位长辈凭借对当地资源的熟悉，负责场地与器械筹备；另一位则运用其广泛的人脉网络，把控市场与客户关系。而我，凭借管理专业知识与对川菜的一腔热爱，肩负起厨房运转与战略规划的重任。这种分工模式实现了资源的高效配置，为我的创业奠定了良好开端，也开启了一场跨越年龄与背景的携手奋进之路。

潜心磨砺，夯筑创业坚实基础

创业的准备阶段中，为了更深入地了解餐饮和酒店行业的具体操作细节，我随后报名了悉尼TAFE的Chef课程和酒店管理课程，系统学习了食品安全、团队管理和运营管理等专业知识，并成功考取了相关证书。同时，作为一名管理学院工商管理专业的学子，前期的专业知识为我奠定了坚实的基础，培养了宏观的战略思维、市场分析能

力以及风险控制意识。这种跨学科的学习让我在创业时能够更好地结合理论与实践，既能从战略层面规划业务，又能从执行层面把控细节。我相信，通过自己的努力和智慧，一定能够在创业的道路上取得卓越的成就！

2023年初，创业的巨轮正式起航。然而，悉尼高昂的运营成本给资金方面带来了巨大压力，迫使我们立即调整财务管理策略，严格把控每一笔开支。在人员招聘上，我们精益求精，力求在坚守菜品正宗口味的同时，不断调试以迎合本地人的饮食习惯。最终，我们成功觅得一位经验丰富的四川厨师，为创业之路奠定了坚实的人才基础。

笃志前行，铸就独特竞争优势

于全球化商业浪潮的激烈角逐中，我们以管理知识体系为舵，凭借创新思维之帆破浪前行，公司推出“川菜文化体验”活动，以沉浸式交互，让食客在品味麻辣鲜香的同时，深度领略川菜背后源远流长的中华饮食文化脉络，实现从味蕾到心灵的文化触动。打破传统餐饮时间边界的桎梏，创新性

推出“川味brunch”，开辟全新消费场景，不仅契合当代多元的生活节奏，更在跨文化餐饮融合中开拓了新的经济增长点。同时，构建会员制生态体系，以精准化服务与个性化关怀为纽带，强化情感连接，培育高度忠诚的核心消费社群，提升品牌的长期价值与市场韧性。这些战略举措，不仅在商业层面大幅提升餐厅的差异化竞争优势，更在文化传播中，成为推动川菜文化跨越国界、走向世界的有力引擎，助力川菜这一中华美食瑰宝在异国绽放独特魅力，彰显中华文化的全球影响力。

“玉经磨多成器”从市场洞察、资源整合到运营管理、创新发展，每一步见证着我和企业的成长与蜕变。在此，我想寄语各位同窗，无论梦想的彼岸多么遥远，只要凭借扎实的专业知识、不屈的坚韧精神和灵动的创新思维，勇敢地迈出第一步，并在前行的道路上不断攻坚克难，就一定能在属于自己的舞台上熠熠生辉。让我们携手在追求梦想的道路上，展现管理学子的卓越风采，共同书写属于我们的辉煌篇章。



附录

一、校内常用联系方式

雅安校区 教务处: 0835-2882252 保卫处: 0835-2882859
学生处: 0835-2882580 档案馆: 0835-2882932

学院	党委办公室	行政办公室
理学院	0835-2886176	0835-2885036
生命科学学院	0835-2885601	0835-2886136
机电学院	0835-2882626	0835-2883018
食品学院	0835-2882172	0835-2882311
信息工程学院	0835-2882876	0835-2882177
水利水电学院	0835-2882071	0835-2882239
法学院	0835-2882400	0835-2882482
人文学院	0835-2882375	0835-2882566
公共管理学院	0835-2883208	0835-2882248
体育学院	0835-2882159	0835-2883781
艺术与传媒学院	0835-2883062	0835-2883020

成都校区 教务处: 028-86291290 保卫处: 028-86291000
学生处: 028-86290688 028-86290928

学院	党委办公室	行政办公室
农学院	028-86290875	028-86290873
动物科技学院	028-86290077	028-86291010
动物医学院	028-86292116	028-86291162
草业科技学院	028-86290021	028-86290908
林学院	028-86291451	028-86291456
园艺学院	028-86293611	028-86291840
资源学院	028-86293010	028-86290983
环境学院	028-86290993	028-86293003
经济学院	028-86291770	028-86291303
管理学院	028-86290890	028-86293008
风景园林学院	028-86290877	028-86290880

