



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

百年川农大
1909年
1958年
1985年
2000年
2009年
2011年
2015年
2017年
2019年
2020年
2021年
2022年
2023年
2024年
2025年

毕业生就业指南

2025届



总顾问: 张强
顾问: 廖鹏 王文龙
指导老师: 王爽 吴巧 刘燕苹 李莉亚 尹媛媛 杨洋 徐秋梅 付静静
主编: 谢乐 周朝晖 谢慧琳 曹媛 刘俊秀 杨一 苗晨曦
副主编: 吴晓艳 张豫 林婉晴 宋洋蓝天 王小蕾 龙朝利 涂玉婵
 罗瑶 刘诗佳 齐鑫浩 杨敏 张德海
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

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

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



就业小程序



就业信息网



“川农就业”
微信公众号

www.sicau.edu.cn
 中国·成都/雅安/都江堰



SICHUAN AGRICULTURAL UNIVERSITY



目录 CONTENTS

致2025届毕业生的一封信

关于我们	01
就业月历	03
毕业流程	05
就业去向与政策	06
就业去向	06
就业政策	18
就业指导与服务	34
就业信息获取渠道	34
就业指导	39
就业服务	58
职业测评	60
常见问题	62
就业协议与劳动合同	62
毕业生档案管理	72
常见求职陷阱与防范	75
暖心分享	79
附录	127

致2025届毕业生的一封信

亲爱的2025届毕业生同学们：

星霜荏苒，韶华飞逝。走过踌躇满志、躬行砥砺的四年，倏忽间，我们将迎来人生又一个崭新的起点。

2024年，我们将迎来新中国成立75周年。一个时代的精神风貌，总是在青年身上得到最生动的体现。我们正处在一个伟大的时代，正处于一生中最美好的时光。祖国的繁荣、宛如东方旭日，时代的活力、犹如江河奔腾。在全面推进中国式现代化，实现中华民族伟大复兴的征途上，作为2025届毕业生，我们的青春注定会成为祖国波澜壮阔历史长卷中最靓丽的色彩，在新时代的伟大实践中，施展抱负、奋力驰骋、建功立业。

凡事预则立，不预则废。当前，我们需要以明晰的判断洞悉就业形势，以理性的态度调整就业预期，以积极的行动绘制职业蓝图。保持平实之心，科学谋划个人职业生涯，有目标、有方向、有创劲、有韧劲，既要着眼当下，也要放眼长远。牢固树立正确就业观，以择业新观念打开就业新天地，为即将开启的职业生涯做好充分准备。在毕业择业的重要时刻，学校招生就业处将一如既往地陪伴大家，营造良好的就业氛围，搭建广阔的就业平台，提供“一对一”就业咨询、“宏志助航计划”毕业生就业能力培训、求职技能提升活动等精准分类的就业服务，学校就业信息网（<http://job.sicau.edu.cn/>）、“川农就业”微信公众号将汇总发布、实时更新各类就业信息，为全校毕业生同学服务。

这本就业指南，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，助力走好迈入社会的第一步。更有升学深造、企事业单位就业、基层就业学长的感悟分享，以便更好帮助大家了解就业政策、明晰就业方向，坚定职业选择。机遇往往青睐于有准备的人。很多时候，不是看到机会才行动，而是因为勇敢地迈出了那一步，机会才会向我们敞开怀抱。

青春之舟，在勇毅前行中扬起风帆；人生之花，在担当作为中绚烂绽放！同学们，让我们以青春之名，赴时代之约！

从五湖四海来，到天南海北去！祝愿诸君学业有成，前程灿烂！

四川农业大学招生就业处
2024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“坚定不移地走以提高质量为核心的内涵式发展道路，持续推进有特色高水平一流农业大学建设”的建设目标，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: xszyfzxx

主要栏目:

- 【校招信息】 【实习信息】
- 【求职干货】 【生涯指导】
- 【软文推送】 【微叶谈】



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

SICHUAN
AGRICULTURAL
UNIVERSITY

2024年

7月

考研: 确定目标院校, 积极备考
求职: 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、积累面试经验等
留学: 提升语言成绩, 筛选院校和专业
公务员: 提前了解信息, 做好备考计划
入伍: 全国征兵报名(女兵)下半年报名7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

8月

考研: 各招生单位招生简章、招生专业目录发布, 积极备考
求职: 暑期实习, 不断完善简历, 学习面试等相关技巧, 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
留学: 提升语言成绩, 选择院校和专业, 制定留学方案
公务员: 暑期按计划逐项复习, 积极备战
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, 考生进行网上预报名
求职: 校园招聘高峰期, 关注企业校园宣讲会、招聘会及求职网申信息; 搜索、查询与自己专业紧密相关单位的信息并积极应聘
留学: 制作个人简历, 寄出联系信, 根据学校要求准备材料, 联络导师等
公务员: 密切关注省市下半年报考信息, 做好应试准备
校园活动: 职业生涯规划与就业指导活动月

10月

考研: 全国硕士研究生入学统一考试网上报名
求职: 招聘信息最密集时段, 各大高校陆续举行现场招聘会, 部分企业开始笔试和面试
留学: 准备自荐和推荐材料, 开具成绩单、GPA等证明
公务员: 国家公务员考试公告及职位表发布, 网上报名开始
秋季大型双选会: 本月最后一周

11月

考研: 现场确认报名, 到指定地点现场核对并确认网上报名信息, 具体时间关注各省级招生考试机构公告
求职: 笔试、面试高峰期, 抓住目标企业, 有针对性地参加招聘会, 关注学校就业网站, 充分利用网络渠道, 投递电子简历
留学: 根据意向学校填写申请表, 寄出申请材料
公务员: 国家公务员公共科目笔试11月或12月举行; 四川省公务员考试一般在11月中旬报名, 密切关注四川省人事考试网

12月

考研: 冲刺备考阶段, 下载打印准考证, 参加研究生招生初试
求职: 关注学校就业网站, 充分利用网络渠道, 投递电子简历
留学: 练习口语, 熟悉专业知识, 准备电话面试
公务员: 四川省公务员考试一般在12月中旬进行, 密切关注四川省人事考试网
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

2025年

1月

求职: 利用寒假实习丰富简历, 总结经验为节后求职做准备
留学: 主动与学校进行联系, 跟踪录取情况
公务员: 国家公务员笔试成绩可查询, 面试通知陆续发布
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: 初试成绩陆续公布, 及时查询进行复试准备。考研失利则抓紧“金三银四”求职季
求职: 利用回家过年时机, 了解家乡就业环境, 寻找回乡就业机会
公务员: 国家公务员考试录用开始, 部分省市招考公告陆续发布
入伍: 全国征兵上半年应征报名(男兵、女兵)2月18日截止。对应征入伍的普通高校毕业生、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

3月

考研: 自主划线和国家线相继发布, 未进入目标复试院校积极联系调剂
求职: 春招进入笔试面试高峰期, 关注网申、招聘会和招聘信息, 抓住春招黄金招聘季
留学: 陆续收到offer, 根据情况确定最终去向院校
公务员: 部分省市公务员考试公告陆续发布, 关注相关公告
选调生: 部分省市选调生考试公告陆续发布, 关注相关公告
三支一扶: 各省多在3-6月开始报名, 关注省市招募及报考公告
校园活动: 职业生涯规划与就业指导活动月

4月

考研: 确认复试时间及调剂
求职: 关注企业招聘信息、招聘会, 积极投递简历、参加面试
公务员: 部分省市举行公务员联考
选调生: 部分省市举行选调生考试
入伍: 男兵可登录“全国征兵网”进行兵役登记以及应征报名
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
特岗教师: 各省市集中安排在4-9月进行招录工作, 详情关注相关省市招录公告
西部计划: 登录大学生志愿服务西部计划信息系统报名
春季就业洽谈会: 本月最后一周

5月

求职: 毕业前抓紧时间投递简历, 寻求面试机会, 招聘会进入淡季
留学: 联系学校, 办理护照, 申请签证等
公务员: 部分省市公务员联考笔试成绩陆续公布, 资格复审开始, 关注相关公告
入伍: 男兵可登录“全国征兵网”进行兵役登记以及应征报名
三支一扶: 关注相关省市报名及考试信息
西部计划: 根据公告要求参加笔试、面试
特岗教师: 大部分省份特岗教师招聘资格、初审开始

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
公务员: 部分省市公务员联考面试、录用陆续开始, 关注相关公告
入伍: 男兵、女兵均可登录“全国征兵网”进行兵役登记及应征报名
三支一扶: 关注相关省市报名及考试信息
西部计划: 统一体检、公示、录取
特岗教师: 部分省市进行笔试、资格复审

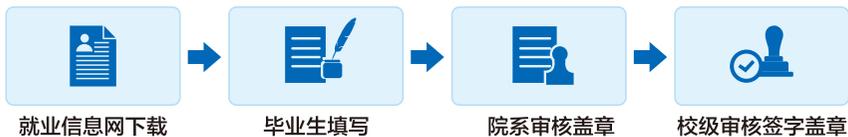
毕业流程

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》《毕业生社会需求与人才培养质量综合报告》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。

就业去向与政策

一、就业去向

(一) 考研保研

1 考研流程



2 学校推荐免试申请条件（保研）

根据《2024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〔2023〕45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；“互联网+”大学生创新创业大赛等。

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,到西部地区区县及以下中小学开展为期一年的基础教育志愿服务工作。服务期满且考核合格后,本科毕业生免试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.本校在读研究生或符合我校免试攻读硕士学位研究生基本条件(《2024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[2023]45号第三章第十条1-4点)的应届本科毕业生。

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,刻苦专研,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,无任何违法违规违纪处分记录。凡有不良记录者,一票否决,不得入选。

5.具有良好的语言沟通表达和环境适应能力,有团队协作精神,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或已报名参加2023年下半年中小学教师资格考试;校青马班学员(已结业或正在读);积极参加志愿服务,在社会实践、志愿服务、科技创新等重大赛事中表现突出,获得省级及以上表彰奖励(排名前三);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;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“统一考试、适当降分”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,且符合硕士研究生报考条件者。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,考试时间则固定为每年11月的第四个星期日。

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。

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/>

四川农业大学就业信息网: <http://job.sicau.edu.cn>

2 事业单位

事业单位的定义

事业单位,是指以政府职能、公益服务为主要宗旨的一些公益性单位、非公益性职能部门等。它参与社会事务管理,履行管理和公共服务职能,宗旨是为社会服务,主要从事教育、科技、文化、卫生等活动。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。2015年，人社部人事考试中心发布了《事业单位公开招聘分类考试笔试大纲（试行）》，此后，这成为了不少省份事业单位招聘笔试的命题参考，根据2023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（2022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，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、支医和帮扶乡村振兴工作）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：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。

1 选调生

选调生，是各省区市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

根据中组部《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）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



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。

（五）18周岁以上，应届博士毕业生32周岁以下（1990年12月9日至2005年12月9日期间出生），应届硕士毕业生30周岁以下（1992年12月9日至2005年12月9日期间出生），应届大学本科毕业生25周岁以下（1997年12月9日至2005年12月9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2023年12月9日前取得，其中③至⑩项条件须为2023年12月9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，2023年12月9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2024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。	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、人民团体。	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

大学生志愿服务西部计划（简称西部计划）是由共青团中央、教育部、财政部、人力资源社会保障部共同组织实施的一项重大人才工程。从2003年起，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。西部计划的服务内容分为乡村教育、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8个专项，志愿者服务期为1至3年，服务协议一年一签。西部计划作为中央举办、地方受益的国家项目，所需经费由中央和地方财政共同承担。符合相关条件的西部计划志愿者可以在考研、报考公务员、计算工龄等方面享受一系列保障政策。

报名方式：4月底5月初，普通高等学校应届毕业生或在读研究生可以通过“西部志愿汇”微信公众号和西部计划官方网站进行报名。

🌐 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

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、专业人才和创新创业人才。

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。

“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。

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

报名时间：各地发布公告一般在3-6月，四川省6月左右

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

教育部、财政部、人力资源社会保障部、中央编办等四部门从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”。截至2020年，“特岗计划”共为中西部地区22个省份1000多个县的3万多所乡村学校和教学点补充95万名中小学教师。

需满足条件：需符合招聘岗位要求；年龄不超过30周岁；具有相应的教师资格证书。以普通高校本科及以上学历毕业生为主，鼓励本科师范专业毕业生应聘，可适当招聘高等师范专科毕业生；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。

特岗教师相关优惠政策：聘任期间，特岗教师在职称评聘、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。对于三年服务期满、考核合格且愿意留任的特岗教师，不再实行试用期。

报名方式：登录四川省教育考试院报名。

报名时间：四川省报名时间一般在每年5-6月。

相关网站：

四川省教育考试院<https://www.sceea.cn/>

四川省教育厅<http://edu.sc.gov.cn/>

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委书记、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24365大学生就业服务平台：

<http://www.ncss.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

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。

相关网站：

全国征兵网：<https://www.gfbzb.gov.cn>

（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



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先办理个人资料公证；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）刚出国切忌好高骛远，认清自身条件。

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，如联合国的青年专业人才（YPP）项目；
- （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。

相关网站：

高校毕业生到国际组织实习任职信息服务平台：<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，国家和地方政府出台了许多优惠政策，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

《2023年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，因此要去找业内人士去问问题。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。

二、就业政策

（一）全国高等学校毕业生就业创业政策

1 基层就业

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；既涵盖县级以上党政机关、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。



参加基层就业项目，可享受以下优惠政策：



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。

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。

考研升学：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；高职（高专）学生可免试入读成人本科。

国家补偿学费或代偿助学贷款：对到中西部地区和艰苦边远地区基层单位就业的中央部门所属高校应届毕业生实行学费补偿或国家助学贷款代偿，本专科学生每人每年最高不超过16000元、研究生每人每年最高不超过20000元。本科、高职（专科）、研究生和第二学士学位毕业生补偿学费或代偿国家助学贷款的年限，分别按照国家规定的相应学制计算。每年补偿学费或代偿国家助学贷款总额的三分之一，三年代偿完毕。各省（自治区、直辖市）制定吸引和鼓励本地所属高校毕业生面向艰苦边远地区基层单位就

业的学费补偿和国家助学贷款代偿办法。

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。毕业生从事个体经营（除国家限制的行业外）的，自其在工商部门首次注册登记之日起3年内，免收管理类、登记类和证照类等有关行政事业性收费。可免费获得公共就业和人才服务机构提供的创业指导服务，包括政策咨询、信息服务、项目开发、风险评估、开业指导、融资服务、跟踪扶持等“一条龙”创业服务。各地在充分发挥各类创业孵化基地作用的基础上，因地制宜建设一批大学生创业孵化基地，并给予相关政策扶持。对基地内大学生创业企业要提供培训和指导服务，落实扶持政策，努力提高创业成功率，延长企业存活期。

1.1 选聘高校毕业生到村任职工作

（1）什么是选聘高校毕业生到村任职？

中组部、教育部、财政部、人力资源社会保障部等部门为加强农村基层组织建设，培养有知识、有文化的新农村建设带头人，以及具有坚定理想信念和奉献精神的党政干部后备人才而实施的一项政策。这项政策旨在引导高校毕业生转变就业观念，面向基层就业创业，到经济社会发展最需要的地方施展才华，为建设社会主义新农村、实现全面建设小康社会宏伟目标提供人才支持和组织保证。选聘的高校毕业生在村工作期限一般为2-3年。

（2）选聘到村任职的对象是什么？要满足哪些条件？选聘程序是什么？

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。

（3）其他优惠政策

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。

1.2 大学生志愿服务西部计划

（1）什么是大学生志愿服务西部计划？

从2003年起，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。西部计划实施21年来，已累计招募派遣超过50万名大学生志愿者在2000多个县（市、区、旗）基层服务。西部计划已成为有效的就业促进工程、人才流动工程、卫国戍边工程、乡村振兴协力工程和实践育人工程，引导着一批批大学生将个人命运与国家发展有机结合，到祖国和人民最需要的地方，在火热的基层实践中坚定理想信念、锤炼意志品格、增长本领才干。

（2）志愿服务的条件是什么？

西部计划招募对象仅限当年教育部最新公布的《全国普通高校名单》中所列高校应届毕业生（指2024年毕业的本专科生和研究生）或者在读研究生。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，符合《大学生志愿服务西部计划志愿者体检标准》（详见西部计划官网）；有志愿

服务经历的优先录用。

（3）西部计划有哪些服务内容？

2024—2025年度西部计划实施八个专项服务内容：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、服务西藏专项。

（4）西部计划招募流程有哪些？

报名审核：高校项目办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，并组织报名学生开展选拔工作，选拔志愿精神突出、笔试面试成绩优秀、专业符合岗位要求的学生进行岗位对接。

统一体检：岗位对接之后，符合岗位要求的学生将参加高校项目办组织的统一体检。

录取公示：体检之后，学校将公布录取名单并公示3天。若无异议，将名单报招募省项目办。

查询录取信息：6月下旬，全国项目办委托各招募省项目办向你发放《确认通知书》。你可在信息系统中查询到自己的录取信息。如果你入选西部计划，状态将显示为“已录取”。

到岗名单公布：7月上旬，全国项目办汇总审定新到岗服务志愿者名单。

（5）西部计划服务期为多长？

西部计划服务期具有一定的灵活性，服务期为1-3年，服务协议一年一签。在当年服务期满后，如考核合格，可于下一年度3月左右根据个人意愿向服务县项目办提出延期服务申请。

（6）西部计划还有什么其他优惠政策？

服务县项目办通过各种渠道和平台为志愿者提供就业信息，并积极开展职业技能培训和职业生涯规划指导。各服务地还会根据情况开展区域性西部计划人才专场招聘会、推介会等。

1.3 “三支一扶”计划

(1) 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、专业人才和创新创业人才。

(2) “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。

(3) “三支一扶”招录哪些毕业生？

“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。以各地发布的招聘公告报考条件要求规定为准。

(4) “三支一扶”计划服务期有哪些保障？

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。

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。

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。

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。

(5) “三支一扶”计划服务期满后有哪些优待？

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。

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。

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。高职（高专）毕业生期满且考核合格的，可免

试入读成人高等学历教育专科起点本科。

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。

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。

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。

1.4农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划

(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。

(2) “特岗计划”报考要点

2024年“中央特岗计划”实施范围。

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。

报考条件。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。要求本科及以上学历，以师范类专业为主，小学阶段可适当招聘师范高等专科学校毕业生。符合以上条件的人员年龄不超过30周岁。

报考时的政策优惠。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。支持鼓励符合条件的退役军人到中小学任教，可综合考虑服役年限等因素对退役军人相应放宽年龄限制。

(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16000元，研究生每生每年最高不超过

20000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。国家鼓励特岗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考录（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。

2 应征入伍

2.1 国家鼓励大学生应征入伍服义务兵役，这里的“大学生”如何界定？

指根据国家有关规定批准设立、实施高等学历教育的全日制公办普通高等学校、民办普通高等学校和独立学院，按照国家招生规定录取的全日制普通本科、专科（含高职）、研究生、第二学士学位的应（往）届毕业生、在校生和已被普通高校录取但未报到入学的学生。

征集的大学生以男性为主，女性大学生征集根据军队需要确定。

2.2 公民应征入伍需要满足哪些政治条件和基本身体条件？

征集服现役的公民必须热爱中国共产党，热爱社会主义祖国，热爱人民军队，遵纪守法，品德优良，决心为抵抗侵略、保卫祖国、保卫人民的和平劳动而英勇奋斗。征兵政治审查的内容包括：应征公民的年龄、户籍、职业、政治面貌、宗教信仰、文化程度、现实表现以及家庭主要成员和主要社会关系成员的政治情况等。

公民应征入伍要符合国防部颁布的《应征公民体格检查标准》和有关规定。其中，有几项基本条件：

身高：男性160cm以上，女性158cm以上。

体重：

男性：不超过标准体重的30%，不低于标准体重的15%。

女性：不超过标准体重的20%，不低于标准体重的15%。

标准体重=(身高-110)kg。

视力：大学生右眼裸眼视力不低于4.6，左眼裸眼视力不低于4.5。屈光不正，准分子激光手术后半年以上，无并发症，视力达到相应标准。

内科：乙型肝炎表面抗原呈阴性等。

2.3 应征入伍服义务兵役大学生的年龄是如何规定的？

男性 普通高等学校在校生为年满17至22周岁、大学毕业生放宽到24周岁。

女性 普通高等学校在校生和毕业生为

年满17至22周岁。

2.4 高校毕业生应征入伍服义务兵役享受哪些优惠政策？

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

高校学生应征入伍服现役退役，达到报考条件后，3年内参加全国硕士研究生招生考试的考生，初试总分加10分，同等条件下优先录取。纳入“退役大学生士兵”专项计划招录的，不再享受退役大学生士兵初试加分政策。在部队荣立二等功以上，符合全国硕士研究生招生考试报考条件的，可申请免试（初试）攻读硕士研究生。

2.5 高校学生应征入伍享受学费补偿、国家助学贷款代偿及学费减免的标准是多少？

按照《教育部等四部门关于调整完善助学贷款有关政策的通知》（教财〔2023〕4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）文件规定：

（1）学费补偿、国家助学贷款代偿及学费减免标准，本专科学生每人每年最高不超过16000元、研究生每人每年最高不超过20000元。

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

额，按学校实际收取学费金额执行。超出标准部分不予补偿、代偿或减免。

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

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

2.6 大学生士兵退役后享受哪些就学优惠政策？

（1）退役大学生士兵入学或复学后免修军事技能训练，直接获得学分。

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

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

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

(5) 高校新生录取通知书中附寄应征入伍优惠政策。高校向新生寄送《录取通知书》时,附寄应征入伍宣传单,宣传单主要内容包括优惠政策概要、报名流程指南、学籍注册要求等。

(6) 放宽退役大学生士兵复学转专业

限制。大学生士兵退役后复学,经学校同意并履行相关程序后,可转入本校其他专业学习。

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

3 国际组织实习

根据国家留学网发布《2024年国际组织实习项目指南》,为增加中国青年对国际组织的了解,培养有志于到国际组织工作的后备人才,国家留学基金管理委员会(简称国家留学基金委)设立并实施国际组织实习项目。实习人员可申请国家留学基金委与有关国际组织合作项目派出,也可通过单位或个人渠道联系国际组织并获得岗位邀请信后申请国家留学基金资助派出。重点资助到主要的政府间国际组织和具有重要影响力的非政府间国际组织实习。实习地点应为海外的国际组织总部及总部外机构办事处等。国家留学基金委与有关国际组织合作项目指南另行公布。

