顾　　问： 张　强
主　　编： 廖　鹏　祖立义
副 主 编： 李莉亚　吴　巧　刘燕苹　尹媛媛　杨　洋
徐秋梅　付静静
参　　编： 谢雅臻　李　想　罗　洋　黄宇昊　罗　莹
李释杰　张媛媛
图片提供： 四川农业大学党委宣传部　董广辉　王　霁

雅安校区　地　　址：四川省雅安市雨城区新康路46号
联系电话：0835-2882800
电子邮箱：job2501@163.com

就业信息网

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

“川农就业”
微信公众号

四川农业大学
SICHUAN AGRICULTURAL UNIVERSITY

◆ 国家“211工程”重点建设大学
◆ 国家“双一流”建设高校

毕业生就业指南

2027届



CONTENTS
目录

致2027届毕业生的一封信

关于我们 …… 1
就业月历 …… 3
毕业流程 …… 6
就业去向与政策 …… 7
就业去向 …… 7
就业政策 …… 28
就业指导与服务 …… 37
就业信息获取渠道 …… 37
就业指导 …… 42
就业服务 …… 62
职业测评 …… 65
常见问题 …… 67
就业协议与劳动合同 …… 67
毕业生档案管理 …… 79
毕业生必备法律知识 …… 81
暖心分享 …… 84
附录 …… 131



致2027届毕业生的一封信

亲爱的同学们：

你们好！

时光荏苒，岁月悠悠。暮春初夏，微风掠过校园梧桐树，青春笔触绘就奋斗篇章，你们将怀揣梦想，踏上全新征程，向星辰大海扬帆起航。

认清形势，紧握就业新契机。“十五五”时期，是国家迈向高质量发展的关键阶段，产业结构升级与科技变革加速推进。人工智能、绿色产业、乡村振兴等领域正蓬勃发展。无论是加快经济社会发展全面绿色转型对“绿领”人才的迫切渴求，还是加快建设农业强国伟大征程对青年“新农人”的有力召唤，抑或推动科技创新和产业创新深度融合对“紫领”人才的殷切期待…在这个大有可为的时代，希望广大青年勇立时代潮头，积极投身国家建设事业！

善用资源，用好就业全链条服务。在毕业择业的关键节点，学校招生就业处将始终与同学们并肩同行，秉持“暖心服务、精准施策、全力护航”宗旨，加快构建高质量就业服务体系，持续推进“访企拓岗”行动，有序开展“岗位推送”，做实做好就业指导与服务，助力同学们从容应对职场挑战、更好实现职业理想。这本共计三万余字的就业指南，涵盖了各类就业扶持政策、就业指导服务等信息，收录了选择升学深造、企事业单位就业、基层项目就业等不同就业去向的学长学姐的宝贵分享，旨在为广大毕业生答疑解惑，助力同学们进一步明晰就业方向、锚定职业选择，坚定、安心地迈出自己职业生涯的第一步。

爱国敬业，开启人生新阶段。同学们，就业不只是解决生计的关键选择，更是实现人生价值的重要途径。前进路上，你们也许会因“就业难”“考公卷”等感到担忧或焦虑，但请相信，“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”！基层一线急盼着你们贡献才智，祖国辽阔的土地等着你们去努力耕耘，科研高地热忱召唤着你们勇敢攀登…不管是投身国家重点领域，还是扎根基层服务群众；不管是“闯荡”创业，还是继续深造…每一种就业抉择都值得被尊重，每一份拼搏付出都必将照亮美好前程。

“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”。愿同学们带着母校的殷切祝福，将自信化作前行的风帆，把能力作为奋进的船桨，在时代的浪潮中披荆斩棘、破浪前行！

最后，衷心祝愿2027届全体毕业生：云程发轫，万里鹏翼！

四川农业大学招生就业处

2026年春

关于我们

一、大学生就业指导与服务中心

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

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

二、就业资源和信息平台

四川农业大学就业信息网

域名： https://job.sicau.edu.cn/

主要栏目：

【通知公告】【招聘信息】

【招聘活动】【职业规划与就业指导】

【生源信息】【办事服务指南】

【文档下载】【四川就业服务平台入口】

川农就业官方微信

微信号：xszyfzzx

主要栏目：

【校招信息】【实习信息】

【求职干货】【生涯指导】

【就业活动】【面试舱及咨询服务预约】

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

2026年

7月

求职： 毕业生可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，准备个人简历并优化。参加暑期实习或培训，提升专业能力和技能。
三支一扶： 部分省份报名与考试工作持续进行，具体信息可关注各地人力资源和社会保障部门、人事招考网站等相关信息发布平台。
入伍： 登录“全国征兵网”进行兵役登记、应征报名。
西部计划： 西部计划已录取人员将进行集中报到和培训派遣。
特岗教师： 各省市继续完成招考工作（笔试、面试、体检等），考生可密切关注最新通知。

8月

考研： 各招生单位招生简章、专业目录陆续发布，确立目标和制定备考计划。
求职： 积极参与暑期实习；部分企业秋招开启，完善简历、学习笔、面试技巧。部分地区发布就业见习招募信息，离校未就业或职业规划尚不明确的毕业生可以报名参加。
留学： 提升语言成绩，明确个人升学目标，选择院校和专业，统筹规划制定留学方案。
公务员： 制定复习计划，积极备战国考与省市招考。
入伍： 下半年全国征兵男兵应征报名将于8月10日24时截止，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： 关注研招管理规定、考研公共课、统考专业课大纲等信息动态。
求职： 秋招持续进行，完善求职简历，校招网申相继开始，关注心仪企业校园宣讲会及招聘信息，及时投递简历。
小贴士：
① 多关注心仪企业的动态，企业文化、招聘要求等；
②投递不同企业时，可贴合岗位具体需求，进行个人简历的优化；
③多了解笔试、视频面试的技巧。
公务员： 关注部分省市下半年报考信息，做好应试准备。
留学： 各国高校研究生项目网申系统陆续开放，可适时提交申请。
校园活动： 秋季生涯规划与就业促进月系列活动。

10月

考研： 根据研招管理规定要求报名并准备网上确认，具体时间由各省市教育招生考试机构自行确定和公布。
求职： 校园招聘高峰期，关注企业校园宣讲会、招聘会及网申信息；搜索、查询与自己求职意向紧密相关单位的信息。
留学： 网上申请，准备自荐和梳理推荐材料，包括自本科阶段起成绩单等。
公务员： 国家公务员考试公告及职位表发布，网上报名开始，报名后需及时查询资格审查结果。
秋季大型双选会： 一般在本月最后一个完整周。

11月

考研： 网上确认阶段，具体时间及安排请关注各省级招生考试机构公告。
求职： 招聘信息最密集时段，各大高校陆续举办线下招聘会与线上双选会，企业开始笔试和面试。
小贴士：
① 关注高校就业指导中心发布的各类招聘会信息，参加招聘会要提前准备简历；
② 接到笔试面试通知后，多查阅相关“笔经”“面经”，也可向师兄师姐请教。
留学： 网上申请，寄送材料等。
公务员： 国考网上报名确认及缴费，一般于11月上旬开始；准考证下载打印，一般安排在11月底；公共科目笔试11月或12月举行。

12月

考研： 冲刺备考阶段，考生自行下载打印准考证，参加研究生招生初试。
求职： 秋招笔试、面试的高峰期。在参与招考的同时，可继续关注最新发布的招聘信息，持续投递简历，增加就业机会。
留学： 查询申请状态，查看申请结果，并适时补申。
公务员： 国考公共科目笔试一般在11月或12月举行，把有限的时间用在“提分快”“提分稳”的学习模块上。调整好心态，做好最后阶段冲刺备考。
入伍： 全国征兵（男兵）上、下半年应征报名12月6日开始，可登录“全国征兵网”进行兵役登记及应征报名。应征报名提示：男兵报名前须完成兵役登记。

2027年

1月

求职： 利用寒假进行实习，增加简历竞争力，为春招做准备。有意在家乡就业者，可利用回家过年时间，了解家乡就业环境，寻找就业机会。
考研： 预估考研初试成绩，提前做好规划。等待成绩的同时，也不要懈怠，可多做几手准备。
公务员： 国考笔试成绩发布，可登录网站查询；查看笔试最低合格分数线和首批面试人选名单，各部门面试公告陆续发布，还可关注补录和调剂信息。部分地区选调生开启招录，及时关注各地招录公告。
留学： 可以主动与学校进行联系，跟踪录取情况，并适时补申。
入伍： 全国征兵（女兵）上半年应征报名1月1日开始，可登录“全国征兵网”进行应征报名。

2月

考研： 研考初试成绩陆续公布，及时查询进行复试准备，成绩公布后，国家和34所自主划线院校会陆续公布复试分数线。对此，考生要留意目标院校研究生招生网站上发布的复试分数线、复试方案等内容。密切关注研招网、省级教育招生考试机构发布的最新通知。
求职： 春招一般在春节假期结束两周后开始，提前了解招聘市场，关注各类招聘信息，合理规划，把握春季校园招聘机会。
入伍： 全国征兵上半年应征报名（男兵）2月10日24时截止。适龄青年可登录全国征兵网进行应征报名。

3月

考研：提前了解复试流程、熟悉复试形式，做好复试准备。符合条件未进入复试可考虑调剂。
求职：春季校招高峰期，多渠道获取招聘、招聘会和网申信息。
公务员：国家公务员考试录用开始，面试具体时间由招录机关确定，一般在3月底前进行。报考者可登录国家公务员专题网站或者招录机关网站查询面试公告，也可直接向招录机关咨询。部分省市选调生和省级公务员招考公告陆续发布。
三支一扶：各地一般在每年3月份起发布招募公告，公布具体要求，可关注相关省市招募及报考公告。
留学：查询申请状态，根据情况确定要去的学校。
校园活动：春季生涯规划与就业促进月系列活动。

4月

考研：考研复试调剂一般在4月中下旬结束，具体以官方公告为准。同时关注调剂系统开放时间，如需申请考研调剂，建议密切关注各单位公布的调剂信息，第一时间联系。
求职：关注企业招聘信息、招聘会，积极投递简历参与面试，抓住招聘季机会。
三支一扶：根据招考公告安排，参与考试，关注具体省市考试信息。
西部计划：一般于4月开始，登录“大学生志愿服务西部计划官网”进行注册报名。
春季就业洽谈会：一般在本月最后一个完整周。

5月

求职：尚未落实就业的毕业生，抓紧时间投递简历，积极寻求工作机会。
三支一扶：招考公告持续发布，部分省份开始招考笔试。
西部计划：招募持续进行，关注西部地方项目招募省实施地区发布的相关公告，按时报名，按照相关要求完成后续选拔。
留学：联系学校，准备签证，预订机票，做好行前准备。

6月

考研：陆续收到录取通知书。
求职：完成学校就业手续办理。
小贴士：
①办理离校手续时，户籍、档案、组织关系等一个都不能少；
②企业不能落户时，要记得把户口挂靠在人才市场或迁回原籍。
三支一扶：部分省份报名与考试工作持续进行，可关注相关信息发布平台。
西部计划：各招募省完成选拔、体检、招募协议书签订等工作。
特岗教师：各省市陆续发布招聘通知，启动网上报名。

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》《就业意向调研》等相关数据采集；诚实守信、履约践诺，在《中华人民共和国劳动合同法》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。

1 下载就业推荐表 → 2 领取就业协议书 → 3 毕业去向登记 → 4 核对毕业去向登记 → 5 办理离校手续

就业推荐表

就业信息网下载 → 毕业生填写 → 院系审核盖章 → 校级审核签字盖章

就业协议书

学生登录川e就平台 → 新增签约 → 学院、学校审核 → 生成协议 → 单位盖章 → 回传系统

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

考研

9-10月 报考	12月 初试	次年3-4月 复试	次年3-4月 调剂
招生简章	初试时间	破格复试政策	基本条件
报考条件	初试科目	加分/照顾政策	常见问题
网上报名	分值设置	复试分数线	注意事项
常见问题	考场规则	复试备考	网上流程

推免

9-10月 报志愿	录取
推免条件	录取出结果
申请指南	
推免流程	
专业目录	

2 学校推荐免试申请条件（保研）

根据《2026年推荐优秀应届本科毕业生免试攻读研究生遴选办法》（校教发〔2025〕9号）文件规定，**学校从具备下列条件的学生中择优遴选推免生：**

1.学生注重德智体美劳全面发展，政治素质好、道德品质优、诚实守信、遵纪守法、专业基础扎实、具有较强的创新意识和实践能力；

2.纳入国家普通本科招生计划录取的应届毕业生（不含专升本、第二学士学位学生）；

3.大学英语四级水平考试成绩425分及以上，或雅思成绩5.0分及以上；

4.综合素质测评成绩排名须在本专业前30%。综合素质测评成绩和排名作为获得推免资格的基本条件，不纳入推免遴选成绩计算。

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

（1）必修课成绩不再排名设限，分数以初试成绩为准。

（2）“创新能力评价成绩”总分100分，具体由三大权威竞赛项目、四大创新创业训练项目和其他学术成果等三部分构成，按类别限最高分，分别为40分、40分和20分。

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

B.四大创新创业训练项目（40分）：包括科研兴趣计划、创新训练计划、创业训练（实践）计划和四川省科技厅苗子工程。根据项目级别等级计分，按项目主持人和主要成员分别计分。

C.学术成果（20分）：以物理第一作者（第一发明人）完成的且须与所学本科专业相关的论文或发明专利。成果认定按学校科技管理处、乡村振兴学院等单位制定的相关标准执行。

各推荐单位根据推免生遴选综合评价成绩进行排名，按推荐计划报教务处审核。

研究生支教团遴选综合评价成绩由推荐单位按团中央文件规定执行。

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

研究生支教团招募对象及申报条件

1.符合我校免试攻读硕士学位研究生基本条件（《2026年推荐优秀应届本科毕业生免试攻读研究生遴选办法》（校教发〔2025〕9号）第三章第十条1-4点）的应届本科毕业生和在读研究生。

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

3.勤奋学习，刻苦钻研，成绩优秀，其中综合素质测评成绩须在同年级同专业前30%。

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

5.身心健康，能胜任西部地区基础教育志愿服务工作。

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

（以上推免条件仅供参考，具体条件请参照当年公告）

3 考研专项计划

3.1少数民族高层次骨干人才计划

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

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

3.2“退役大学生士兵”专项硕士研究生招生计划

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

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

（以上信息仅供参考，具体条件请参考当年公告）

（二）公考录用

1 公务员

公务员的定义

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

国家公务员考试包括笔试（公共科目：《行政职业能力测验》《申论》、专业科目）和面试，报名时间固定在每年10月，考试时间一般为每年11月30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。

国考常见问答

国考与省考有哪些区别?

首先，国考与省考的组织单位与招录机关不同。国考是为中央国家机关及其派驻到各地的机构选拔人才。典型的部门有国家税务总局各省市分局、各地海关、海事局、银保监会等。省考则是为本省的地方党委、政府、人大、政协等机关选拔人才。管理方是地方政府。例如某省办公厅、某市教育局、某乡镇街道办事处。

其次，考试内容与难度不同。从内容上来说，国考是省考的风向标。国考行测题目抽象性、复杂性更高，对思维速度和深度要求更严。省考题目相对更直接，有时会涉及本省省情。国考申论材料通常围绕国家层面的宏观议题，更注重考查考生的理论功底、政策水平和综合分析能力，要求见解深刻。省考则聚焦于本省的具体问题，更注重考查解决实际问题的能力。

最后是在户籍限制与考试机会方面的区别。国考大部分职位无户籍限制，是外地考生进入心仪城市的重要途径。很多省份的职位会要求考生拥有本省户籍或为本省生源毕业生。但经济发达地区为吸引人才，已大幅放宽限制。由于考试时间错开，考生完全可以在同一年内既参加国考，又参加多个省份的省考，增加上岸机会。

报考职位在哪查询?

以2026年度国考为例，各招录机关的招考人数、具体职位、考试类别、资格条件等详见《中央机关及其直属机构2026年度考试录用公务员招考简章》，报考者可以通过中央机关及其直属机构2026年度考试录用公务员专题网站（http://bm.scs.gov.cn/kl2026）查阅。

哪些人员可以应届高校毕业生的身份报考?

国家统一招生的普通高校毕业生离校时和在择业期内（国家规定择业期为二年）未落实工作单位，其户口、档案、组织关系仍保留在原毕业学校，或者保留在各级毕业生就业主管部门（毕业生就业指导服务中心）、各级人才交流服务机构和各级公共就业服务机构的毕业生，可按应届高校毕业生对待。

参加服务基层项目前无工作经历的人员，服务期满且考核合格后2年内，可以报考仅允许应届高校毕业生报考的职位。

留学回国人员可以根据自身情况报考符合条件的职位。其中，2024年1月1日至面试前取得国（境）外学位并完成教育部门学历认证的留学回国人员，未落实工作单位的，可以报考仅允许应届高校毕业生报考的职位。

国考补录一般什么时候开始?