都江堰校区 学工部: 028-87111755 保卫部: 028-87123324
教务部: 028-87137637

学院	党委办公室	行政办公室
建筑与城乡规划学院	028-87124217	028-87124710
土木工程学院	028-87123357	028-87127472
商旅学院	028-87123439	028-87127471

招生就业处

招生办公室: 028-86290999 就业一科: 0835-2882800 就业二科: 028-86290606

二、全国人社部门所属流动人员人事档案管理服务机构

机构全称	通信地址	联系电话
北京市公共人力资源服务中心	北京市东城区安定门外大街187号 北京人才大厦三层	(010)89170096
上海市人才服务中心	上海市静安区梅园路77号	(021)32511265
天津市人才服务中心	天津市河东区八纬路103号	(022)28013550
重庆市人才交流服务中心	重庆市渝北区春华大道99号 南区三楼服务大厅	(023)88612333
河北省人才交流服务中心	河北省石家庄市桥西区裕华西路9号 河北省人才大厦	(0311)85203080
广东省人才服务局	广东省广州市越秀区东风中路389号 王丰商务大厦五楼	(020)89009266
江苏省人才流动服务中心	江苏省南京市鼓楼区广州路213号	(025)83238926
山东省公共就业和人才服务中心	山东省济南市解放东路16号	(0531)88921137
山西省人力资源市场	山西省太原市迎泽区新建南路81号	(0351)4932701
河南省人才交流中心	河南省郑州航空港区通航路16号 中国中原人力资源服务产业园区	(0371)65957033 (0371)65957469
辽宁省就业和人才服务局	辽宁省沈阳市皇姑区泰山路19号	(024)86602775
吉林省人才交流开发中心	吉林省长春市朝阳区卫光街933号	(0431)85611188
黑龙江省人才服务中心	黑龙江省哈尔滨市南岗区长江路130号	(0451)82610015
四川省人才交流中心	成都市青羊区小南街99号	(028)86130505
广西壮族自治区人才服务中心	广西南宁市青秀区金洲路33号广西人才大厦 一楼档案服务窗口	(0771)5505011
海南省人力资源开发局	海南省海口市美兰区和邦路3号	(0898)65351699
云南省人才服务中心	云南省昆明市人民中路170号	(0871)63639275
中国海峡人才市场	福建省福州市东大道36号福建人才大厦五楼	(0592)2213008
江西省就业创业服务中心	江西省南昌市东湖区二七北路266号	(0791)86371944
湖南省人力资源服务中心	湖南省长沙市雨花区湘府中路168号	(0731)85063739
贵州省人才大市场	贵州省贵阳市云岩区毓秀路25号	(0851)86811608
浙江省人才市场	浙江省杭州市西湖区古翠路50号 浙江省人社保大楼	(0571)88397127
安徽省人才服务中心	安徽省合肥市马鞍山路509号省政务大厦A区	(0551)62998280 (0551)62628666
湖北省公共就业创业指导与信息服务中心	湖北省武汉市武昌区东湖西路特1号社保大楼	(027)86656592
西藏自治区就业服务中心交流服务处	西藏自治区拉萨市城关区八一北路人才巷2号	(0891)6598920
青海省人才交流中心	青海省西宁市城西区五四西路86号	(0971)8258750
甘肃省人才交流开发服务中心	甘肃省兰州市城关区中街子81号城关区 人民政府2号办公楼七楼	(0931)8435441
新疆维吾尔自治区公共就业服务中心	新疆乌鲁木齐市水磨沟区南湖东路19号	(0991)4696613
陕西省人才交流服务中心	陕西省西安市莲湖区习武园39号	(029)88125858
宁夏人力资源开发服务中心	宁夏银川市南薰西街373号	(0951)5022794 (0951)5046269
内蒙古人事人才公共服务中心	呼和浩特市新城区成吉思汗东街 大学生创业园8号楼1楼	(0471)6601322

(以上信息仅供参考,以官网信息为准)