3.1 选派计划

实习期限和资助期限一般为3-12个月。实习期限应根据拟实习单位正式邀请信中列明的实习时间确定。个人申报的资助期限应不超过实习期限(一般与实习期限一致)。具体实习期限及资助期限在录取时确定,以录取文件为准。实习结束前如获同一岗位延期,可向国家留学基金委申请延长资助一次,延期后总资助期限一般不超过12个月。同一人员如多次申请本项目,累计资助期限一般不超过24个月。

资助内容为一次往返国际旅费、资助期限内的奖学金和艰苦地区补贴。奖学金是指用于资助国际组织实习人员在外实习期间的基本学习生活费用,可用于支付生活费、医

疗保险费、签证延长费等。通过与有关国际组织合作渠道和自行申请渠道录取的国际组织实习人员资助标准统一确定为1800欧元/人/月、2400美元/人/月或2500瑞士法郎/人/月。以国际组织实习人员目的国发放币种确定应享受的资助标准。如实习目的国发放币种为其他币种,按美元标准发放。赴艰苦地区的国际组织实习人员相应提供艰苦地区补贴,具体根据《国家公派留学人员艰苦地区补贴标准》执行。

3.2 申请基本条件

符合《选派指南》规定的申请条件,同时满足以下要求:

- (1) 申请时年龄满18周岁,不超过32周岁(1991年1月1日以后生,特殊岗位要求除外)。
- (2) 具有强烈事业心、责任感。
- (3) 国内、国外本科及以上学历或在生或学士及以上学位获得者(含在资助期内的国家公派出国留学人员、国内在职人员)。
- (4) 具有较强的综合素质、国际视野和多元文化意识,熟悉国际合作规范。
- (5) 能够适应国际工作环境,具备良好的人际沟通能力。
- (6) 具备熟练运用办公软件的能力。
- (7) 外语水平良好,精通英语或掌握国际组织使用的其他语言,达到相应国际组织的语言要求。

3.3 选拔方法

通过单位或个人渠道联系国际组织派出的申请人可随时登录国家公派留学管理信息平台(<https://sa.csc.edu.cn/student>)进行网上报名,按照单位或个人自行联系渠道应提交材料及说明在线提交申请材料。

通过国家留学基金委与有关国际组织合作项目派出的申请人按照国家留学基金委与有关国际组织合作项目应提交材料及说明在线提交申请材料。

申请人应按照规定的程序、时间和要求提交申请材料,并对材料的真实性负责。因申请材料原因导致的责任和后果由申请人承担。

信息来源:

国家留学网

<https://www.csc.edu.cn/article/2769>

国际组织人才信息服务网

<http://io.mohrss.gov.cn/>

(二) 四川省大学生就业创业扶持政策清单

1 就业扶持政策

1.1 大学生毕业前

(1) 一次性求职创业补贴

对学籍在省内高校的脱贫家庭、低保家庭,以及残疾、特困、获得国家助学贷款的高校毕业生,给予每人1500元的一次性求职创业补贴。同时符合两个及以上条件的,不重复享受。

(2) 职业培训补贴

①省内高校全日制大学生在校期间参加职业技能培训,并取得证书(职业资格证书、职业技能等级证书、专项职业能力证书、特种作业操作证、特种设备作业人员证、培训合格证书),按规定给予培训补贴,原则上每人每年可享受不超过3次(同一职业同一等级一年内不可重复享受)。②组织有培训需求的毕业年度或非毕业年度全日制在校大学生参加职业培训,按规定给予职业培训补贴。

(3) 技能鉴定补贴

对同一职业(工种)同一技能等级通过初次职业技能鉴定或职业技能等级认定并取得证书(不含培训合格证书)的参训人员,

给予职业技能鉴定补贴。

(4) 机关招录公务员

①公务员招录考试中,市(州)及以下机关空缺编制和职位主要用于招录高校应届毕业生,对符合条件的特殊困难家庭毕业生免收公共科目笔试考务费用。②艰苦边远地区基层机关招录高校毕业生,可适当降低学历条件和开考比例,少数民族考生可适当加分和加试少数民族语言,可设置一定数量的职位面向本地户籍的高校毕业生。

(5) 事业单位招聘工作人员

①省属、市属事业单位可结合岗位特点和实际,公开招聘无基层工作经历的本专科高校毕业生,聘用后5年内须安排到基层锻炼2年。②民族地区、艰苦边远地区、乡村振兴重点帮扶县和革命老区县、乡事业单位考核招聘专业技术人员的学历条件,可结合实际分别放宽到本科、大专。③安置残疾人未达到法定比例的机关事业单位拿出专门的职位(岗位),面向残疾人高校毕业生定向招录(聘)。特殊教育学校招聘本科及以上学历的残疾人担任教师,可通过考核方式招聘。因职能或岗位特殊不能或没有招录

(聘)残疾人的机关事业单位,可开发公益性岗位安排残疾人就业,将招录(聘)的残疾人计入本单位安置残疾人就业比例。

(6) 毕业生应征入伍服义务兵役

①当年上半年批准入伍的高职(专科)、普通本科及以上毕业年级学生,完成专业理论课程的学习与相关学习、毕业设计和论文答辩合格,符合毕业条件的,学校应当准予毕业,享受应届毕业生入伍相关待遇。上述学生毕业实习可在部队完成(国家另有规定的除外),由县级(含)以上兵役机关提供服役证明材料,所在学校按规定颁发毕业证书。②高校在校生(含新生)应征入伍,学校应当保留学籍(或入学资格)至退役后2年,退役复(入)学,免修公共体育、军事技能和军事理论等课程,直接获得相应课程学分。③高职在校生(含新生)应征入伍,退役后在完成高职(专科)学业的前提下,可于毕业当年免试入读普通本科,或根据意愿入读成人本科。④高校在校生(含新生)应征入伍退役,达到报考条件后,3年内参加全国硕士研究生招生考试的考生,初试总分加10分,同等条件下优先录取;面向退役大学生士兵,实行硕士研究生专项招生,纳入“退役大学生士兵”专项计划招录的,不再享受退役大学生士兵初试加分政策;将服役情况纳入推免生遴选指标体系;在部队荣立二等功以上,符合全国硕士研究生招生考试报考条件的,可申请免初试攻读硕士研究生。

(7) 建立大学生实训基地

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。

(8) 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、免缴住宿费和补助生活费。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。

1.2 大学生毕业后

(9) 就业见习补贴

①组织毕业2年内的高校毕业生、16至24岁失业青年参加3至12个月就业见习,按当地最低工资标准给予见习单位就业见习补贴,就业见习补贴标准实施期限截至2024年12月31日。②按规定为就业见习人员购买人身意外伤害保险,有条件的地方或见习单位可为见习人员购买工伤保险、商业医疗保险。③对见习期满未与见习人员签订劳动合同的,各地可给予见习单位剩余期限见习补贴,政策实施期限截至2023年12月31日。④对新评定为国家级、省级就业见习基地的,分别给予30万元、20万元的一次性奖补;对年度吸纳见习人员超过50人、留用率超过30%并稳定就业1年以上的就业见习基地,给予10万元一次性奖补,与国家级、省级就业见习基地一次性奖补不重复享受。政策实施期限截至2024年12月31日。

(10) 社保补贴和岗位补贴

①对毕业年度和离校2年内未就业的高校毕业生灵活就业后缴纳社会保险费,按规定给予不超过其实际缴费2/3的社会保险补

贴,补贴期限最长不超过2年。②对招聘离校2年内未就业高校毕业生,与之签订1年以上劳动合同并为其缴纳社会保险费的小微企业、新型农业经营主体和社会组织,按其实际缴纳的社会保险费给予补贴(不包括个人应缴纳部分),补贴期限最长不超过1年。③用人单位招聘认定为就业困难人员的大学生,可给予最长不超过3年的社保补贴(不包括个人应缴纳部分)和岗位补贴(标准不低于当地最低工资标准)。

(11) 一次性扩岗补助

对招聘2023届及离校两年内未就业普通高校毕业生、登记失业的16-24岁青年,签订劳动合同并为其缴纳失业、工伤、职工养老保险费1个月以上的企业,按每招聘1人1500元的标准发放一次性扩岗补助。1名上述人员的就业参保信息和身份只能由一户企业用于享受一次性扩岗补助,不能重复使用。一次性扩岗补助和一次性吸纳就业补贴不能重复享受。

(12) 基层和艰苦边远地区工资待遇激励

到县以下机关事业单位工作的高校毕业生,新录用为公务员的,试用期工资可直接按试用期满后工资确定,试用期满考核合格后,按规定高定级别工资档次;招聘为事业单位正式工作人员的,可提前转正定级,转正定级时按规定高定薪级工资。按规定落实相关工资津贴补贴政策。

(13) 基层单位就业学费补偿国家助学贷款代偿

①中央部门所属高校应届毕业生,自愿到中西部地区和艰苦边远地区县以下基层单位工作、服务期在3年以上(含3年)的,可分年度向就读高校申请学费补偿或国家助学贷款代偿,资助标准为:2023年秋季学期以前办理的贷款合同,本专科生(含高职、第二学士学位)每生每年最高不超过12000元、研究生每生每年不超过16000元;从

2023年秋季学期起,本专科生(含高职、第二学士学位)每生每年最高不超过16000元、研究生每生每年不超过20000元。②我省省属高校应届毕业生,到省内艰苦边远地区(国家规定的77个县市区)县以下基层单位(不含县本级、城关镇)连续不间断服务满3年及以上的,可向就业所在地县(市、区)教育主管部门申请学费奖补,资助标准为:每生每年最高不超过6000元。

(14) 专业技术职称评定

到中小企业就业,在职称评定方面,享受国有企业事业单位同类人员同等待遇。对在基层工作的高校毕业生,除有特别规定外,首次申报评审职称可提前1年,对论文、科研、外语和计算机应用能力等不作为统一或硬性要求。对任现职以来在艰苦边远地区连续工作四年以上且考核合格的,在申报评审高级职称资格时,其任职年限可放宽一年。

(15) “三支一扶”项目

①招募年龄不超过30周岁的高校毕业生,到乡镇基层从事支教、支农、支医和帮扶乡村振兴服务。②服务期间,享受生活补贴(参照本地乡镇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,在艰苦边远地区工作的,发放艰苦边远地区津贴),在当地参加企业职工各项社会保险(在建立职工补充医疗保险制度的地方,按规定参加职工补充医疗保险),对新招募且在岗服务满6个月以上的发放一次性安家费。③在我省服务期满且考核合格的“三支一扶”人员,可按有关政策规定享受以下优惠政策:定向考录公务员;推荐报考选调生;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;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;享受应届毕业生相关政策。④其他优惠政策:职称评定优先;服务年限计算工龄和费用减免。

（16）“农村义务教育阶段学校教师特设岗位”项目

①从具有相应的教师资格条件、年龄在30岁以下、本科及以上或高等师范专科应往届毕业生中，招聘到项目实施县的乡村学校任教。②聘期3年，期间执行国家统一的工资制度和标准，其它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。③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。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。

（17）“大学生志愿服务西部计划”项目

①从普通高等学校应届毕业生或在读研究生中选拔招募，实施乡村教育、服务乡村建设、健康乡村、基层青年工作、乡村社会治理等5个专项。②服务期间，享受工作生活补贴及艰苦边远地区补贴，参加社会保险，统一购买综合保障险。③服务期满且考核合格的志愿者，可按有关政策规定享受以下政策：定向考录公务员；推荐报考选调生；报考事业单位工作人员加分；聘用为事业单位工作人员；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；享受应届毕业生政策待遇；助学贷款代偿；费用减免；工龄计算。西部计划地方项目志愿者与全国项目享受同等优惠政策。

（18）“大学生乡村医生”专项计划

①由县域医共体牵头医院或乡镇卫生院与招聘的大学生签订服务协议或劳动合同，在村卫生室服务，最低服务年限为3周年。②可按规规定享受以下优惠政策：落实医学专

业高校毕业生免试申请乡村医生执业注册政策；纳入中省财政现有卫生健康人才培养项目支持范围；通过公开考试或考核的方式招聘到服务所在县（市、区）的县域医共体牵头医院或乡镇卫生院；基层单位就业学费补偿国家助学贷款代偿；继续教育支持；在县二级以下医疗机构和乡镇卫生院服务2年以上的，申报职称免对口支援要求。

（19）社区就业

①实施“城乡社区专项计划”，原则上2023年所有新招录城市社区专职工作人员岗位全部向高校毕业生开放。②支持社区服务类企业、社会组织吸纳高校毕业生就业或组织见习。③高校毕业生在城乡社区服务领域灵活就业的，符合条件的可申请获得社会保险补贴。④对高校毕业生从事城乡社区服务开展就业技能培训和创业培训，重点围绕“互联网+”健康、养老、托育、家政等领域专项培训，提升技术技能水平。⑤城乡社区工作者队伍出现空缺岗位要优先招用高校毕业生。

（20）应征入伍服兵役（含义务兵和志愿兵役）

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，2023年秋季学期以前办理的贷款合同，本专科生（含高职、第二学士学位）每生每年最高不超过12000元、研究生每生每年不超过16000元；从2023年秋季学期起，本专科生（含高职、第二学士学位）每生每年最高不超过16000元、研究生每生每年不超过20000元。②高职（专科）毕业生应征入伍服义务兵役，退役后并符合相关条件的，可免试入读普通本科，或根据意愿入读成人本科，自2022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士官、优秀学员、优秀义务兵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军人（含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。

（21）继续升学和报考第二学位

①落实专升本政策。②对未就业本科毕业生，鼓励参加各类继续教育。③对本科毕业生并获得学士学位的应届毕业生，鼓励报考原本科专业分属不同学科门类的第二学士学位专业，或与原本科专业属于同一学科门类、但不属于同一本科专业类的第二学士学位专业，学制两年，全日制学习，纳入高校学籍管理系统，教学内容主要包括专业基础课和专业课，原则上不安排专业实习。

（22）开发科研助理岗位吸纳就业

①鼓励高校、科研院所和科技企业开发科研助理岗位吸纳高校毕业生就业。②公办高校新增设置科研助理岗位且聘用期不低于12个月的，每聘用1名高校毕业生给予高校1万元奖补，政策实施期限截止2023年12月31日。③各级科技计划等项目经费（包括结余资金）均可用于科研助理的劳务性报酬和社会保险补助、住房公积金等支出。④科研助理经历视同基层工作经历，工作时间纳入工龄计算，社会保险缴费基数年限按规定计算。⑤科研助理薪酬参照本单位同级同类岗位确定标准，按规定办理参加社会保险及住房公积金等。

（23）创业担保贷款及利息

小微企业当年（申请贷款前12个月内）新招用包括高校毕业生在内的符合创业担保贷款申请条件的人员，数量达到企业现有在职职工人数15%（超过100人的企业达8%），并与其签订1年以上劳动合同的，可申请最高不超过400万元的创业担保贷款。符合创业担保贷款贴息条件的，各级财政按规定及时足额予以贴息。

（24）税收优惠

自2023年1月1日至2027年12月31日，企业招用在人力资源社会保障部门公共就业服务机构登记失业半年以上且持《就业创业证》或《失业登记证》（注明“企业吸纳税收政策”）的毕业年度高校毕业生等人员，与其签订1年以上期限劳动合同并依法缴纳社会保险费的，自签订劳动合同并缴纳社会保险当月起，在3年内按实际招用人数和每人每年7800元定额标准依次扣减增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和企业所得税优惠。

（25）公开国有企业招聘应届高校毕业生信息

国有企业要建立公开招聘应届高校毕业生

生制度，在企业官方网站和四川公共招聘网、四川人才网上联合发布公开招聘信息。除涉密等不适宜公开招聘的特殊岗位外，坚

持公开、平等、竞争、择优的原则，普遍实行公开招聘，扩大选人用人范围，切实做到信息公开、过程公开、结果公开。

农业适度规模经营，支持创办领办家庭农场、农民合作社等新型农业经营主体，同等条件下优先给予扶持。

自2023年1月1日至2027年12月31日，大学生创办的企业招用脱贫人口，以及在人力资源社会保障部门公共就业服务机构登记失业半年以上且持《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”）的毕业年度高校毕业生等人员，与其签订一年以上期限劳动合同并依法缴纳社会保险费的，自签订劳动合同并缴纳社会保险费当月起，在3年内按实际招聘人数和每人每年7800元定额标准依次扣减增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和企业所得税优惠。

2 创业扶持政策

（26）扶持对象

①省内普通高等学校全日制在校大学生和毕业5年内、处于登记失业状态的普通高等学校全日制毕业生（含国家承认学历的留学回国人员）。②服务基层项目的大学生同等享受大学生创业培训补贴和创业补贴。③大学生村官、服务期满“三支一扶”人员可按相关规定享受创业担保贷款政策。④省内高校就读的港澳台学生，以及毕业5年内、国家承认学历、在川创业的港澳台大学生，同等享受创业扶持政策。

（27）创业补贴

①对省内普通高校全日制在校大学生、服务基层项目的大学生、毕业5年内处于失业状态的高校毕业生（含国家承认学历的留学回国人员，技工院校高级工班、预备技师班和特殊教育院校职业教育类毕业生）的创业实体和创业项目，符合条件的，给予每个1万元的一次性创业补贴，领创多个创业项目的累计补贴最高不超过10万元。②对领办创业实体和创业项目的毕业年度脱贫家庭、低保家庭、零就业家庭及残疾高校毕业生，按照提高50%的标准给予一次性创业补贴。

（28）科技创新创业苗子工程项目支持

支持在川高校就读的大学生、研究生或全日制高校毕业5年内在川工作的青年科技人员，申报四川科技英才培养计划创新创业苗子工程项目。评审通过的创新创业苗子工程培育项目给予1万元至5万元资金支持，重点项目给予不超过10万元资金支持。

（29）创新创业大赛获奖项目支持

对参加“创客中国”四川省中小企业创

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。

（30）创业吸纳就业奖励

大学生创办企业吸纳劳动者就业并与之签订一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。

（31）创业担保贷款及贴息

高校毕业生、登记失业青年自主创业且符合条件的，可申请贷款额度最高不超过30万元、贷款期限最长不超过3年的创业担保贷款。对具有较大创新价值和发展潜力的项目可实行“一事一议”。健全担保基金持续补充与管理机制，鼓励市（州）、县（市、区）财政部门把筹集担保基金纳入年度预算。

（32）青年创业贷款

符合条件的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、免抵押，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。

（33）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。

（34）高素质农民培育

①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。②引导和鼓励高校毕业生等青年到农村创业，发展

（35）税费减免

①自2023年1月1日至2027年12月31日，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”）的毕业年度高校毕业生、登记失业半年以上的青年，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24000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。②

3 其他扶持政策

（36）鼓励获得职业资格或技能等级证书

经人力资源社会保障部门备案的取得职业技能等级认定评价资质的高校，对毕业年度的本校学生，可依据培养层次报考。对需要学历学位证书作为报考条件的，允许先参加考试评定，通过考试评定的，待取得相关学历学位证书后再发放职业资格证书或职业技能等级证书。

（37）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。高校毕业生近6个月内已在合规医疗机构进行体检的，用人单位应当认可其结果，原则上不得要求其重复体检，法律法规另有规定的从其规定。

（38）享受公共就业创业服务

①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。③取消高校毕业生离校前公共就业人才服务机构在就业协议书上签章环节，取消高校毕业生离校后到公共就业人才服务机构办理报到手续。④从2023年起，不再发放、补办、改派就业报到证，高校毕业生凭学历证书直接办理城镇落户手续，高校及相关部门按规定转递档案。

（39）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。住房保障具体政策和个人申请，可在“川渝安居·助梦启航”服务平台查询办理（网址：<http://jst.sc.gov.cn/scjst/xhtml/dist/#/>）；住房公积金缴存、提取、贷款业务可前往当地住房公积金管理机构或登录当地公积金中心官方网站咨询办理。

(40) 学分管理

①高校将就业创业课程列入必修课或必选课，纳入学分管理。②建立创新创业档案和成绩单，实施弹性学制、保留学籍休学创新创业等具体措施，优先支持参与创新创业的学生转入相关专业学习。③设置合理的创新创业学分，建立创新创业学分积累与转换

制度，设立创新创业奖学金。④创业经历可作为实习经历，并可折算为实习学分。⑤在符合学位论文规范要求的前提下，允许本科生用创业成果申请学位论文答辩。

以上信息来源：《四川省大学生就业创业促进政策清单（2023年版）》

4 毕业生落户成都相关政策解读

按照成都市政府办公厅《关于印发〈成都市户籍迁入登记管理办法〉的通知》（成办规〔2024〕3号）精神，成都市公安局关于印发《成都市户籍迁入登记管理办法实施细则》，关于毕业生落户成都相关政策参考如下：

（1）原成都市户籍迁入全日制普通高校学生集体户的毕业生、肄业生、退学生，可在本人或直系亲属合法稳定住所申请入户，无住房的可在原迁出地公共集体户申请入户。

所需材料：基本材料，户口迁移证（迁往地应为成都），毕业证（肄业证或学校正式退学文件）。

（2）非成都市户籍的全日制普通高校学生，就学期间父母户口均迁离原籍（设区的市）且一方迁入成都市的，可申请随父或母入户。

所需材料：基本材料，户口迁移证（迁往地应为成都）和毕业证（户口已迁入高校学生集体户的提供），学籍证明（户口未迁

入高校学生集体户的在校生提供），父母双方居民户口簿和居民身份证，亲属关系佐证材料。

（3）普通高校研究生学历毕业生、45周岁以下的全日制普通高校本科学历毕业生、35周岁以下的全日制普通高校专科学历毕业生（以上均含经教育部留学服务中心认证的国（境）外取得同等学历人员），按本人或直系亲属合法稳定住所、单位集体户、人才流动服务中心集体户的顺序申请本人入户。

所需材料：基本材料，毕业证，毕业证明书（毕业证遗失的提供），经人社局验证的“成都人才服务码”，教育部学历证书电子注册备案表（未通过“成都人才服务码”验证的提供），教育部留学服务中心认证的《国外学历学位认证书》（取得国外同等学历的提供），与在蓉用人单位签订的劳动合同（省级社保的提供）。

以上信息来源：成都市公安局
<https://cdgaj.chengdu.gov.cn/>

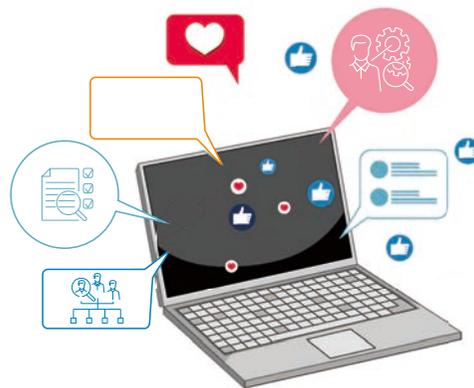
就业指导与服务

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

教育部联合地方、高校以及社会知名招聘网站共同开展“高校毕业生全国网络联合招聘——24365校园招聘服务”，为高校毕业生提供每天24小时全年365天的网上校园招聘服务，促进高校毕业生就业。