招考期间出现空缺的职位或者招录机关由于新增用人需求需要及时补充人员的职位，招录机关将面向社会统一进行补充录用。例如，参加了2026年度国考笔试，公共科目笔试成绩合格，但未被原报考职位录用的人员可以报名。据往年国家公务员局发布的信息，国考补录公告一般5月公布。

（以上信息仅供参考，具体条件请参照当年公告）

公务员相关网站：

中央机关及其直属机构2026年度考试录用公务员专题网站：
http://bm.scs.gov.cn/kl2026

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

2 事业单位

事业单位的定义

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

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

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

考试内容由招聘单位根据行业、专业及岗位特点确定，一般采取笔试、面试、实际操作能力测试等方式，不同省份会有不同的要求。根据各省招聘公告，有些地区会出台单独的考试大纲。例如，自2024年5月1日起，四川省各地各部门（单位）组织实施事业单位公招考试公共科目《综合知识》笔试的，按照《四川省事业单位公开招聘工作人员公共科目〈综合知识〉笔试考试大纲》内容进行命题并在招聘公告中明确。同学们在备考时要仔细查看招聘公告，结合各地事业单位招考简章要求，了解相应的考试内容和范围，沉着备考。

（以上信息仅供参考，具体条件请参考当年公告）

事业单位相关网站：

中国人事考试网：http://www.cpta.com.cn/

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

（三）选调生及基层就业项目

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

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



基层就业需满足哪些条件？有哪些渠道？

西部计划报名条件：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；应届毕业生；符合西部计划志愿者体检标准。毕业学校为教育部最新公布的《全国普通高校名单》中所列高校，且设有西部计划高校项目办，无论是本科生还是研究生都可报名参加。

三支一扶报考条件：政治素质好，热爱社会主义祖国，拥护党的基本路线和方针政策；学习成绩合格，具有相应的专业知识；具有敬业奉献精神，遵纪守法，作风正派；身体健康、满足拟招募岗位所需的其他条件。具体报名条件参见各省市下发的招募公告中有关报名的相关要求。

特岗教师报考条件：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。

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。

基层就业信息获取渠道

大学生志愿服务西部计划网、西部志愿汇微信公众号、西部志愿汇微博、新职业网、各省市人力资源保障厅官网、各地政府官方网站、高校毕业生精准招聘平台、各省教育厅及考试院网站。

参加基层就业项目，享有哪些优惠政策？

（1）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。

（2）公务员招录：每年拿出公务员考录计划的一定比例，专门用于定向招录服务期满且考核称职（合格）的服务基层项目人员。服务基层项目人员也可报考其他职位。参加大学生村官、“三支一扶”计划、“农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划”“大学生志愿服务西部

计划”等服务基层项目前无工作经历的人员，服务期满且考核合格后2年内，可以报考仅限应届毕业生报考职位。参加基层就业项目，参加国考可以报考要求限基层工作经历，基层服务项目经历的岗位。

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

（4）国家补偿学费或代偿助学贷款：对到中西部地区、艰苦边远地区和老工业基地县以下基层单位就业、服务期为3年以上（含3年）的中央高校应届毕业生补偿学费或代偿用于学费的国家助学贷款。资助标准：全日制本专科学生每人每年最高不超过20000元，全日制研究生每人每年最高不超过25000元。申领流程：符合条件的高校毕业生可向高校学生资助管理部门申请。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。

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

（以上信息仅供参考，具体政策请参照当年公告）

1 选调生

选调生，是各省党委组织部门有计划地从高等院校选调品学兼优的应届大学本科及其以上毕业生到基层工作，作为党政领导干部后备人选和县级以上党政机关高素质的工作人员人选进行重点培养的群体的简称。选调生是公务员的一种，录用后直接为公务员编制。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；由各市委组织部组织面试。

选调生的选拔秉持“公平、平等、竞争、择优”的原则，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调。保证质量，选调政治素质好、学习成绩优良、有组织管理能力的优秀高校毕业生到基层培养锻炼，为各级机关选调公务员、加强后备干部队伍建设提供丰富的人才资源。

选调生的报名条件除符合一般国家公务员的报名条件外，还要求是政治素质好，有志于从事党政工作并有发展潜力的优秀学生。主要选调本科生、研究生中的共产党员、优秀学生干部，本科生大部分省份要求是应届毕业生、中共党员、学生干部，三者缺一不可；研究生条件可酌情放宽，一般只要求中共党员、应届毕业生。具体以各地发布的选调生招录公告为准。

1.1选调基本条件

根据中央组织部《关于进一步加强和改进选调生工作的意见》（组通字〔2018〕17号）、中共四川省委组织部《关于进一步加强和改进选调生工作的实施意见》（川组通〔2018〕54号）要求。以四川省2026年度选调优秀大学毕业生到基层工作有关事项公告内容为例：

一、选调范围

（一）国家各部委属、各省（区、市）属高校（即2025年教育部公布的全国高校名单中主管部门为国家部委或各省〈区、市〉的高校，具体名单可登录教育部官网“公告公示”（http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/s5743/s5744/202506/t20250627_1195683.html）和全国党校、行政学院、科研院所等2026年毕业的大学本科及以上学历学位应届毕业生，具体包括：



1.全日制大学本科学历、学士学位应届毕业生；

2.非定向就业的硕士研究生及以上学历学位应届毕业生；

3.四川省定向培养的少数民族高层次骨干大学本科及以上学历学位应届毕业生（非在职）。

（二）在四川参加“大学生村官”（限全省统筹选聘人员）、“三支一扶”“农村义务教育阶段学校教师特设岗位”和“大学生志愿服务西部计划”项目人员中，2025年11月4日前服务期满、考核合格且连续3年担任过建制村（社区）“两委”常职干部的人员（不含任期未满中途卸任人员），以及2025年1月1日至2025年12月31日期间服务期满、考核合格且在服务期间获得过县（市、区）及以上党委、政府及部门表彰的人员（以下简称“服务基层项目人员”）。

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

二、选调条件

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

（二）对党忠诚，有正确的政治立场和政治态度，认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，坚持走中国特色社会主义道路，自觉践

行社会主义核心价值观，爱党爱国，有理想抱负和家国情怀，甘于为国家和人民服务奉献。

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

（四）学习成绩优良，按期毕业并取得国家承认的相应毕业证和学位证（2026年高校应届大学本科、硕士毕业生应当于2026年1月1日至7月31日取得相应毕业证和学位证，应届博士毕业生应当于2026年1月1日至12月31日取得相应毕业证和学位证）。

（五）18周岁以上，应届博士毕业生32周岁以下（1992年11月4日至2007年11月4日期间出生），应届硕士毕业生30周岁以下（1994年11月4日至2007年11月4日期间出生），应届大学本科毕业生25周岁以下（1999年11月4日至2007年11月4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2025年11月4日前取得，其中③至⑩项条件须为2025年11月4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，2025年11月4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2026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
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。
选调生主要是培养党政领导干部后备人选和县级以上党政机关高素质的工作人员人选。	培养目标	公务员一般招考的是非领导职务国家公务人员。
选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。
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。
选调生人事权归省委组织部管辖，委托接收单位考评。 调动范围是全省建有党组织的各级党政机关、事业单位、人民社团。	管理使用	公务员是针对具体职能的职位，人事权一般归该单位人事机构或上级单位人事机构或人事厅管辖。
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

什么是西部计划?

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人才工程。2025年五四青年节前夕，习近平总书记给新疆谢依特小学戍边支教西部计划志愿者服务队全体队员回信，勉励广大青年坚定理想信念，厚植家国情怀，练就过硬本领，发扬奋斗精神，到祖国和人民最需要的地方发光发热，为中国式现代化建设贡献青春力量。习近平总书记的重要回信精神，激励了更多青年参加西部计划，到西部、到乡村、到基层志愿服务，无私奉献。

西部计划按照公开招募、自愿报名、组织选拔、集中派遣的方式，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，到西部基层开展志愿服务。西部计划志愿者服务期为1至3年，服务协议一年一签。为激励志愿者服务期满继续扎根基层，国家在升学、就业、培养等多个方面给予政策支持。

西部计划实施23年来，累计已有近60万名高校毕业生积极响应党的号召，奔赴西部和基层地区，在促进当地经济社会发展、促进民族团结、促进兴边富民和稳边固边中发挥了积极作用，自身也得到了历练和成长，展现了新时代中国青年昂扬向上的精神风貌和强国有我的责任担当。

西部计划的服务内容主要有哪些?

2026年西部计划实施乡村教育、服务乡村建设、健康乡村、基层社会治理、卫国戍边、基层青年工作、服务新疆、服务西藏8个专项，90%以上服务岗位设置在乡镇及以下。

西部计划志愿者的选拔标准是什么?

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

如何报名参加西部计划?

第一步：登录西部计划官方网站（http://xibu.youth.cn），在西部计划信息系统（https://west.youth.cn/login）进行注册，填写报名信息，可根据个人意愿最多选择3个意向服务省（均为平行志愿），同时自愿选择“是否服从调剂”，完成报名后下载打印《报名表》。

第二步：《报名表》经所在院系团委审核盖章，交所在学校西部计划项目办（设在学校团委）审核备案。

第三步：高校西部计划项目办在收到《报名表》后，将及时对报名信息的真实性等情况进行审核。

第四步：高校西部计划项目办审核后，在西部计划信息系统中填写审核意见。高校西部计划项目办审核通过即报名成功。

西部计划志愿者的选拔方式和流程是怎样的?

各招募省西部计划项目办负责本地区志愿者的选拔统筹工作，单独或会同报名学生所在高校西部计划项目办开展资格审核和笔试、面试、心理测试等选拔工作，组织入选志愿者集中体检及公示，与志愿者签订《招募协议书》（见西部计划官网）并向志愿者发放《确认通知书》。

（以上信息源自共青团中央、教育部、财政部、人力资源社会保障部正式印发的《2026—2027年度大学生志愿服务西部计划实施方案》，具体条件请参照当年公告）



相关咨询电话：

全国项目办 010-85212269

四川省项目办 028-86755167

相关网站：

大学生志愿服务西部计划官方网站

http://xibu.youth.cn

3 “三支一扶”计划

什么是“三支一扶”计划?

高校毕业生“三支一扶”计划，即招募高校毕业生到基层单位从事支教、支农、支医和帮扶乡村振兴等服务，服务期限2年，服务期满后原则上不再续聘。

“三支一扶”有哪些岗位?

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

招录哪些毕业生?

“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。以各地发布的招募公告报考条件要求规定为准。

（以上信息仅供参考，具体条件请参照当年公告）

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。

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

什么是“特岗计划”？

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

自启动以来，“特岗计划”为中西部农村学校补充教师约115万人，覆盖中西部地区22个省份1000多个县、3万多所乡村学校（含村小、教学点），成为历时最长、投入最多、力度最大、辐射最广的农村教师补充政策之一。“特岗计划”积极配合国家促进大学生就业相关政策，引导和鼓励高校毕业生到基层建功立业，缓解就业压力。

“特岗计划”报考要点有哪些?

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

（二）招聘条件。1.符合招聘岗位要求，具有相应的教师资格证书，应符合《中华人民共和国教师法》《教师资格条例》等法律法规规定的普通话水平、身体条件和心理条件。符合新时代中小学教师职业行为十项准则要求，无刑事犯罪记录和其他不得聘用的违法记录。

2.一般要求本科及以上学历，以师范类专业为主。3.年龄不超过32周岁。4.参加过“大学生志愿服务西部计划”、有从教经历的志愿者和参加过半年以上实习支教的师范院校毕业生同等条件下优先录取。5.支持鼓励符合条件的优秀退役军人、优秀退役运动员到中小学任教，可综合考虑服役年限等因素相应放宽年龄限制。

（以上相关政策参照《教育部办公厅 财政部办公厅关于做好2025年农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划实施工作的通知》，具体内容请参照当年公告）

5 选聘高校毕业生到村任职工作（大学生“村官”）

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

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

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

报名时间：各地报名时间不同，关注当地人力资源和社会保障厅人事考试专栏。

（以上信息仅供参考，具体条件请参考当年公告）

相关网站：

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

（四）企业就业

1 企业的六种法定种类

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

2 毕业生进入企业就业的途径



相关网站：

国家大学生就业服务平台：https://www.ncss.cn/

中国人力资源市场网：https://chrm.mohrss.gov.cn/

中国国家人才网：https://www.newjobs.com.cn/

中国公共招聘网：http://job.mohrss.gov.cn/

国聘网：https://www.iguopin.com/

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》和《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6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6月30日前将户籍迁回入学前户籍地，持《登记表》和《申请表》到当地县级兵役机关参加实地应征，经体格检查、政治审查合格的，9月初由当地县（市、区）人民政府征兵办公室办理批准入伍手续。

（以上信息仅供参考，具体条件请参考当年公告）

相关网站：

中国征兵网：https://www.gfbzb.gov.cn/

更多详情，可咨询学校应征入伍咨询电话：

0835-2882859（雅安校区）

028-86291119（成都校区）

028-87123324（都江堰校区）

（六）出国（出境）

1 出国（出境）深造



1.1.出国（出境）深造基本条件

（1）经济基础：境外留学不等同于在境内上学，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：境外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，留学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：大多数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

语言考试 ◇雅思◇托福 ➡ 学校选择 ◇国家◇专业 ➡ 申请学校 ◇寄送材料 ➡ 等待回复 ◇等待 CAS Letter ➡ 办理签证 ◇准备出国（出境）

相关网站：

国家留学网https://www.csc.edu.cn/

2 出国（出境）就业

2.1出国（出境）就业方式

（1）经过有影响力的人引荐到出国（出境）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（出境）就业注意事项

（1）出国（出境）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 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具有一定规章制度的常设性机构。

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

获取国际组织实习机会的途径一般分为以下两种：

（1）通过目标组织的专业考试，进入人才储备库，获取候补机会；

（2）经由各方官网获取招聘信息自行申请，通过测试环节，获取实习机会。

国家留学网发布《2026年与有关国际组织实习生合作项目指南》，根据国家留学基金管理委员会（以下简称国家留学基金委）与联合国教科文组织、联合国难民署、联合国开发计划署、联合国工业发展组织、联合国粮农组织、联合国儿童基金会、联合国大学、国际电信联盟、国际移民组织、国际农业发展基金、世界粮食计划署、国际统一私法协会、国际可再生能源署的合作协议，2026年国家留学基金委将继续选派优秀青年到上述组织实习。

一、选派计划

1.选派类别及留学期限

实习生：6-12个月（以录取通知为准）。

2.选派规模及岗位

计划选派实习生209人，其中联合国教科文组织12人、联合国难民署20人、联合国开发计划署37人、联合国工业发展组织27人、联合国粮农组织24人、联合国儿童基金会8人、联合国大学9人、国际电信联盟17人、国际移民组织13人、国际农业发展基金20人、世界粮食计划署14人、国际统一私法协会4人、国际可再生能源署4人。

3.资助内容

奖学金资助标准及方式按照《2026年国际组织实习项目指南》有关规定执行。

二、申请条件

1.申请人应符合国家留学基金资助出国留学人员选派指南要求和《2026年国际组织实习项目指南》规定的基本条件，具有强烈到国际组织的工作意愿和职业理想。

2.申请时年龄满18周岁，不超过30周岁（1995年1月1日以后出生，特殊岗位要求除外）；

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

4.申请时应符合以下条件之一：

（1）2026年内毕业的国内外硕士、博士研究生（一经录取，须在毕业一年内开始实习）。其中，国外申请人不包括毕业离校已回国人员。

（2）硕士、博士毕业未满一年的国内在职人员。

（3）硕士、博士毕业未满一年，目前正在海外国际组织实习的人员。

5.符合岗位的其他要求。每个岗位对专业背景等要求不同，详见岗位需求。

（以上信息仅供参考，具体条件请参照当年公告）

相关网站：

高校毕业生到国际组织实习任职信息服务平台：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，国家和地方各级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。

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务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。

相关网站：

全国大学生创业服务网：https://cy.ncss.cn/

（八）新职业

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。人工智能、大数据、云计算、区块链等数字技术的快速发展和深度应用，催生了生成式人工智能系统应用员、云网智能运维员等大量数字新职业。碳达峰、碳中和持续推进，新型低碳绿色领域和传统行业转型升级对人才需求加大，碳排放管理员、氢燃料电池测试员等绿色职业工种应运而生。

新职业，特别是绿色职业和数字职业，对于推动企业降本增效、产业转型升级，实现可持续发展发挥了十分重要的作用。同时，新职业也在不断开发新的就业增长点，为劳动者提供更加广阔、多样化的职业发展路径。2025年政府工作报告提出，推动商业航天、低空经济、深海科技等新兴产业安全发展。根据2025年7月发布的第七批新职业，包括17个新职业、42个新工种。



“零基础”入行新职业，建议这样做：首先，要先了解一些新职业的工作内容是什么，收入情况是怎样的，在此基础上做初步的判断。其次，是实际接触业内人士，由于每个人的情况都不一样，业内的信息往往会更加可靠，因此要去找业内的人去问问题。最后，经过调研，接着要进行实践。毕业生只有去体验和尝试了才能确定新职业是否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，还可以直观地感受自己到底喜不喜欢，适不适合。此外，新职业专业性强且细分明显的特点对从业者的专业精准度提出要求，从事在发展中的新职业，还需要不断在实践中开拓创新，时刻保持学习新事物的状态。此外，新职业自由度高的特点还要求从业者有较强的自律以及时间管理能力。高强度的劳动也是新职业从业者需要面临的问题，很多时候从业者还需要有较好的身体素质。

（以上信息来源：国家大学生就业服务平台）

（九）其他

1 “十五五”职业新图景

“十五五”时期，是国家迈向高质量发展的关键阶段，也将重塑我们的职业版图。未来五年，哪些行业将迎来风口？哪些新职业应运而生？面对产业结构升级与科技变革，个人如何规划才能顺势而为？本专题基于“十五五”规划纲要方向，为你提供一份前瞻性的五年规划参考，一起来看！

1.1人工智能

“十五五”规划纲要：全面实施“人工智能+”行动，加强人工智能同科技创新、产业发展、文化建设、民生保障、社会治理相结合，抢占人工智能产业应用制高点，全方位赋能千行百业。今年政府工作报告明确提出“打造智能经济新形态”，其中“深化拓展'人工智能+'”与“培育智能原生新业态新模式”等内容，为智能经济的发展勾勒出清晰路径。

相关新职业：AI大模型架构师、AI Agent开发工程师、智能体训练师、AIGC设计师、人工智能工程技术人员、大模型算法工程师、AI产品经理等。

1.2绿色产业

“十五五”规划纲要提出，加快经济社会发展全面绿色转型，建设美丽中国。以碳达峰碳中和为牵引，以健全生态文明制度体系为保障，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，改善生态环境质量，筑牢生态安全屏障，增强绿色发展动能。根据2022年版《中华人民共和国职业分类大典》，其中共标识了134个绿色职业。新能源接入、储能安全、碳核算等领域人才需求激增。

相关新职业：碳汇计量评估师、可再生能源工程师、环境政策分析师、企业环境工程师、建筑节能减排咨询师、电力聚合运营员、地热研究员、综合能源服务员等。

1.3乡村振兴

“十五五”规划纲要提出，坚持农业农村优先发展，坚持城乡融合发展，健全推动乡村全面振兴长效机制，大力发展现代农业推动农村基本具备现代生活条件，持续巩固拓展脱贫攻坚成果，缩小城乡发展差距，加快建设农业强国。相关数据显示，目前已开发了13个与乡村振兴相关的新职业，包括电子商务、直播电商、民宿管家，还有让农事信息全部实现网上监管的农业数字化技术员、操控无人机完成农林巡视工作的无人机驾驶员、运用现代企业管理理念对乡村资源进行整合优化的农业经理人等。

相关新职业：农村集体经济经理人、民宿管家、无人机飞手（农业植保）、智慧农业工程师、农机医生、乡村工匠、农村电商主播、农业数据分析师、农创客、农产品供应链专员、农业社会化服务组织负责人、乡村规划师等。

1.4养老服务

“十五五”规划纲要草案提出，深入实施积极应对人口老龄化国家战略，健全养老事业和产业协同发展政策机制，促进老有所养、老有所为、老有所乐。养老服务业既是民生事业，也是朝阳产业。截至2025年底，我国60岁及以上人口达3.2亿，2035年将超4亿，银发经济规模有望突破30万亿元。

相关新职业：养老服务师、养老护理员、老年人能力评估师、家政服务经理人、医疗陪诊员、长期照护师、陪诊师等。

1.5文化产业

“十五五”规划纲要提出，激发全民族文化创新创造活力，繁荣发展社会主义文化。坚持马克思主义在意识形态领域的指导地位，植根博大精深的中华文明，顺应信息技术发展潮流，发展具有强大思想引领力、精神凝聚力、价值感召力、国际影响力的新时代中国特色社会主义文化，扎实推进文化强国建设。

相关新职业：互联网营销师、跨境电商运营管理师、虚拟现实产品设计师、AI绘画师、AI人文训练师、AI动画师、生成式人工智能动画制作员、文创产品策划运营师、博物馆数字策展人、三维建模技术员、版权经纪人等。

1.6工业制造

“十五五”规划纲要提出，推动科技创新和产业创新深度融合，不断催生新质生产力。成为“紫领”，应该具备哪些专业技能和实践能力？伴随新兴产业发展和传统产业数字化转型提速，传统产业工人的工作任务和工作方式逐渐发生变革，兼具理论知识、实践能力和创新能力的“紫领”人才，成为带动制造业转型的排头兵。