三、四川省各市州人力资源与社会保障局联系方式

市(州)名称	就业主管部门	报到单位	报道地址	邮政编码	联系电话
成都市	市教育局	成都市教育人才服务中心	四川省成都市金牛区同兴路2号	610041	028-86139324
成都市	市人力资源和社会保障局	成都市人才服务中心	中国成都人力资源服务产业园成都人才园区二楼(成都市青羊区清江中路20号2楼3-6号窗口)	610031	028-12333
自贡市	市人力资源和社会保障局	自贡市人才资源服务中心	自贡市自流井区交通路39号	643000	0813-2214025 0813-2301203
攀枝花市	市人力资源和社会保障局	攀枝花市人才服务中心	攀枝花市东区三线大道北段学府广场1号楼	617000	0812-3325228
泸州市	市人力资源和社会保障局	泸州市人才服务中心	泸州市江阳西路飞跃街2号	646000	0830-3156708 0830-3158737
泸州市	泸州市教育和体育局	泸州市教育和体育局人事科	泸州市江阳区大山平市政府3号楼5楼	646000	0830-3193232
德阳市	市人力资源和社会保障局	德阳市人才服务中心	德阳市旌阳区岷江东路126号	618000	0838-2204054
绵阳市	市人力资源和社会保障局	绵阳市人才资源服务中心	绵阳市涪城区临园路东段76号科技大楼二楼	621000	0816-2345174
绵阳市	市教育和体育局	绵阳市教育和体育局人事科	绵阳市涪城区园艺山政府集中办公区7号楼	621000	0816-2216210
广元市	市人力资源和社会保障局	广元市人才交流中心	广元市利州区利州东路二段2号劳动大厦	628017	0839-3302461
广元市	市教育局	广元市教育局人事科	广元市利州区东坝电子路384号	628017	0839-3263630
遂宁市	市人力资源和社会保障局	遂宁市人才服务中心	四川省遂宁船山区河东新区东平中路2号	629000	0825-5802377
遂宁市	市教育和体育局	遂宁市教育与体育局	船山区遂州中路580号	629000	0825-2280419
内江市	市人力资源和社会保障局	内江市人才交流中心	四川省内江市市中区翔龙山报社路149号	641000	0832-2228378 0832-2039577
内江市	市教育局	内江市教育局人事科	内江市东兴区北环路西段578号	641000	0832-2023352 0832-2029463

市(州)名称	就业主管部门	报到单位	报道地址	邮政编码	联系电话
乐山市	市人力资源和社会保障局	乐山市人力资源服务中心	乐山市市中区团山街555号3号2楼大厅	614000	0833-2443538
宜宾市	市人力资源和社会保障局	宜宾市人才开发服务中心	宜宾市翠屏区大碑巷37号2楼(档案室)	644000	0831-5169006
南充市	市人力资源和社会保障局	南充市人才流动中心	顺庆区玉带中路二段111号	637000	0817-2810875
达州市	市人力资源和社会保障局	达州市人才交流中心	达州市通川区马踏洞市政务服务中心五楼C区	635000	0818-7932569
雅安市	市人力资源和社会保障局	雅安市人力资源服务中心	雅安市雨城区先锋路30号	625000	0835-2240588
阿坝藏族羌族自治州	州人力资源和社会保障局	阿坝州人力资源服务中心	阿坝藏族羌族自治州马尔康市绕城路10号1栋2单元	624000	0837-2828681
甘孜藏族自治州	州人力资源和社会保障局	甘孜州人才交流和就业服务局	甘孜州康定市南郊稻子坝木雅路一段308号	626000	0836-2835282
凉山彝族自治州	州人力资源和社会保障局	凉山彝族自治州人才交流中心	凉山彝族自治州西昌市正义路109号	615000	0834-2190488
凉山彝族自治州	州教育和体育局	凉山彝族自治州教育和体育局	西昌市风情园路4号	615000	0834-3222767
眉山市	市人力资源和社会保障局	眉山市人力资源服务中心	东坡区东坡湖广场二期1栋4楼	620020	028-38197113
资阳市	市人力资源和社会保障局	资阳市人才交流中心	资阳市雁江区幸福大道10号	641300	028-26658100 028-26757639
巴中市	市人力资源和社会保障局	巴中市人才交流中心	巴中市巴州区江北滨河北路87号	636000	0827-5266033
巴中市	市教育和体育局	巴中市教育和体育局人事科	巴中市江北大道591号	636000	0827-5260311
广安市	市人力资源和社会保障局	广安市人力资源服务中心	广安区紫金街209号	638000	0826-2392300
广安市	市教育和体育局	广安市教育和体育局人事科	广安市广安区柯家井路158号	638000	0826-2333707 0826-2332111

(以上信息仅供参考,以官网信息为准)