<https://www.ncss.cn/student/24365>

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

国家24365大学生就业服务平台: <http://www.ncss.cn>

中国国家人才网: <http://www.newjobs.com.cn/>

四川24365大学生就业服务平台: <http://jydzx.sc.edu.net/>

高校毕业生到国际组织实习任职信息服务平台: <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会信息。

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://jyzy.scau.edu.cn/>

4 其他

 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.chinahrc.com/>

 卓博人才网:
<https://www.jobcn.com/>

 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：2024年10月22日-24日
- 春季双选会：2025年3月25日-27日
2025年4月22日-24日

地点：**雅安校区：体育馆** **成都校区：会堂** **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 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/>



(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创业政策，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。



“川农就业”
微信公众号



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待工作的态度，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、计算中心等相关部门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、汉语言文学教与研究工作及文化、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。

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，我们要做的就是在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			
2020.09-2024.06	四川农业大学	食品科学与工程	本科
<ul style="list-style-type: none"> 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 			
实习经历			
2023.07-2023.08	XX食品有限公司	食品研发助理	
<ul style="list-style-type: none"> 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。 			
专业实践			
2023.05-2023.12	互联网+创新创业大赛“马铃薯主食化全利用加工”项目	负责人	
<ul style="list-style-type: none"> 作为项目负责人，带领参与互联网+创新创业大赛，该项目期望实现马铃薯全粉及再加工系列产品研发推广； 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，突破的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。 			
2022.03-2023.03	校级科研兴趣项目“功能性多肽乳清蛋白加工关键技术研究”	负责人	
<ul style="list-style-type: none"> 该项目研究旨在为乳清的转化利用及提高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蛋白相关文献，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，对比氧化、降阻固酶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论文《复合酶解制备乳清蛋白氧化肽的工艺及优化》[1]中国乳品工业20XX。 			
2021.12-2022.01	食品学院专业知识技能大赛“技能花艺”团队	负责人	
<ul style="list-style-type: none"> 作为团队负责人带领团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艺面包经过多次实验，最终成品色、香、味、营养、口感等方面俱佳，获大赛三等奖。 			
校园组织及活动经历			
2021.05-2022.06	食品学院学生团委双创部	部长	
<ul style="list-style-type: none"> 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、争创记杯、康拜博杯等科创赛事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； 			
2021.07-2021.08	暑期社会实践饮水思源团队	队长	
<ul style="list-style-type: none"> 带领饮水思源小分队，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，抽样检测我市江水源状况，并将调查结果形成报告，反馈给雅安市环保局； 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”荣誉证书。 			
2020.09-2021.09	食品学院食品科学与工程202001班	团支书	
<ul style="list-style-type: none"> 带领团支部开展团日活动、新生才艺大赛、小组辩论赛、十佳最美寝室等活动20余次，先后荣获院级优秀团支部、学院示范性团组织生活一等奖、小组辩论赛第二名等7项荣誉； 与其他班委配合协作在班内开展学习互助小组、英语四六级经验分享、优秀师兄师姐经验分享会等活动，帮助同学们更快、更好的提升自己，营造了和谐、进取的班级氛围，也锻炼了自己组织协调力。 			
奖项荣誉			
<ul style="list-style-type: none"> 2023年9月 荣获四川省大学生综合素质A级证书(专业前10%)； 2021年10月 荣获国家励志奖学金(专业前10%)； 2021年5月 荣获2019-2020学年度校级优秀共青团员(专业前10%)； 2021、2022年2次荣获暑期社会实践校级先进个人。 			
技能/证书及其他			
<ul style="list-style-type: none"> 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) 			

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 = $\frac{\sum(\text{课程成绩绩点} \times \text{课程学分})}{\sum \text{课程学分}}$ ，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、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）。

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

将简历中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。

2.2为网申提前做准备

(1) 职位申请渠道

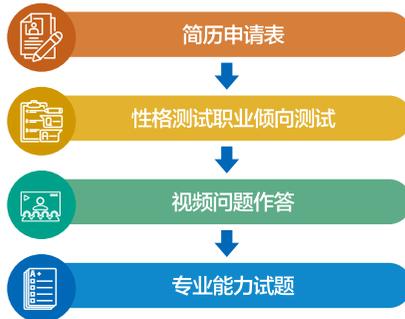
①**传统招聘网站**：中华英才网、BOSS直聘、实习僧等。

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。

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



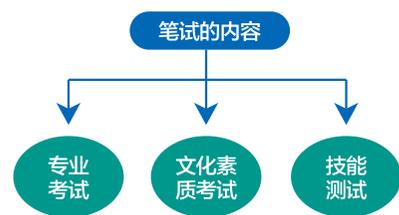
学们的某方面素质，这些问题侧重于个人的合作能力、技巧、抗压能力以及是否有不利于工作的性格缺陷等，例如领导力、抗压能力等，从而筛选出适合公司的候选人。



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，认真作答，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。以带给他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

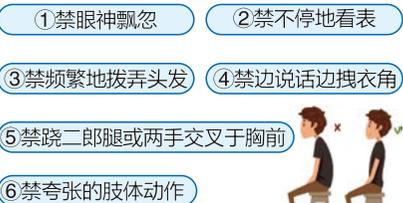
保持眼睛卫生、保持鼻腔卫生、保持耳朵卫生、保持嘴部卫生。

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

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。

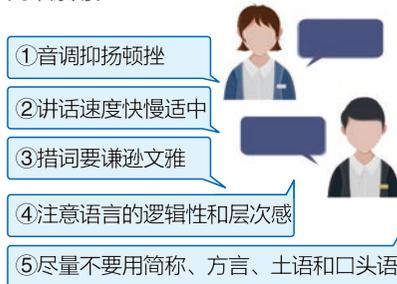
⑥ 禁夸张的肢体动作

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

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、过于呆板的首调，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**求职动机类型**：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”，求职动机“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、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、创新能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，解决突发性事件的能力，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，不急于表达自己的看法，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，很多人都有找了关系，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的反应。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，任何描绘都可以，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？

①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：对这份工作你有什么可预见的困难？

- 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？

①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？

- ①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己。

问题七：你希望与什么样的上级共事？

①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，应提前做好该如何叙述。

(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，选择干净整洁的墙壁、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，在面试前后各加半小时的时间内，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，避免弓腰驼背。

(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没有问题。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，最好不要询问几点上下班、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。

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、创业指导等问题，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。

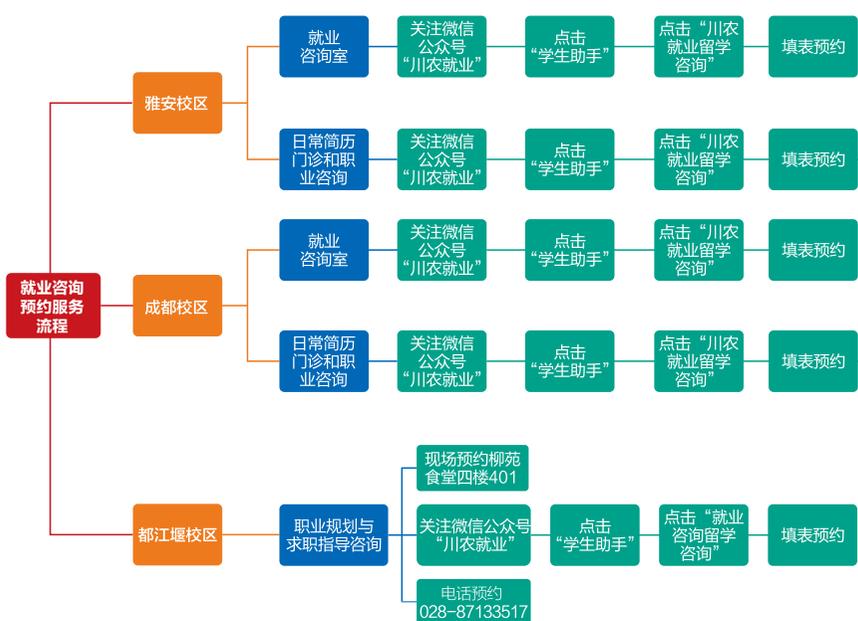
(2) 就业咨询室：帮助川农学子明确自身定位，解决其关于就业、创业的疑惑，使其能选择适合自己的毕业去向。

(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。



1.3 如何预约就业咨询服务？



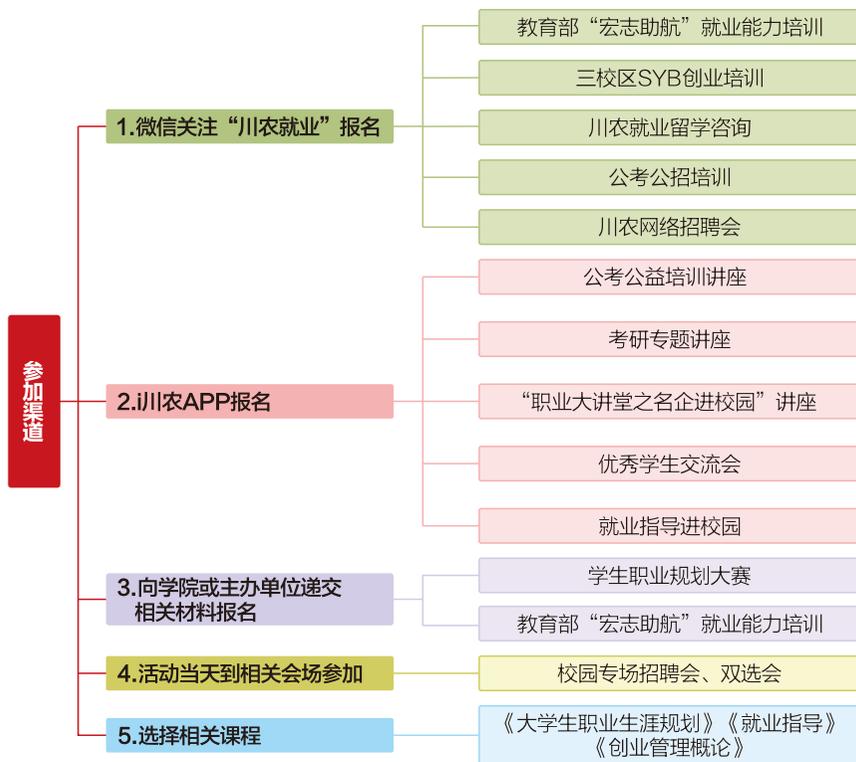
2 就业指导服务活动

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、考研交流会、留学交流会、公务员（选调生）公益培训讲座、职业生涯规划讲座、简历制作讲座、面试技能及就业心理调适讲座、企业参观走访、名企进校园讲座、大学生职业规划大赛、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深入探索自我的方法，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，取得其人；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：

学职平台（全国大学生学业与职业发展平台）<https://xz.chsi.com.cn/home.action>



常见问题

SICHUAN
AGRICULTURAL
UNIVERSITY

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合同约定为准

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系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合同，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。



图1 用户登录



图2 确认信息

2 我的签约及毕业去向登记



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。

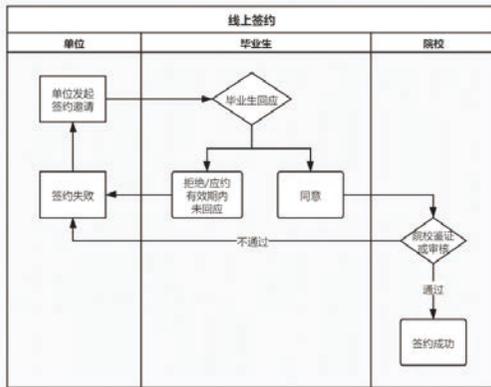


图4 线上签约流程图



图5 单位邀约



图7 线上签约完成



图6 学生应约

(2) 申请就业协议线下签约

流程：毕业生点击“未签就业协议申请签约”一填写就业协议相关信息—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”—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“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、拟应征入伍、就业见习、不就业拟升学、暂不就业、拟出国出境。



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

需注意

去向信息登记、审核通过后，如果毕业生需重新登记毕业去向信息或与用人单位进行签约，进入该去向登记条目点击“作废”、学校审核通过后，原毕业去向信息即作废、失效。

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。

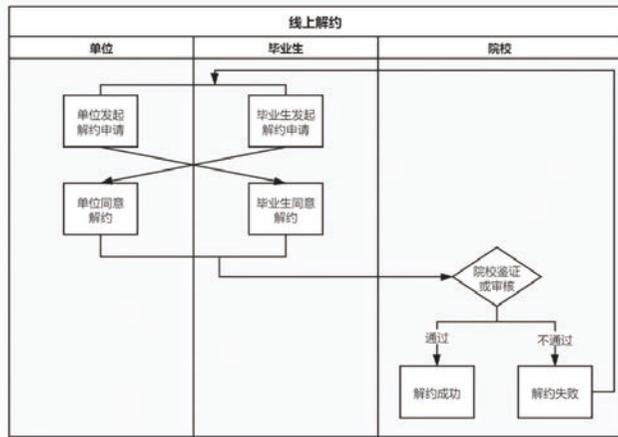


图14 线上解约流程图

(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。

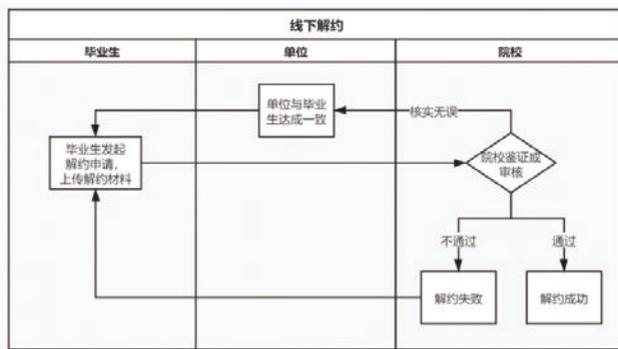


图15 线下解约流程图

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。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
		派遣至生源地
	自主创业	派遣至生源地
升学	自由职业	派遣至生源地
	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：如因落户需要办理档案迁转，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
高中材料（高考成绩、志愿卡、体检表、高中在校情况、家庭情况等）	高中学校
大学生登记表	学院
高等学校毕业生登记表	
团员材料	
党员材料	自助打印机（见备注）
大学成绩单	
授位决议	教务处
学籍异动材料（非每人均有）	

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后若需要提取档案，具体流程参见学校就业信息网——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后依然使用的联系方式，以便后续寄档联系；
- (3) 毕业生在确定档案寄送地址后，应尽快主动跟学院联系，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) 致电雅安校区逸夫楼二楼大厅/成都校区七教205/都江堰校区综合大楼5212查询。

(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后，及时到学院修改派遣地址，尽量减少日后出现改派的情况。
- 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、常见求职陷阱与防范

(一) 常见陷阱

1 传销漩涡

有些传销组织瞄准大学生涉世未深、急于求职的心理，以高薪为幌子，诱骗求职者参与传销等非法活动。



2 虚假职位

有的企业把招聘岗位名称写得模模糊糊，还附以高薪诱惑。求职者前去应聘时却被要求从事陪酒、卖保险、收账等各种跟本专业无关的销售岗位。



3 免费劳动力

有的企业以招聘为名，要求求职者提供程序设计、广告创意、策划方案、文字翻译等，无偿占用求职者的劳动成果。



4 电商平台兼职刷单

网络上不少人打着“兼职刷单月入过万”的旗号，骗取求职者完成网络购买交易，却并不返还本金和押金。



5 试用期陷阱

试用期工资福利过低，或试用期即将结束时，企业以各种理由辞退求职者。《劳动合同法》规定，劳动者在试用期工资不得低于本单位相同岗位最低档工资或者劳动合同约定工资的80%，且不得低于用人单位所在地的最低工资标准。



6 不签劳动合同

有的企业以试用等理由不与求职者签订劳动合同，也有企业以《就业协议书》代替《劳动合同》，部分求职者因为不想被“套牢”、最终给自己造成损失。



7 不缴五险一金

有的企业在求职者应聘时承诺的待遇，如五险一金等发工资时却并未实现，要扣除种种无关费用，甚至不给加班费、剥夺节假日，变相使用廉价劳动力。



8 皮包公司

有的企业用虚假地址来注册多家公司，并进行虚假宣传，承诺给求职者优厚待遇并且对学历工作经验几乎没有要求，等到了发工资的时候却消失得无影无踪，甚至还骗走了求职者的保证金之类的费用。



9 实习先交钱

有的企业和中介机构要求求职者先缴纳报名费、登记费、资料费、推荐费、注册费、信息费、培训费等花样繁多的费用才可入职或实习，过一段时间再找理由“辞掉”求职者。



10 借招聘骗取个人信息

贩卖个人信息的中介公司为获取更多精准信息，在网上发布虚假招聘信息吸引求职者。另有些企业在网上发布用工信息，纯粹是为了做广告，对外却宣称是储备人才。



11 培训贷

虚假培训机构和P2P网络贷款机构进行合作，冒充招聘公司在招聘网站上发布大量虚假招聘信息，吸引求职者到本公司贷款培训。



（二）应对技巧

1 填写个人简历要留意

请不要在规定的表单以外的地方填写你的联系方式，这样会使所有人都看到你的联系方式，从而导致不安全的情况发生，强烈建议求职者只留本人联系电话并保持畅通，不要长时间关机，若非必要最好不留家庭电话。

2 面试过程要当心

在收到招聘单位的面试邀请电话时，请务必再上人才网站核实一下这个企业的资料；对方如果用移动电话与你联系时，必须索取对方的固定电话，面试前尽量通过对方的固定电话预约面试时间和了解企业信息。

请认真确认面试地点，正规单位招聘一般会将招聘地点设在单位的办公室、会议室，一些以租用房间作为应聘地点的单位，要警惕，千万别轻信招聘者在指定的街道或酒店接待，应该自己主动找到招聘单位所在办公地址或办事处。

绝大多数招聘单位不会主动派车去接应聘者，应聘时勿与陌生人到偏僻地方，勿将手机等财物借给陌生人。发现被骗应及时报警。

3 招聘体检要注意

单位不应当指定某某医院，而此类医院也不应该是私立医院或者诊所。如遇到此类情况，请求职者不要相信。

4 拒交各种名义的费用

任何招聘单位，以任何名义向求职者收取抵押金、服装费、产品押金、风险金、报名费、培训费等行为，均属非法行为。招聘单位培训本单位的职工，也不准收取培训费。求职者遇到此类情况，要坚持拒交，并向招聘单位所在地区举报，以确保自己的合法权益不受侵害。

5 不轻信许诺到外地上岗

对外地企业或某某外地分公司、分厂、办事处的高薪招聘，不论其待遇多么好，求职者千万要保持清醒的头脑和高度的警惕，不要轻信他的口头许诺，一是不去，二是到劳动保障部门咨询，并办理相关的手续，否则会吃大亏，被骗工骗钱甚至被人贩子贩卖，悔之晚矣。

6 掌握劳动法规和相关政策

求职者在求职前或求职过程中，应主动学习一些劳动法规和相关政策，提高自己的求职素质和独立思考的能力。

7 多种途径了解公司背景

在求职者正式进入单位之前，想方设法加强对企业的了解以免误入骗子设下的陷阱。比如：注意招聘单位的营业执照等相关证件。

8 谨慎签订劳动合同

与用人单位签订合同时，求职者要“三看”：一看企业是否经过工商部门登记以及企业注册的有效期限，否则所签合同无效；二看合同字句是否准确、清楚、完整，不能用缩写、替代或含糊的文字表达；三看劳动合同是否有一些必备内容，包括劳动合同期限、工作内容、劳动保护和劳动条件、劳动报酬、社会保险和福利、劳动纪律、劳动合同终止的条件、违反劳动合同的责任等。必须签书面合同，试用期内也要签合同。

9 谨防消费贷款和消费分期

若是存在机构提供指定贷款途径的，最好加多个心眼，千万不要不明不白被坑。在与培训机构签订协议与合同时，应仔细阅读核对相关内容，对于不利的条款应及时提出，商议或修改后再签订。

求职者一旦发觉上当受骗，要及时向招聘单位所在地的人社局、劳动局监察大队或公安局派出所报案，寻求法律保护。但由于劳务诈骗往往涉及公安、工商、劳动、人事等部门，求职者应该根据情况选择最有效的投诉部门，若被投诉对象为合法机构，求职者可以找劳动部门；若求职受骗情况特别严重、诈骗金额大，可以到公安部门进行报案。



暖心分享

SICHUAN
AGRICULTURAL
UNIVERSITY

一、推免保研



于可孟

保研至清华大学

“生命中出现了最美好的东西，
是因为做了原本不敢做的事”

于可孟，中共党员，土木工程学院土木工程专业2019级2班学生，2021-2022学年度优秀学生标兵，推免成绩位列同年级同专业第一。主持或参与三项科研项目，以第一作者发表SCI论文一篇，第一发明人授权一项实用新型专利。曾获国家奖学金、省级优秀大学毕业生、四川省综合素质A级证书、挑战杯省级三等奖、校级优秀学生等奖项荣誉。现已推免至清华大学攻读硕士学位。

目标与情怀烙印于心 力求全面进取

大一的于可孟也曾陷入茫然之中，刚脱离高考前拼搏的斗志，如失重般的心情让她不知何往。然而，在那个迷惘的9月，她决心重新审视自己的人生轨迹，迎接未来的挑战。

一次偶然的课堂经历改变了于可孟，梦想的种子开始生根发芽。在一堂专业课上，老师讲述了一个专业概念：Civil engineering（土木工程）的解释，civil的意思是Connected with the people who live in a country，土木工程关系到国计民生，与一个国家的人民息息相关。从此时起，她便被土木工程广博且厚重的魅力深深吸引，心中埋下一颗要成为有社会价值的卓越工程师的种子。她将目标与情怀烙印于心，追寻使命的光芒，力求全面进取。大一到大三，必修和综测成绩大幅提升。学年必修成绩、综测成绩位列同专业493人前1%，推免成绩专业第一。获国家奖学金、挑战杯省级三等奖、综A证书等30余项荣誉奖项。

于可孟没有止步于土木工程的课本知识，积极投身实践当中。在老师指导下，她开始尝试进行科研探索，模拟柱状节理岩体，与团队成员制做了113件树脂模块，第一次学会并运用数据分析软件。大二时，作为第二负责人参与省级大创，形成一篇SCI1区