相关新职业：工业数据分析师、芯片设计工程师、电子电路设计师、虚拟仿真工程师、氢能源技术应用工程师、智能制造工程技术员、工业机器人系统操作员、云网智能运维员等。

2“绿领”人才求职新赛道

近年来，绿色职业发展迅猛，“绿领”成为就业的新风口。党的二十届四中全会提出，要牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，以碳达峰碳中和为牵引，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，筑牢生态安全屏障，增强绿色发展动能。在“双碳”目标驱动下，能源、制造、金融、咨询等多个行业纷纷涌现新的岗位。

2.1绿色职业和“绿领”定义

绿色职业是以“环保、低碳、循环”等为特征，注重生产生活与生态环境的可持续发展的职业，工作内容包括生态环境监测、保护、治理，绿色新能源生产，废弃物品回收与利用及与之相关的科学研究、技术研发和设计规划等。最新版《中华人民共和国职业分类大典》中标识了134个绿色职业，约占职业总数的8%，覆盖节能环保、清洁能源、基础设施绿色升级等领域。“绿领”是专注于绿色产业的专业技术人才和管理人才。

2.2绿色职业招聘现状

行业需求

岗位需求正向多个行业扩散。以ESG方向岗位为例，制造业需求：供应链ESG经理、碳足迹评估师，金融业需求：绿色金融产品经理、ESG分析师，科技服务业需求：ESG数据分析师、ESG平台开发。ESG：是环境Environmental、社会Social和治理Governance的缩写，用于衡量和评估企业和投资项目在可持续发展和负责任经营方面的绩效。

专业倾向

各领域招聘侧重专业不同。制造业偏爱化工、环境工程等工科专业。对政策认知、技术应用有要求。清洁能源领域侧重新能源科学与工程、电气工程、储能材料技术等专业。环境治理领域以环境科学、生态学、给排水科学等专业为核心。金融咨询业一般聚焦金融、经济、统计等相关专业。

地域分布

以经济圈为中心扩散。通过各招聘平台需求来看，绿色职业聚集于珠三角、长三角、京津冀等产业生态成熟的经济圈。与此同时，岗位正加速向二、三线城市及制造业集中的区县扩散。

薪资待遇

待遇可观，有增长潜力。应届生普通岗位年薪普遍在10万—18万元，技术类岗位年薪可达18万—30万元。应届生入职后3—5年后薪资涨幅普遍高于传统行业，资深技术岗以及管理岗薪资可实现翻倍增长。

2.3岗位必备核心能力

落地实操能力

各领域技术需求均指向落地实操。清洁能源与生产制造领域需掌握光伏风电等技术原理、CAD绘图技巧。环境治理领域要同时精通污染监测设备操作与治理方案设计。金融咨询业则需能运用Python进行ESG数据处理、搭建基础分析模型。

政策认知能力

各领域均需熟悉了解相关政策。如《关于全面推进美丽中国建设的意见》《关于进一步强化金融支持绿色低碳发展的指导意见》《关于建立碳足迹管理体系的实施方案》《关于加快经济社会发展全面绿色转型的意见》《温室气体 产品碳足迹 量化要求和指南》《新能源汽车产业发展规划（2021—2035年）》《生态环境标准管理办法》《关于促进新能源集成融合发展的指导意见》等等。

学科整合能力

跨学科整合能力更受企业青睐。新能源工程师要具备电力系统理论积累和碳管理思维。ESG分析师应具备金融知识与可持续逻辑。环境治理岗位要融合生态学与工程技术。碳资产管理岗位要有政策解读、数据核算与金融工具应用能力。

（以上信息来源：国家大学生就业服务平台）



二、就业政策

（一）全国面向高校毕业生的就业创业政策

1 鼓励高校毕业生求职政策

一次性求职补贴。对在毕业学年积极求职的低保家庭、零就业家庭、特困人员中的高校毕业生，残疾及获得国家助学贷款的高校毕业生，给予一次性求职补贴。

2 支持高校毕业生提升就业能力政策

职业培训补贴。毕业年度高校毕业生参加就业技能培训和创业培训，培训后取得符合规定证书的（包括职业资格证书、职业技能等级证书、专项职业能力证书、培训合格证书），给予补贴。对企业新录用的毕业年度高校毕业生，与企业签订1年以上期限劳动合同，并于签订劳动合同之日起1年内参加由企业依托所属培训机构或政府认定的培训机构开展岗位技能培训，培训后取得符合规定证书的，给予职业培训补贴。对按国家有关规定参加企业新型学徒制培训、技师培训的企业在职职工，培训后取得证书的，给予补贴。

职业技能评价补贴。对同一职业（工种）初次通过职业技能评价并取得符合规定证书（包括职业资格证书、职业技能等级证书、专项职业能力证书，不含培训合格证）的毕业年度高校毕业生，给予补贴。

就业见习补贴。对吸纳离校2年内未就业高校毕业生和16-24岁登记失业青年参加就业见习的单位，给予就业见习补贴，用于见习单位支付见习人员见习期间基本生活费、为见习人员办理人身意外伤害保险，以及对见习人员的指导管理费用。对见习期未满与见习人员签订劳动合同的，各地可给予剩余期限见习补贴，政策期限截至2026年12月31日。

就业能力提升“双千”计划。高校深化校企对接合作，推出“微专业”和职业能力培训课程。高校学生可线上线下选修完成“微专业”学习任务、参与职业能力培训课程，通过后获得相应学习成果证明，补足知识和技能短板。

“宏志助航计划”项目培训。对脱贫家庭、低保家庭、零就业家庭等低收入家庭高校毕业生，可报名参加依托全国高校毕业生就业能力培训基地组织的线下集中培训，也可通过全国高校毕业生就业能力培训网络平台（https://hzzh.chsi.com.cn）选择相关培训课程，提升综合素质和就业能力。

3 鼓励企业吸纳高校毕业生就业政策

社会保险补贴。对招用毕业年度和离校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，按其为高校毕业生实际缴纳的基本养老保险费、基本医疗保险费和失业保险费给予一定补贴，不包括高校毕业生个人应缴纳的部分，补贴期限最长不超过1年。

国有企业一次性增人增资政策。按照工资效益联动机制确定的工资总额难以满足扩大高校毕业生招聘需求的国有企业，经履行出资人职责机构或其他企业主管部门同意，统筹考虑企业招聘高校毕业生人数、自然减员情况和现有职工工资水平等因素，可给予一次性增人增资，核增部分据实计入工资总额并作为下一年度工资总额预算基数。政策期限截至2026年12月31日。

创业担保贷款（小微企业）。对小微企业在申请创业担保贷款前1年内新招用高校毕业生等符合条件人员人数达到企业现有在职职工人数10%（超过100人的企业达到5%）、并与其签订1年以上劳动合同的，无拖欠职工工资、欠缴社会保险费等违法违规信用记录，经办金融机构根据企业实际招用人数合理确定创业担保贷款额度，最高不超过400万元，贷款期限不超过2年。财政部门给予贷款实际利率50%的财政贴息。

企业吸纳税收优惠。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有《就业创业证》或《就业失业登记证》（注明“企业吸纳税收政策”）的高校毕业生，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予以定额依次扣减增值税、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。定额标准为每人每年6000元，最高可上浮30%。政策期限截至2027年12月31日。

4 支持创业和灵活就业政策

一次性创业补贴。对首次创办小微企业或从事个体经营，且所创办企业或个体工商户自工商登记注册之日起正常运营1年以上的离校2年内高校毕业生，可给予一次性创业补贴。

创业担保贷款（个人）。符合条件的高校毕业生最高可申请额度为30万元的创业担保贷款，贷款期限不超过3年。对合伙创业的，可根据合伙创业人数适当提高贷款额度。由政府创业担保基金提供担保，由财政部门按照实际贷款利率50%给予贴息。

自主创业税收优惠政策。符合条件的高校毕业生从事个体经营的，自办理个体工商户登记当月起，在3年内按每户每年2万元为限额依次扣减其当年实际应缴纳的增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和个人所得税。限额标准最高可上浮20%。政策期限截至2027年12月31日。

社会保险补贴（灵活就业）。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补贴，补贴标准不超过其实际缴费的2/3，补贴期限最长不超过2年。

5 引导高校毕业生到基层等其他渠道就业政策

鼓励引导基层就业。对参加“三支一扶”计划、大学生志愿服务西部计划、特岗教师等基层服务项目的高校毕业生，服务期满考核合格后按规定对符合条件的给予考研加分、公务员定向招录、事业单位专项招聘等政策条件。对到基层就业的高校毕业生，按规定落实学费补偿、国家助学贷款代偿、高定工资、提前转正定级等政策。

鼓励应征入伍。对应征入伍的高校毕业生，给予学费补偿和国家助学贷款代偿、退役后考研加分、研究生和专升本单列招生计划等优惠政策。家庭按规定享受军属待遇。部队服役经历视为基层工作经历。

支持科研助理岗位招聘。支持承担国家科技计划（专项、基金等）的高校、科研院所和企业面向高校毕业生开发科研助理岗位。科研助理的劳务性报酬和社会保险补助等支出可由项目承担单位按规定通过科研项目经费等渠道解决。

支持开发高校管理助理、教学助理岗位。鼓励高校结合工作实际，动态核定管理助理、教学助理等过渡性岗位招录计划，招聘高校毕业年度毕业生及离校2年内未就业毕业生，按不低于当地最低工资标准的原则，参照学校同级同类岗位合理确定岗位薪酬待遇。

6 高校毕业生异地求职“双惠”政策

异地求职火车票优惠政策。跨地区求职（求职地点不在学校所在地）的2026届普通高等学校毕业生，可申请办理毕业生优惠资质核验，完成核验后，每人在现有4次单程学生优惠票的基础上，增加2次单程学生优惠票购票次数。

异地求职住宿优惠政策。毕业年度异地求职毕业生可在国家大学生就业服务平台等查询“青年驿站”申请渠道及相关政策信息（https://www.ncss.cn/qnyz）。

以上信息来源：教育部、人力资源社会保障部联合编制的《全国高校毕业生就业创业支持政策清单》。

更多信息可参考国家大学生就业服务平台（https://www.ncss.cn）、高校毕业生就业服务平台（http://job.mohrss.gov.cn/202008gx/index.jhtml）开设的政策宣传专栏。

（二）四川省大学生就业创业促进政策清单

1 基层就业

基层和艰苦边远地区就业：（1）工资待遇激励①到县以下机关工作的高校毕业生，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。按规定落实乡镇工作补贴、艰苦边远地区津贴、高海拔折算工龄补贴等政策。（相关政策可咨询各地组织部门）②到县以下事业单位工作的高校毕业生，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，按规定落实乡镇工作补贴、艰苦边远地区津贴、高海拔折算工龄补贴等政策。（相关政策可咨询各地人力资源和社会保障部门）（2）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；从2024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20000元、研究生每生每年不超过25000元。②四川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。（3）专业技术职称提前评审①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。②对任现职以来在艰苦边远地区连续工作4年以上且考核合格的，在申报评审高一级职称资格时，其任职年限可放宽1年。（4）机关事业单位招录（聘）降低学历条件①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。民族地区、艰苦边远地区、乡村振兴重点帮扶县和革命老区的县、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。民族地区公开招聘，可自主确定地域范围、进行民族语言测试。（5）社区专职工作人员招用社区专职工作人员出现空缺岗位优先招用高校毕业生。中小企业就业到中小企业就业，在职称评定方面，享受国有企事业单位同类人员同等待遇。

参加“三支一扶”项目：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，聘期2年。（1）服务期间，享受工作生活补贴（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。（2）在四川省服务期满且考核合格的“三支一扶”人员，可按有关规定享受定向考录公务员、推荐报考选调生等政策。（3）在四川省服务期满且考核合格的“三支一扶”人员，可按有关规定享受考核招聘为事业单位工作人员、职称评定优先、服务年限计算工龄、以应届毕业生身份享受就业扶持等政策。符合条件的困难家庭“三支一扶”人员报考事业单位工作人员，免缴笔试报名费。（4）在四川省服务期满且考核合格的“三支一扶”人员，可按有关规定享受报考硕士研究生加分、报考成人高校专升本免试入学、保留入学资格、学费补偿国家助学贷款代偿等政策。

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

参加“大学生志愿服务西部计划”项目：普通高等学校应届毕业生或在读研究生，到乡村教育、服务乡村建设、健康乡村、基层青年工作、乡村社会治理等5个专项领域服务，服务期1—3年。（1）服务期间，享受工作生活补贴及艰苦边远地区津贴，参加社会保险，统一购买重大疾病、人身意外伤害等商业保险等。西部计划地方项目志愿者与全国项目志愿者享受同等优惠政策。（2）服务期满且考核合格的志愿者，可按有关规定享受定向考录公务员、推荐报考选调生等政策。（3）服务期满且考核合格的志愿者，可按有关规定享受考核招聘为事业单位工作人员、职称评定优先服务年限计算工龄等政策。（4）服务期满且考核合格的志愿者，可按有关规定享受报考硕士研究生加分、报考成人高校专升本免试入学、保留学籍、学费补偿国家助学贷款代偿等政策。

参加“大学生乡村医生”专项计划：（1）大学生乡村医生专项计划招录的医学专业高校毕业生（医学专业高校毕业生专业条件为临床医学、中西医结合类、中医学类专业等），且符合报考执业（助理医师资格考试要求）编制和人事关系在乡镇卫生院（不含社区卫生服务中心），工作岗位在乡镇卫生院下设或一体化管理的公办村卫生室（不含社区卫生服务站）。（2）纳入事业编制的大学生乡村医生在村卫生室工作最低不少于6年（不含参加规范化培训时间），且在入职3年内考取执业（助理）医师资格。（3）提供学费补偿助学贷款代偿、继续教育支持和职称申报等激励措施。

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（不含在服务期内）。

应聘科研助理岗位：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，科研助理经历视同基层工作经历，工作时间纳入工龄计算，社会保险缴费年限按规定计算。继续升学和报考第二学位（1）普通高校专升本、第二学位和研究生招生规模扩大。（2）对本科毕业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2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。

2 自主创业

创业补贴：首次创办小微企业或从事个体经营的离校5年内高校毕业生、自登记注册之日起，正常运营6个月以上的，给予创业补贴5000元；正常运营18个月以上的，由各地根据创业规模、创业所处阶段、吸纳就业人数等因素再给予创业补贴，最高不超过1万元。政策有效期至2027年12月31日。

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。

创业担保贷款及贴息：符合条件的个人最高可申请额度为50万元的创业担保贷款，贷款期限不超过3年。对符合个人创业担保贷款条件的借款人合伙创业的，可根据合伙创业人数适当提高贷款额度最高不超过符合条件的个人创业担保贷款额度上限之和的110%、且不超过小微企业创业担保贷款额度上限。财政部门给予贷款实际利率50%的财政贴息。对还款积极、带动就业能力强、创业项目好的借款个人，创业担保贷款到期后可继续申请贷款及贴息支持，累计次数不超过3次。政策有效期至2027年12月31日。

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3万—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。

创业培训补贴：毕业年度高校毕业生参加创业培训并取得符合规定证书的，可按规定享受培训补贴。

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。

纳入高素质农民培育：（1）从事农业就业创业的大学生，符合政策条件的，可纳入高素质农民培育对象。（2）高校毕业生到农村创业，发展农业适度规模经营，支持创办领办家庭农场、农民合作社等新型农业经营主体。

税费减免：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”）的毕业年度内高校毕业生，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。

创业场地支持：政府投资开发的创业载体要安排30%左右的场地免费向高校毕业生创业者提供。

创新创业学分：（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。

3 灵活就业

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，可按规定向社保缴纳地公共就业服务机构申请不超过实际缴费2/3的社会保险补贴，补贴期限最长不超过2年。

4 参军入伍

应征入伍：

（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，由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）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；从2024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20000元、研究生每生每年不超过25000元。全日制本专科在校退役士兵学生全部享受国家助学金，每生每年3700元，已享受公费师范生、医学定向生等生活费补助的学生不再重复获得。

（4）对参军入伍的大学生，按照研究生毕业生6000元、在校生5000元，本科毕业生5000元、在校生4000元，专科毕业生4000元、在校生3000元的标准发放一次性奖励金。经济条件和财力状况较好的地区，可适当提高奖励金发放标准。

（5）新兵家属享受法律法规规定的义务兵家庭优待金，四川省发放标准参考上年度全省城乡居民人均消费支出的80%确定，实行城乡统一2025年全省基本优待金约为1.99万元。各地可对入伍大学生义务兵、服役部队驻地在艰苦边远地区（西藏、新疆等）的义务兵家庭适当增发家庭优待金，增发比例和标准由各地自行确定。

（6）高校毕业生入伍前被机关、团体、企业事业单位录用或者聘用的，服役期间按规定保留人事关系或者劳动关系；退役后可以选择复职复工，服现役年限计算为工龄，与所在单位工作年限累计计算，按规定享受相应的工资、福利和其他待遇。

（7）高职（专科）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，可免试入读普通本科，或根据意愿入读成人本科。

（8）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。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；将服兵役情况纳入推免生遴选指标体系；对服役期间获得三等战功、二等功以上奖励或者二级以上表彰，符合全国硕士研究生招生考试报考条件的退役人员，可申请免初试攻读硕士研究生。

（9）服役5年以上的大学毕业生士兵（含退役后复学完成学业的大学生士兵），退役后可报考面向服务基层项目人员定向考录的职位，与服务基层项目人员共享公务员定向考录计划。

（10）各地在组织开展选调生考录工作时，参军入伍经历可作为报考条件之一，年龄可相应放宽2岁。

（11）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。退役的军士和义务兵服现役经历视为基层工作经历。退役大学生士兵按规定享受笔试总成绩中加

2分。2015年以后被部队旅、团级政治机关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；荣立二等功及以上奖励的另加4分。累积最高不超过6分。

（12）专职人民武装干部职位出现空缺补充人员时，注重面向有服役经历的大学生。新聘用的专职人民武装干部中有服役经历的大学生比例不低于50%。

（13）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，从符合岗位所需条件的退役大学毕业生士兵中择优录取。

（14）注重从退役大学生士兵中培育村级后备力量，将表现优秀的选拔进村（社区）“两委”班子。

5 就业服务与职业培训

社会实践：组织开展“三下乡”“返家乡”“逐梦扬帆计划”等大学生社会实习实践活动。

职业培训：毕业年度高校毕业生参加就业技能培训，并取得符合规定证书的（包括职业资格证书、职业技能等级证书、专项职业能力证书、培训合格证书），给予一定标准的职业培训补贴。每人累计最多享受3次职业培训补贴（就业技能培训、创业培训可分别享受），就业技能培训同一职业（工种）、相同等级不得重复享受。

职业技能评价：对通过初次职业技能评价并取得符合规定证书（包括职业资格证书、职业技能等级证书、专项职业能力证书，不含培训合格证）的毕业年度高校毕业生，给予职业技能评价补贴。每人累计最多享受3次，同一职业（工种）不得重复享受。