四、成都市行政区人力资源与社会保障局联系方式

行政区	联系地址	联系电话
天府新区	四川成都市天府新区湖畔西路99号7栋	028-68772536
东部新区	成都市东部新区天府空港新城政务服务中心40号窗口	028-27250532
高新区	南区：益州大道中段999号成都高新区政务服务中心（南区）2楼； 西区：天目路2号成都电子信息产业功能区（高新区）一楼	028-65707062
锦江区	成都市锦江区福字街86号5楼	028-86757650
青羊区	成都市青羊区清江中路20号	028-86254925
金牛区	成都市金牛区一环路北二段30号蓉北人力资源产业园（蓉北人才港）二楼人力资源服务中心	028-87705570
武侯区	成都市武侯区武科西五路360号 西部智谷B区武侯区政务服务中心2楼3区	028-85082106
成华区	成都市成华区猛追湾街道建华南巷2附3号 就业社保医保服务中心3楼307室 成都市成华区猛追湾街道一环路东三段119号 成华区政府第二办公区302室	028-84321892 028-84310100
龙泉驿区	龙泉驿区长柏路248号	028-84854018 028-84856551
青白江区	成都市青白江区兴业大道1688号国际贸易产业园8栋	028-83626682
新都区	成都市新都区育英路788号政务中心C区二楼	028-89396728
温江区	成都市温江区柳城街道大南街五环广场7号2楼	028-82721986
双流区	成都市双流区国芯大道399号A8-2号楼（成都芯谷企业幸福中心）	028-85834707
郫都区	成都市郫都区德源街道红旗大道北段221号1号楼705室	028-87825958
简阳市	简阳市射洪坝街道松林路333号	028-27226488
都江堰市	都江堰市天府大道639号	028-89741026
彭州市	成都市彭州市回龙西路18号（市政府第二办公区8楼803室）	028-83886260
邛崃市	成都市邛崃市临邛镇凤凰大道168号	028-88793300
崇州市	成都市崇州市永康东路385号人力资源和社会保障局大楼1楼	028-82203533
金堂县	成都市金堂县赵镇十里大道二段89号	028-84997012
新津区	成都市新津区普兴街道山河村4组（新中医院旁）	028-82555577
大邑县	成都市大邑县邑新大道192号	028-88222798
蒲江县	成都市蒲江县鹤山镇工业南路16号	028-88555995

（以上信息仅供参考，以官网信息为准）

五、求职网站推荐

中国政府网：<http://www.gov.cn/>
 中华人民共和国人力资源和社会保障部：<http://www.mohrss.gov.cn/>
 中华人民共和国教育部：<http://www.moe.gov.cn/>
 中国研究生招生信息网：<http://yz.chsi.com.cn/>
 中国就业网：<http://chinajob.mohrss.gov.cn/>
 国家大学生就业服务平台：<https://24365.smartedu.cn/>
 教育部学生服务与素质发展中心：<https://chesicc.chsi.com.cn/>
 全国征兵网：<http://www.gfbzb.gov.cn/>
 中国国家人才网：<http://www.newjobs.com.cn/>
 中国公共招聘网：<http://job.mohrss.gov.cn/>
 中国农业农村人才网：<https://www.moahr.cn/>
 中国央企新闻网：<http://ccnews.people.com.cn/GB/142057/index.html>
 大学生志愿服务西部计划_中国青年网：<http://xibu.youth.cn/>
 四川省人力资源和社会保障厅网：<http://rst.sc.gov.cn/>
 成都人事考试网：<https://cdpta.cdrsicc.com/netpage/index.do>
 成都人才网：<http://www.rc114.com>
 新华英才网：<http://www.chinahr.com>
 国聘：<https://www.iguopin.com/>
 中智招聘网：<https://www.ciiczhaoxin.com/>
 卫人就业网：<https://www.weirenjob.com/>
 前程无忧：<https://mkt.51job.com/>
 实习僧：<https://www.shixiseng.com/>
 前程无忧：<https://www.51job.com/>
 智联招聘：<https://landing.zhaopin.com/>
 赶集网：<http://www.ganji.com/zhaopin/>
 BOSS直聘：<https://www.zhipin.com/>
 卓博人才网：<https://www.jobcn.com/>
 猎聘网：<https://www.liepin.com/>
 拉勾网：<https://www.lagou.com/wn/>
 应届生求职网：<https://www.yingjiesheng.com/>