在投论文、以第一发明人授权一项实用新型专利。

进行一段时间的科研体验后，她逐步发现自己对结构抗震有着浓厚的研究兴趣。她聚焦这一方向，肯于钻研、勤于请教，在形成知识构架后，发表了结构抗震的SCI综述论文。大三学年，她以高度热忱投身到一项抗震科研课题中，带领团队前往桃坪羌寨，搜集当地数据并形成数据库，确定了虚拟建筑参数，并利用Revit、BIMFILM软件建立了具有藏羌民族特色的石木结构模型。她表示，四年间尽管她经历了无数次失败和重启，但这些并没有动摇她对实现梦想的决心。

“感谢川农为学子提供了广阔舞台，让我得以在美术、艺术、科学、技术等领域间自由徜徉。它们相辅相成、相互促进、相得益彰，促使我成为了爱我所爱的行动者。”大学期间，她曾参与大学生艺术团合唱团，并多次参演大型校级演出，在学院“颂歌献给党”庆祝建党100周年歌咏比赛中担任领唱，也曾多次参加歌唱型比赛，并荣获校园十佳歌手。她亦热爱文学、导演短剧、制作海报以及摄影，将兴趣化作学习的动力，在学校组织的比赛中自我检验，同时，获得了纸画作品征集活动校级二等奖、防诈骗主题大赛短视频类校级二等奖等荣誉奖项。

怀赤忱之心 不负青春之时光

于可孟曾在“庆祝建党百年华诞”党史学习实践活动中，带领团队专访长征书院院长、抗战老兵，走访渣滓洞、革命烈士纪念馆，撰写万余字的调研报告，作品最终获挑战杯省级三等奖。“榜样的力量激励我要做一个有益于人民的人”，这是长征书院院长以及每一位历时光辉记忆中熠熠闪烁的党员

同志们传递给于可孟的精神力量。

她将这份精神力量落于实践，积极参与校内志愿者活动，荣获优秀志愿者称号。参与都江堰校区壹街区志愿文艺表演，参与假期社区志愿者活动，为空巢老人送温暖。她表示，尽管做的是服务同学社区居民的小事，但让她真切感受到“被需要是一种幸福”。

这份责任感与幸福感并没有因为时间的流逝而消减，反而只增不减，并被于可孟带入学生工作之中。担任学习委员期间，她曾主笔撰写近20份重点课程文档分享至班群、专业课群，带动小班参与科创项目，参与率达1/3；专业本届推免15人中，于可孟所在小班占6席。同时，于可孟在担任学生党支部副书记、青年先锋队监察部部长期间，协助支部书记发展党员、预备党员40名，组织安排学院分党校2期，发展对象培训班2期，“红色研学”参与度达100%，服务于2届毕业生的党员统计工作。

“自我革命是中国共产党人奋斗的雄厚底气。自我警醒、自我反思、自我超越。”这是于可孟一路走来，勇敢拼搏的底气。争取推免期间，她虽也曾因学院没有保送至清华大学攻读硕士的先例而自我设限，但她直面问题，用行动迎接挑战，制定数学、英语、专业课复习模块，研读数理4本书籍，总结复习手册。以托福考核形式锻炼英语听说能力，巩固三大力学。自修清华大学流体力学教材、同济大学建筑结构抗震教材。金秋十月，她终于圆梦清华大学。

川农，承载着于可孟的四年时光。她表示，自己将谨记校训，传承“川农大精神”，真正把论文写在祖国的大地上，努力做一名卓越的工程师。



龚晨昕

保研至浙江大学

龚晨昕，动物科技学院水产养殖学专业2020级学生，中共党员，曾任水产养殖学专业本科生党支部书记、小班团支书，曾任学院青年志愿者工作部负责人。推免成绩位于专业第一，发表SCI学术论文1篇，“互联网+”大学生创新创业大赛省赛金奖负责人，获“挑战杯”大学生课外学术作品科技竞赛国赛三等奖，优秀学生、优秀学生干部、优秀共青团员、优秀青年志愿者等20余项国家级、校级荣誉称号。现已推免至浙江大学动物科学学院攻读硕士学位。

目标明确，脚踏实地

初入学时龚晨昕并没有明确自己的未来发展方向，但在接触了专业课程后，深深被这门学科吸引，很快确定自己在科研方面努力的目标，那就是投身科学研究，立志要在本科期间有所专研。

入学后他主动联系了学院杨淞教授，希望能尽快进入鲈鱼健康养殖实验室进行更加深入地学习。龚晨昕的认真与主动打动了杨

淞教授，随着时间的推移，他慢慢地熟悉了实验的基本操作，能够独立完成一些基础实验，也参与了多项师兄师姐们的研究课题。一年四季风雨无阻，他和同伴坚持在鱼房开展实验，从最简单的养殖实验到后来的分子、细胞实验，龚晨昕没有任何抱怨，踏踏实实做好每一件小事，抓住一切可能被忽视的细节，在实验室的师兄师姐们眼中是一位放心的小帮手。

除此之外，龚晨昕还抓住实践的机会提升自己，不论是负责暑期“三下乡”社会实践、参加水产高质量发展调研团，还是和师兄师姐一起野外出差调查，都让他学到了更多课堂之外的内容。在这些实践过程中，龚晨昕也一直在尝试将所学的理论知识付诸于实践，这也为他参与科创项目奠定了坚实的基础。

双向发力，效果显著

在一年多的基础培养后，龚晨昕开始参与主持科研兴趣项目。然而，科研之路并不好走，在科研项目结题前发现有一个重要的生化指标数据还有问题，时间非常紧急，但是他没有气馁，接连四天对数据进行重新测量分析。最终，在他和团队成员的共同努力下，项目在一周后顺利结题，并在这个过程中龚晨昕以共同第一作者身份发表了SCI论文1篇，这也是他科研生涯的第一站。

谈到自己的竞赛经历，龚晨昕认为创新能力是开展科创竞赛的必要条件。大二大三的两年时间里，龚晨昕参与了多项科创竞赛，不论是“挑战杯”还是“互联网+”项目，龚晨昕都以负责人身份参与其中，通宵达旦改材料是那段时间的常态，不断打磨完

善项目更是整个大三学年的主旋律。然而，漫长的比赛过程没有阻挡龚晨昕的脚步，相反让他更加理性地评价现有项目的优势和不足，在一轮又一轮的辅导中不断提升进步。功夫不负有心人，在杨淞教授的悉心指导下，龚晨昕带领整个团队分别获得了“互联网+”大学生创新创业大赛省赛金奖和“挑战杯”大学生课外学术作品科技竞赛国赛三等奖。对于科创竞赛，龚晨昕总结了自己的经验：要不断尝试，打造逻辑思路完整、内容充实、特点突出的项目，多学多问、重视过程一定能让自己乃至整个团队受益匪浅。

精神引领，未来可期

亲力亲为、吃苦耐劳、热情友善是周围同学对龚晨昕的深刻评价，大家对于他的忙碌也早已习以为常。大二学年担任学院青年

志愿者工作部负责人，大三学年担任水产202202班主任助理，大四学年担任水产养殖学专业本科生党支部书记，丰富的学生工作经历让他非常清楚地知道作为学生干部需要做什么，三年的时间也证明了学生工作和学习是互促互融的，目前龚晨昕已推免至浙江大学进行研究生阶段的学习。他认为只要不断提升自己，想清楚自己要做什么，一定会有非常难忘的人生经历。

回想起这几年的时光，龚晨昕认为不论是学习、工作、科研，还是竞赛，他都在这短暂的三年时间里勇敢尝试过，结果的好坏并不影响自己在过程中的学习与收获。青春不被定义，他希望每一位同学都能在这美好的人生阶段中，用自己喜欢的方式去学习去生活，勇于尝试，尽力取得自己想要的成绩，拥有不让自己遗憾的大学生活。





刘小娇

保研至浙江大学

刘小娇，资源学院农业资源与环境专业2019级学生，四川省2023届优秀大学毕业生。必修课成绩、综合素质成绩均位于专业第一。曾获得感恩中国近现代科学家助学金，国家励志奖学金（两次），优秀学生奖学金，校级“优秀学生”称号（两次），四川“星级志愿者”称号等荣誉奖励。参与一项实用新型专利，一项校级科研兴趣培养计划。获四川农业大学农业资源与环境专业专业技能大赛二等奖、“资识荟萃，博智达通”遥感知识大赛优秀奖等。现以综合评价专业第一的成绩推免至浙江大学攻读硕士研究生。

守得云开，明月满怀

春天的道路充满泥泞，梦想的前方满是荆棘。

高考结束后，刘小娇怀着激动而懵懂的心被四川农业大学农业资源与环境专业成功录取。那时的她对自己的专业知之甚少。陌生的环境，生涩难懂的课程，前路的未

知……大学生生活中一系列不确定的事情使刘小娇陷入了迷茫之中。

长路漫漫，踽踽独行。起初，由于对专业的不了解，刘小娇产生过转专业的想法。但随着学习的深入，刘小娇逐渐爱上了这个她最初不太看好的专业，并立志要将论文写在大地上，扎根土地，守护土地。兴趣是最好的老师，在对专业产生浓厚兴趣之后，她开始学着用专业所学知识来解决实际问题，开始留意身边植物的颜色并推测其可能缺乏的成分，原本在她眼里普普通通的“资环”二字变得厚重起来。在上一期末，刘小娇的综合素质测评成绩位列专业前茅，优异的成绩加上浓厚兴趣，使她渐渐产生保研的想法。

巧学巧思，扶摇而上

从考研目标的确立到成功推免至浙江大学，刘小娇一直在用自己所独有的方式充实大学生活提升自我。对于大多数同学而言，待在图书馆或许是沉淀自我，汲取知识的不二选择。但刘小娇却不一样，在三年大学生活里，她去图书馆自习的次数并不多，她更喜欢待在寝室学习。于她而言，比起图书馆浓厚的学习氛围，更重要的是找到适合自己的学习规律与学习习惯。刘小娇谈到，自己也曾有过一定要去图书馆才能学习的想法，“看着其他人学习自己也会非常有干劲，但有时候就会因为一些小事而推脱，推迟或不去图书馆，这样既浪费了时间，又消磨了学习意志。而寝室学习方便快捷，遇难题可直接与室友讨论。”最终，刘小娇以优异的成绩证明适合自己的才是最好的，在寝室学习同样也可以做到高效专注。

除了独特的理论知识学习方法，在科研活动中，刘小娇也犹如青松木柯，坚持自我，迎难而上。在崇州进行水稻培植时，炙热的夏日、湿热的大棚、汗水浸湿的衣衫、漫长的水稻培植、一次次机械的采样、凌晨的稻穗剥除以及后续科研的压力……让刘小娇找到了于她而言最宝贵的科研精神——坚持。经得寒彻骨，方有梅花香，也正是因为刘小娇的坚持，她才能克服各种困难，完成一次又一次的实验，最终实现自己的理想。

知行合一，躬行实践

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，刘小娇不仅认真学习专业知识，还积极参加各类社会实践活动，真正将青年人的责任落实到实际行动中。

在校内，刘小娇积极参与学校学院部门

工作。工作中她积极为老师同学服务，态度认真负责，获校级“优秀学生干部”称号，带领部门获得年度“优秀部门”称号。这些经历使刘小娇找到归属感和集体荣誉感。

此外，刘小娇还积极投身志愿活动，曾参与温江流浪动物收留基地的义工活动、“青春无限，梦想启航”校企合作项目志愿服务、彩虹信箱书信志愿活动……她始终秉持着为他人服务，完善自我的初心认真完成每一项志愿活动，也因此获得了“四川星级志愿者”、校级暑期社会实践先进个人等荣誉称号。

最慢的步伐不是跬步，而是徘徊；最快的脚步不是冲刺，而是坚持。现在的刘小娇已浙江大学校园里继续追寻她的梦想，她将坚守扎根于土地的初心，牢记使命，向阳而生，坚定不移地迈向更加璀璨光明的未来。





祝诗词

保研至武汉大学

“一路风火，一路平实”

祝诗词，中共党员，草业科技学院2020级本科生，三年累计必修加权平均成绩和综合素质测评成绩均位于同年级同专业前5%。曾获感恩中国近现代科学家奖学金、国家励志奖学金、四川省优秀大学毕业生、四川省大学生综合素质A级证书等荣誉奖励；在创新创业竞赛中，斩获1项国家级优秀奖、2项省级银奖、2项省级铜奖。发表3篇CSCD论文，参与授权发明专利和实用新型专利各1项。现已推免至武汉大学攻读硕士研究生。

初入大学：期待与畏惧

初入大学，每一处都让祝诗词无比兴奋，自由的选课、丰富的社团、优美的校园……她满怀期待地规划自己的大学生活，但随之而来的班级负责人竞选落选、部门实习期被淘汰、综测成绩不理想等一系列的冲击吞噬了她最初的欣喜，逐渐变得焦虑，甚

至畏惧。她开始一遍遍地翻看《学生手册》，想要寻找一条大学生生活的最优路径，对着还不太看得懂的培养方案一次次地调整自己的学习计划；看着同学们在新生群里踊跃地发言，却愈发担忧自己无法处理好与大家的人际关系……转机发生在第二学年，在班主任老师和师兄师姐的指导下，她开始逐步领悟大学学习的奥秘。

重拾信心：奉献与收获

面对冲击，祝诗词化压力为动力，以榜样为目标，开始努力拓展自己的知识边界，针对自己的不足持续性地弥补与探索。

第二学年班委换届时，她鼓起勇气参加了班长竞选并取得成功。在之后的三年里，她带领班级两次获评校级“优秀班集体”；连续三年在学院“学风建设先进班集体”评比中，班级学风状态居全院第一。

同时，她还以负责人的身份参与创新创业比赛。“在我的大学生活中，参加竞赛是一个独特的体验。”这是祝诗词对师妹们最常讲的一句话。从激情满满的报名选题到当头一棒的校赛淘汰，从卷土重来的复活赛晋级再到竞争激烈的省赛角逐，她与小伙伴们始终不言弃。最终，她所在的团队斩获第九届“创青春”中国青年创新创业大赛（乡村振兴专项）国家级优秀奖，和第八届四川省国际“互联网+”大学生创新创业大赛获省级银奖。

除此之外，她还担任新生班级班主任助理、新青年通讯社图表部干事，作为队长带领团队深入巴中市平昌县开展社会实践……这些经历也让她的经验值和价值感像开了快进一样飞速上涨。渐渐地，她从一开始的畏手畏脚变得自如大方，从几乎没有组织经验

的“小白”成长到在团队协作中独当一面。于她而言，学工经历不仅让她的生活变得更加丰富多彩，更让她找到了自己在这片土地上的位置和真正热爱且擅长的领域，开始克服恐惧与自卑，逐渐悦纳自己，体会到了自己的价值。

学研之路：奋斗与成长

迎朝阳而行，以路灯为伴，在图书馆和自习室里无数个埋头苦读的日夜见证了她对草学专业的热爱。课堂上，第一排座位已成为她的专座。无论是狂风骤雨，还是寂寥黑夜，祝诗词都在奋斗路上一往无前。她总是说：“一个真正成功的人，往往是不想结果，只管埋头全力以赴，这样才会水到渠成。”

奋斗从未停歇，学习永不止步，如她，无畏坎坷；如她，砥砺前行。最终功夫不负有心人，她的推免综合成绩、三年所有课程加权成绩及必修课加权平均成绩均位列同年级同专业前5%，连续两年综合测评成绩位列学院第二，并获评第六届感恩中国近现代科学家奖学金。

除了认真夯实基础知识，她还花大把时间泡在实验室里，积极投身于科研学习中。

早在大一下期，一次偶然的的机会，在班主任老师的邀请下，她参加了一次组会，虽然当时还懵懵懂懂，但结合《专业概论课》所学，她明确了自己步入科研的决心。随后她有幸加入课题组，在自习室中积极查阅文献，实验室里与师兄师姐共同探讨，一步步解决实验过程中遇到的难题。她累计完成组织培养实验80余次，最终成功构建出美洲狼尾草组织培养再生体系，并发表CSCD论文3篇、参与授权发明专利和实用新型专利各1项。

“不积跬步，无以至千里。科研是一条漫无止境的道路，唯有脚踏实地，循序渐进，专心致志，方能筑起学术山峰。”她如是说。谈及科研，她的眼中满是星河灿烂。在科研中，她最大的收获是导师的指导与教诲和课题组同伴给予的支持与开导。

三年时光，她竭尽全力，一路风火，一路平实。在专业学习上稳扎稳打；在实践竞赛上挥洒青春；在科研路上一路奔跑，祝诗词从未言弃。川农大见证了她从一个懵懂青涩想去探索前方未知世界的“小白”，蜕变为一个成熟大方、乐于分享的学姐。面对崭新又充满挑战的未来，祝诗词将继续奋勇前行！





钟欣艺

保研至中山大学

“追风赶月莫停留，平芜尽处是春山”

钟欣艺，林学院林学专业2020级学生，中共预备党员。连续四年累积必修加权和全部加权成绩、综合测评成绩、二课成绩同年级同专业第一。曾获国家奖学金、优秀学生标兵提名奖、陈育新优秀学生一等奖学金、四川省大学生综合素质A级证书、四川省优秀大学毕业生等多项荣誉。主持或参与校级科研项目4项，已发表CSCD论文5篇（一作2篇）。带队参与三星堆遗址城墙植被调查项目，成果获四川省文物考古研究院认可并立项。现以全院第一推免综合成绩保研至中山大学生态学（A+）攻读学术型硕士学位。

初识林学心向往之

“相信一切都是最好的安排。”川农林学作为钟欣艺的第一志愿，初入大学，她便下定决心，一定要沉下心来把这门专业学好。从福建来到四川，成为林家铺子的一员后，学习到梁希先生的生平时，钟欣艺为先生“替山河妆成锦绣，把国土绘成丹青”的美好愿景深深动容；在往届优秀师兄师姐的分享与激励下，她有了更明确的目标与奋斗的方向：选择所热爱，热爱所选择。

“有了目标，便要大胆尝试。”钟欣艺在大家一起便确定了保研的大目标，进而为达到保研要求细化各种小目标，学习成绩便是重要的一环。在学习上，她始终重视平时积累，“我从不打无准备的仗，提前安排、掌控全场的感觉才是我喜欢的。”对此，她采用“预习-课堂笔记-课后复习-周复习-月复习”的沉浸式学习模式，并且花了大量时间寻找最适合自己的学习方法，提高学习效率。手写笔记上标红的重点、标亮的错题见证了她的努力的点点滴滴，课堂笔记也常受到老师的赞许。课本之外，钟欣艺喜欢将课上知识不断延伸，常针对自己感兴趣的点和老师反复探讨，每门课结束，几乎都能看到拿着笔记本，上讲台询问老师的身影。“每位老师的阅历、学识和表达方式都不同，通过提问我学了更多，老师们还能对我感兴趣的问题不断深化”。“爱问”“敢问”的特点让钟欣艺在学习之余，对自己所学专业有了进一步认识，也进一步廓清未来努力的方向。

“念念不忘，必有回响。”钟欣艺在大一期末就取得了专业第一的成绩，原本高数成绩不是特别突出的她更是拿下满分的好成绩。此外，一次性以577分和533分通过四六级，获得国家计算机二级优秀等级，也是她努力的结果。早出晚归，始终如一，寝室到图书馆的小路见证了她的成长。

科研试炼潜心钻研

学习成绩、综测成绩稳居第一的钟欣艺，也在积极探寻自己的更多可能。“追赶日月，不苟于山川。”大一刚开始，钟欣艺就主动到实验室辅助师兄师姐开展基础工作。大一个偶然的契机，她加入导师郝建锋课题组，正式开启自己的科研之路。在导师指导下，她主持了校级科研兴趣项目，从野外调查、室内实验、数据处理、软件作图、整理文献到撰写论文，钟欣艺经历了一个艰辛的过程。科研项目的提前结题并顺利通过带给她极大的鼓励。她也想寻求更大的挑战。

钟欣艺大二时得知导师接到一项关于三星堆遗址城墙植被保护和恢复的项目，国内外并

没有植被覆盖保护湿润区大型土遗址的成功案例，这无疑是一项“从无到有”、艰辛而又充满挑战的任务，也是林学与考古的巧妙创新。

“我一听到三星堆，便有了浓厚兴趣，这或许是从喜欢看科教纪录片影响吧，而且作为林业学子，能为考古工作出力，这是值得骄傲的事情。”钟欣艺主动向导师争取，承担本科负责人的工作，接下来两年2次的全遗址调查，鉴别植物300余种，调查样方2000余个，冲刷实验130次，测量根系100余次……她全程跟随导师推进项目的进展。早期成果尚未产出，且由于对项目理解不够深刻，申请大创失败、挑战杯止步校赛、投稿论文曲折，让她心态多次崩溃，也开始怀疑能否按期完成科研任务。所幸，这一路有导师的鼓励，郝老师告诉她，一篇论文的见刊都是日积月累，一定要静心，感到没思路就多读文献找找灵感，为此她屏蔽外界的干扰与打击，努力沉淀，让她在数次失败后又继续奋起。

道阻且长，行则将至。这无疑是一段长期孤独、艰难寂寞的旅程。野外实习途中读文献、期末复习时见缝插针改论文、参加夏令营白天面视晚上熬夜校对论文等经历让她异常痛苦，好在她坚持下来了。当她以第一作者连发两篇CSCD论文时，当参与完成的结项报告和编制的植物名录得到考古研究院的认可时，努力和付出终于有了回报。目前钟欣艺发表CSCD论文5篇，在投一作2篇。她与三星堆的“不解之缘”还在继续，而这些经历为她未来科研打下良好的基础。

躬耕实践一往无前

“执着于理想，纯粹于当下。”除了学习课本知识，钟欣艺还热心于各类实践活动，这就不得不提到她丰富的野外调查经历。大学四年跟随导师前往多地地进行植物物种记录、植被结构调查和土壤采集。每次出行都要远距离徒步调查植被，期间常突遇大雨、冰雹、暴晒、高反，浑身湿透、蚂蟥叮咬是常态。让她印象最深的一次是从夹金山回来，由于高反头晕半个月的经验，她也更加体会到野外调查工作的不易，但她未曾抱怨，因为每一次出行，都能

遇见不一样的风景。她也惊喜的发现课上积累的沉甸甸的知识，在野外调查中得以验证，这种感觉和收获是身处象牙塔中永远体会不来的。

学习和科研生活之外，秉持丰富自己的想法，钟欣艺积极尝试学生工作、社会实践活动。在校级学生心理健康服务中心两年的任职经历，从干事到部门负责人，组织全校新生心理测评、心理讲座等，参与的一系列心理咨询、充满暖心的活动让她深刻体会到帮助别人的充实，也收获到珍贵的友谊。“校优秀部门”“学生处先进工作者”“优秀学生干部”等荣誉是对她的肯定。同时，她始终铭记党员的责任与担当，积极付诸行动。她带领团队开展社会实践，进行三星堆遗址文化宣传和植被恢复的科普工作，为实现三星堆文化、生态与景观价值的统一贡献力量；团队的工作被中青网、科学网等媒体先后报道17次，团队获评校优秀团队及调研成果。她在实践中感悟有幸在三星堆遗址播撒绿色希望的经历也让她感叹林业的应用之广。她惊喜的发现，原来林业学子也可在中华文明探源工程中大有可为。