就业见习：离校2年内未就业高校毕业生参加3至12个月就业见习，由见习单位支付见习人员见习期间基本生活费、为见习人员办理人身意外伤害保险。

6 困难帮扶

2026年1月1日至2026年12月31日期间，对认定为就业困难人员的领取失业保险金人员灵活就业后缴纳社会保险费的，给予社会保险补贴，补贴标准不超过其实际缴费的2/3。

一次性求职补贴：在毕业学年积极求职创业的低保家庭、零就业家庭、防止返贫监测对象家庭和特困人员中的高校毕业生，残疾及获得国家助学贷款的高校毕业生，可向所在高校申请享受1500元的一次性求职补贴。

公招考试相关费用减免：公务员招录考试事业单位公开招聘中对符合条件的特殊困难家庭毕业生免收公共科目笔试考试费用或报名费等。

未就业高校毕业生“3+1”结对帮扶促就业：对脱贫家庭、低保家庭、零就业家庭以及身有残疾的离校未就业高校毕业生，由1名县（市、区）公共就业人才服务机构负责同志、1名乡镇（街道）负责同志和1名职业指导师进行“3+1”结对帮扶，助力其实现就业。

困难家庭学生就业帮扶计划：以困难家庭毕业生为重点，进一步聚焦生源地为国家乡村振兴重点帮扶县、陆地边境县的脱贫家庭、低保家庭、零就业家庭毕业生。组织团干部与困难家庭毕业生结对，提供全链条就业服务。

7 其他

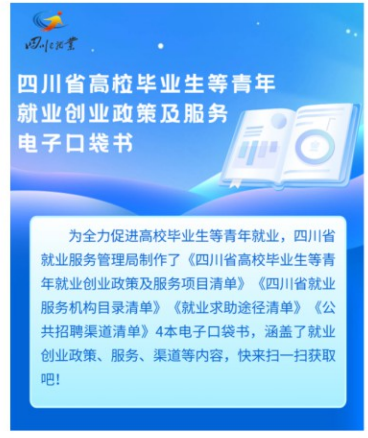
简化体检手续：高校毕业生近6个月内已在合规医疗机构进行体检的，用人单位应当认可其结果，原则上不得要求其重复体检，法律法规另有规定的从其规定。

鼓励获得职业资格证书和职业技能等级证书：（1）坚持“应认尽认、全员覆盖”原则，组织毕业年度学生全员参与职业技能等级认定，提升其就业核心优势。（2）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。

享受公共就业创业服务：（1）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。（2）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。（3）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。（4）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。

住房保障和安居政策：稳定就业创业的大学生，符合当地城镇住房保障条件的，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，可通过其所在社区（街道办事处）、政务服务大厅、住房保障部门等线下窗口咨询办理，或线上通过“天府通办app”“四川省政务服务网-公共租赁住房申请资格审核认定”“‘川渝安居·助梦启航’服务平台”查询办理。

以上信息来源：四川省就业促进和劳动保护工作领导小组办公室《四川省大学生就业创业促进政策清单（2025年版）》



四川省高校毕业生等青年就业创业政策及服务项目清单

四川省就业服务机构项目清单

就业求助途径清单

公共招聘渠道清单

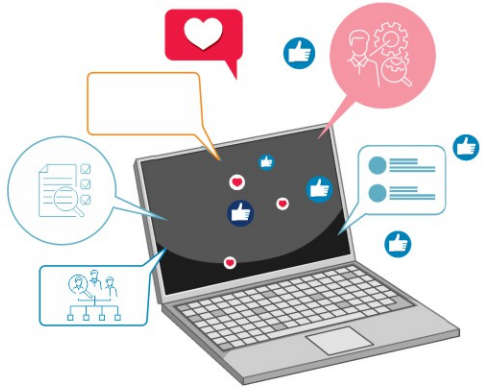
就业指导与服务

一、就业信息获取渠道

（一）就业信息获取渠道

1 四川农业大学就业信息网

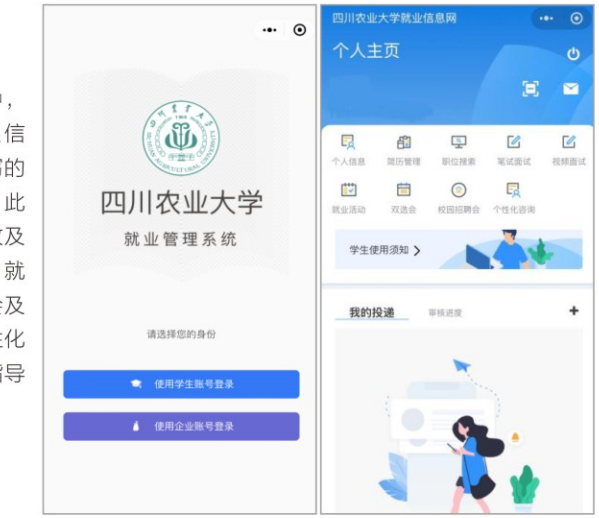
四川农业大学就业信息网（https://job.sicau.edu.cn）是学校经过多年探索和实践建成的相对完善的就业服务系统，它涵盖了三校区的用人单位招聘信息、校内专场招聘会、双选会、就业指导、文档下载等内容。



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



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



2 中央与地方有关部门主办的全国性就业信息网站

特别介绍

教育部依托大学生就业网（国家大学生就业服务平台），联合国投人力（国聘）、中智集团、卫人就业网、前程无忧、智联招聘、BOSS直聘、中华英才网、猎聘网、一览英才网、阿里巴巴集团（阿里巴巴国际站）、实习僧、蚂蚁集团（支付宝）等地方、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，为高校毕业生提供网上校园招聘服务，促进高校毕业生就业。

网址https://job.ncss.cn/student/jobfair/joint.html。

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

国家大学生就业服务平台：https://www.ncss.cn/

中国国家人才网：http://www.newjobs.com.cn/

高校毕业生到国际组织实习任职信息服务平台：https://gj.ncss.cn/

四川省教育厅于2025年推出川e就——四川大学生就业服务平台，毕业生可通过“川e就”平台查阅全省、各高校各类招聘会和岗位信息，“一站式”在线求职、投递简历、线上签约，一站搞定所有流程。网址https://bigdata.scbdc.edu.cn:8888/。

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：中国农业大学、南京农业大学、华中农业大学、四川大学、西南交通大学、电子科技大学、西北农林科技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：

中国农业大学学生就业服务网：
https://scc.cau.edu.cn/frontpage/cau/html/index.html

南京农业大学就业网：
https://njau.91job.org.cn/sub-station/home/10307

华中农业大学就业信息网：https://hzau.91wllm.cn/

四川大学就业指导中心：
http://jy.scu.edu.cn/

西南交通大学就业网：
https://jiuye.swjtu.edu.cn/career/index

电子科技大学就业网：
https://jiuye.uestc.edu.cn/career/

西北农林科技大学就业网：
https://job.nwsuaf.edu.cn/

更多高校就业网站可参考：
https://job.ncss.cn/student/jobfair/joint.html

4 其他

国聘：
https://www.iguopin.com/

中智招聘网：
https://www.ciiczhaopin.com/

卫人就业网：
https://www.weirenjob.com/

前程无忧：
https://mkt.51job.com/2022jyb/index.php

实习僧：
https://www.shixiseng.com/

前程无忧：
https://www.51job.com/

智联招聘：
https://xiaoyuan.zhaopin.com/

BOSS直聘：
https://www.zhipin.com/

中华英才网：
https://www.chinahr.com/

猎聘网：
https://wow.liepin.com/

一览英才网：
http://yjs.job1001.com/

实习僧：
https://www.shixiseng.com/

（二）双选会及专场招聘会

1 双选会

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：**2026年10月，一般是最后一个完整周的星期二、星期三、星期四；
- **春季双选会：**2027年4月，一般是最后一个完整周的星期二、星期三、星期四。
- **地点：**成都校区：会堂
  雅安校区：体育馆
  都江堰校区：体育馆

（具体以当年文件通知为准）





2 行业双选会

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

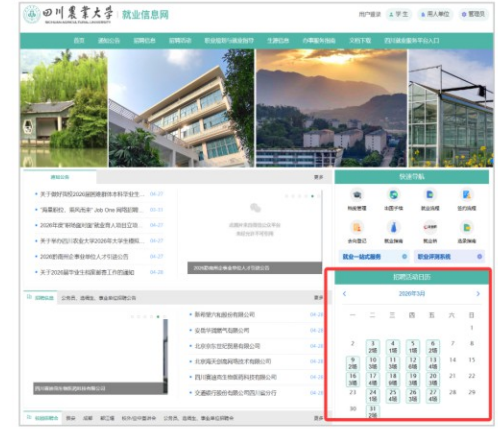
毕业生可关注四川农业大学就业信息网首页和学院官网，留意行业双选会相关信息。





3 专场招聘会

专场招聘会是企业来学校进行宣讲、招聘人才的渠道之一，学校通过严格审核，将用人单位专场招聘会的具体信息发布至四川农业大学就业信息网，毕业生可在就业信息网的招聘会一栏查看。一般情况下，在专场招聘会的现场用人单位会向毕业生介绍该单位的基本情况，然后进行面试。同时，毕业生可在四川农业大学就业信息网首页，点击我校的校园招聘日历，了解我校三校区以及部分校外的每日招聘会场数以及召开招聘会的单位。



（三）浏览企业官网

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

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

（四）查阅自媒体等其他渠道

1 川农就业微信公众平台

通过“川农就业”微信平台，可及时获取向毕业生推送的最新就业创业政策，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。



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

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

2 了解环境

2.1了解职业相关知识

（1）职位类型

①程序性工作：

倾向标准化、模式化和机械化。

②非程序型工作：

需要根据实际情况做出灵活的变动。

从目前形势来看，机械化和智能化是大趋势，程序性工作有被替代或者降薪的可能，而且这种趋势是必然的。

（2）专业对口

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

①农学类：主要在农业、制药、新能源

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

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

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

④管理学类：主要在大中型企业特别是合资类与外向型企业、金融机构、政府机关、其他社会经济单位的信息管理部门、综合管理部门、计算中心等相关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

2022.09–2026.06　四川农业大学　食品科学与工程　本科

- 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

2025.07–2025.08　XX 食品有限公司　食品研发助理

- 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

2025.05–2025.12　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

- 作为项目负责人，带队参与互联网+创新创业大赛，该项目期望实现马铃薯全粉及再加工系列产品的研发推广；
- 在该项目中负责制定项目计划，协调项目成员分工，统筹项目进度，通过研发环保、低能耗的新型固液分离技术，突破制约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。

2024.03–2025.03　校级科研兴趣项目“功能性多肽乳清饮料加工关键技术研究”　负责人

- 该项目研究旨在为乳清的转化利用及提高其附加值提供可行途径，获校级科研兴趣项目立项；
- 作为负责人通过查阅大量乳清饮料相关文献，制定方案，通过使用单因素及响应面分析等方法，进行多次实验和测试，对抗氧化、降胆固醇及饮料感官评价等方面的数据进行详细分析比对，优化酶解工艺和饮料配方；
- 项目成功结题并发表论文《复合酶酶解制备乳清抗氧化肽的工艺及优化》[J],中国乳品工业,20XX.

2023.12–2024.01　食品学院专业知识技能大赛“玫瑰花芭”团队　负责人

- 作为团队负责人带队参加学院专业知识技能大赛，主题为面包制作，运用问卷调查的方法，对近 100 名消费者进行深入调查，详细分析比对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芭面包经过多次实验，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

2023.05–2024.06　食品学院学生团委双创部　部长

- 作为部长，组织安排部门日常工作，带领部门成员开展专业知识技能竞赛、李锦记杯、康师傅杯等科创赛事 7 项，锻炼自我的组织策划能力和创新思维能力；
- 在老师的指导下，和部们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。

2023.07–2023.08　暑期社会实践饮水思源团队　队长

- 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，抽样检测青衣江水源状况，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”荣誉称号。

2022.09–2023.09　食品学院食品科学与工程 202201 班　团支书

- 带领团支部开展团日活动、新生才艺大赛、小班辩论赛、十佳最美寝室等活动 20 余次，先后荣获院级优秀团支部、学院示范性团组织生活一等奖、小班辩论赛第二名等 7 项荣誉；
- 与其他班委配合协作在班内开展学习互助小组、英语四六级分享会、优秀师兄师姐经验交流会等活动，帮助同学们更好、更快的提升自己，营造了和谐、进取的班级氛围，也锻炼了自己组织协调能力。

奖项荣誉

- 2025年9月 荣获四川省大学生综合素质 A 级证书（专业前 10%）；
- 2023年10月 荣获国家励志奖学金（专业前 10%）；
- 2023年5月 荣获 2022-2023 学年度校级优秀共青团员（专业前 10%）；
- 2023、2024年 2 次荣获暑期社会实践校级先进个人。

技能/证书及其他

- 语言:CET-6(熟练掌握)
- 证书:计算机二级，普通话二甲，营养师资格证，高中化学教师资格合格证
- 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 = Σ（课程成绩绩点×课程学分）÷Σ课程学分，课程成绩绩点与成绩分数的对应关系如下：

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

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

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

（2）荣誉奖项

如果有相关的实习工作经历，则应重点突出工作经历及经验。对于工作经历较少的同学，若曾获得奖项，就一定要写在简历上。建议只写认可度高、含金量高的奖项。

（3）相关课程

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

1.3实践经历

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

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

（3）关键词提炼并前置

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

（4）分类规整

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

（5）简洁明了

简历以简明概括为宜，一般以一页A4纸为限，无需封面。

（6）针对性强

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

1.7 案例分析与应用

（1）重构认知：简历不是信息汇总表

一个常见的认知误区是，有些毕业生将简历视为个人信息的简单汇总。在制作简历时，要思考的不是“我有什么”，而是“企业需要什么，我如何满足”，转变这个认知，是你脱颖而出的第一步。

制作简历前，首先打开意向岗位，查看岗位描述（JD）；再将岗位描述浓缩成企业需求list，结合企业需求“对症下药”，才有机会让HR在成千上万份简历中看到你。

以下为直播运营岗位的描述：

岗位描述：

①负责直播运营整体规划，发展开拓自营账号，形成平台营销阵地；（意味着岗位主要业务为直播运营，可能包括账号规划、内容定位、业务模式探索等。）

②制定直播运营策略，沉淀方法论，不断迭代优化运营策略；（意味着岗位人员要有直播策略制定能力，可以持续优化运营策略。）

③负责直播间精细化运营，通过数据分析指导项目决策，提高效率。（意味着岗位人员要有数据分析能力，能通过数据分析优化直播环节，提升整体运营效率。）

岗位要求：

①具备电商、娱乐、美妆背景的运营相关经验优先；（说明岗位倾向于招聘有相关行业背景的候选人，能快速理解业务逻辑和

用户需求。）

②有优秀的沟通谈判能力和跨部门协作整合能力；（说明岗位需要候选人能与内部团队或外部合作伙伴高效协作，整合资源推动项目落地。）

③具备数据分析及策略能力，擅长直播项目管理。

（这一点与岗位描述基本重合）。

注意了，岗位描述是这个岗位主要负责的具体业务，岗位要求则是HR招聘时的衡量标准。达到了岗位要求才仅仅过关，有和岗位描述相契合的能力才是关键。

（2）挖掘内核：结合岗位需求体现个人技能

企业的招聘流程一般是由HR先进行简历筛选，再将通过筛选的简历交给用人部门，确定是否邀约面试。一些同学在制作简历的时候很容易陷入误区“认为简历内容必须越多越好”。但其实，很多HR由于并不做具体的岗位业务，招聘工作繁重，他们更多追求的是尽可能快地筛选出完美匹配岗位需求的候选人，因此，简历必须一目了然体现个人能力。

以上述直播运营岗位描述为例，简历中要体现如下几项关键技能。

①熟练掌握Excel、SQL、Python等工具，具备足够的数据分析能力。

②有过直播运营经验，负责或辅助操盘过直播项目的全流程，有一定的方法论思维。（没有大公司的实习履历没关系，在自己的个人账户、学校社团、兼职工作中有过直播经历的，都是加分点）

③热爱学习新知识，对于电商、娱乐、美妆有着百分百的好奇心。（若有相关经验，一定要学会包装，比如你曾运营过自己的美妆分享账号，就要在简历中体现自己的能力：单条笔记最高阅读量达XXX，评论XXX，运营期间共涨粉XXX，数据表现远高于同体量账号。）

④具备一定的跨部门协作能力和沟通谈判能力。（如有公司实习经历，可写“在XX项目上与多个部门合作完成”；若没有相关经历，也可以写在辩论社、学校新媒体中心的经历）

⑤体现个人能力一定要注意成果量化呈现。例如：不要写“负责账号直播运营”，而要写“通过XX内容策略优化，三个月内将XX数据提升45%”。这种从责任到成果的转变，展现了你的价值创造能力。

（3）精炼实习：让经历与岗位精准匹配

个人技能多数都是由实习经历体现的，这是简历中的重头戏。但很多同学只是罗列工作内容，真正有效的写法，是进行“精准翻译”——将你的日常任务“翻译”成HR更能理解的语言。

操作核心：运用STAR法则表述。不要再用“曾负责直播脚本撰写”这类表述，而是套用公式：在什么情境下（S），承担什么任务（T），采取了什么行动（A），带来了什么可量化的结果（R）。其中，情境（S）和任务（T）可以简略说明，但行动（A）和结果（R）一定要具体明确。

回顾我们之前拆解的JD需求list，明确自己要突出哪方面的技能价值后，将自我技能与目标岗位的JD用STAR法则进行强绑定，如：

①若JD要求“数据分析能力”，就写“在某个产品项目中（S），作为助理（T），使用SQL提取并分析超过XX条用户行为数据（A），形成数据报告，精准定位了X个用户流失点，为产品迭代提供了关键依据（R）”。

②若JD要求“跨部门协作能力”，就写“作为项目助理（S），协同市场、研发、设计3个部门（A），推动XX项目如期上线，最终用户满意度调研得分达4.8/5（R）”。

即使实习内容与目标岗位不完全对口，也要挖掘其中的可迁移技能，如沟通能力、项目管理能力、解决问题能力等，并用上述方式呈现。

（4）视觉优化：提升简历的阅读舒适度

HR平均只用几秒钟浏览一份简历。混乱的排版会导致信息被忽略，再好的内容也无法被看见。优秀的排版是“无声的向导”，能引导HR的视线，迅速捕捉你的核心优势。

①注意留白：页边距、行间距、段间距是呼吸感的关键，建议页边距设置1.27厘米；行间距设置在1.0到1.5之间，段间距则根据具体内容灵活变动。

②字体统一：全文使用一种清晰易读的无衬线字体（如微软雅黑、思源黑体），最多不超过两种。通过字号变化来体现层级和信息重要性。

③对齐清晰：确保教育经历及实习经历中所有的公司、学校名称靠左对齐，起止日期靠右对齐，整个文档中同一内容的对齐规则要统一。

④重点突出：对最核心的关键词、数据化成果可进行加粗处理，但切忌全文到处是重点。加粗的目的是引导视线，而非装饰。

切记，简历最终一定要导出为PDF格式投递，以避免不同设备、软件打开时出现格式错乱。

（5）成长档案：用简历讲述你的职业故事

好的简历不是零散经历的堆砌，而应是一部精心编排的“成长纪录”，学会用简历向企业展示你清晰的发展路径和持续积累的潜能。核心思路：塑造“人岗匹配”且“潜力可期”的形象。不仅证明你是最合适的人选，更展示你未来能为公司创造更多价值的可能性。