“不畏山高路远的跋涉者，山川定回馈最奇绝的风景”。怀揣对森林生态学的热爱，埋下为科研事业奋斗的目标，在面临多所985高校和科研院所的橄榄枝时，钟欣艺最终选择了最热爱的方向——中山大学生态学院、学科评估为A+的生态学专业深入学习。她始终不忘老师们对她的谆谆教诲。班主任陈刚老师告诫她：“既然选择了，就要好好努力，坚持下去，不忘初心。”涂利华老师对她说：“科研工作就像在金字塔的不同层次，无论你身处何方，只要把该层的资源发挥到极致，努力到极致，都能出彩。要坚持用正确的方法做正确的事。”钟欣艺感激老师们的关心与教诲，她也立志向敬佩的老师、优秀的师兄师姐们学习。“追风赶月莫停留，平芜尽处是春山”是她的座右铭，也是支撑她不断前行的动力源泉。感恩母校和林院的栽培，未来，钟欣艺将继续以热爱和纯粹去追逐远方，她始终相信，即使艰难，但所行之路皆有回转，一切终有回甘。



陈骏扬

保研至东南大学

陈骏扬，中共党员，信息工程学院信息管理与信息系统专业2020级本科生。曾任ACU志合同盟工作室负责人、小班班长。综合素质测评成绩、全部课程加权成绩连续三年位列同年级同专业第一。获评国家奖学金、四川省综合素质A级证书、四川农业大学2022-2023学年度优秀学生标兵、四川省2024届优秀大学毕业生等16项校级及以上奖励和荣誉。发表5篇SCI学术论文，其中2篇一作论文，一篇二区、一篇三区，累计影响因子18.475，申请授权5项专利、4项软著。荣获国家级竞赛奖项6项，区域/省部级竞赛奖项12项。现已成功推免至东南大学攻读计算机专业硕士研究生。

披星戴月，星光不负赶路人

“以梦为马，不负韶华。”川农大的图书馆是他求学之旅的起点。“吹灭读书灯，一身都是月。”从大一到大二，他在学习的道路上步履不停，大二学年共计进入图书馆1082次。“日拱一卒无有尽，功不唐捐终入海。”正是这日复一日、夜复一夜的坚

持，让他必修加权成绩排名、全部课程成绩排名、综合素质测评成绩排名连续三年保持专业第一，在本科期间所学课程中95分以上的课程成绩占60%，90分以上课程成绩占83%，最终成功推免至东南大学计算机专业。

矢志创新，咬定青山不放松

在太一期间，陈骏扬就加入了ACU工作室。初入工作室，陈骏扬尝试过很多科研方向，经历过一次次摸爬滚打，在工作室前辈、指导老师的帮助和启发下，结合学校学科优势和特色，陈骏扬最终选择了“三农+计算机”这一科研方向，找到了属于自己的航道，便乘风破浪，驶向属于自己的彼岸。

陈骏扬的科研之途并不是一帆风顺，但他始终保持着乐观、积极的心态，正所谓“咬定青山不放松”，朝着心之所向坚定不移地走下去。他告诉自己，遇到困难要学会跟过去的自己比较，看自己是否有进步。正所谓“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，在攻克了一道道难关后，陈骏扬取得了全国高校计算机能力挑战赛Python组一等奖、中国大学生计算机设计大赛全国二等奖、中国高校大数据挑战赛全国二等奖、中国软件杯软件设计大赛全国三等奖和四川省国际“互联网+”大学生创新创业大赛省级金奖等多项荣誉。

锐意进取，砥砺奋进谋发展

陈骏扬注重个人发展的同时也积极参与学生工作，为同学们服务。大一到大三期间，他曾担任学习部成员、宣传部负责人、小班班长、团队负责人等职务，每一项工作

他都认真对待，争取做到最好。当被问到在担任如此多职务是如何处理好工作与学习的关系时，陈骏扬说：“首要之务是提高个人效率，降低时间成本；其次，每日制定有序计划以确保工作井然有序；最后，明晰个人方向，适度舍弃不必要之事，防止时间流逝于无谓之事。”

担任学生干部期间，陈骏扬共负责创新创业、科学技术讲座、党团学习等40余项活动，参与撰写新闻稿18篇，服务同学超8500人次。高效的办事效率，清楚的做事目标，坚定的务事能力，造就了陈骏扬优秀的品质。

畅想未来，扶摇直上九万里

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”对于未来，陈骏扬有着清晰的规划，保研不是终点，而是起点，他希望强化自己在计算机视觉领域的知识和技能，尤其在自动驾驶领域。他将继续秉持科研拼搏精神，阅读学科领域文献，接触前沿项目，让自己的研究造福社会。

展望未来，陈骏扬满怀信心。他坚信自己的选择和努力会带来更好的发展机会和成就。他将继续努力学习和实践，不断追求真理和进步，勇于挑战自我，为社会做出积极贡献。





吴易达

保研至四川大学

“世上无易事，笃行必到达”

吴易达，中共党员，理学院化学专业2020级本科生。曾担任四川大学大学生艺术团舞蹈团负责人、理学院化学专业学生党支部副书记、理学院学生党建办公室组织发展部负责人等校级学生干部，通过英语四六级考试、计算机二级考试。荣获“国家奖学金”“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“四川农业大学2022-2023学年度优秀学生标兵”“优秀学生”“优秀共青团员”等称号，荣获“创青春”国家级银奖、“互联网+”国家级铜奖等各类奖励20余项。现已获得四川大学原子核科学技术研究所直博生推免资格，同时获校企联合培养硕博专项计划资格，即将在核能工程领域继续学习深造。

十几年的跳舞经历，舞蹈早已烙印在吴易达的生活中。无数次聚光灯下追光起舞，其实都是在演绎别人，但是在四川农业大学2022-2023学年度优秀学生标兵的答辩舞台上，吴易达第一次向所有人展示了一支真正讲述自己的舞，这支舞蹈的筹备耗时三年，名字叫《青春》。

序幕《相遇·日拱一卒》

从山西到四川，跨越八百公里，吴易达与川农相遇。但化学生物学并不是她的第一志愿，初入大学伴随着太多的不适应，让她在学习上屡屡受挫，甚至一度产生过转专业的想法。但学院老师的亲切指导、川农大浓厚的学术氛围和化学学科的强劲势头，带给了吴易达一往无前的底气，带着憧憬与紧张，吴易达决定在此跳出属于她的青春舞蹈。至此，青春之舞序幕拉开。

打好基本功不易，势必交织泪水与汗水，以勤奋与刻苦方能抵达。无数次，她迎着晨曦、伴着月亮起舞，累计完成近十万余字课程笔记，成绩排名逐步提升，终于夯实专业基础，在综合发展中脱颖而出，相继荣获了“国家奖学金”“国家励志奖学金”“四川省大学生综合素质A级证书”等30余项奖项。

第一幕《创新·埋头苦干》

夯实专业基本功以后，吴易达开始以“明理修身、敏学笃行”的理学家精神挑战“创新创业”这一高难度动作。

吴易达明白理论联系实际的重要性，她很早便加入实验室。经过长时间的煎熬，困难不再是困难，阅读大量的文献后，她决定以农业重金属污染这一社会热点问题作为研究方向，成功申报并主持国家级创新训练计划《柱芳烃轻烷的AIE探针及其对农业重金属

的选择性检测》。从不同碳链长度单体的合成到柱芳烃的合成、再对其进行氨基化，最后对其功能化，每一步反应都需要去严格控制条件、时刻进行监测，在弥漫着刺激性气味的有机实验室，搬运着十余斤重的层析柱，吴易达和团队成员加班到凌晨早已成为家常便饭。终于功夫不负有心人，探针成功合成，吴易达也成功实现了对重金属离子镉离子的荧光检测。

此外，吴易达还参与一项校级科研兴趣项目《佛手瓜块茎淀粉/刺梨果渣抗氧化复合膜的制备与性能研究》，并积极参加各项创新创业竞赛，先后荣获“创青春”国赛银奖一项；“互联网+”国赛铜奖两项，省赛金奖两项、铜奖一项等。

虽然经历多次的跌倒与失败，但“创新创业”这个高难度动作，吴易达挑战成功。

第二幕《艺术·次第花开》

柔而不懈、韧而不僵的舞姿总能扣人心弦，于是，吴易达在这支青春之舞里融入了双臂托举动作。

她连续两年担任校舞蹈团负责人，为校园文化的繁荣贡献青春力量。曾组织排练并参演迎新晚会、团学代会、音乐舞蹈史诗晚会等演出近40次。先后荣获文化艺术单项奖、优秀文艺骨干、“梧桐飞舞”大赛一等奖等奖励。

今年四月，舞蹈剧目《画卷》在雅安校区体育馆成功举办，在这场视觉盛宴的背后，凝结着吴易达无数的心血。从选剧排练到宣传演出，吴易达带领着几乎无舞蹈基础的师弟师妹一遍遍排练，细扣动作、紧跟节奏，小腿抽筋、摔倒受伤、嗓子发炎是排练常态，二百多次的反复训练，最终吴易达与舞蹈团所有成员，为大家呈现了一幅川农学子对美极致追求的画卷。

同时，吴易达也将舞蹈带进支教课堂，为乡村的孩子点燃艺术梦想，支教时长超300小时。舞蹈支教，不仅传递了艺术美，也彰显了川农人的社会担当。

第三幕《责任·敢为人先》

在校期间，吴易达担任理学院化学专业学生党支部副书记，抓细抓实每一项党务工作，积极发挥党员作用；担任小班驻班党员，通过班团活动、组织生活会等加强青年思想引领，班级年满18周岁的团员青年均提交入党申请书，目前小班共有14名入党积极分子。在学生工作中，吴易达始终以真心实意服务他人，先后获评“优秀共青团干部”“优秀学生干部”“社会实践先进个人”等多项荣誉，志愿服务时长超500小时。

以青春之力，创青春之绩，展青年风采。在融入责任与担当以后，专属吴易达的这支青春之舞，已然变得更加丰富有内涵。

终章《成长·造炬成阳》

长路漫漫，久久为功。为了筹备这只青春之舞，吴易达经历了太多的不易，但是凭借着一路笃行的决心和勇气，她终于破茧成蝶。目前吴易达已被推免至四川大学原子核科学技术研究所直接攻读博士研究生，继续前行为自己争取更广阔的舞台。

在优秀学生标兵答辩的最后，吴易达满怀对母校的感谢，以决心与承诺，总结了自己的大学生活，也擘画了未来的美好憧憬。

“川农大精神给予了我深耕核能领域、服务社会的动力和责任，‘青春之舞’到此谢幕，但我相信终有一天，我会带着‘梦想之舞’再次回到母校，向大家展示在核能领域闪闪发光的川农人的风采。”

青春起舞正当时。世上无易事，笃行必到达。



胡家萌

保研至中国农业大学（直博）

“希望去尝试很多事，不要想太多想太远。我知道这很难，但只想不做永远没有结果。我也坚信，脚步不停，未来拨云见日，定有登顶之时。”

胡家萌，中共党员，动物医学院动检202001班学生。累计必修初修、全部成绩、连续两年第二课堂成绩、连续两年综测成绩均位列同年级同专业第一。主持校级科研兴趣项目1项，第一作者发表中科院二区TOP期刊SCI论文1篇，第一作者在投CSCD论文一篇。曾担任团支书、党员服务部委员等多个职务。曾获国家奖学金、四川省优秀大学毕业生、优秀学生（连续三年）、优秀共青团干部等30余项荣誉奖励，现以推免综合成绩专业第一保送至中国农业大学直博。

从最初的忙忙乱乱到如今的井井有条，胡家萌用30余项荣誉来丈量这条崎岖路，她平静的讲述里汹涌着热烈的不服输和勇敢。她说：我依然迷茫于未来的方向，但脚踏在路上从未停下；她说：我们面对未来要“功利”一点，却以切切实实为人民服务作为终身目标。

以目标为灯塔指引学习

报考大学之际正值疫情初始，胡家萌认识到海关检疫工作在构筑国门生物安全屏障中扮演了重要的角色，因此第一志愿报取动植物检疫专业。刚刚进入大学的她与众多新生一样，虽有着保研的目标，却不知道如何实现，对于未来的规划也并不清晰。漫无目的的一学期过去，不尽人意的必修成绩与寥寥无几的二课分数让胡家萌意识到，大学不能就这么过下去。在之后的学习生活中，胡家萌抱着不甘落后别人的想法开启了大学新的阶段。在此期间，她对未来逐渐有了清晰的方向，对于“保研”的目标有了明确的计划。

但路漫漫其修远兮，不能期冀灯塔的光芒照耀所有地方。新的旅途中，胡家萌仍不可避免地经历挫折与困难。不论是因为复习不完的必修功课，还是处理不完的实验数据，胡家萌都曾见到过川农凌晨四五点的景象。但她始终相信只要勇往直前，脚踏实地，人在哪里，路就在哪里，彼岸的梦想只是咫尺之遥。

正是这样强大的内心，让如今的胡家萌顺利保研，进入到喜欢的领域继续深造。胡家萌坦言，在时间最为紧迫、任务最为繁重的日子里并不是没有想过“摆烂”，之所以能坚持，是因为班级和寝室的学习氛围，让

她觉得停下脚步就是在退步。她认为“卷”从来不是一个贬义词，真正在自己的领域深耕的人是很值得敬佩。安于现状只会带来倒退，所以要给自己设坎，然后去不断跨越。

潜心耕耘，终得开花结果。直博的荣光也覆盖不了她一路的颠沛。

以初心为船帆驶向科研

“知识是我们吃饭的碗，不能因为它是漂亮的琉璃就将它束之高阁，放在我们谁都接触不到的地方，而要真的端在每个人的手里面，那这个碗才有用。”在胡家萌看来，“我做的科研有没有意义”是她永远需要思考的课题。

科研课题是无穷无尽的，但其是否对社会生产实践产生足够深远影响是一个值得思考的问题。胡家萌认为我们需要做对社会发展真正起到推动作用的科研，而不是在我们所已知的范围内去做重复的实验工作，要始终牢记创新才能引领发展，要追求实验成果的真正转化。

进入实验室学习，胡家萌不仅掌握了实验操作、数据处理等的相关硬技能，最重要的是心态的提升。胡家萌认为，做科研就要耐得住寂寞，任何成果的产出绝非一蹴而就的。如果心态不好，就很容易走进歧途；对待实验动物要有同理心，要保障好动物福利，认识生命的珍贵与未来的使命。

以兴趣为指南抵达成长

人生海海，山山而川，不过尔尔，总爱着些什么。

胡家萌曾任班级团支书、党员服务部委员等多项职务，如今也成为了一名光荣的共产党员。在党团工作的过程当中，胡家萌认

识到自己确实自发地想要去向党组织靠拢，想要为国家发展，人民幸福贡献自己的一份青春力量。其间有家庭因素——外公是一名共产党员更是一名扎根基层的乡村干部，也有学院的原因——动物医学院历年来的优秀的师兄师姐大部分都是优秀的党员同志。胡家萌既是在向优秀党员同志学习，向他们去靠拢，也是在不断向党组织靠拢的过程中锻炼自我、提升自我。种种工作不仅能锻炼时间管理能力和沟通能力，也能真正践行全心全意为人民服务的宗旨。

服务群众还体现在另一个方面——志愿服务。胡家萌的社区志愿服务时长近400小时，她的身影时常出现在社区服务中心、流浪小动物保护基地等各种场所。每个人都要经常仰视，也要学会俯视，观过人间百态，方可完善自我。对于胡家萌来说，向下沉淀的大部分力量来自深入基层的志愿服务。在基层工作中，需要站在各方的立场上考虑不同的需求，要跟基层的群众解释工作原因。也许工作并不能得到完全理解，但胡家萌说：“至少我们要做到。”

课余之外，胡家萌最大的爱好是跳舞。枯燥的日子日复一日，而跳舞则是平静流水中跃起的金光涟漪。生活要劳逸结合，而且要把兴趣作为休息来享受，也可以把兴趣当作课外的一个获得更多的途径。

未来是什么模样呢？时间转瞬即逝，胡家萌执笔的手却仍然稚嫩，绘不出真切轮廓。但也无妨，“我最大的优点就是心大”，她笑着说道：“希望去尝试很多事，不要想太多想太远。我知道这很难，但只想不做永远没有结果。我也坚信，脚步不停，未来拨云见日，定有登顶之时。”



唐可文

保研至江南大学

唐可文，中共党员，艺术与传媒学院2020级数字媒体艺术专业本科生。三年累计必修加权成绩位列专业第1，综合测评成绩连续三年位列专业第1。曾任校团委大学生科技创新中心负责人、第九期校青马班班长、小班班长等多项职务。两次斩获“国家奖学金”，荣获“优秀学生标兵提名奖”、“中国电信奖学金·飞Young奖”、“四川省优秀大学毕业生”等各类荣誉30余项。荣获第十三届“挑战杯”中国大学生创新计划竞赛国赛铜奖、省赛金奖，第八届四川省国际“互联网+”大学生创新创业大赛省赛银奖等学科竞赛奖项15项。现已保研至江南大学设计学院攻读设计学专业研究生。

勤学之光，照亮梦想航线

儿时与艺术的邂逅，让唐可文16年如一日地追求艺术之梦。17岁时，他北上求学，穿越重庆与北京，飞行27428公里，只为追逐心中的梦想航线。疫情下的2020年，高考虽推迟，却未能阻挡他的梦想航班到站——四川农业大学数字媒体艺术专业。

从复旦基础教育联盟学校到拥有百年历史底蕴的四川农业大学，这里是他高考志愿的第一选择，更是他这十几年坚定追求艺术梦想的见证。

进入大学后，唐可文常与艺术楼、梧桐大道凌晨的灯光为伴，经历了专业作业和理论考试的双重挑战。一件满意的作品背后，是百余支用坏了的画笔，是千余次的尝试，是万余分钟的时间；一份喜人的成绩背后，是上百页的笔记整理，是十余遍的通读背诵，是默写知识点写到手指发肿、手掌抽筋。

正是这种100%的专注态度和200%的全力以赴才铸就了唐可文必修、综测、二课三项成绩均位列专业第一，连续两年专业成绩大满贯的记录。两次“国家奖学金”、“中国电信奖学金·飞Young奖”的获得不仅是对他学习成果的肯定，更是对他追梦航程的极大鼓舞。

专业之光，探索多元发展

对专业的炽热追求，促使唐可文勇往直前，踏入了数字媒体艺术的新潮流——灯光交互。百余篇的文献研读，五万余字的内容梳理，他以家乡重庆洪崖洞互动灯光为研究焦点，以第一作者于AMI核心拓展期刊上发表学术论文。

同时，唐可文将创新融入专业所学，斩获“互联网+”大学生创新创业大赛省级银奖、铜奖，“挑战杯”大学生课外学术科技作品竞赛、中国大学生创业计划竞赛省级金奖、银奖、铜奖，并闯入国赛，获得国家级铜奖。

除此之外，唐可文还在不同领域留下了属于川农数媒人的多元青春印记。无论是作

为校“‘三芯’辅导员工作室”首批骨干成员参与“川农校园通”的设计研发，还是在四川省大学生广告艺术大赛特别命题的9000余件作品中脱颖而出斩获全省唯5的小创奖银奖；亦或是在高手如云的校学生模拟面试大赛中斩获校区冠军、全校亚军，专业素养受智联招聘智联校园市场负责人高度肯定……7项国家级、8项省级、37项校级等51项奖项见证了他在川农三年多的积累与成长。

实践之光，汇聚青春力量

三年时间，班、院、校三级的11段学生工作、29场志愿服务、36天奋战在重庆疫情防控一线的经历，让他深刻明白：当代青年生逢其时，我们要让青春在火热的实践中绽放绚丽之花。

作为第九期校青马班班长，唐可文走进基层感悟新时代发展，通过短视频的线上传播、超30场的线下宣讲，传递出当代青年的声音；同时，作为支部负责人，助力支部获评“全国活力团支部”；以核心成员的身份组建“青马燎原”团队，获评全国社会实践

优秀团队。从学院学生生涯发展服务中心三创部成员到校团委大学生科技创新中心负责人，三年内他共协助开展60余场科创活动比赛，助力学校科创赛事工作上台阶；从三年班长到两届班助，唐可文连续三年参与迎新工作，走进川农青年说、班团活动进行分享20余场。

点点微光，梦想再次启航

三年的点点星光终汇成星河，唐可文带着在川农大积攒了三年的底气，在今年夏令营和“预推免”中，收到了来自哈尔滨工业大学、西安交通大学、北京理工大学等13所985、211的复试邀请，最终他选择保研至设计学学科评估等级A+，设计学软科排名全国第二的江南大学。

保研并不是终点，而是新征程的开始。他说：“过去的三年里，我的点点微光是父母默默的关爱，是川农大的精心栽培，是老师们的悉心指导，是同学们的关心鼓励……未来我将继续保持对艺术的热爱和追求，踏实做人，勇敢逐梦！”





张静

保研至四川农业大学

“花开自有期，绽放亦有时”

张静，中共预备党员，本科就读于水利水电学院2020级农业水利工程专业，现任校团委第二课堂成绩单运营中心主要负责人、雨城区团（工）委兼职团干部，曾任水利水电学院第九届团委学生兼职副书记，校园安全服务中心办公室主任、小班组织委员。连续两年获评校级优秀青年志愿者，获得四川省逐梦计划优秀实习生、校级优秀学生干部、优秀大学毕业生等奖项30余项。积极参与校内外疫情防控、支教、乡村振兴等志愿服务工作共计400余次，累计志愿服务时长1500余小时。现已入选四川农业大学第十三届研究生支教团，推免至水利水电学院农业水土工程专业攻读硕士研究生。

向美而立，向光而行

“大学生活是怎么样的呢？”怀着憧憬与迷茫，张静开启了她的大学生活。在大学里，张静发现大学的学习方式与高中完全不同，需要自己不断探索和发现。“我要感谢周俊君师兄和何丹妮师姐以及身边的老师朋友们，他们对我的鼓励与关怀如春日阳光，让我有勇气去尝试。”正如张静所言，他们的鼓励与帮助，燃起了她心中的火花。从此，一颗梦想的种子悄然萌芽，她决心要在大学这个广阔的舞台书写自己精彩的人生，为实现乡村振兴绽放光和热。四年的大学生活，张静经历了成长、挫折、探索与收获，正是这些她从最初的迷茫懵懂到逐渐找到自己的方向，自信成熟，在大学这幅画卷上描绘出了自己独特的色彩。