①通常采用“倒叙法”，将最高学历和最近一段实习放在最前面，凸显当下的能力和状态，但要注意尽可能将最相关、最关键的经历置于黄金位置。

在描述不同时期的经历时，可以有意识地展现能力的进阶。例如，从“协助分析数据”到“独立负责数据建模”，从“参与项目”到“主导项目某个环节”，这种递进关系有力地证明了你的进步。

②“专业技能”模块要写具体，如“Python（用于数据分析）”就比单纯写“Python”更好。“兴趣爱好”亦可巧妙设计，如应聘新媒体岗位，写“重度小红书用户，擅长分析爆款笔记”瞬间变得与职位相关。

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查同



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。

2.2为网申提前做准备

（1）职位申请渠道

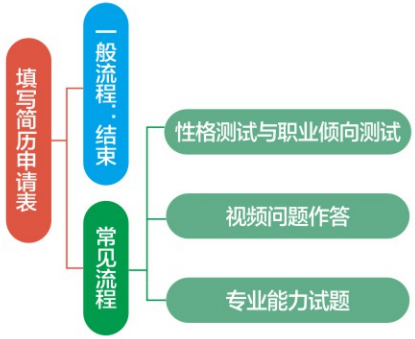
①传统招聘网站：中华英才网、BOSS直聘、实习僧等。

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



➡ 一般流程：
填写简历申请表

➡ 常见流程：
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



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

开放式问题的考查往往出现在外企的网申系统中，包括快消行业、四大最具影响力的会计师事务所等企业希望通过几道开放性问题考查同学们的领导力、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）——针对以上情况，你采取了什么行动，利用资源来克服困难、解决突发状况等。

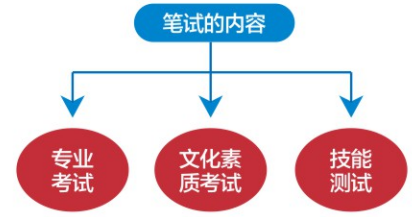
R（Result）——最后的结果是什么，在这样的情况下你学习到了什么，有什么经验和教训。



3 笔试

笔试是一种常用的考核办法，主要是用以考核应聘者特定的知识、专业技术要求或需要重点考核应聘者对文字的运用能力，以及考查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，为了考查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）不要死抠几道题，有时笔试出题量较大，其用意一方面考查知识掌握程度，一方面考查应试能力。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他题目。

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

3.3了解笔试目的，运用综合能力答题

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

4 面试

4.1面试礼仪

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

（1）着装礼仪

①男性着装礼仪

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

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。



（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　②面部清洁　③禁止异响

（3）仪态礼仪

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

①禁眼神飘忽　②禁不停地看表

③禁频繁地拨弄头发　④禁边说话边拽衣角

⑤禁跷二郎腿或两手交叉于胸前

⑥禁夸张的肢体动作



（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人际关系。适当的谈吐有以下几个原则：



①音调抑扬顿挫

②讲话速度快慢适中

③措词要谦逊文雅

④注意语言的逻辑性和层次感

⑤尽量不要用简称、方言、土语和口头语

4.2面试常见形式及面试技巧

（1）结构化面试

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

结构化面试准备建议：

①长期准备：个人简历根据应聘公司特点适当调整内容及排版。

②了解用人单位信息，包括招聘职位。

③复习职位要求的相关专业知识。

④了解面试流程、类型及面试技巧。

⑤准备面试问题及面试常用英语词汇。

⑥心理准备：热情、积极、自信、平静和谨慎。

⑦条件允许的情况下，自己进行一场模拟面试。

⑧必要时多准备一份简历，以防万一。

⑨以不变应万变，始终保持微笑，沉着应答。

方式类型：

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

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

（2）半结构化面试

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

试题类型：

①自我认知类型：比如，自我介绍的考查、谈谈自己所经历的一些事情、用简单的几个词描述自己。

②求职动机类型：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，并作出决策。由于这个小组是临时拼凑的，并不指定谁是负责人，目的在于考查应试者的表现，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、记录整理、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、逻辑性和说服性。

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的能力：主要有语言和非语言的沟通能力、说服能力、影响力、人际交往的意识与技巧、团队精神等。

⑤在处理实际问题时的思维分析能力：主要包括理解能力、分析能力、综合能力、推理能力、想象力、创新力以及信息的检索和利用能力。

⑥动机与岗位匹配性：对职位的选择是否源于对事业的追求，是否有奋斗目标，积极努力，兢兢业业，尽职尽责。

⑦应变能力：在实际情景中，解决突发性事件的能力，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。一旦发现自己说得太多，应学会把发言的机会留给别人，此时可加上一句：“XX，对于这个问题你是怎么看的？能谈谈你的想法吗？”这可是一个非常好的表现面试者注重团队意识的机会。

③注重强调表现自身的过人优势

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

④标新立异不是吸引面试官注意力的捷径，高情商才是成功的必备素质

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

⑤充分展现自身职业素养

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

⑥充分把握独立发言的表现机会，在几分钟内让HR记住你

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

注意的问题：

①把握讨论方向

讨论中最为重要的部分就是要有人能明确考察要求，并在关键时刻纠正讨论方向。

②发言积极主动

面试开始后，抢先亮出个人观点，不仅可以给主考官留下较深的印象，而且还有可能引导和左右其他应试者的思想和见解，将他们的注意力吸引到自己的观点上来，从而争取充当小组中的领导角色。个人观点表述完后，还应认真听取别人的意见和看法，以弥补自己发言的不足，从而使自己的应答内容更趋完善。

③注意人际关系

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

④说服对方

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

⑤言辞真诚可信

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

⑨取长补短

这其实是“后发制人”的策略，在面试开始后，不急于表述自己的看法，而是仔细倾听别人的发言，从中捕捉某些对自己有用的信息，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地回答，同时要注意做到条理清晰、逻辑性强，说理透彻，充分展现各方面的能力。这样才能让主考官尽可能多地了解自己，这是一个被录用的前提条件。

（3）引导式提问

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

例如：你担任学生会主席期间，学生会有多少人？主要做了什么工作？

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

（4）非引导式提问

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

例如，主考官："请你谈一谈担任学生干部时的经验。"

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

（5）封闭式提问

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

对于这类问题，应试者只要根据自己的实际情况加以回答即可。

（6）清单式提问

这类提问中，主考官除了提出问题外，还给出几种不同的可供选择的答案。目的是鼓励应试者从多种角度来看这个问题，并提供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作出反应，回答提出的问题，进而考查应试者的应变能力、解决问题的能力、思维能力。

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

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

（8）压迫式提问

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

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

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

（9）重复式提问

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

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

（10）确认式提问

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

例如：“我明白了，这很有趣。”

对于这类问题应试者可以不直接作出反应，按原来的话题继续往下讲。

（11）投射式提问

投射式提问让应试者在特定条件下对各种模糊情况作出反应。这种方式又可以分为两种：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，可以了解应试者的一些心理特征。

4.4线上面试

4.4.1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，应提前准备好该如何叙述。

（2）准备环境

①软件

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

②背景

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

③设备

线上招聘多为电话或者视频面试，通信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。

4.4.2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什么问题。在比较长的叙述过程中，可以有节奏地进行停顿，确保对方有问题时候可以介入。

④高质量的提问

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

⑤线上群面怎么做

有的公司会选择在线进行无领导小组面试，同学们要留意不要因为远程面试而让自己失去现场感，也不要因为隔着屏幕而做出不应有的举动，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。

4.4.3面试结束后

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

5 解锁核心职业技能

简历石沉大海、面试杳无音信、岗位要求相距甚远……当焦虑成为求职常态，破局关键唯有主动升级能力装备。与其被动等待机遇，不如精准打磨四类核心能力，让竞争力肉眼可见。快来看看那些被面试官疯狂加分的核心职业技能。

（1）基本素质：职场“软技能”别小看

专业能力是入职的敲门砖，而沟通协作、解决问题等基本素质才是职业续航能力的核心。它们如同空气和水，看似无形却贯穿工作全程。

有效沟通的能力：能清晰地表达自己，准确理解他人是每个职场人最基本也最关键的能力。试试看，用金字塔原理组织语言，精准提炼观点可以减少多少沟通成本。

团队协作能力：职场从不是单打独斗的舞台。懂得在团队中找到位置，尊重差异，有效合作，共同达成目标。职场不是孤岛，会合作的人永远更胜一筹。

解决问题的能力：遇到困难不抱怨、不甩锅，能冷静分析问题本质，拆解步骤，寻找资源，最终提出可行方案并推动解决，这是让你从“执行者”迈向“担当者”的关键一步。

主动性与责任感：眼里有活，心里有责。不推诿、不拖延、对结果负责、暴露风险、提出预案……这些做事态度会让你成为一个看上去就很“靠谱”的人。

修炼方法：

这些能力藏在日常点滴里。抓住最后的在校时间，尝试将日常场景转化为训练场。

模拟演练：在课堂汇报、开题答辩甚至社团发言中，学习应用“结论先行+三点论据”的金字塔式表达结构强化沟通能力；

观察复盘：分析过往的实习实践或社团活动合作案例，写出3条更优协作策略，将案例凝结成可复用的方法论。

Tips：金字塔式表达结构：结论先行，逻辑分层。

1. 塔尖：用一句话直击核心观点或结论。

2. 塔身：用2—4个相互独立的论据支撑结论。

3. 塔基：用数据、案例等具体证据夯实每一个论据。

（2）专业技能：安身立命的“金刚钻”

在人才同质化竞争中，深度垂直的专业能力是破局关键。企业需要能直接解决业务问题的人，而非仅持有文凭者。

深耕核心领域知识：对本专业的基础理论、前沿动态、主流工具和技术手段有扎实理解和掌握。别满足于“学过”，要追求“运用”乃至“精通”。

掌握关键工具与技术：熟练运用专业领域必备的软件、平台、仪器或编程语言，这是将知识转化为生产力的直接桥梁。

持续学习与更新：超速更新换代的今天，知识保鲜期越来越短。养成关注行业动态、学习新技能的习惯，定期阅读行业报告，对行业最新动态有了解可能是你得到面试官另眼相看的细节。

修炼方法：

课堂是起点，绝非终点！利用好毕业前的黄金时间提升专业素养，让简历上的“熟练掌握某一技能”经得起面试官的灵魂拷问。

提升专业力：教育部“双千”计划开设急需紧缺型（如低空经济运维）、应用技能型（如Python数据分析）、交叉复合型

（如AI+专业）三类微专业。毕业生可以了解学校开设有哪些微专业课程，用3-10门课迅速提升专业能力。也可在开学后关注大学生MOOC及“国家智慧教育公共服务平台‘双千’计划”专区课程更新情况，有针对性学习，查漏补缺。

构建作品集：将过往作品及课程大作业等封装为可展示项目，建议制作电子版和纸质版两种作品集。

（3）AI应用：拥抱你的智能搭子

人工智能时代，AI正迅速成为职场的“标配生产力工具”。不懂点AI，都不好意思说自己是新时代打工人！

善用AI提效：学会让AI帮你完成基础、重复、耗时的任务。比如用AI工具快速处理数据、生成报告草稿、润色文案、整理会议纪要、进行基础市场分析等，提高效率，专注重点。

善用AI提质：学会让AI突破思维局限，攻克认知盲区。比如用AI工具解析行业数据规律、生成深度洞察报告、审查合同法律风险、优化方案策略模型、解答技术性难题等，突破经验天花板，释放专业价值。

修炼方法：

别再观望！从解决一个小问题、优化一次简历、撰写一封求职信开始，感受“AI搭子”的神奇力量。

了解AI的底层逻辑：学习技术背后原理才能更好地掌控技术毕业生可登录国家智慧教育公共服务平台“人工智能通识课程群”板块，根据自身需要查看目前正在授课的课程。

熟悉主流大模型：动手体验主流AI工具（如通义千问、文心一言、deepseek、Kimi、星火大模型、腾讯混元大模型、九天大模型等）。还不太会用？没关系，登录国家智慧教育公共服务平台，学习了解“国产大模型应用公开课”，来自阿里、华为的“大佬”手把手带你操作。

（4）实习实践：刷经验的“实战副本”

实习的本质是低成本试错与能力验证。课堂知识只是骨架，实习实践才是你刷经验的“终极训练场”。是否能将课本知识转化为实际运用的方法往往是面试官关注的重点。

目标定位：优先选择与职业目标强相关的岗位，避开“打杂式”实习。

能力迁移：实习证明只是一张纸，通过实习获得的认知、能力和对自我的了解并将其迁移到之后的工作中才是关键。

了解行业：实习是大学生了解行业的最佳窗口，在工作中理解业务逻辑和行业规则是提升自身竞争力的“杀手锏”。

修炼方法：

把每一次实践都当作正式任务。即使任务琐碎，也要思考其背后的意义和可迁移的技能，这些是面试时最能打动面试官的故事素材。

寻找更优岗位：临近毕业的应届生要在毕业前的最后一段实习中“上点难度”，在明确未来定位的前提下，“海量”投递简历，争取适宜岗位机会。

寻找更优解法：坚持在每天工作结束后复盘并记录：“今日关键任务是什么？”“我的解法有何优劣？”“若重做如何优化？”在一次次的自我问答中向前走。

求职博弈的终极筹码，永远是你可以被验证的职业能力。所谓竞争力，不过是把“知道”转化为“做到”的加速度。此刻起步，你已领先半程。

三、就业服务

1 就业咨询服务

1.1就业咨询是什么?

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

1.2就业咨询服务有哪些?

（1）简历门诊：就业名师一对一指导，助力川农学子提升就业简历写作技巧，打造“完美”简历，提高毕业生的职场竞争力。



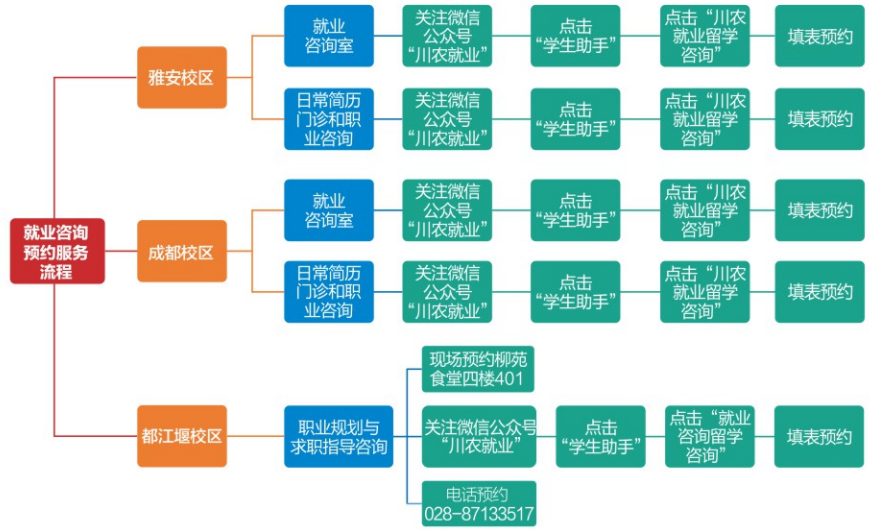
（2）就业咨询室：帮助川农学子明确自身定位，解决其关于就业的疑惑，使其能选择适合自己的毕业去向。

（3）留学咨询室：帮助有出国留学意向的同学了解相关政策，明确发展方向。

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

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

1.3如何预约就业咨询服务?



2 就业指导服务活动

2.1就业指导服务活动是什么?

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

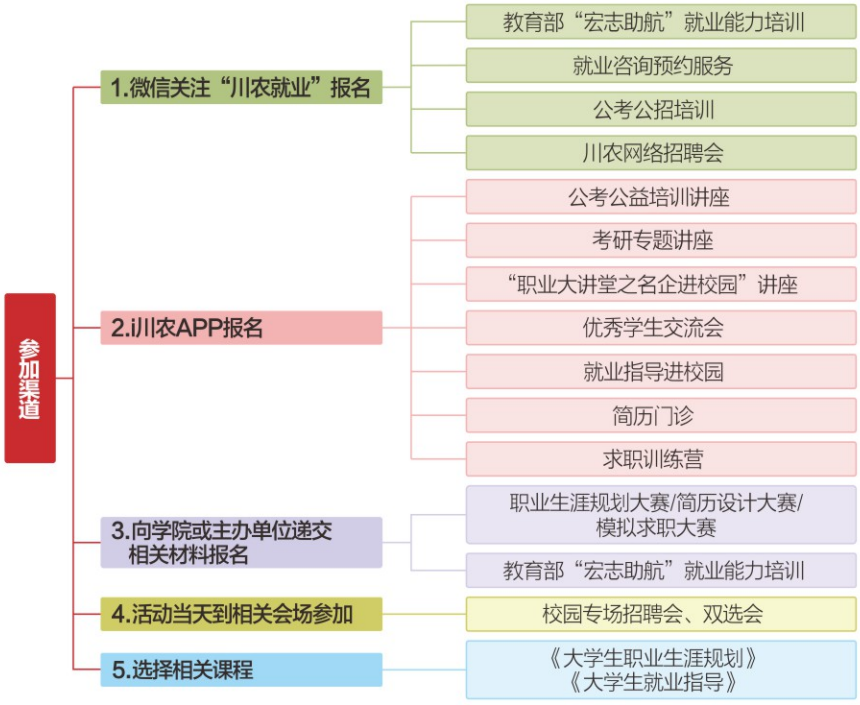








2.2 如何参加就业指导服务活动?



3 面试静音舱预约服务

为满足广大同学求职面试、升学复试等对安静、私密空间的需求，学校已配置面试静音舱并正式投入运行，面向全校学生开放预约使用。

3.1静音舱分布点位

成都校区：西康楼音乐厅大堂（单人舱1台、多人舱1台）



雅安校区：逸夫楼二楼大厅（单人舱1台、多人舱1台）



都江堰校区：综合大楼大厅（单人舱1台）



3.2预约与使用流程

（一）选择预约入口

微信关注公众号 “川农就业” → 点击底部菜单 “学生助手” → 选择 “面试舱预约” 。

（二）填写并提交预约信息

成功进入预约页面后，根据需要选择相应的静音舱，填写预约信息，包括预约时长，预约用途，上传相关面试通知等，填好相关信息确认预约即可。（手机号默认显示，支持修改，请确认该号码可正常接收短信通知）

（三）等待审批

提交成功后，预约申请将进入审批流程，由相关工作人员进行审核。审核人员将在工作日上班时间2小时内尽快完成审核，请留意审核结果通知。

如因预约时段已被占用等原因未通过审核，请及时另寻其他面试场所，以免影响面试。

（四）查收预约成功通知

审核通过后，系统将通过以下方式通知:

线上提示：同学须主动登录智慧川农，选择“已办事宜”查看。

短信通知：【具体使用时间、静音舱编号及临时开门密码】 等关键信息的确认会以短信方式发送，请务必妥善保存。

（五）现场使用

请按预约时间抵达，输入密码开门使用。

使用完毕后，请带离所有物品并关好舱门，系统将自动关灯上锁。



四、职业测评

1 什么是职业测评?

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

2 如何进行职业测评?

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

（3）MBTI职业性格测试

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

（4）卡特尔16PF测试

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

（5）职业锚测试

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

更多信息获取：

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

常见问题

一、就业协议与劳动合同

（一）重要名词解释

1 大学生就业

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

2 就业推荐表

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

3 就业协议书

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



4 劳动合同

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

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

三方协议和劳动合同的区别

	三方协议	劳动合同
法律效力	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。
签订身份	学生身份	劳动者身份
签订内容	毕业生自身情况，不涉及报到工作后应享有的权利义务。	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。
签订目的	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。	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。
有效期	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。	在用人单位正式接收后生效，具体期限以劳动者与用人单位签订约定为准。

5 五险一金

“五险”是指社会保险，国家建立基本养老保险、基本医疗保险、工伤保险、失业保险、生育保险等社会保险制度，保障公民在年老、疾病、工伤、失业、生育等情况下依法从国家和社会获得物质帮助的权利。《中华人民共和国劳动法》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。



（二）网上签约流程

1 学生登录

学生注册成功之后，直接登录即可使用系统，在四川大学生就业服务平台首页，选择【学生登录】，如图：



打开学生登录页面如图：



按系统提示输入相关登录内容，登录成功，登录成功后进入学生中心如图：



2 签约/解约中心

学生生源信息审核通过之后，即可使用签约中心功能，签约中心包括线上应约、线下签约、其他去向登记功能；

2.1手机认证

首次使用签约中心，需要进行手机认证，在学生中心，点击【签约中心】，进入手机认证页面如图：



输入生源核对时填报的手机，认证无误后，即可进入签约中心，如图：



2.2线上应约及解约

2.2.1线上应约

已和用人单位达成签约意向，用人单位发起线上签约邀请，录入协议书信息，学生同意即生成就业协议书。

用人单位发送签约邀请后，学生可在线上应约栏目中进行查看，如图：



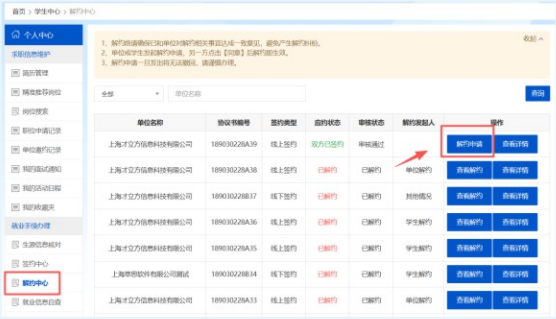


邀请函详情页面，学生可在这里进行同意或拒绝邀约，同意后双方即可成功签约，并会将数据提交给学校审核，如图：

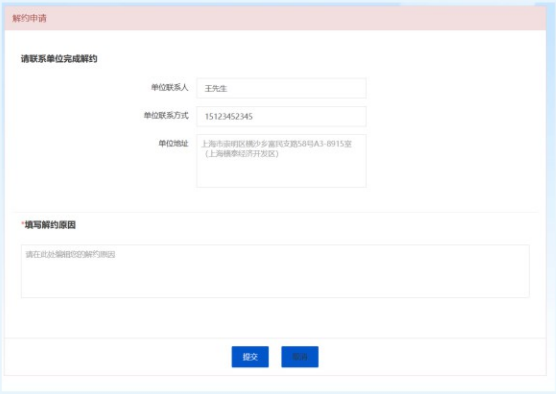


2.2.2线上解约

学生通过线上应约生成协议书后，如果因各种原因需要解约，学生可登录解约中心，在解约中心，找到对应的协议书，点击【解约申请】，如图：



解约申请需要填写200字以内的解约原因，填写完成后点击提交，需要由单位进行同意，同意后会提交学校进行审核，审核通过后学生即可恢复网签资格，详情页面如图：



2.3线下签约及解约

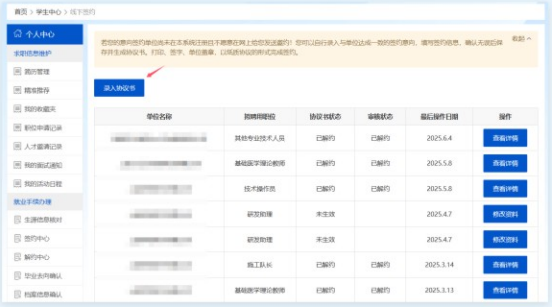
2.3.1线下签约

已和用人单位达成签约意向，用人单位未发起线上签约邀请，学生自行录入单位信息并生成就业协议书。



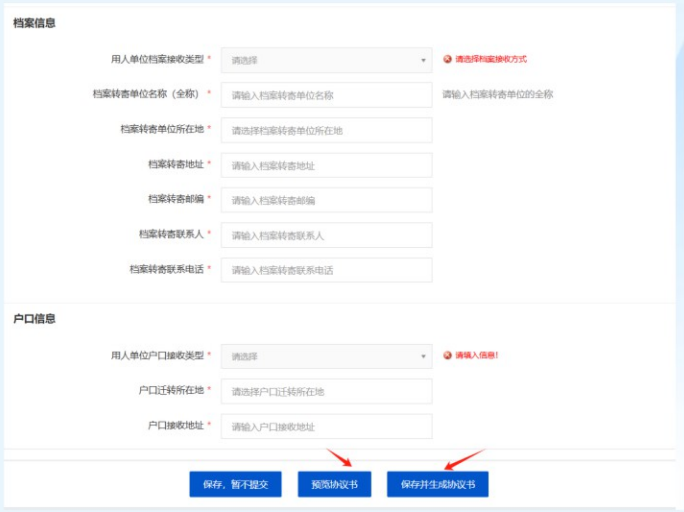
在签约中心，点击【线下签约】，如图：

打开线下签约内容如图：



点击【录入协议书】，打开录入协议书页面如图：





按系统提示，录入协议书，确认无误后，点击【预览协议书】，确认生成协议书信息无误，点击【保存并生成协议书】；

协议书生成后，需要等待校级审核，如图：



校级审核完成后，学生需要下载协议书，学生在线下签约页面，点击【下载协议书】，如图：





点击【下载协议书】，打开协议书文件并进行下载；

协议书下载后，需要打印，签字后发给单位盖章，单位盖章后，需要拍照上传协议书，供管理员进行签约审核，如图：



学校审核完成后，线下签约流程完成，如图：

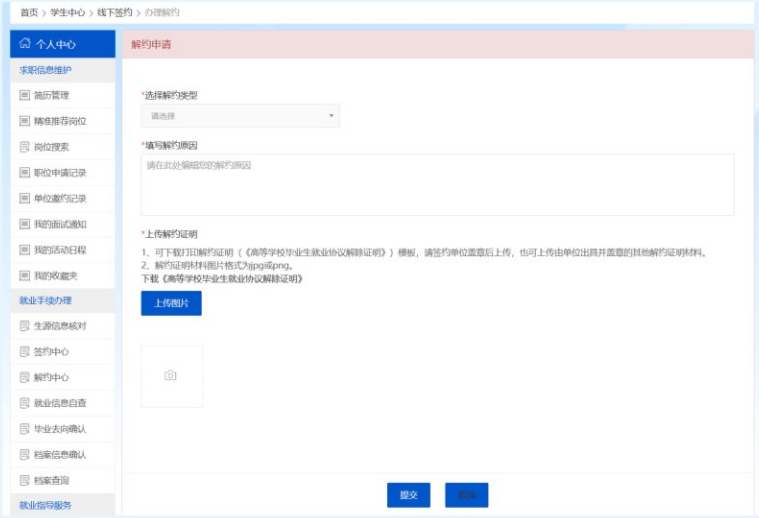


2.3.2线下签约的解约

学生生成协议书后，如果因各种原因需要解约，学生可登录就业中心，在解约中心，点击【解约申请】，如图：



打开解约申请详情页面如图：



按系统提示，录入解约相关数据，点击【提交】，即可提交学院审核；学校审核通过后，解约成功，协议书作废，同时恢复学生网签资格。

2.4其他去向登记

2.4.1 其他去向登记

毕业生已落实毕业去向，同时非线上签约或未使用平台生成的就业协议书，可以通过【其他去向登记】上报就业信息，如图：



点击【其他去向登记】，打开登记页面如图：



点击【编辑】，打开毕业去向分支选择页面如图：



按照就业类别，选择具体分支，不同分支填报内容不同，以应征义务兵为例，点击【应征义务兵】，打开应征义务兵填报内容如图：





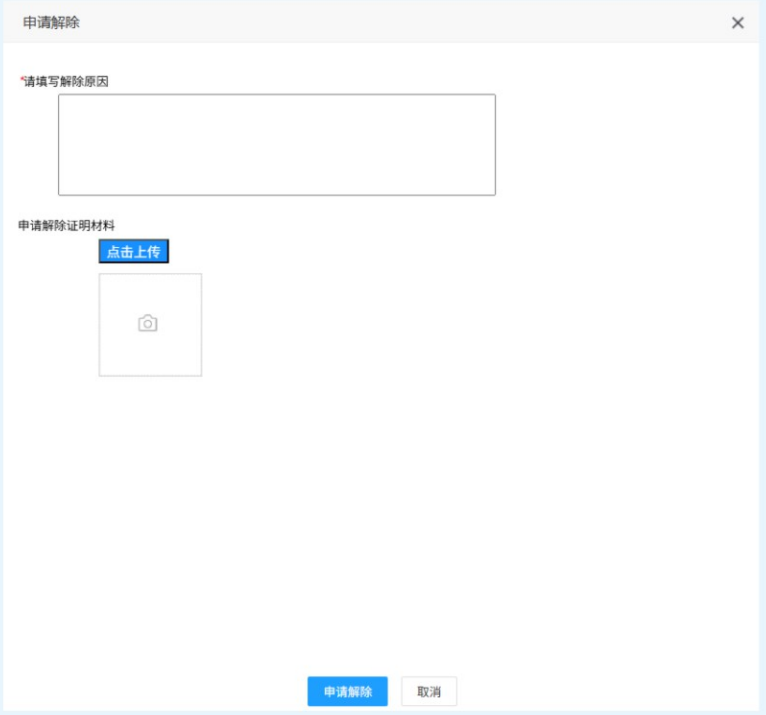
按照系统引导，填报相关就业信息即可，如果发现分支选择错误，可以点击【返回重新选择毕业去向】，重新选择分支，如果确认无误，可以点击【保存并审核】，提交管理员审核。

2.4.2其他去向解除

学生在登记好其他去向并通过审核后，因某些原因变更了去向类型，想要解除之前填写的去向信息，可登录就业中心，在解约中心，找到对应去向信息，进行【解约申请】，如图：



申请解除详情页面如图：



学生需要填写解除原因，上传证明材料后，点击申请解除，即可提交给管理员审核，审核通过后学生可恢复其网签资格。

二、毕业生档案管理

（一）名词解释

1 档案

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

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

2 调档函

调档函是由调入单位开具，能证明此单位可接收毕业生人事档案的函件。

3 生源地

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

（二）毕业生档案去向

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

备注：若因落户需要办理档案迁移，则以落户地当年政策为准。

（三）常见问题处理方法

1 档案材料补办

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

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

2 提档

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

3 档案缓寄

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

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

4 档案查询相关渠道

（1）如是派回生源地，可致电生源地负责机构查询（详见附录）；（2）可联系学院档案负责老师进行查询寄档信息；（3）致电查询：雅安校区0835-2882800/成都校区028-86290666/都江堰校区028-87133517；（4）网站查询：四川省流动人员人事档案公共服务平台http://103.203.218.132:8086/（仅适用于四川省）。

（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）（在就业信息网文档下载一栏中自行下载）上述相应情况需要的材料。

2.学校在统计档案寄送地址时请毕业生仔细确认能接收档案的单位地址或生源地人才服务机构地址。

3.档案相关方面的注意事项：①变更就业单位或者就业去向后，及时到学院修改转递地址，尽量减少日后改派的情况。②发现自己档案缺失或者档案部分文件缺失请务必及时补办。

三、毕业生必备法律知识

识破陷阱：五类易被忽视的风险地带

（一）三方协议中的“隐形条款”

部分用人单位在三方协议中设置不合理的违约金，或要求学生签署附加“补充协议”，内容涉及最低服务年限、离职限制等。学生一旦升学、考公或获得更好就职机会，可能面临高额索赔。而《中华人民共和国劳动合同法》第二十五条规定：“除本法第二十二条和第二十三条规定的情形外，用人单位不得与劳动者约定由劳动者承担违约金。”

（二）毕业后的“实习期”陷阱

部分单位在学生拿到毕业证后，仍以“实习”名义用工，不签订劳动合同，并要求先“实习”数月再进入试用期。然而，毕业后继续以“实习”名义用工，已然构成劳动关系。《中华人民共和国劳动合同法》第十条第二款规定：“已建立劳动关系，未同时订立书面劳动合同的，应当自用工之日起一个月内订立书面劳动合同。”其次，试用期只能约定一次，且不得与“实习期”叠加使用。（《中华人民共和国劳动合同法》第十九条）

（三）就业歧视与隐私询问

用人单位招聘条件中出现“男性优先”“本地户籍”“某年内出生”等非岗位必要限制，或在面试中追问求职者婚育计划、家庭背景等与工作能力无关的信息，均涉嫌违反平等就业原则的行为。《中华人民共和国就业促进法》第三条明确规定：“劳动者依法享有平等就业和自主择业的权利。劳动者就业，不因民族、种族、性别、宗教信仰等不同而受到歧视。”

（四）虚假招聘信息与岗位描述不符

部分用人单位在双选会或招聘平台发布岗位时，刻意模糊岗位性质、夸大薪酬待遇或美化工作内容，待学生入职后却大幅调整岗位职责、降低承诺薪资或强制安排与招聘信息严重不符的工作。此类行为涉嫌以虚假信息误导求职者，损害学生合法权益。《中华人民共和国劳动合同法》第八条规定：“用人单位招用劳动者时，应当如实告知劳动者工作内容、工作条件、工作地点、职业危害、安全生产状况、劳动报酬，以及劳动者要求了解的其他情况。”

（五）巧立名目的收费行为

个别用人单位在招聘或入职环节以“岗位预留费”“材料审核费”“诚信押金”等名义向求职者收取各类费用，或扣押居民身份证、学历证、学位证及其他证件并承诺离职返还的行为均属违法行为。《中华人民共和国劳动合同法》第九条明确规定：“用人单位招用劳动者，不得扣押劳动者的居民身份证和其他证件，不得要求劳动者提供担保或者以其他名义向劳动者收取财物。”若大家遇到相关不合理要求，应直接拒绝并向劳动监察部门反映。（《中华人民共和国劳动合同法》第八十四条第一款和第二款）

避坑指南：签约全流程防护要点

（一）签约前：资质核查与条款预协商

1.通过国家企业信用信息公示系统或当地政务服务网核查用人单位主体真实性与合规性。重点核查：企业全称是否与公章一致；经营状态是否为存续（在营）；是否有严重违法失信、行政处罚、经营风险记录；法定代表人、统一社会信用代码是否变更等信息。

2.三方协议中明确约定违约金情形与数额，若违约金数额过高，可向法院主张过分高于实际损失的部分不予支持。（《中华人民共和国民法典》第五百八十五条第二款）

3.薪酬与岗位条款书面固化。要求将录用通知中的薪资、岗位、工作地点等承诺写入三方协议或合同附件，避免“口头承诺高薪”“入职后再定工资”的口头变更风险。

（二）签约中：合同审阅与证据留存

1.核对关键条款，确保试用期、薪资、社保基数等条款三方一致。（《中华人民共和国劳动合同法》第十九条、第二十条与第十七条，《中华人民共和国社会保险法》第五十八条与第六十条）

2.拒绝签署空白文件。不在空白合同、空白补充协议或未填写完整的文件上签字，避免事后被单方面添加不利内容。若有手写补充条款，必须在修改处加盖公章或双方签字按手印确认。

3.留存签约凭证。所有签字文件均自行保留原件，如无法取得原件，务必拍照或扫描留存清晰、完整的副本。

（三）签约后：入职履约与主动维权

1.报到后一个月内未签订书面劳动合同的，应主动催促并保留证据。（《中华人民共和国劳动合同法》第十条）

2.入职当日确认社保缴纳基数和起缴时间，拒绝签署“自愿放弃社保”协议。

维权途径：权益受损后的救济渠道

1 协商

劳动争议发生后，劳动者可首先与用人单位自行协商，达成和解协议。

2 调解

劳动者权益受损后可向用人单位所在地的劳动争议调解委员会提出调解申请。调解组织应在收到申请之日起15日内完成调解；逾期未完成的，当事人可申请仲裁。

3 劳动仲裁

劳动者应自知道或应当知道权利被侵害之日起一年内，向劳动争议仲裁委员会提交书面申请并提供相关证据。仲裁是提起诉讼的法定前置程序。

4 法院诉讼

对仲裁裁决不服的，应自收到仲裁裁决书之日起15日内向人民法院提起诉讼。未经仲裁程序的劳动争议，人民法院不予受理。

5 劳动监察举报投诉

劳动者可向用人单位所在区县的劳动保障监察部门举报。如对行政部门执法行为不服，可依法申请行政复议或提起行政诉讼。

6 信访反映

可向各级工会、妇女联合会、政府信访办公室等渠道反映情况。

7 咨询渠道

全国劳动保障公益服务热线：12333，可提供劳动政策法规咨询及投诉指引。

（以上信息来源：四川农业大学学生法律援助中心）

其他更多毕业生必备法律知识，详见：https://24365.smartedu.cn/ncss/zt/flzs.shtml



法律法规集锦

中华人民共和国民法典	中华人民共和国就业促进法	中华人民共和国劳动法
中华人民共和国劳动合同法	中华人民共和国社会保险法	中华人民共和国妇女权益保障法
中华人民共和国劳动争议调解仲裁法	中华人民共和国职业病防治法	残疾人就业条例
职工带薪年休假条例	劳动保障监察条例	网络招聘服务管理规定
劳务派遣暂行规定	人力资源服务机构管理规定	女职工劳动保护特别规定

暖心分享

一、推免保研



廖子齐
保研至清华大学

“学途深耕，笃志前行。”

廖子齐，中共党员，信息工程学院数据科学与大数据技术专业2022级本科生，曾任信息工程学院学生会权益部负责人、小班班长。主持大学生创新训练计划项目1项，科研兴趣计划1项，发表SCI收录论文2篇，以第一作者授权国家级发明专利1项、计算机软件著作权2项。曾获2024年四川省国际“互联网+”大学生创新创业大赛省级铜奖、第17届中国大学生计算机设计大赛省级三等奖、中国高校计算机大赛省级三等奖、国家奖学金、四川省大学生综合素质A级证书等校级及以上奖励和荣誉20项。现已推免至清华大学攻读硕士研究生。

以学为基，锚定航向

“学业是科研的根，根扎得深，树才长得高。”踏进川农校门的第一天，廖子齐就把这句话写进了自己的备忘录。他深知，优异的学业成绩是未来发展的重要基石，唯有筑牢学业根基，在科研田里深耕才有底气。因此，在大学生活的大多数时光里，他沉心静气，稳扎稳打，力求将每一个知识点理解透彻。付出终有回报，大学四年来，廖子齐的成绩始终稳居前列，其中《高等数学》等多门必修课程更是直奔98分的高分。