向外探寻，向内思考

“刚开始的时候，我心中涌动着对志愿服务的热情，却不知该如何做起，只能在志愿四川寻找，甚至打电话逐一询问负责人，就这样，我开始接触了志愿服务。”就是这样不断地去寻找机会，不断尝试，逐渐地，张静找到了自己的人生舞台与目标，开启了志愿服务这条道路。

从疫情期间开始参与到南充市稻香路社区、南充火车站等十余个单位疫情防控工作，接打疫苗排查电话300余个，上门走访、宣传疫情防控知识50余次，服务市民2000余次，整理疫情排查工作数据5000余条，获评四川省逐梦计划优秀实习生。她结合自身专业特长，聚焦“防汛减灾”等问题，组建“水足迹”科普小队，开展“水科

学”儿童陪护营、社区居民科普知识宣讲等五十次，涉及八个社区街道，获中国网、中华网、中青校园等多家主流媒体报道。

向下扎根，向上生长

从部门成员到学院主席团成员，学生工作作为张静提供了一个展现自我、不断发展的舞台。她通过积极参与院学生会工作，厚植专业特色，传承水利文化，学院以总分第一获评2022-2023年度优秀学生会，在四川农业大学第四十一届校运会中获评雅安校区总分第一，并获评精神文明奖优秀组织奖。牵头学院青年志愿者工作部、实践部等工

作，开展志愿服务活动女童保护、流浪狗之家、青衣江清理活动等活动。改革志愿者管理模式，建立志愿者预备群，搭建“学院-社区”合作平台，健全结对共建机制，凝聚志愿公益育人合力，院内志愿实践率实现从66.7%到89%的进步，在一次次历练过程中，她学会了如何领导团队、策划活动、处理事务。

“花开自有期，绽放亦有时。”这句话一直激励着张静，鼓励她在不断汲取经验、向前发展，使她在奋力成长中绽放了绚丽多彩的青春之花。



二、考研深造



王思嘉

考研至北京大学

王思嘉，管理学院财务管理专业2019级学生，大学本科期间成绩优异；在校期间获得院级社会实践先进个人等荣誉；曾获牛津布鲁克斯大学（Oxford Brookes University）应用会计（荣誉）理学学士学位；在大学期间以高分通过ACCA九门考试，现已被北京大学国际法学院成功录取并攻读硕士学位。

乘风破浪，热爱抵山海

不负热爱，方有期待。富有正义感的王思嘉心底一直都有一个律师梦，但她不想止步于成为律师，她认为“既然做就要做到最好”！怀着一腔热爱，她在本科时期选择将财务管理作为基石，将商业知识与法律相结合，不断拓宽自己的专业视野，成功跨考至北京大学国际法学院。

知止而后有定，明确目标，坚定信念。ACCA的学习给王思嘉带来了更加开阔的国

际化视野，“国际化和全球化是一种趋势，无论是会计准则还是法律都在不断地与国际相融合。”在王思嘉看来，北京大学国际法学院能够为她提供一个更好学习涉外法律争端平台，让她更加综合性地学习和运用法律和财务知识，所以尽管前路困难重重，她始终保持无畏风雨的激情，为自己的梦想不懈奋斗。

凡事预则立，不预则废，面对厚厚的考研资料，王思嘉提前一年多了解考研流程，提前半年着手准备，将500多页的书背了七八遍。长期重复背书是一件很枯燥的事，但她却认为：“我对法律的热爱可以抵抗一切枯燥。每天的学习不仅能丰富知识，还能用所学来捍卫自己的权力，这是一件很有意义的事情。”热爱是陪伴王思嘉穿越荆棘、跨越山海的“动力源”，也是激励她强大自我的“催化剂”。

“专注于自己的学习，我倾向于制定阶段性的月度计划。”对于新事物的学习，王思嘉会评估完成的难度及需要付出的努力，再吸取他人经验，结合个人实际做出阶段性的月度计划，紧接着在实践中检验该计划的可行性，然后再进一步地对计划修正。这样一来，她就能对自己的学习内容有所统筹安排。有了正确的方向，明确的目标，王思嘉战胜了学习以外的“杂音”，她保持着高度自律和专注。

知行需合一，履践必致远

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。王思嘉在实践学习中提升自己的专业素养，不断的将理论知识融入到实践中。

她曾参加牛津布鲁克斯大学（Oxford Brookes University）应用会计学分析与研究项目，不仅提高了自己通过不同方式收集筛选信息的能力，同时也增强了财务管理分析能力。在一家会计师事务所的实习期间，王思嘉负责执行各类审计程序，与客户的财会人员对接，将书本上生硬的理论知识转化为内在的实际本领。“这次实习让我感受到了事务所开朗和自主的工作氛围，让我对以后的职业规划有了更明确的方向。”

此外，王思嘉也积极参加各类实践活动。欧莱雅校园创新大赛是欧莱雅在全球范围内发起的一项国际性营销和品牌管理赛事，每年有来自约360所大学的近20万名学

生参与。在比赛过程中，王思嘉更好地呈现团队成果她自学剪辑软件，将团队为欧莱雅事业部提供优秀的方案以及专业的财务分析制作成最终视频，而她所在的团队最终荣获欧莱雅校园创新策划大赛全球前250名的优异成绩。这些经历提升了她的综合素养，夯实了她的理论功底，坚定了她前进的步伐，支撑着她去往更广阔的天地。

追求源于热爱，热爱成就追求。终于，王思嘉在考研路上不断向着目标砥砺前行，终于在万物复苏的季节获得了理想院校的录取通知书。未来，她希望在国际法庭的舞台上留下属于自己浓墨重彩的一笔，同时为更多需要帮助的人提供法律援助。





吴悦月

考研至上海交通大学

四年前，她胆小，羞涩，没有自信。

四年后，她开朗，沉稳，自信满满。

她叫吴悦月，是我校园艺学院设施农业科学与工程专业2023届毕业生，现在上海交通大学攻读硕士学位。在校期间，助力集体获得校级优秀团支部和先进班集体，个人获得诸多奖项。刚入大学的她是一个连跟别人说话都不敢抬头的羞涩新生，大学四年，让她的人生发生了转折。

从羞怯新生到上交研究生： 吴悦月的蜕变之路

2019年9月，吴悦月带着对未来的憧憬进入川农大，那时候的她还是害羞的、怯懦的，不敢在众人面前表现自己。“不破不立！”吴悦月这样告诉自己。为了拥有更多的锻炼机会，她选择从竞选班干部开始。大学四年，她先后担任团支书、班长等职务，组织开展了“团日活动”、“党团联谊”、“四级模拟考”等活动20余次，荣获“优秀

共青团干部”称号。为了服务更多的同学，吴悦月在大二时选择加入学院第二课堂运营服务中心，连续两年担任主任职务，任期间积极加强部门建设，处理数据近万条；在负责易班APP的运营管理中不怕困难、勇于钻研，不断探索新方法，大幅增加了同学们对易班的使用频率。学院二课分连续两年位居全校第一。通过学生工作的锻炼，吴悦月不断突破自己，变得越来越自信，面对她这些变化，朋友戏称：“吴悦月真是大变样了！”

在学科研究方面，刚开始专业学习的时候，吴悦月觉得书本上的理论知识非常枯燥，这种感觉不免让她有些沮丧。但是随着学习的深入，渐渐地，果树栽培学实验课引起了她的兴趣。在经过进一步学习和了解后，她知道了在当今世界，农业发展十分迅速，而我国作为一个农业大国，急需相关专业的人才，学习设施农业未来一定大有可为。因此，在认真学好每一门课程的同时，她主动联系老师积极参与科研兴趣培养计划。从作为成员参与项目到成为负责人主持项目，从学习查阅文献到独立完成结题报告，从向师兄师姐讨教如何更好安排实验到能自己安排实验计划，一步一个脚印。也是在这过程中她发现自己对科研的兴趣越来越浓厚，也明白自己身上的不足，从而坚定选择考研，继续提升自己。

在选定目标院校时，在综合考虑有关资料以及自己的兴趣，吴悦月选择了上海交通大学作为自己的目标。“会不会太高了？会不会太难了？要是一次没成功是不是就要二战，浪费的这一年又该怎么办？”在决定之

初吴悦月在心里一遍又一遍的问着自己。最后，她还是坚定了自己的选择，开始了备考之路。每天坚持早起早睡，制定学习计划，定期反思总结。在临近考试的前一天，吴悦月感染新冠，那一刻，她好想明年再考，可是心里有一个声音告诉她不能轻言放弃。于是她顶着高烧和全身酸痛坚持考完了每一科

考试。最后，吴悦月同学以优异的成绩成功上岸上海交通大学，用成功回报了自己的努力！

从内向、羞涩，到自信、从容，大学四年使吴悦月完成了美丽的蜕变。如今的她学业有成，出类拔萃，让人钦羡。而她却这样说道：“成功与优秀其实没有那么难，只要你愿意改变自己，相信自己，不懈坚持！”





范攀

考研至复旦大学

范攀，环境学院环境生态工程2019级本科生，担任三年团支部干部及环境学院青年工作者志愿部拓展组组长，并作为负责人主持科研兴趣项目、大创赛等。先后荣获四川农业大学优秀学生干部、社会实践先进个人等荣誉称号，现已考研至复旦大学环境科学与工程学院就读硕士。

春风拂，寒雾散

种子接触到土壤时并不会立即发芽，会经历一个漫长的扎根过程。与大部分大一新生一样，范攀满怀希望与抱负，踏入大学校园，对多彩的青春憧憬无限。但是，大学的学习方式与生活习惯的改变，也曾让范攀深陷迷茫和困顿，不知道自己目标，也不清楚自己未来的方向。在这一时期的她每天能做的就是上课认真学习知识，课后认真完成作业，积极参加校园活动，不断地丰富自己的学识和阅历。经过两年年的努力奋斗，范攀考研的目标也开始变得逐渐清晰明确。而她为自己考研做的第一个准备便是全方位地综合评估了自己的能力，并结合自己的兴趣上网搜索自己心仪的院校，了解他们的学科排名，考研难度等。经过多方考量她选择了复旦大学作为自己的考研目标。

在确定了考研目标后，范攀为自己制定

了一个系统的计划和安排。同时，为了在有限的时间内，明确自己复习的重点，提高自己的复习效率，她结合自身情况，多方向上一届的学长学姐咨询备考经验，并参考网上考研成功的案例修订并完善了一套更加详细的考研复习计划。

行叶舟，灯塔来

考研路并非是一条坦途，在完成基础强化之后便到了突破阶段，也就是抓细节、突破瓶颈的时候。范攀每每提及这一时期都表示是在她考研历程中最艰难的时候。当经历了大半年的复习后，身体会感到疲惫，当初的激情也随时间的推移而开始逐渐衰退，比如遇到做题不顺利时，心态也会出问题，有时甚至怀疑自己当初的选择，好多时候都感觉自己像是一叶在无垠大海上漂流的孤舟，不知道该往哪个方向努力，时不时地徘徊在放弃与继续试错之间，迷茫与气馁如影随形，但最终她选择了坚持，她努力让自己静下心来梳理总结，选择继续按着学习计划逐一推进。两个月后，她充分认清了考研是一场持久战，逐渐恢复了复习状态，尽管这个阶段不仅遍布着知识能力磨练的瓶颈，但更多的是筑造坚强心理城墙的过程。

莫停留，春山现

“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，当范攀得知自己被复旦大学成功录取后并没有因此懈怠，她深知自己的学习之路还很长，她依旧坚持执行自己的学习计划，依然认真地去完成自己的实验项目，培养自身严谨的科学态度和科研精神。她说“考研成功并不代表自己学习之路的结束，而是象征着一个新阶段的开始，前面还有更高的山，更浓的雾，更泥泞的沼泽。”

范攀的成功不仅源于她的聪明才智，更多的是她永不言败的决心和持之以恒的坚持。“博观而约取，厚积而薄发”范攀大学四年的努力与坚持最终化成了一盏灯塔，为她点亮着新的逐梦之旅。



李临羲

考研至复旦大学

“不忘初心，满载星光”

李临羲，生命科学学院生物技术专业2019级学生，获英语第二学位。曾任校团委直属部门社会实践与志愿服务中心部门负责人、小班班长。获全国大学生生命科学竞赛（2022，科学探究类）四川赛区竞赛三等奖、校级“优秀学生”“优秀共青团干部”“优秀青年志愿者”和“社会实践优秀个人”等荣誉。现已被复旦大学录取。

以我之力，追我所愿

刚进入大学，李临羲就立下了考研的志向。为了体验更加丰富多彩的大学生活，她选择担任班长一职协助老师管理班级，并且留任了校团委部门社会实践与志愿服务中心的负责人。两个部门的工作让李临羲感受到忙碌，但她却乐在其中。通过工作，她拓宽了自己的社交面，也提升了自己规划时间的能力。在学习上，李临羲也并没有丝毫懈怠，工作时认真完成每一项工作，学习时也要拼尽全力学习。源自对生物的热爱，她选择继续在生物方向继续深造。

有了目标，便不会再迷茫。确定了自己的目标后，李临羲首先开始择校。收集信息、汇总院校历届分数、向师兄师姐打听信息，在做好全方位的“前期调研”并结合自身情况，心中浮现出了理想院校——复旦大学。她一刻也不耽误，立马着手准备，她制定了月计划、周计划、日计划，了解自己的考试科目，知道哪些题型需要长期练习，哪些题型在短期内就能提高，对于要背的知识点要反复巩固。积极参加与考研科目相关的考试，通过这种方式一方面检测自己的学习成果，另一方面积累考试经验。

人生在勤，不索何获

既然选择了远方，便只顾风雨兼程。为了能实现自己的梦想，李临羲每天合理安排好每个科目的学习时间和计划，夜以继日，几乎每天学习十四个小时。在备考阶段，每天都坚持去图书馆学习，给自己制定小目标，每次完成目标后都会给自己奖励。和大部分同学一样，她也刷题，但她有自己的学习方法，不盲目做题，以真题为主，有始有终去反复练习。作为小班班长，她要协助好老师管理班级事务；为了考入自己的理想院校，也必须努力学习。在学习和工作中她也会遇到挫折，但她没有选择半途而废。她说：“有了坚定的决心，就不会放弃。”李临羲也有一些小的偏好，比如，她喜欢把自己学到的东西写下来。这样，不单单对自己学到的知识进行了加深，看着漂亮的笔记，李临羲也会感到很满足，更方便复习。

李临羲也是一个热爱跳舞的少女。“用情融入舞蹈的灵魂，潇洒享受舞蹈的生命。”舞台上她翩翩起舞，绽放着自己的光芒；舞台下他也会利用舞蹈缓解自己的学习

压力。在感到学习压力非常大的时候，她有时也会选择看一看自己喜欢的书籍，然后继续学习。她坦言：“在考前很长一段时间，我都处于焦虑状态。我害怕自己会失败，害怕自己付出了那么多的时间与精力，最后只能徒劳，每天胡思乱想，书也看不进去，甚至有想过放弃。值得庆幸的是，在家人和朋友的鼓励与支持下，在考前20天左右，我终于恢复了平和的心态。我也想明白了，既然决定去做，那就要坚持到底，考研对我来说是极其重要的，能赋予我的人生多一点意义。”在李临羲的坚持和努力下，一份来自复旦大学的录取通知也如期而至。

爱心传递，青春无悔

校园里，她是老师的得力助手，是一个刻苦学习的好学生。校园外，她是一个奔波

在四处的志愿工作者。“人活着不能只为了自己，做一些社会实践为社会做出贡献再好不过。”李临羲享受着帮助别人所感受到的由衷的充实和快乐。当然，她的收获不单单只有这些。通过帮助老年人打扫卫生，和形形色色的老人接触，她了解到了人们不同却也多姿多彩的生活方式和生活态度，感受不同的人生。在做志愿活动的过程中，她的心态也发生了一些改变，她明白了人要懂得满足，学会看淡，不能一味拘泥于过去，做好眼前自己该做的事才是最重要的。

成功的秘诀在于永不改变既定的目标。人生就是要有奋斗的方向，有想做的事情就是要积极的向前走。对于未来，李临羲笑了笑：“我希望自己能做到心中有梦，脚下有路，能够乐观积极，豁达开朗，活出独一无二的自己。”

三、出国（出境）深造



马宪瑶

前往伦敦国王学院金融分析专业深造

“有自己的想法，做想做的事”

马宪瑶，经济学院金融学专业2019级学生，曾任学院学生团委兼副书记、学院青年志愿者工作部部长、班长及团支部副书记，获得校级优秀学生、校级优秀共青团干部、校级优秀青年志愿者、中国“互联网+”大学生创新创业大赛省赛铜奖等荣誉。现已获得伦敦国王学院金融分析专业硕士研究生录取通知书。

执着坚定：不断突破自我

说起对自己最满意的个人品质，马宪瑶的答案是“执着”。从高中到大学，只要是她认为正确的事情，即使别人不看好，或者外界不肯定，她也会坚持做下去。这种想做成一件事就一定要完成的习惯一直支撑着她在大学四年里，收获了丰富多彩的社团学生工作经历，也收获了老师、同学的肯定，更

让她在参加中国“互联网+”大学生创新创业大赛时和志愿者服务大赛时，即便通宵熬夜也要攻克一个个难关。

马宪瑶一直对新鲜事物持有好奇心，并且习惯了不断寻求自我突破。大学四年里，她的志愿者工作累计时长超250小时。她去过四川雅安的汉源县大树镇支教，为当地的留守儿童开设体育、美术、音乐等课外兴趣班，还帮助当地学生家长销售一些滞销的农产品，通过线上、线下相结合的方式，在一些特殊节日开展营销活动。她做过不少学生干部工作，她是班长和团支部副书记，是学院青年志愿者工作部部长，是学院主席团成员，在不同的岗位她都尽职尽责。此外，她的实习经历也非常丰富，她利用寒暑假在银行、保险公司等金融单位实习，当过客户经理、个贷中心助理等……通过这些校内外的尝试，她收获了许多，有来自支教学校校长和学生的肯定，也有用人单位的认可。这些经历不仅进一步提升了她的社会阅历，也让她更加明确自己的学业和职业规划。

努力不懈：斩获喜人佳绩

除了出色的学生工作和丰富的实习经历，马宪瑶的学习成绩也同样优秀。大学四年，她的必修课加权成绩92.58分，名列专业前茅，雅思成绩6.5……繁忙的学生工作之余，她每天都抽出大量时间学习雅思，为了备考，她在保证极高的课堂效率同时，课后也会花大量时间复习总结。

“努力并不是一件能很快见效的事情，相反，努力来自日常点滴的积累，需要拥抱长期主义的心态。”马宪瑶说，“我并不



是在决定留学后才开始努力的。”的确，从刚刚进入大学，每一件她做的事情都一点一滴在为她最终申请留学打好基础。不论是大学四年的专业课绩点，或者是英语四六级，又或者是她所坚持的学生工作经历，都在不约而同地助力她实现留学梦想。

一分耕耘一分收获，这句话在马宪瑶身上得以印证。

得益于优异的学习成绩，马宪瑶同时拿到了保研资格和伦敦国王学院的offer。在保

研与留学二者中，她选择了后者。除了家庭的支持和肯定外，根本原因还是她自身对探索未知的世界的向往和憧憬。如果可以，她还想去尝试一些事情，多去没去过的地方看一看，她期待可以在这段留学时光中，见识不一样的风景，感受不一样的人生。

“一定要有自己的想法，去做自己想做的事情，而不是盲目跟从大流。”马宪瑶用一句话对她的大学校园生活作了概括：有自己的想法，坚持自己的主见是一件很酷的事情。



刘薰遥

前往香港大学深造

“一念既出，万山无阻”

刘薰遥，共青团员，人文学院汉语言文学专业2020级学生，先后担任四川农业大学英语协会主席、四川农业大学杂志编辑，获校优秀学生、校单项竞赛奖学金、四川省新媒体创意写作大赛二等奖、第九届中国成都体育舞蹈公开赛一等奖、2018年成都大学生体育舞蹈锦标赛一等奖、2021年第三届南京国际锦标赛新手亚军，最佳辩手、2021年第9届世界网络制辩论赛英文组十佳辩手等多项荣誉及称号。成功收到了香港大学的offer，圆梦港大。

方向既明，何惧路险

尽可能在一定的时间内做一些自己喜欢的事情，丰富自己的视野，是刘薰遥定下出国出境深造这一目标的初衷。

从入校以来，刘薰遥就切身地感受到了学校浓厚的学习氛围，在川农的校园里，刘

薰遥认识了很多优秀的老师和同学。她选择出国留学除身边优秀老师和同学的影响以外更是出于自己的兴趣爱好考虑。正如她自己所说“留学可以丰富自己的视野，所以我很早就有了留学的想法。”绩点、语言都是她为自己的留学目标打下的基石。你只需要瞄准你的目标，翻你的山，蹚你的河，填你的坑，努力当下，直到未来明朗。

从定下了留学这一目标，刘薰遥就综合考虑定下了自己的目标院校专业：香港中文大学的汉语言文学及语言习得专业，并为之而不断努力。刘薰遥大一大二一直将重心放在学习上，将成绩稳定在学院前几，保持优异成绩。大二寒假开始筹备雅思考试，但由于疫情，大三下学期才有机会参加雅思考试，最终功夫不负有心人，一举考到目标分数7.0。随后刘薰遥在保持学习成绩的同时开始专注于准备申请文书和实习材料。直到大四上学期香港和新加坡的申请系统开放时，刘薰遥立即提交了相关申请材料，并为了香港中文大学的笔试和面试投入了大量精力。每天泡在图书馆听课做笔记、私下的练习都是她寻常又忙碌的一天。刘薰遥几乎把所有时间和精力都投入在这个专业上，但是最终被拒。在收到拒信后，刘薰遥很难过也很不甘心，但她很相信自己。尽管被拒绝，她也不质疑自己的能力，而是重振旗鼓，马上开始准备其他院校和专业的材料。又开始了新一轮的煎熬与等待，刘薰遥的邮箱在经历了长达四个月的“寂静与煎熬”后终于如愿收到了香港大学的面试邀请和offer！

成功翻盘的背后，是无数次的尝试与坚持。第一次的面试并不顺利，因为之前完全



没有面试的经验，在面试官问到相关的专业知识时回答的也并不流畅。得知被香港中文大学拒绝后，刘薰遥也陷入迷茫困顿中，怀疑自己的能力是否匹配自己的选择，但这些打击，并不能成为击垮她的理由，反而让她对香港大学面试的心态更加平和。无数次的练习和付出换来的终是“幸运”，香港大学的offer终于拿到手中。“你所有的付出与努力，都是你为梦想逆风翻盘的底气与实力。”刘薰遥常说，在这一过程中，她能重整旗鼓离不开专业老师和同学们的帮助，尤其是中文系系主任匡存玖老师、辅导员谭梦聪老师、毕业论文指导老师杜光霞老师。