尽管身兼小班班长与学院权益部负责人等多重身份，廖子齐从未在多重角色中陷入“事务堆”。他始终将学习放在首位，并形成自己独特的时间管理理念：“高效不在于平均用力，而在于精准投入—把80%的精力聚焦于20%的关键事务。”他总结出“清晨攻坚、午后巩固、夜间沉淀”的学习法则，在他看来，无论事情多么繁杂，只要分阶段、有条理地推进，逐层拆解难题，便能在循序渐进中突破困境，最终抵达自己理想的知识彼岸。

以研为翼，破局科创

科研从无坦途，它没有预设的剧本，唯有在反复试错中明确方向，在持续坚持中破解难题。

从大一升入大二的转折期，廖子齐曾一度陷入焦虑与迷茫的漩涡。他感到，仅仅埋首于理论学习不足以应对未来的挑战。面对压力的席卷，他没有退缩，而是选择迎难而上，主动寻找破局之道。在反复摸索与尝试中，他逐渐认识到：“学科的本质在于应用。”于是，在大二时，他加入了ACU工作室，并以“小麦未发病害预测”为切入点，

正式踏上科研探索之路，常钻研至凌晨。他秉持“做科研忌贪多、做事必专注”的信念，全情投入、心无旁骛，以“试错中找方向、坚持中破难题”的韧劲，推动项目进展。凭借不懈的钻研与突破，他在这条路上稳步前行，最终在科研领域崭露头角、大放异彩。

这份执着与坚守终见回响，相关研究陆续转化为发明专利、软件著作权及SCI收录论文，不仅实现了从迷茫困惑到精准破局的精彩跨越，更锤炼了他直面挑战、迎难而上的科研品格。

以梦为舟，奔赴清途

“从川农到清华，是‘把每一步走扎实’的坚持。”在冲刺推免的征程中，廖子齐的目标始终清晰：保持学业成绩位列前1%，推动科研成果落地，以赛促学补全实践短板。面对挑战，他始终怀揣平和之心，坚信“努力终被看见”。他将“冲刺清华”的梦想，拆解成每日小目标，从理顺科研报告的逻辑链，到模拟复试专业答辩，把大任务落进日常。他笃信，梦想之舟从无捷径，唯有实干方能致远。

大三那年，廖子齐主动梳理科研与竞赛经历，反复打磨简历，最终成功获得跟随清华大学导师做科研的机会。如今，他依然在精心修改论文，保持着向前的冲劲与向上的状态，每一份坚持、每一次努力，都在推动他走向更广阔的未来。

从教室里写满批注的笔记，到实验室里反复推倒重来的模型，再到田间地头的技术落地，廖子齐把“深耕”刻进了求学路上的每一步。前路漫漫，他将继续披荆斩棘，逐梦前行，在更宽广的学术天地里，执笔书写属于自己的绚烂篇章。



陈子澳
保研至清华大学

“笃行‘澳’步，不负每一天。”

陈子澳，法学院社会工作专业2022级学生。主持、主研省级以上科研项目4项。以学生第一作者发表SCI/SCII论文3篇，谷歌学术引用超100次；以第一发明人授权国家发明专利1项。荣获2024-2025优秀学生标兵、“挑战杯”大学生课外学术科技作品竞赛主赛道全国一等奖、“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛四川省二等奖、2023-2024学年创新创业典型等50余项奖项。现已推免至北京协和医学院（清华大学医学部）医学信息学专业攻读硕士研究生。

从低谷到高峰：脚踏实地，笃行致远

初入大学，从河北到四川，这不仅是地理上的跨越，更是学习方式的转变。面对陌生的专业内容，陈子澳在第一学期成绩排名第99的情况下并未气馁，而是选择以扎实的行动重建学习体系——从听懂课堂内容、吃透教材开始。

他坚持采用“课前预习—课堂专注—课后整理”的闭环学习方法，通过思维导图和笔记系统将概念、理论与案例串联起来，逐步构建起自己的知识体系。遇到疑惑时，他会主动向老师和学长请教，将“难以理解的内容”转化为“能够向他人讲解的内容”。正是这一阶段的积累，使他在后续的课程学习、科研探索和实践中能够稳步前进。

最终，陈子澳凭借在创新创业评价中排名第一、专业综合推免成绩第六的优异表现，获得了浙江大学、中国科学院大学心理研究所等多所高校的推免资格。在清华大学的面试中，他凭借扎实的学科知识和丰富的科研实践经验，赢得了评委的高度认可，从而成功推免至北京协和医学院（清华大学医学部）的医学信息学专业。

融数据于社工：锐意创新，贯通路径

在课程学习之外，陈子澳坚持长期主义的理念。白天高效完成课业，晚上固定时间查阅文献、整理数据、复盘收获；周末则投入科研项目、竞赛准备或志愿服务。他始终秉持“决定要做的事，绝不敷衍的原则”，不为应付写报告，不为拿奖做项目，让每一次投入都真正转化为能力提升。

在“七色光”农村儿童项目中，他带领团队深入乡村，全程参与访谈、问卷、数据录入与模型构建，完成了儿童发展与协作网络调研。为将复杂感受转化为可分析数据，他学会了运用UCINET等工具构建网络矩阵，分析政府、学校与社工在儿童帮扶体系中的关键节点。这段经历坚定了他以严谨方法服务真实问题的方向，确立了数据赋能社会工作、多学科融合的研究路径。

他将“以人为本”理念转化为可执行方案，以数据方法提升问题分析与协同效率，本科期间以学生第一作者发表SCI/SSCI论文3篇，以第一发明人获授权国家发明专利1项。

以专业暖社会：践行担当，不负初心

在陈子澳的大学生涯中，“专业学习”与“社会责任”始终紧密相连。

在社区服务中，他帮助老年人学习如何使用手机进行缴费和导航出行，耐心地指导每一个操作步骤，并亲身体验了技术障碍带来的焦虑感。这让他更深刻地认识到社工在公共服务领域所扮演的关键角色；面对留守儿童，他通过游戏和绘画活动营造出安全感，关注他们的情绪表达和成长需求，将“以人为本”的理念体现在具体而温馨的日常事务中。

这些经历逐渐构筑起他的价值坐标：学习不仅是为了“走出去”，更是为了有能力“帮助别人走好路”。从理念到实践，他在雅安烈士陵园的“小星火”志愿服务中找到了发力点，让精神的星火呈现燎原之势，其项目最终荣获第二届四川省高校志愿服务项目大赛银奖。

在“追求真理、造福社会、自强不息”的校训指引下，陈子澳以三年踏实专注，汇每一天为清晰的成长轨迹：既有勤勉扎实的学业追求，也有勇挑重担的实践担当，更有面向社会的温度与责任感。他证明了，充实的大学生活不靠天赋神话，而是源于日复一日的认真与坚持。



陈茜

保研至中国科学院

“在隆冬里拥抱夏天。”

陈茜，中共党员，动物科技学院动物科学专业2022级学生。累计初修必修、综测、推免成绩均位列同年级同专业第一。曾任院团委学生兼职副书记，现任动物科学专业本科生第二党支部书记，累计在6个党团学岗位上锻炼。主持并结题国家级大创1项，一作发表CSCD论文1篇，二作发表SCI论文1篇，授权或受理4项专利。获国家奖学金、全国动科技能大赛团体特等奖、挑战杯国家级铜奖、优秀学生标兵提名奖等国、省、校级荣誉40余项。现以专业第一成绩推免至中国科学院动物研究所，师从魏辅文院士攻读硕士学位。

打磨“顽石”成“基石”

2021年高考后，陈茜通过高校专项计划，以低于学校调档线10分、动科专业调档线25分的成绩被录取。刚入大学，没有特长、上课听不懂，水平年级垫底——这使陈茜感到很迷茫无助。2021年动科学院国家奖学金答辩，师兄师姐的励志故事让她下定决心改变自己，并在当时立下了一个几乎不可能实现的目标，那就是保研。从此，刻苦学习成了她的常态，早晨等待图书馆开门的寒风、深夜教室的灯光，是她最忠实的伙伴。

努力认真让陈茜在大一秋季学期结束就取得了同年级同专业第一的成绩，这块巨石第一次被她挪动，并且她从未停步。54门必修课中48门＞90分、25门≥95分，累计必修、综测4项第一记录着她每向上一步的刻度。最终这股劲儿把她送到全院第一、全校第四的推免成绩，通过中国科学院、川大等多个院士团队的面试。出自对动物的热爱，陈茜毅然选择前往中科院动物所继续深造，并即将成为“熊猫院士”魏辅文的学生。

从“碰壁”到“破壁”

向上的路从不一帆风顺。陈茜的科研路就始于“此路不通”。申报科研兴趣小组，因故被取消；申报大创项目，以一名之差落选。放弃吗？不，她偏要越挫越勇。

大二春季学期她主动联系班主任甘麦邻老师加入其课题组学习，打牢基础后，她作为负责人成功申请上国家级大创《tRFs通过调控铁死亡和氨基酸代谢参与睾丸热应激损伤的机制研究》。同时，她着手自己的小课题《棉酚对睾丸生精功能和支持细胞凋亡的影响》，3次方案重构、10余次论文修改、数百小时实验，让她真正体验了科研的始末。而国家级大创优秀结题、2篇SCI论文、2篇CSCD论文和4项专利，见证了陈茜在科研上坚定的每一步。

同时，她用科研为产业问题抽丝剥茧并转化为双创实践，将顽石打磨成创新大赛、挑战杯、创青春三大赛事均国奖的大满贯，并荣获学校2024年创新创业典型。

从“谷底”到“峰顶”

全国大学生动物科学专业技能，是陈茜三年的执念。第一年，因疫情取消；第二年，她成功入选，但训练期间莫名咳血，2023年7月不幸被确诊为肺结核，不得不休学退赛。384天的抗核治疗，CT上的阴影和成山的药盒是她人生的“隆冬”。与疾病抗争七个月后，陈茜的各项检查达到复学标准。但在高兴时却得到要降级的消息。这一次她的心态完全不同，她不再沮丧，而是选择重塑自我再出发。

复学后，她再次向技能大赛发起挑战，带领团队在近40℃高温下练习采精输精，消毒水浸泡全身进入猪场封闭训练。面对备赛时间缩短一半的困境，她和队友迎难而上，不到两月完成5万字报告、数百次实验。最终，他们斩获团体特等奖、3项单项奖，两项成绩刷新学校历史！

从凭借专项计划低分录取到专业第一，从因病休学到优标提名。她感恩国家和学校的政策给了她机会，感恩动科学院给了她向上的力量，感恩每一位帮助过她的老师、师兄师姐和同学给了她勇气。未来，无论身在何方，她都会继续向上向阳。因为她知道，在隆冬，她身上有一个不可战胜的夏天！





赵楠

保研至浙江大学（直博）

“‘想’全是问题，‘做’才有答案。”

赵楠，中共党员，生命科学学院生物技术专业2022级本科生，曾任学生教育管理服务中心主任、国旗护卫队队员、小班班长。必修加权和综合素质测评成绩连续三年专业前3%，参与校级科研兴趣项目1项，获全国大学生生命科学竞赛国家二等奖、校专业技能大赛一等奖等竞赛奖项4项；获国家奖学金、四川省大学生综合素质A级证书、优秀学生奖学金、优秀学生、优秀学生干部、优秀共青团干部、优秀共青团员、暑期社会实践先进个人等表彰和奖励30余次。现已推免至浙江大学直博。

“想，全是问题；做，才有答案。”这句话是赵楠的座右铭，也概括了她的大学生活。在旁人眼中，这位来自生命科学学院的女生是不折不扣的“行动派”。而她的行动力，并非与生俱来，而是在一次次直面挑战、躬身实践中，如钢铁般淬炼而成。

直面问题，以“做”破题

数学曾是赵楠心中的一道坎。高考的失利让她对数学充满畏惧，大学《高等数学》的到来，更像是一次直面心结的考验。“是继续被恐惧束缚，还是用行动证明自己？”她选择了后者。那个学期，教室第一排成了她的固定位置。她专注听讲、主动提问，课后做题练习、细致归纳总结、定期复盘巩固，用最踏实的方式一步步拆解难题。“焦虑没有用，唯一的办法，就是动手把它拆解掉。”当成绩单上出现“95分”时，她收获的远不止一个高分，更是一种信念：行动，是破解所有学习难题的“钥匙”。

自此，图书馆和自习室便成为她的“主战场”，“听、问、练、归、复”凝练为她的学习法则。三年来，她多门核心课程成绩突破90分，必修加权平均成绩与综合测评稳居专业前3%，便是对她“做”到底的扎实回应。

这把行动的“钥匙”，也在关键时刻打开了直博浙江大学的大门。当夏令营申请受挫、前途未卜时，她没有等待。“等待不会有结果，主动才能创造可能。”她广泛投递申请，积极联系导师，反复模拟面试打磨细节。最终，她成功获得浙江大学的直博录取资格，为这段充满变数的征程画上了圆满的句号。

探索未知，以“做”解题

学业可以靠勤奋攻克，科研的“无人区”该如何开拓？赵楠的答案依旧是：动手去做。

为弥补实验操作的短板，她早早联系导师，在大一暑假便走进了实验室。她以“早十晚十”的高强度训练，系统学习掌握基础科研技能，并用上百页的实验日志，详尽记录了每个操作步骤、注意事项及心得体悟。面对竞赛零经验的挑战，她选择在实战中积累经验，主动争取担任国家级竞赛项目负责人，从方案设计到实验操作，从数据处理到报告撰写，将每一个“不会”都转化为“学会”的宝贵契机。最终，她带领团队围绕苦荞草甘膦抗性机制开展的研究，成功在全国生命科学竞赛中荣获国家级二等奖。在兴趣驱动的科研兴趣项目研究中，她也成功验证苦荞自噬相关基因在拟南芥中的抗旱功能，完成了从提出问题到亲手验证的完整科研历程。

从思索“为何？”到亲手验证“如何？”，她不仅以行动在生命科学领域留下了自己探索的足迹，更将这份探索的激情与实干精神传递给了整个团队。她坚信“独行快，众行远”。作为学习小组的牵头人，她帮助同伴攻克生物信息学分析的技术难关；作为团队核心，她与队友三度出战校级专业技能大赛，均斩获一等奖。“赵楠就像‘行动引擎’，总能带着大家往前冲。”当问及对她的印象，这是队友对她的评价。

实现价值，以“做”升华

“服务不是口号，是一个个可以动手做的细节。”这是赵楠对服务奉献的理解。

在学生工作中，她是公认的“实干家”。三年间，她从小班班长到校级学生部门负责人，历经十个不同岗位的锻炼。作为小班班长，她精心组织策划了20余场团日活动，强化同学们的理论武装，并通过建立学习档案、实施一对一精准帮扶等举措，帮助班级同学提升学习成绩；作为学风建设部负责人，她聚焦榜样引领与学风浸润，为营造优良校园学习氛围贡献力量；作为学生处学生教育管理服务中心主任，她夯实内部建设，统筹对外活动，深度参与学校“一站式”学生社区建设，助力其获评A级评价。“赵楠身上有种‘立刻行动’的特质，交给她的事，总能很快看到回响。”这是学生处指导老师对她的评价。

谈到对“担当”的理解，她说最深刻的理解，来自国旗护卫队。“以前觉得担当是个很大的词，但在日复一日的训练和每一次升旗仪式中我明白了，担当就是把‘守护国旗’这件事，用每一个标准的动作、每一次专注的凝视，做到极致。”她以实际行动，为“担当”这个词写下了庄重而深刻的注脚。

在社会实践中，她是“笃行者”。她牵头组队，奔赴四川石棉县开展支教活动，历经长达3个月的悉心筹备，在为期15天的支教时光里，为百余位乡村学生开启科学的大门；她带队深入雅安台江村调研，撰写了上万字的乡村振兴报告……累计330小时的志愿服务，是她用脚步丈量大地、以实践诠释青年责任的生动写照。

回首三年，“爱国敬业、艰苦奋斗”如沃土滋养着她前行的步伐，“团结拼搏、求实创新”似彩墨绘就了她答案的底色。从惧怕数学的女生到浙大直博生，赵楠用行动证明：所有的“问题”，都藏在“做”的过程里；所有的“答案”，都写在“行动”的路上。未来，她将带着这份由行动淬炼的信念，继续以行动为笔，以实验室为卷，在生命科学的广阔舞台上，奋力书写关乎人类健康的新篇章。



詹洁

保研至浙江大学

“步履不停，追光而行。”

詹洁，中共党员，水产学院水产养殖学专业2022级学生，累计必修加权成绩、综合素质测评成绩均位居同年级同专业第一。曾任院党委组织部号角团队运营部副部长、水产202401驻班党员，现任水产202201团支部书记。曾获校级“优秀共青团员”“优秀共青团干部”“优秀学生”“水产科学创新与实践技能大赛”等荣誉20余项。现已推免至浙江大学特种经济动物饲养方向深造。

从迷茫到坚定：在专业沃土中向下扎根

2022年，詹洁从两千公里外的福州来到川农，心中充满迷茫：“陌生的环境、被调剂的专业，当时真不知该如何是好。”幸运的是，在学院老师的关怀、助班和驻党同学的引导以及室友的陪伴下，她渐渐卸下不安，融入了大学生活。随着专业课程的推进，让她逐渐跳出了水产养殖学专业传统刻板印象，开始对这一兼具理论深度与实践价值的学科产生兴趣。她暗暗立下目标：“尽最大努力，把能做的事情做到最好。”

大一时，教室成了詹洁最常待的地方。对她而言，教室不仅是听课的场所，更是提前规划、夯实基础的“充电站”。课前预习、标注疑问；课上专注、紧跟思路；课后梳理、构建思维导图——是她高效学习的秘诀。“把每个知识点都弄懂、弄透，带给我一种很强的满足感，也让我更有动力继续学下去。”课本上密密麻麻的批注、十余本写得满满当当的笔记本、超过六万字的总结文档和三十余幅清晰的思维导图，见证着她的专注与坚持。正是这份认真钻研的态度，让她扎实筑牢了专业基础。

从尝试到笃行：在科研探索中汲取养分

在筑牢理论基础后，詹洁深刻认识到科研的重要性，格外珍惜每一次参与科研实践的机会。在课堂实验中，她严谨对待每个操作步骤，细致记录注意事项，认真撰写实验报告，将课本上的理论知识转化为实实在在的实操能力；课外，她主动加入课题组参与研究，从最初站在一旁认真观察的“旁观者”，成长为能独立完成基础操作的“参与者”，再到可主导设计实验方案的“组织者”。在一次次实践的过程中，她的问题分析与解决能力不断提升。

“我认为保持好奇心和敢于质疑在科研中是特别重要的”。詹洁的科研态度，在专业实习中得到了充分印证。大三下学期，专业全体学生前往雅安市漪江进行渔业资源调查，在鱼类分类鉴别环节，遇到一种无法通过《四川鱼类志》形态学标准确定种类的鱼。面对这一难题，她没有止步于现有资料，而是详细记录其相关特征，并通过文献查阅，发现有学者利用基因分子标记对分类依据进行了修订，最终使鱼的种类得以确定。她将这一探索过程与结果及时分享给指导老师，凭借严谨的探索精神和扎实的专业能力获得了老师的高度肯定。