相信“相信”，一路开花

刘薰遥觉得心态在留学季特别重要，就她个人而言，她是一个很容易焦虑的人，她

喜欢手上有事做，没有事情做，就会很慌，觉得自己没有价值。但是她始终相信——“相信相信的力量”，这句话支撑着刘薰遥走过了那些质疑自己的夜晚。

大家一定要相信自己！相信自己的付出和自己的能力。无论人生以后遇到了什么失败，也不要怀疑自己。此路不通，就换条路；换条小路，那里可能就鲜花开遍，满是风景。

别人有别人的人生，你有你的旅程，没有什么好比较的。你这么辛苦是因为，你心里还有想要的东西，你还想改变什么，只是暂时还没有完成而已。而人生就像是每天打一个木桩，打着个木桩的意义，可能暂时看不出来。但等到某一天，你打的木桩足够多了，它们就会连成一座桥，把你带到你想去的地方。

四、应征入伍



刘岩

“追梦军营征程，书写斑斓青春”

刘岩，中共党员，建筑与城乡规划学院工程管理专业2020级本科生，连续两年担任班长，并任学院学生党建办主任。2019年应征入伍，2020年获评“四有”优秀士兵，记嘉奖一次。退役复学后必修课和综测成绩均位列前茅，获四川农业大学2022-2023学年度优秀学生标兵提名奖、优秀学生奖学金、校级优秀学生、第四届“品茗杯”全国高校智能建造创新应用大赛全国一等奖、学校首届BIM工程项目管理沙盘及算量大赛一等奖。现已推免至空军工程大学管理科学与工程专业。

书生磨去稚嫩气，军旅沉淀破茧衣

初入川农时刘岩就以当好大学生为目标，朝夕不倦、博采广撷，但在这样的规律与努力中又总觉得缺少一种能支撑她攀得更高，走得更远的东西。参军入伍是埋在刘岩内心已久的种子，2019年，一则征兵启事开启了她的军旅生涯。万事开头难，砥砺志更坚。严苛的训练使她重新认识自己，烈日暴

雨下奔跑的身影镌刻了成长的印记。三个月的新训让刘岩褪去了稚气，磨砺了心性，锤炼了意志，此后，无论是军事还是专业考核都名列前茅，2020年，她被评为“四有”优秀士兵。

少年辛苦终身事，不向光阴惰寸功

告别军营重回校园，此时的她比两年前多了一份自信、笃定和坚韧。及时勉励、勤学深思。复学后刘岩的必修成绩始终位列同年级同专业第二名，参与专业比赛屡获佳绩，在我校第一届BIM工程项目管理沙盘及算量大赛和第四届“品茗杯”全国高校智能建造创新应用大赛中均获得一等奖！

大学之“学”不只在课堂，学生工作的锻炼让她收获了书本以外的智慧和素养。大三学年，刘岩同时担任班长和院学生党建办主任，协助学院做好经常性党员发展工作。积极开展特色活动，助力党员思想成长和未来发展。工作内容细致繁杂、千头万绪，但军人的使命感、责任感和奉献精神让她无论面对多么困难的工作任务，都能以严谨务实的作风和高度负责的态度去完成。“行不得则反求诸己，躬自厚而薄责于人”，工作中难免会遇到困难，她常以这则对联告诫自己：务必谨守本分，诚意正心，用毅力克服困难，将责任贯穿始终，在自省中不断提升。

笃行不怠且前行，行稳致远再出发

行路求真，笃行不怠。大学的每一天都在为自己的行囊添金置物，期待着下一次出发，五年的沉淀和积累，如今她以军籍的身份保送至空军工程大学，再续军旅情缘。

从川农大出发，“爱国敬业，艰苦奋斗，团结拼搏，求实创新”，再到四有士兵——有灵魂、有本事、有血性、有品德。一路走来，她学到的不仅是知识，更有求真务实的态度、默默耕耘的精神和矢志不渝的信念。未来，相信她将继续带着川农人的朴实与务实，在磨砺中追求真理，在奉献中走向高尚！



五、报考公务员（选调生）



何洁

考入重庆市农业科学院（公务员）

农学院农学专业2024届毕业生，在重庆市属事业单位公开招聘工作人员考试中以笔试综合第一的成绩考入重庆市农业科学院。

大三上学期，在家庭情况、家人建议、就业形势等综合因素的影响下，我坚定了考公考编的想法，于是在咨询考公考编的师兄师姐、网上查找相关经验贴之后，我对于考公考编有了初步的了解，从此开启了我的考公考编之路。

前期：脚踏实地，打好基础

在我看来，公务员和事业单位的考试题目内容不会考得很深奥，主要是考验我们的积累储备、理解能力、计算能力、综合分析能力、提取信息能力，所以就需要我们脚踏实地，一步一步打好基础，不能够妄想着一步登天。在刚开始准备的时候，可以先在公考APP上找一套题目来试着做一下，让自己对考试的题型、题量、难度、时间还有自己的薄弱环节有一个大致的了解，以便在后面的学习中进行针对性的提高。

打基础我推荐参加专业机构的公考培训

课程，很适合小白从0基础开始学。在这个阶段，我们应拿出高中学习的态度，在每天上课之前，对课上讲到的内容进行预习，对自己不理解的地方进行标注，带着思考和疑问听老师讲解，课后刷相应板块的题目进行巩固，并且需要及时复习知识点，避免遗忘，对于不理解、较难的知识点，可以多刷几遍老师的讲解课程，搭建好清晰的知识框架。

中期：不懈努力，持之以恒

在听课打好基础之后，就可以进行套题训练了。为了养成良好的刷题习惯，我刷套题的时间和正式考试的时间保持一致，早上9:00-11:00刷行测，下午3:00-5:30刷申论（一定要注意不能超时），然后晚上进行订正和复盘，有剩余时间就针对薄弱项刷题。到了这个阶段，需要的就是大量的练习，查漏补缺，持之以恒，从而保持刷题手感。

后期：调节心态，轻松应试

考公到了后期，最重要的其实是心态。在平时的学习中，要注意不要把自己的弦崩得太紧了，适当的给自己放个假，让自己休息放松一下，比如去操场散散步，和朋友聊聊天等，都能够有效的释放压力。在学习中遇到瓶颈时，也不要因此丧失信心，应该以平常心去对待每一次的成绩，不因考好而骄傲，也不要因考差而气馁，考好之后可以总结成功经验，考差之后仔细分析失误原因，做到不骄不躁。

不要错过每一次能报的考试，比如国考、省考、选调、事业编等，每多参加一次考试就多一次上岸的机会。不要惧怕考试、惧怕失败，做到对考试和失败脱敏，并从每一次的考试中总结考试经验。每一次的失败都是在为最终的成功做铺垫，调节好自己的心态，轻松应对每次考试。

在这一场场报录比为n:1的考试中，前路必定是残酷且孤独的。

但是要相信功不唐捐，付出的每一份努力终将串联起来，铺就通往岸上的道路。



田志丹

“南疆专项计划”（选调生）

“报效国家，建设边疆，服务基层”

田志丹，中共党员，法学院法学专业2019级2班学生，曾获得四川省大学生综合素质A级证书，荣获四川农业大学优秀毕业生、校级优秀学生干部、校级优秀共青团干部、校级优秀共青团员、校级社会实践优秀个人；在第十一届“挑战杯”大学生创业计划获得省级银奖；曾任小班班长、团支书等十余次学生干部；参与校级科研兴趣项目两项，现已被“南疆专项计划”成功录取。

恪守本职，奋勇学习力争先

路行千里，心系家乡。“学习法学，就是想为家乡的老百姓提供法律援助，切实保障他们的权益。”这便是支撑起她从小乡村来到川农求学的初心。

前进道路不会一帆风顺，但惟其艰难，才更显勇毅，惟其笃行，才弥足珍贵。谈到专业，田志丹打开了话匣子，即便兴趣使然，但是学习的道路上仍充满各种难题与挑战。

自身繁重的学业、作为小班班长繁杂的班级事务、充满挑战的各类竞赛……她一度被这些压得喘不过气来。好在她从未丢掉对未来的热爱与向往，勇敢地直面挫折与挑战。课堂上跟不上老师的思路，那就坐第一排，增强和老师的互动，提高专注力；课本的知识难点啃，那就做好课前预习，课后及时复习夯实学习成果；班级事务繁杂，那就理清工作思路，合理分配工作任务，和其他班委分工合作，提升工作效率，提高工作质量……在经过了一年一年的学习与历练后，她的综测和专业成绩名列前茅，并且一路保持。

感恩磨练，学生工作取经验

热爱与奉献是田志丹耕耘学生工作的动力之源。在四年大学生活里，她丝毫没有停下学生工作的步伐。从进入大一开始便积极参与学生工作，在有了一年的干事基础后，她不断深入团学组织工作，做出了优异的成绩。

在工作中她始终对自己高标准严要求，公平公正办事，任劳任怨工作。作为法学院的班级支部团支书兼社服组织部负责人，她本着奉献自己、服务同学的原则，带领支部成员完成了团日活动的开展，积极配合校团委工作，准确具体地传达各项详细通知和要求，努力实现老师和同学们间的双向反馈和良性沟通。在过去的工作、学习和生活中，她处处与同学们和谐相处，倾听同学们的声音，主动帮助需要帮助的同学；虚心接受来自同学们的意见和建议，积极改正工作中的缺点，得到了老师同学们的认可。在每学年的素质测评中，她名列前茅，也连续两次获得“优秀学生干部”和“优秀共青团干部”荣誉称号。

田志丹谈到，四年的学生工作经历也与自己报考专项计划有很大的联系。丰富的工作经历让她锻炼了自己的能力，培养了自信心，让她学会如何与不同的人打交道。而不同的工作也让她对党和国家的认识更加深刻，更加坚定服务人民的初心。

不忘初心，一路坚定跟党走

理想信念是新时代好青年的精神之钙。从小，田志丹就厚植爱党、爱国、爱民情怀，将个人理想与党和国家的事业紧紧联系在一起。进入大学后，田志丹立即向党组织递交了入党申请书，积极向党组织靠拢。在团员时期，她也一直以党员标准要求自已，2020年5月，田志丹被共青团四川农业大学委员会评为优秀共青团员。之后，经过组织悉心地培养和坚持不懈地努力，她被党组织接纳成为一名合格的党员。入党后，田志丹更加积极地发挥党员的先锋模范作用，带领身边的同学积极向党组织靠拢。

时代呼唤担当，青年勇担重任。田志丹将党组织的形象和服务人民的情怀落到实处。她谈到农村的生活经历让她接触到了许许多多的基层人民，而他们对于法律知识的匮乏，导致部分个人权益无法得到保障，这让她不禁萌发出建设基层的想法。而四年里多次的社会实践和志愿经历也更加坚定了她扎根基层，服务人民的信念。大三时期，她也确定了深入边疆偏远地区，奉献自我服务基层的目标。在收到班主任“新疆专项计划”的通知后，田志丹与父母反复沟通，义无反顾地提交了申请书。面对父母、朋友的担心与顾虑，她仍坚守自己的初心，在笔试与面试的重重筛选中脱颖而出，最后顺利被新疆专项计划录取。

“报效国家、建设边疆、服务基层”，这是田志丹概括的自己报考新疆专项计划的理由。在未来的日子里，她将继续用实际行动践行初心，担当使命。

六、国有企业



陈璐瑶

就职于国网四川省电力公司 南充供电公司

陈璐瑶，机电学院电气工程及其自动化专业2024届毕业生，曾获“优秀学生”称号，曾任机电学院团委创业服务部部长，现签约于国网四川省电力公司南充供电公司。

选择，是乱云飞渡仍从容

“考研”还是“工作”一直是摆在陈璐瑶面前的选择题，在考研这条路上，她也跟大多数同学一样，靠着短视频平台上的热血文案配上一路生花的氛围，伴随着时而热血沸腾、时而心浮气躁的心绪不定泡在图书馆与考研学习资料死磕。五个多月的考研复习历程让她清晰地认识到，于她而言，选择考研既是对高学历的崇拜，又是对踏入社会的惶恐，更是在对未来不确定的“盲从”。在学院的就业指导大会上，老师详细分析了不同就业去向以及历届电气专业学生考研与国

家电网的考取率，她开始思考更“匹配”自身情况的就业方向，并主动找专业课老师、师兄师姐了解读研和国家电网的利弊，在踏入大四的门槛时，她决定转战备考国家电网。

投入，是不用扬鞭自奋蹄

三个月要复习掌握《继电保护》《高压》等七门课，部分课程甚至需要重头学起，为此，陈璐瑶规划了满满当当的学习计划，每天学习十几个小时仍然觉得远远不够，图书馆闭馆了，就在宿舍楼下架起来折叠椅，继续背书，晚上气温下降，她却“苦中作乐”般视为一天中最清醒、最高效的学习时间。为了提高学习效率，她关闭了朋友圈，卸载了所有娱乐软件，把手机锁在图书馆寄存柜，只为全身心投入到复习中。一节一节听网课，一页一页做笔记，她相信慢慢学，就是最快了，在仅仅一个月余，便完成了七门课的第一轮复习。她打趣这个过程就如同“清水炖排骨”，自己像是一块排骨，被知识的酱料腌透一遍后，又过一遍遗忘的清水，然后在图书馆炖煮一整天，如此往复。不遗余力的投入让她信心倍增并笃定自己会成为成功上岸的“幸运儿”。即便如此，陈璐瑶还是感觉“知识太多，根本学不完”。“全都学完，得考一百分了”，与上届入职国家电网的师兄的交流让她释然，抱着水到渠成的心态顺利通过了初试。

巧干，是以拙沉潜巧致远

如果说初试是“背水一战”，那么复试便是“破釜沉舟”。陈璐瑶清楚面试才是检验综合能力的关键阶段，该环节包括自我介

绍,专业知识问答以及考官根据简历提问,她在思考着“如何准备效果最佳”。为了真实地模拟面试,她每天穿着正装,从敲门开始,一遍遍地对着镜子自我介绍,力求微笑自然,对答流畅;同时,也准备了大量的专业题问答,基于前期初试复习做好的知识框图,在极短的时间里,她还把7门专业课又复习了一遍,那段时间里,她把电脑壁纸换成国网董事长,看着“董事长的眼睛”专注练习面试答题。复试那天,迈进考场的一刻,居然奇迹般冷静,那是她经历的所有面试中思维最清晰、对答最流畅的一次。走出

考场,十二月的风吹虽冷,但她却热血沸腾,深深地领悟到何为“精诚所至,金石为开”。

在长达九月备战考试的过程中,陈璐瑶既经历了考研复习的“一边做一边怀疑和对抗”的焦虑,又在备战国网的过程中领悟了“越相信自己,就越接近成功”的泰然,真正体会到了做一件事情能不能做成,取决于我们信念的强度,气定则心定,心定则事顺,想多了全是问题,做多了全是答案,回望这段难忘的历程,她对未来的职场充满了期待,她坚信:关关难过关关过,前路灿灿亦漫漫。



石佳程

就职于中建六局第一建设有限公司

风景园林学院环境设计202002班的学生,以其卓越的领导力与扎实的实践经验脱颖而出。在校期间,他身兼数职,既担任过团委兼职副书记,又负责学院组织部,还曾作为小班团支书引领班级团队建设,赢得了校优秀学生干部及社会实践先进个人等多项荣誉。丰富的校园生涯,无疑是最终叩开业界知名企业大门的关键钥匙。

深度剖析:求职历程的智慧积淀

【厚积薄发:全方位的成长】

就业从来都不是一蹴而就的事,过去所有的经历都是在为未来即将出现的机遇而准备,在校期间千万不要放过任何有可能学到东西的机会,只有准备的足够充分,求职才能足够自如。抛开考公考编需要提前复习的知识不谈,类似在科研学习中发现问题解决问题的能力、学生工作中的统筹协调组织协调能力、甚至是各种业界知名企业实习经历,这些都需要在日常的学习生活中逐渐积累获得。我深知,“厚积”才是

“薄发”的坚实基础。在校期间,我积极参与各类活动,从科研探索到学生工作,从解决实际问题到提升统筹协调能力,每一次挑战都成为职业生涯储备的宝贵财富。尤其在学生干部的经历中,看似平淡无奇的职务履历,实则熔铸成了我面试时那份沉稳的自信与应对自如的底气。

【勇于尝试:多元路径的摸索】

面对纷繁复杂的就业市场,始终保持积极尝试的态度。在求职初期未确定特定目标时,瞄准多个领域,如国企、行业龙头企业等,广泛参与笔试面试,通过实战积累了宝贵的应试技巧与策略。这一过程使我对自身优劣势有了深刻认识,更加懂得在与HR的交谈中迅速锁定关键信息,诸如薪资结构、职业发展路径等核心关切点。随后,精准出击,集中精力攻克自己心仪岗位的选拔难关。

【明智抉择:契合个人发展的航标】

在选择就业岗位时,我根据自己的专业前景以及兴趣爱好充分发挥主观能动性,借助学校就业平台、公司官方网站以及招聘网站等多元化渠道,同时征求师长、朋友及校友的意见,系统梳理并筛选有效信息。我坚信“选择”远胜于“盲目努力”,寻找理想工作的关键在于兴趣、市场需求和个人能力三者的交汇点。就业是我们步入社会的第一步,做出正确的选择才能够成就我们前期的积累与尝试。我们很容易陷入一个“体面”的怪圈,但是从职业选择上来看,合适比“体面”更重要。在这里也建议大家深入分析行业发展趋势、政策导向以及个人志向,从而作出真正符合自身特点与需求的职业规划。



简历制作锦囊

【精炼至上：打造一页纸的精彩】

简历犹如求职者的名片，优质简历应力求简练而不失详尽。对于大多数求职者来说，除非拥有极其出众的背景，简历应当严格控制在一至两页之内，确保每一条信息都能体现价值。采用直接、明晰的语言表述，避免冗余，以便招聘者能在短时间内捕捉到关键点。

【聚焦岗位：凸显匹配度】

在撰写简历时，务必紧密围绕意向岗位的核心要求展开，着重突出与岗位相符的技能、经验和教育背景。在个人简介或职业目标部分，不仅要表达对目标岗位的热忱，更要阐明如何将个人的学识与技能应用于为公司创造价值。切记，无关紧要或偏离主题的经历无需过多赘述，以免分散招聘者注意力。

【量化成果：让数字发声】

无论是实习经历还是项目实践，用数据说话是展示实力的有效方式。简历中应包含具体的项目规模、完成任务的数量以及取得的实质成果等定量信息。这种量化描述能够直观且有力地展示申请人的执行力与业绩，有助于在众多简历中脱颖而出，引起招聘者的高度关注。

【量体裁衣：个性化定制简历】

简历并非一成不变的模板，而应根据应聘的不同岗位和公司进行灵活调整。针对每一个应聘岗位，都应当精心定制简历内容，强化与目标岗位息息相关的经历、技能和成绩，彰显自己在该领域的专业素养和成长潜力。优秀的简历，正是个人经历与岗位需求完美融合的微缩画卷，祝愿每位同学都能打造出专属自己的求职利器，迈向成功的职场生涯。

七、世界五百强



钟晓舜

现已与中国建设银行股份有限公司四川分行签订三方协议

钟晓舜，中共党员，公共管理学院人力202003班学生。曾任学院院团委组织部部长、小班团支书。获“优秀共青团干部”、“优秀学生”、“优秀学生干部”、2022年秋季发展对象培训班“优秀学员”等荣誉。现已与中国建设银行股份有限公司四川分行签订三方协议。

关于各银行的招聘流程

在步入大三这一关键学年之际，其实我也和很多同学一样，在直接进入职场、考研和考公之间犹豫和徘徊。对于我来说，目前暂未有考公的打算，而考研深造最后也是为了毕业找到一份工作，因而做出了找工作与考研两手准备的决定。

受身边同学和相关银行从业人员的影响，以及在了解了相关待遇和工作内容后，早在大三学年的暑假，我就确立了想要进入银行系统工作的想法。为了不打无准备之仗，我在互联网和各意向银行的招聘公众号上了解到招聘的具体要求和流程，便开始相

应的准备。以下是我经历的招聘流程，希望能够对大家的求职活动带来帮助。

对于各银行的校园招聘来说，其一般流程为：官网、公众号发布公告→网上报名→资格审查→笔试→面试→体检→签约。

关于了解公告和网上报名

首先，了解招聘需求和岗位内容，最好的办法便是进入到相关银行的官方网站或者其招聘公众号，通常会设置一个人才招聘的专栏予以说明。各个银行的招聘条件均有所不同，但通常都会对大学英语四六级存在强制性要求。一般来说，总行会要求CET-6达425分以上，而分行则需要CET-4达425以上。

网上报名是开始招聘活动的第一步，各大银行的招聘考试都为线上报名，而报名渠道一般有两种：一是注册并登录银行的官方网站，然后在其中的人才招聘板块进行报名；二是通过银行的微信公众号进行报名。成功报名后便会进入资格审查，通常这个环节只是进行一些简单的信息筛选，并不会存在大规模的筛人情况，因此可以不必过于担心。

关于笔试环节的准备

在经过初次筛选以后，便是进入到整个招聘流程中最为重要的环节之一——笔试。对于笔试来说，基本上都是采用客观题线上机考的形式，然后又会根据具体情况的不同，存在线下统一组织机考和通过互联网参加考试这两种形式，前者需要前往某个规定的考点进行，而后者则只需要通过符合标准的设备进行，并不限制地点。

而对于考试内容来说，也会因为银行的不同而存在着不同的侧重点。但是，对于职业能力、英语和综合知识三方面的考核是各



大银行所共有的。职业能力类似于公务员考试中的行测，主要是通过大题量和短时间来综合考察大家的逻辑思维和分析理解能力。为了能够适应这种形式，一定要在平时多练习类似的题目，并不断提高做题速度。英语方面的考核和四六级类似，大多为完形填空和阅读，难度略高于四级但低于六级。最后，综合知识是很广泛的考核领域，可能会涉及时政、科技、经济、金融、法律、计算机和社会常识等各个方面，对此来说没有很好的针对性准备方式，只有在平时多看新闻热点，特别是自己不熟悉领域的最近热点，以备不时之需。

关于面试环节的准备

对于笔试来说，可能会有半数的人被刷掉，而剩下的人则会进入到面试的环节。通常银行的面试都为线下参加，然后存在着结构化面试、半结构面试以及无领导小组讨论等形式。一般一面为无领导小组讨论，二面为结构化面试或半结构面试。

面试之前可以做如下准备：首先，撰写一份能体现自身优点的自我介绍，自我介绍的时间为1到2分钟最佳，内容则以自身的经历和经验出发，最终落实到对岗位的理解和对企业的认识上。

其次，查询一下企业的价值观和企业文化等内容，了解企业所存在的价值取向。这既是增加了对企业的了解，更是对面试内容的预测——企业会在他们感兴趣和重点关注的领域多多提问。

然后，准备一些常见问题的回答。例如：“描述一段最深刻的经历”“你认为你的优势是什么”“你的职业规划是什么”等等。以免因紧张而胡言乱语。

最后，一定要注重外表和衣着。面试时不用精致的装束，但是一定要干净和干练，能够体现你的职业素养。最好的

办法就是全身正装，同时不要佩戴任何不必要的首饰。

做足准备以后，步入面试场就只需要一件事——自信大方。当自己发言时，声音洪亮流利、吐词清晰；当别人发言时，仔细倾听，做好记录，以更好地整理别人的看法来帮助自己的发言；当回答面试官问题时，面带微笑正视面试官，在思考后予以回答。

关于体检和签约流程

对于面试来说，人数的筛选会更加严格。一般一个面试组的10-12个人，只有1-2个人能够进入到最终的体检环节。不过好消息是，当时收到体检通知时，其实已经在百分之九十的程度上获得了这份来之不易的Offer。

不过，千万不要在这最后一步出现差错。对于银行的招聘体检来说，一般体检内容都会和公务员入职体检的项目类似，对身高体重、视力以及常见传染病等的检查。因此，在整个招聘期间一定要保持良好的心态和作息，养成一个健康的生活习惯，以免某些指标的异常导致无法被录用。

在以上各个环节结束后，便只剩下最后一步——签约。这也代表着你正式拿到了这份Offer，顺利地实现了自己的愿望和目标。

求职面试总结

在求职的一年，实际上就是认识自己和认识社会的过程，多学、多思考、多做，是万事万物成功的必要条件。以上的内容是我整个招聘过程的记录，希望能够给大家带来一点求职上帮助。当然在求职过程中一定还会出现各种各样未提及的问题，对于任何困难，都可以积极向家人、学院老师和身边同学们寻求帮助，切勿自暴自弃。

最后，祝大家都能找到一条自己所希望的道路并为之奋斗！



杨家琦

就职于广东省深圳市坪山区
比亚迪汽车工业有限责任公司
从事项目管理工作

商旅学院会计专业2023届毕业生，现于厦门大学攻读mpacc专业2023级非全日制研究生，就职于比亚迪弗迪科技研究院。本科期间考取ACCA证书，绩点3.74，实习与面试经历丰富，曾在新东方（上市公司）、大华事务所（八大会计师事务所）、西南财经大学（事业单位）、诺安基金（私募）实习，从事校园hr、内控助理、核算会计、投后助理。考研后获得了澳洲墨尔本大学金融管理硕士、悉尼大学商务硕士的con-offer。

关于明确就业方向

身处卷王专业的经管专业，未来你想从事什么工作？你是否还在纠结到底应该考研？考公？就业？留学？还是从事会计？审计？财务管理？或是卷入金融行业甚至转行？

我认为盲目从众去考研、考公、考证、卷绩点、卷实习等，不如花点时间去看看各大企业的招聘要求，明确本专业未来能够选择的职业和自己想去的行业。我认为这是最重要的。

关于职业发展的选择

想去体制、泛体制或者国企、事业单位？

这种单位好处在于福利好，工作轻松。除了选择二三线城市或者国有控股的孙公司及“重孙”公司这种国企降低竞争难度以外（工资非常不乐观），你得“卷”。名额很少，竞争很大。你必须要有非常扎实的专业能力和面试技巧，或者一个竞争力强的学历（985/211的硕士及以上）。这种情况下，你适合去考公、考证、升学，不仅要注重成绩，更要有开阔的眼界以及对专业思考的深度与广度，不能局限于书本。

想就业，想去上市/知名公司或者事务所？

首先，事务所会很累，而且初出茅庐工资可能会与劳动不对等，到年底会感觉身体严重跟不上加班强度。但这对你的专业素养的提升有很大帮助，为以后跳槽到大公司做财务主管或做上市咨询奠定坚实的基础。综合薪资、付出与学习机会，我认为北上广的四大咨询≥其他地方咨询≥北上广审计≥二三线城市审计≥其他地方审计。

其次，很多前辈极力推荐大型制造业公司或者互联网公司的财务。互联网公司的薪资与福利待遇相对优厚，但是难免会面临加班严重的问题。且他们尤为偏爱学历高、实习经历丰富、沟通能力与英文能力强的应届生。制造业对于财务来说综合程度较高，非常具有锻炼性。但是制造业的重心一般在于生产和研发，一个财务的待遇可能不如同等背景下做技术与研发岗位的人。一般财务的晋升路线就是（分账业务会更多），财务会计/资产会计/审计——成本会计/应收/合并会计/内审——总账会计/财务bp/投资经理——财务主管/总监。

最后谈一下转行。除了国企事业单位以及体制，可能做财务都逃不了加班的制裁。

再者，财务岗位僧多粥少。企业降本增效的原则，会精简很多职能岗位，所以财务应届岗位十分有限，有工作经验的财务人员优势较大。起薪也不高，较为可观的基本是长三角和珠三角、北上广深地区，很多达到6k的单位都要求工作经验。所以没有必要吊死在财务这一棵树上。

会计专业也涉猎管理类职能岗位，比如采购、运营、商务、产品、项目、行政、流程这些，晋升后担任相应领域的主管或者经理。如果想做回财务岗位，调到公司内部的投资、审计、内审等部门也比较方便。

如果转行金融，首先，男生和有资源背景是加分项。其次，考个top财经或者985院校的金融、统计、数学、IT等相关专业非常吃香。如果有条件，可以考虑去海外发展。

关于简历和面试准备的建议

我面试的主要是上市公司，这里提供一些个人的面试经验。如果专攻就业，向往条件较好的企业，需满足以下基本条件。

- 1.不挂科，排名最好在50%以内
- 2.四六级（雅思6.5以上是加分项）
- 3.从业证书（银行、基金、证券、会计）
- 4.至少一次校内经历（志愿者、活动、比赛）/实习经历
- 5.至少一项院级荣誉证书

简历方面，一定要注重逻辑性，与面试岗位强相关。要体现出自己从每段经历中学到了什么，掌握了何种技巧或者某种思维与工作方式，扬长避短。

最后，面试前多练习！首先，准备好并熟练记忆英文自我介绍。如果要面试外企，建议练习雅思的口语题目。其次，回答问题一定要具有逻辑性与条理性，分点、分层。如果是群面，一定要敢于发表自己的想法，无论对错，有逻辑重细节即可。最后，要熟悉自己面试岗位的职能，熟悉自己简历的内容，一段实习经历、一个项目、一场比赛都可能被hr深挖。

以上，希望学弟学妹们可以找到自己理想的职业规划！

八、业内知名企业



黄庭初

内蒙古伊利实业集团股份有限公司 液态奶事业部

黄庭初，食品学院食品科学与工程专业2020级4班学生，在校曾担任食品学院团委学生兼职副书记、院学生会文艺活动部负责人、校团学代表常任代表、小班班长等9项市校院级学生干部；参与发明一项实用新型专利，参与大学生互联网+比赛，获省级铜奖；曾多次带队参加寒暑期社会实践并获“校级重点团队”立项，荣获校级暑期社会实践先进个人2次。求职期间，先后获得了德康集团、泸州老窖、伊利等多个行业领军企业的管培生offer，现签约伊利液态奶事业部管培生。

找寻自己的对口岗位

在大三到大四的暑假期间，我密切关注了学院学校的就业群和官网消息，获悉德康集团在开展暑期夏令营，经过了10:1的筛选比例，来到成都双流德康总部，在这里和不少清华北大等著名高校的本科、硕士毕业生同台竞技，这是受益匪浅的一次经历。德康帮助每个人开展了性格测评，这也是我们可以自主测评的，通过PDP性格测评分析，初步分析出我们是拥有更多亲和力、善于人际交往的孔雀，还是拥有更多耐心、更能冷静思考的猫头鹰，亦或者是管理能力强的老虎等。根据自我的性格分析结果加上自己的思考，以此初步判断自己适合从事的工作类型：人际交往营销类的工作、质量把控的技术类工作或者攻坚前沿的科研类工作。

在确定自己的合适岗位后，就需要开始寻找的过程。毕业就业的过程能否一帆风顺在很大程度上取决于与其他人的信息差，在就业求职过程中需要求职者积极发挥主观能动性，可以向自己有意向前往的企业积极联系，平日抽空多翻看企业的官方网站和微信公众号等，特别是官方网站，一般会标明招聘信息；另外，学校和学院的就业QQ群中会经常发布企业的招聘公告，如果每日的招聘消息过多看不过来，可以通过QQ中的群关键词触发等功能，实现自动关注意向岗位的招聘信息。

关于简历准备

在第一次面试前，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，但是每一次面试前都需要针对自己的求职岗位

不同，对简历做出系统性修改，如面试营销岗位则需要丰富自己更能体现自己具有亲和力和人际交往能力的成就和实践经验，而面试技术岗则需要根据岗位所需要的具体能力体现自己如文本处理和技术研发等多项能力。

简历制作可以用“可画”等更专业的简历制作平台，制作过程中除了内容，排版也要多加关注，外观上能让HR赏心悦目的简历，才能吸引HR在内容上付出更多关注。简历制作的内容则需要以真实为基础上多加包装，提升与职场的适配程度，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。简历制作后一定要请面试专业性强的老师或企业HR过目并提出修改意见，就我个人经历而言，我的简历初稿制作后相当令我满意，可简历制作完成后5个月也在不断暴露问题。

关于面试经验分享

面试之前一定要去提前了解企业的企业文化、企业建立的经历流程、企业的总裁的个人信息等，甚至可以去准备两个行业内竞争企业的例子，来展示出自己对该行业的见解。同时面试前要找到机会加上面试企业的HR或者对接面试官，提前拉进关系的同时，还可以先一步了解到面试信息，如面试时是否可以带本子进去记录和回答准备的资料，面试的模式等，自我介绍的时间限制等。自我介绍需要结合自己的经历去准备一份与岗位相关的，介绍内容可以以“个人信息+求职信息+为何选择该企业+选择这个岗位的原因”为框架展开，展开内容要与面试的企业相关，可以适当引用或合理编造与企业或行业相关的个人经历来丰富内容，并熟背下来。

作为HR，能在大量的简历中相中求职者，进入面试环节，侧面说明了HR对于求职者简历的认可，因此在面试过程中大可不必紧张，要相信自己的纸面实力。但是作为HR其实更加注重各求职者的外在，一方面企业的面试官对于学校里学生获得的各项荣誉含金量了解并不深刻，只能透过字面看出一二。另一方面面试官在和求职者交流的过程中，也会自然而然的更喜欢外在形象佳，语言表达流利的求职者，做好以上两点面试的过程就胜利了一半。同时在面试时，要尽可能的发挥出扬长避短的思维，面试的过程中保持积极，用真诚的眼光去感染面试官，尽可能的向对方展示自己的优势和特长。面试的过程中，遇到刁难性的问题，若一时不清楚如何回答，可以以解决问题中的矛盾为导向，展开10秒内的思考，切忌心慌。

求职经验总结

在求职的关键一年里，一定要积极发挥主观能动性，拿稳信息差的优势，超越大众求职者一步，提前做好信息了解以及和HR的沟通。简历在制作时切忌草草了事，一份有瑕疵的简历一定会成为求职者和面试官相见的拦路虎。在求职自己满意的岗位前，一定要做好事无巨细的检查，以忧患意识代替胆怯，以落落大方不卑不亢的外在代替盲目自信走一步看一步的随意。希望我的分享和建议能对各学弟学妹有所帮助，如果面对求职求编有任何疑问欢迎大家通过QQ微信等联系方式来向我询问，“道阻且长，行则将至”最后祝愿大家在往后的求学求职生涯中能平步青云一帆风顺。

九、创新创业



万宇翔

四川逐阳户外旅游有限公司

万宇翔，体育学院大三学生，立足专业和兴趣，将户外徒步与乡村振兴结合起来，依托雅安市自然资源和学校的孵化园的扶持，成功开办了户外旅游公司。为改变以前传统的旅游方式，他“一步一个脚印”探索出多条旅游线路，并将早期的纯徒步提档升级，扩展了单日、多日自驾小团和大团业务，为大学生旅游创造一个专属旅游团。个人在创业的过程中不断精进业务，考取了“驾驶证”、“山地户外指导员”以及“红十字救护员”等相关证书。

种子·改变现状

万宇翔是成都简阳人，从小一直生活在农村，因为家庭条件原因，很少全家一起出游，只能偶尔独自在周边游玩。在初二的一节语文课上，老师讲授着《使至塞上》并描述了“大漠孤烟直，长河落日圆”的边塞壮丽风光。这让从小只能在课本和电视中了解其他省份风景的万宇翔，首次产生了一定要

亲自去看看这个世界的念头。于是在2019年的暑假，他带上了自己省吃俭用一年才存下3390元以及母亲给的1000元，和朋友踏上了青海——西藏的长途旅行。

由于不懂规划路线和攻略，他们在网上报了一个西宁的三天小团，但这次跟团之旅却给了他们一个及其不好的体验：16岁的万宇翔和一个朋友、一个40多岁司机、一个50多岁的大叔、以及一对30来岁夫妻和他们6岁的孩子，共同组成了此次年龄跨度极大的旅游团。这一路上大家几乎没有交流，也没有必要的景点介绍，有的只是小朋友偶尔哭闹的声音和沉重的氛围。除此之外，此次旅行就像为了完成任务一样，压缩吃饭、休息的时间，每个景点游玩时间十分紧促并且一直从早到晚地赶路。万宇翔觉得这不是跟了一个旅游团，只是请了一个当地的司机带一群陌生的人去各个地方。由于这次经历与他对跟团旅行的期望差之甚远，但同时他又放不下对组团出行的特殊情感，矛盾碰撞之下他心里的一颗改变跟团出行方式的种子悄悄地萌了芽。

探索·寻找方向

上了大学后，万宇翔为了丰富课余生活加了各种社团、组织，虽然每天都很充实，但他感觉这并不是自己真正想要做的事情。在2022年疫情严重的时候，各地限制出行、景区禁止入内，在此期间万宇翔过着教室——食堂——寝室三点一线的生活。偶然之下，他解到了户外徒步这项运动，被疫情限制许久的他抓住了户外徒步的特点——不去人多的景点，他立即将户外徒步与报团旅游结合起来。万宇翔认为这样即不会被景区限制、也不怕被疫情传染、更可以锻炼身体。结合之前的报团经历，他计划开辟一条

专属大学生的旅游路线，对此他查阅相关资料并进行多方打听，最终选择了红军长征翻越的第一座雪山——夹金山。

确定的目标过后，万宇翔找到了一个同学并阐述了自己的想法，不久之后，他们的公司初步成立并开始了艰难的线路开辟之旅：为了节约成本，他们克服恐惧在零下几度的野外搭帐篷、住在荒无人烟的废弃老房子里。每周末他们都坚持在外面探索线路，经过一个月的准备，他们开始了第一次带团尝试，但由于天气原因，带团之旅并不顺利，这次失败对他们造成了很大的冲击，但也巩固了他们带好团队的信念，在此之后他们不断发现问题、汲取经验、解决问题，带团之旅渐渐步入正轨。

困境·迎难而上

2022年疫情全面解封，经过长期限制的人民掀起了旅游热潮，此时万宇翔发现只有一小部分大学生喜欢参与户外徒步，如何在旅游热潮中扩大服务人群、提高团队竞争力，对此他陷入了迷茫。山重水复疑无路，柳暗花明又一村，次年3月，他通过同学的介绍找到四川农业大学体育学院副教授张润桃老师，邀请了她做该项目的指导老师，经过探讨，张润桃老师让他把项目与乡村振兴结合起来，共同制订了短一中一长期计划：从雅安市周边入手，找准项目定位，依托雅安市自然资源和学校孵化园的扶持奠定项目基础，逐步树立品牌与口碑；逐步扩展线路，坚持打造高质量精品团队；后期逐步拓宽地域，将成都、甘肃、云南等旅游大省纳入服务范围。

万事开头难，项目改革之后由于经验不足，在5月份之前他们带了很多大团，发生了很多突发事件，对团队造成了一定的打

击，加上项目长期处于亏损状态，在5月最初的合伙同学决定退出。这件事对万宇翔和公司打击很大，但是他怀着做就要做到底的态度，在人员和资金的双重压力下，他开始寻找另外志同道合的同学，试图寻找公司的出路，最终经过筛选找到了两名合伙同学。

经过不断试错，万宇翔认为户外徒步方向并没有错，但是旅游更符合大学生发展现状，于是他把文体旅结合起来形成自己的独特风格进行发展，将早期的纯徒步探索演变为大学生精品小团游，严格限制年龄段，拒绝无效拼团，主打旅游的氛围与情感体验，为大学生旅游创造一个专属旅游团。

坚持·不忘初心

经过战略调整，在6月万宇翔的公司终于有了一定的起效，实现了由亏转盈。万宇翔牢记“顾客至上”的理念，在吃穿住行等各方面关注顾客体验，带团期间，他确保所以顾客休息后才开始收拾自己的物资，凌晨2点入睡、4点起床带团看日出是他的常态。他在学业和公司之间来回游走，没有因为学业繁忙就懈怠带团的服务，凡事他都亲力亲为，努力带好每一个团。“体验感很好”“第一次见面就跟认识了很久一样”“完全不用自己操心”这些都是顾客对万宇翔的评价，同时这些好评这也鼓励了他在这条路上不忘初心。

在万宇翔公司发展的路上很多其他公司给他抛出了橄榄枝：让万宇翔招到人后，把人交给他们带团，万宇翔只需躺赚差价。但是他发现别家公司带团品质太低，与他最初的青海——西藏之旅一样“花钱买罪受”，而且有公司还会半路坑人，带顾客去所谓的特产商店，因此，他拒绝了那些“能躺赚的橄榄枝”。“在尽可能低的价格上去做高服

务”这才是万宇翔的初衷，他认为“自己也是大学生，都说大学生不骗大学生，那他收了钱就要办好事”。对此万宇翔也在不断提升自己，利用假期去学习公司管理和销售经验，同时为了提升服务质量与安全保证，考取了“驾驶证”“山地户外指导员”以及“红十字救护员”等相关证书。初心不因来路迢迢而改变，使命不因风雨坎坷而淡忘。在这条路上，万宇翔将始终“以服务为首位”为大学生旅游提供更务实、高效的服务。

收获·实现价值

经历漫长的试错、改革等无数挫折后，万宇翔汲取经验教训以及内部提升使公司逐步顺利走上正轨，开辟了多条单日、多日的自驾小团和大团。截至目前，已开辟龙苍沟一日游，摘车厘子一日游，古路村一日游，夹金山、神木垒两日游，达瓦更扎、神木垒两日游，神木垒四姑娘山两日游，川西两日游，毕棚沟、四姑娘山两日游，色达四日游等路线，这些路线的开辟都是万宇翔“一步一个脚印”探索出来的，不怕路途劳累，上百次翻山越

岭，只为改变以前传统的旅游方式。

终不负有心人，在2023年期间，万宇翔公司服务大学生群体超500人次，年营业额超20万；宣传方面，他成功利用QQ、微信建立起旅游信息群，服务覆盖千余名全国各地的大学生，同时利用抖音、小红书等新媒体软件进行服务宣传，吸引了来自浙江、重庆等多地的游客，为雅安市以及西部旅游业的发展贡献了自己的力量，“一传十、十传百、百传千，只有带好每一个团，公司才会有口碑，西部旅游业才会吸引更多的游客”这是万宇翔对公司带团的要求。

“玉经磨多成器”，在这条遍布泥泞的创业路上，万宇翔只愿不悔奋斗、不忘初心。回首来路，万宇翔感激同伴、老师与学院的无私扶持，“大学生就应该多出去走一走，看一看找到自己的人生价值，不能只生活在自己的舒适区”，他明确在未来将怀揣初心、脚踏实地，为大学生旅游业、雅安市旅游业贡献自己的力量，在西部乡村振兴、以旅促发的路上砥砺前行，让更多人真正了解到西部的自然风光。



附录

一、校内常用联系方式

雅安校区 教务处: 0835-2882250 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	0835-2882187
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: 028-86293029 保卫处: 028-86291000
学生处: 028-86290668 档案馆: 028-86293129

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	028-82290877	028-86290880

都江堰校区 基础教学部: 028-87144791 学生处: 028-87111755
保卫部: 028-87123324

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号三层	(010)64521188
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	天津市河西区友谊北路29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)63120258
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)87802052
广东省人才服务局	广东省广州市越秀区天河路13号润粤大厦广东省人才服务局3楼	(020)37605365
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华夏大道与通航路交叉口向东中国中原人力资源服务产业园区	(0371)65998358 (0371)65958137
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	福建省福州市东大路36号福建人才大厦五楼	(0591)63507912
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号浙江省人力社保大楼	(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)6328229
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)8258700
甘肃省人才交流开发服务中心	甘肃省兰州市城关区东岗西路695号六楼	(0931)8482664
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	陕西省西安市雁塔区翠华路1819号	(029)85225858
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	028-86696600
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
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	0830-3158737 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	绵阳市涪成区体运村路6号	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	0839-3328052
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	资阳市雁江区大千路一号(市体育馆)	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	0827-5813636
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	028-86625427
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	028-85057886
成华区	成都市成华区双林巷2号附3号（就业社保医保服务中心） 二楼14、15号窗口 成都市成华区建华南巷2号附3号一楼	028-84310104 028-84310760
龙泉驿区	龙泉驿区长柏路248号	028-84852133 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	028-83661501
新都区	成都市新都区育英路788号政务中心C区二楼	028-83994761
温江区	成都市温江区柳城街道大南街五环广场7号2楼	028-82721985 028-82714750
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	成都市郫都区南大街何公路9号人力资源市场大厅	028-87885231
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24365大学生就业服务平台：<http://www.ncss.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/>

中国农业人才网：<http://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.cdrrsigc.com/netpage/index.do>

成都人才网：<http://www.rc114.com>

教育部学生服务与素质发展中心：<https://chesicc.chsi.com.cn/>

新华英才网：<http://www.chinahhr.com>

前程无忧网：<http://www.51job.com>

应届生求职网：<http://www.yingjiesheng.com>



六、就业相关微信公众号推荐



中国大学生就业



国家24365大学生
就业服务平台



高校毕业生到
国际组织实习任职



乔布简历



500强实习



应届求职网



500强校园招聘



成都人才网