从内敛到自信：在服务奉献中向上生长

从大一竞选班委时的紧张局促，到如今独当一面的从容自信，詹洁的求学之路，也是一场在服务集体中突破自我、在主动成长中凝聚力量的蜕变之旅。“我其实是个不太自信的人。”大一入学之初站在讲台上满脸通红、结结巴巴念稿的场景，她记忆犹新。而如今的她，已能自信从容地在台前流畅表达。这一转变，不仅源于个人努力，更来自她在集体奉献中所汲取的温暖与力量。

“第一次代表学院参加校运会时，我心里其实特别紧张。”詹洁回忆道。但当她奋力夺得三级跳远项目冠军的那一刻，心中满是“为学院争得荣誉的自豪”，以及“原来我能做到”的深刻感慨。这次经历赋予她走出舒适区的勇气，也激励她在学生工作中不断探索更多可能性。三年来，她连续担任小班班委，从体育委员到宣传委员，再到团支部书记，岗位在变，但服务同学的初心始终如一。进入号角团队运营部后，她累计审核并发布推文百余篇，协助开展四期校党校发展对象培训班，服务学员千余名，用实际行动践行着“传播党的声音，助力成长成才”的部门责任。担任水产202401驻班党员期间，她耐心解答新生疑惑，搭建起班主任与同学之间的沟通桥梁。

“学生工作带给我的不仅是技能上的提升，更是自信与温暖、勇气与底气。”詹洁的这句话，正是她在服务中成长、在突破中蜕变的真实写照。从最初的不自信到如今的敢担当，她在学生工作的土壤中深深扎根，不仅体会到服务他人的价值，更实现了自我认知与综合能力的全面提升。

从初入校园的彷徨，到以勤学筑牢根基，再到在实践中突破成长，詹洁以理论为基、以实践为径，完成了自我能力的蜕变。她的求学之路，是从专业迷茫走向坚定追光、从内敛怯懦蜕变为自信担当的历程。詹洁的故事告诉我们：不必畏惧起步时的迷茫，只要踏实积累、勇于探索、在热爱中深耕、在奉献中成长，终将从追光者成长为发光者，在属于自己的领域走出一条坚实而明亮的路。





朱效仪

保研至南京大学

“试启新程砺能砺志，研筑华章求真求实。”

朱效仪，中共党员，食品学院食品质量与安全专业2022级本科生，推免总评成绩全院第一。曾任食品学院执行主席、食品质量与安全本科生党支部书记等。撰写4篇SCI论文、2篇CSCD论文，申请专利2项。曾获中国国际大学生创新大赛省奖（4项）等11项校级以上双创竞赛奖励。组建本硕博百人团队开展公益实践，被中国网等主流媒体报道30余次，个人拥有4段实习经历，获团中央、市级志愿服务证书。四川农业大学2024-2025学年“优秀学生标兵”获得者，累计获得国家奖学金（2次）、全国大学生“食品安全与营养中国行”志愿服务项目二等奖等60项荣誉奖励。现已推免至南京大学A级学科攻读硕士研究生。

科研探索：突破迷茫寻方向，立足现实创成果

大一因“涉猎广却不精”，朱效仪也曾迷茫，觉得科研需深钻而望而却步。后因参与双创接触科研，在师姐带领下发现科研的严谨与逻辑性契合自身特质，从此踏入科研之门。她曾为一篇论文从早上八点奋战至凌晨三四点，反复修改如“挤牙膏”，但她凭借循序渐进地积累，逐步突破瓶颈，收获了多篇高水平论文及专利。

在参与各项赛事时，朱效仪的创新灵感多源于对现实问题的细致观察。2021年“禁塑令”实施后，奶茶店纸吸管易泡软、PLA吸管“伪降解”的问题凸显。她与团队结合日常体验，依托实验室的“细菌纤维素”材料，发现其经改进后可制成优质降解吸管，由此孵化项目参赛，成功将生活痛点转化为创新成果。

朱效仪所获荣誉背后，是不少挫折与突破。其中最棘手的问题是时间冲突：赛事周期长，且材料修改、推省赛等关键节点多集中在期末考试周。作为团队负责人，她承担70%以上工作量，为不耽误团队进度，熬夜成了常态。

但这些经历对专业学习反哺良多，她将理论知识转化为实践能力，在攻关技术、设计产品时主动学习不同领域专业知识，补充课堂所学，同时依托学院实验室，将现有科研项目转化为竞赛项目，结合赛事需求进行调整，让科研成果在实战中焕发生机。

逐梦校园：肩挑责任砺初心，全面发展证优标

初入大学，朱效仪抱着尝试的心态竞选小班团支书，却在履职中意外点燃对学生工作的热爱。大一期间，她加入学院双创部门，在师兄师姐的引领下，通过例会发言锻炼表达能力，在工作中掌握实用办公技能，这段经历让她对双创服务产生了浓厚兴趣。

大二时，怀着传递经验、服务同学的初心，朱效仪竞选成为学院双创部门负责人。此后，学生工作像“滚雪球”般增多，从部门负责人到大三成为主席团的一员，她越干越投入。不过，学生工作的挑战也随之而来。工作量大且常需处理突发事件，但她深知自己身处“传送带”上，肩负着服务同学、保障学院工作运转的责任，这份对同学、对工作的担当，让她无法停下脚步。

在分管双创工作期间，朱效仪面临赛事参与率低的难题：许多大一大二学生认为双创比赛门槛高、缺乏项目经验，望而却步。为摆脱这一困境，她与部门成员推出系列举措：举办分享会普及创新创业底层逻辑，帮他们建立信心；邀请在“大挑”“小挑”“国创赛”及“盼盼杯”“五粮液杯”等赛事中获奖的学长学姐分享经验，逐步激发大家的参赛热情。

在志愿活动上，最初朱效仪加入学院公益团队，开展膳食营养科普宣讲。但随着实践深入，她发现单一宣讲在竞争激烈的社会实践环境中略显薄弱。此时恰逢党的二十大提出“新质生产力”，她敏锐地捕捉到地域特色农产品品质优良却缺乏品牌影响力的痛点，且双创赛事中“推农向食”的经验让她看到了产业链发展空间，于是在大二时带领团队转型。她组建本硕博百人团队，从科普宣讲转向挖掘地域特色农产品，通过调研、科研，再经线上线下推广打响品牌，切实“做好‘土特产’文章”。

大三时，朱效仪凭借大二期间在双创竞赛与学生工作中的扎实成果，毅然站上学校“优秀学生标兵”答辩舞台，成为当年唯一的大三选手，荣获提名奖。大四再次参与“优标”答辩时，她褪去往日的忐忑，以从容自信的姿态梳理在川农的成长轨迹，最终成功斩获“优秀学生标兵”称号，为自己的大学征程画上了浓墨重彩的一笔。

推免致胜：精准备考显诚意，深耕学术助推免

在推免面试时，朱效仪注重“针对性”与“真诚”。面对不同院校，灵活调整自我介绍：面试南京大学交叉类学院时，重点突出自身跨领域能力以契合其学科特色；面试电子科技大学时，则巧妙结合其“求真求是，大气大为”的校训，用自身经历予以诠释，让老师感受到报考诚意。

朱效仪的“真诚”更体现在扎实的准备上。在面试前，她深入研读了目标院校课题组近三年发表的高水平论文，整理出六十多页笔记并提交给评委，充分展现其科研潜力和学科思考深度。

回顾来时路，朱效仪鼓励学弟学妹：遇到机会别先想“能不能成”，要先迈出“试一试”的脚步。她坦言，当初竞选团支书、加入双创部门时，起初也未笃定能做好，却在不经意的尝试中点燃热爱、练就本领。机会不会等你“准备万全”，犹豫之间它便会溜走。即便尝试未达预期，过程中积累的经验与人脉，也将成为未来成长的养分。别被未知吓住，先行动，答案自会在前行中浮现。



唐紫依

保研至武汉大学

“尘埃迎风起，微光映征程。”

唐紫依，资源学院地理信息科学专业2022级学生，三年累计必修加权平均成绩94.26，推免综合成绩排名第一。大学三年，累计获得国家奖学金，优秀学生标兵提名、优秀学生、优秀学生干部、优秀共青团员荣誉奖励30余项，省级以上竞赛奖项8项，带队获竞赛奖项数量位居学院第一。现已推免至武汉大学测绘遥感信息工程全国重点实验室。

启程，扬帆出发

初入大学校园时，唐紫依对所学专业的具体内容和未来发展方向都还比较模糊。但当无人机的镜头俯瞰天府粮仓，她真切感受了科技的力量，那一刻她踏上了GIS的学习之路。

从零开始，意味着更多的课程、更难的挑战。清晨的图书馆见证过她专注的身影，凌晨的教室记录过她敲下的每一行代码。对于专业难度比较大的学科她也没轻言放弃，她说：“编程其实和英语很像，你需要熟练掌握这门‘计算机语言’，才能和计算机打交道，告诉它你需要它为你做什么。这是一个长期积累的过程，重在平时。”

唐紫依保研之路是一个逐渐清晰的进程。大一刚入校，听学长学姐分享时觉得保研对她来说遥不可及，当第一学期结束取得不错的成绩时，她开始了解保研政策并将其设定为自己的长期目标。确定目标后她便脚踏实地执行。成绩是保研的“硬门槛”，她尽力让每门课都学懂学透；同时积极参与科研与竞赛，积累综合能力。

对唐紫依来说，保研路上令她印象最深刻的是武汉大学测绘遥感信息工程全国重点实验室的面试，面试老师的问题非常专业，涉及的知识面很广，不少问题超出了她的预设。幸运女神总是会优待努力奔跑的人，唐紫依如愿接到了录取通知，这不仅证明了努力没有白费，而且让她更加坚信：只要脚踏实地地努力，就一定会有收获。

点燃，燃情追梦

在经纬之间，唐紫依把热爱化作永不熄灭的光。

大学三年，她累计获得荣誉奖励30余项，省级以上竞赛奖项8项，带队获竞赛奖项数位居学院第一。

大一开始，唐紫依就主动了解学院导师的研究方向，积极寻找参与科研项目的机会。大二时，她积极联系导师，担任了一项校级应用研究类科研项目负责人，成功产出SCI论文与校级奖项，成果数据已应用于当地政府违规农房整治工作之中。这段经历不但让她快速成长，更为她后面的比赛和工作打下了基础。在大二暑假参加全国大学生测绘学科创新创业智能竞赛时，唐紫依遇到了最令她印象深刻的困难，当时她正在重庆支教，需要一边支教一边备战比赛，同时这个比赛时间很长，对电脑硬件要求很高，她只能在每个环节尽力拿分，双重压力下她没有因此手忙脚乱，反而让她学会在突发情况下沉着冷静，最终获得了一等奖和二等奖。

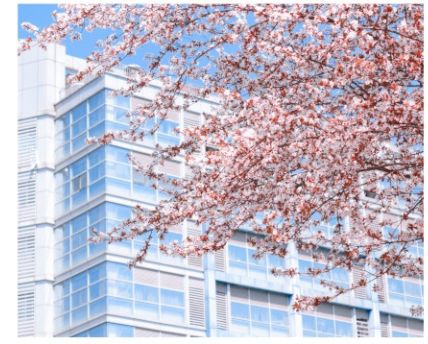
两年的积累，让她在大三快速明确了适合的科研方向。在科研实践项目中，她累计编制百余张高质量专题图，带队参加第十三届全国大学生GIS应用技能大赛，备战周期长10个月，每周训练时长超30小时，最终荣获全国二等奖。不仅如此，她还在川中丘陵的水稻田里训练模型、修正算法，500多个昼夜的坚持，最终让她以物理第一作者身份，发表了SCI论文。在论文写作过程中困难重重，但最大困难还是如何把研究内容和结果用清晰的逻辑呈现出来，让整篇论文成为一个完整的“故事”。为了克服这个困难，她阅读文献资料，学习优秀论文的写作思路和表达方式，这种经历不仅让她意识到英语能力在科研工作中的重要性，还锻炼了她的毅力、坚定了她的决心。

远航，责任担当

责任在肩，步履不停，唐紫依始终以担当诠释青春价值。作为小班学习委员，她以身作则凝聚向学之风，带领班级连续3年位居学院同年级第一，任职期间实现0挂科的成绩；作为大学生创新训练计划项目负责人，她善于挖掘组员优势、精准分配任务，以高效的组织协调让团队力量充分迸发；同时，她深耕志愿服务领域，用脚步丈量责任与热爱，织就扎实的志愿实践经纬网。最终，她带头完成 3项校级优秀社会实践项目，个人斩获4项志愿实践表彰，在履职尽责与躬身实践中交出了亮眼答卷。

推免成功对她而言是一个新的起点。她说推免成功后的主要任务就是完成毕业论文，并提前衔接研究生阶段的学习。同时也想趁这段时光，放松身心，做些喜欢的事。三年川农岁月，除了学术科研，她也培养了许多兴趣爱好，比如她爱上了摄影，这个爱好让她学会在日常生活中发现美，把生活中一些不起眼的事物放大，让她感激目前所拥有的一切，这也成了她的一种放松方式。

对于正在为保研努力或者有保研意向的学弟学妹们，唐紫依分享了几点建议：一是保研战线很长，需要强大的心理素质，过程中难免有焦虑和自我怀疑，一定要稳住心态，不到最后一步不要放弃。二是要懂得合理安排时间，成绩和科研竞赛都很重要，力求全面开花。三是在这段旅途中找几个志同道合的朋友，保研应该是一群人的共同成长，而不应是一个人的兵荒马乱。





张椿悦

保研至四川农业大学

“以茶为韵，以行追梦。”

张椿悦，园艺学院茶学专业2022级本科生，中共党员。全部加权成绩90.98分，综合素质强；现任茶学202204班班长，曾任园艺学院团委学生会体育部部长、茶艺表演队队长等学生职务。科研创新成果突出，主持一项省级大学生创业训练计划项目，以第二作者投稿一篇学术论文。双创成果丰硕，在中国国际大学生创新大赛等赛事中获省级金奖等多项荣誉。在校期间获国家奖学金、优秀学生干部、优秀共青团干部等30余项荣誉奖项，现已推免至四川农业大学茶学专业攻读硕士研究生。

初心与热爱：扎根专业的新农人

初入学，张椿悦对茶学并不了解。后来在加入茶艺表演队、参与茶文化活动中，逐渐对茶学有了更深入的认知，也更加热爱茶学。“茶不仅仅是一种植物、一种产品、一种饮料，更是一种生活方式。”李品武老师的教诲让她明白：茶学涵盖生活、科研、文化等多个维度，学习茶学的过程也是修身养性的过程，也让她坚定了深耕茶学的初心。

从初识茶学的茫然，到深耕专业的笃定，张椿悦在川农学习与生活的这几年里，与茶相伴，逐光而行。学院与学校的人文关怀如春日暖阳给予她温暖与力量，也让她立志留在川农园艺学院攻读茶学专业，将这份情怀传递下去，以青年之力守护茶文化、发展茶产业。

沉淀与成长：步履不停的追梦人

“学习是首要任务，打好基础才能拓展边界。”张椿悦谈道。面对繁重的背诵任务，她摸索出一套独特的学习方法：先通览所有科目，提炼核心知识点，整理成“问题+答案”的形式，再将问题单独摘抄到A4纸上反复背诵，考前默写4-5遍强化记忆。她始终坚信：平时积累重于期末恶补，每节课后及时梳理知识点，让学习形成闭环。这份踏实让她的专业成绩始终位居年级前列，也为科研竞赛打下坚实基础。

她说，学业与科研从来不是对立面，而是相互促进的共同体。初入实验室时，她缺乏经验，便不断向学长学姐请教，在协助实验的过程中学习研究方法，将所学转化为自身技能。后来，参与“川红工夫茶品质差异及形成机制”研究，她能主动将课堂所学充分运用到实验中，并在实践中巩固理论知识、提升实操能力。论文写作曾是她的难题，她便采用“精读+笔记”的方法突破瓶颈：打印纸质文献，边读边标注核心思路、研究方法，整理成笔记供写作参考。“多读论文是科研的关键，只有摸清前人的研究逻辑，才能找到自己的切入点。”如今，她以第二作者的身份投稿论文一篇。

竞赛方面，她曾多次斩获中国国际大学生创新大赛省赛金奖、铜奖。这些成果的背后，是她“少说多做、行动起来”信念的支撑。还记得在“椒阳似火”项目中，她被临时选为答辩人，从来都没有参与过项目答辩的她，心中充满了不安。但是，她不得不立马进入状态，一遍又一遍地练习、完善。那晚，她明白了一个道理：焦虑源于没有行动，一旦全身心投入，心里就会有底，问题自然会迎刃而解。

从“椒阳似火”到“葵步千里”，从“蜂聚果汇”到“鲜生夺人”，她参与的每一个项目名称，都恰似她成长阶段的生动写照——满怀热忱、步履不停、汇聚力量、焕发活力。

奉献与担当：传递温暖的实践者

从班级管理到赛事统筹，从新媒体传播到志愿服务，张椿悦用实际行动传递爱与温暖、践行青年担当。

连续四年担任小班班长，组织读书分享会、营造互助学风、建设班级文化，她带领班级获“校级优秀班集体”荣誉称号；作为茶艺表演队队长，她统筹“黄金白露杯”斗茶大赛、“审评大赛”等活动，从发送邀请函到整理茶样，每个环节都认真负责、分工明确，力求做到最好。

受“以农业记录新时代”理念触动，大一时她加入了新媒体团队，用文字讲述农业故事，用影像传播茶文化，让更多人感受农业的价值与魅力。而在更广阔的社会舞台，156小时的志愿服务时长记录着她的奉献足迹。从乡村义卖到爱心支教，从敬老院慰问到公益宣传，她始终以行动诠释着青年的社会责任。

她对学弟学妹们说：“学好专业知识的同时，多接触科研、阅读文献，找到自己的兴趣点，在行动中积累成长。”从懵懂选择到坚定热爱，从默默无闻到绽放光彩，张椿悦以茶为韵，以行追梦，书写着新农人扎根专业、不负韶华的青春答卷。



二、考研深造



马欣雨

考研至北京大学

“以笃行之姿，叩开燕园之门。”

马欣雨，中共党员，土木工程学院给排水科学与工程专业2021级本科生。曾任班级班长、校团委学生社团管理与服务中心外联部主要负责人。主持校级科研兴趣项目1项，两次获国家励志奖学金，获评校级“优秀学生”“优秀学生干部”“优秀共青团员”“优秀大学毕业生”等多项荣誉称号，以扎实的专业功底与全面发展的综合素质，成功考入北京大学攻读硕士研究生。

学业筑基：在深耕与突破中锚定方向

“扎实的基础和深入的理解往往比题目数量更重要。”这句朴实的话，贯穿了马欣雨的大学四年。初入川农时，面对给排水科学与工程专业庞杂的课程体系，她选择以“笨功夫”开路——每周课后梳理知识点，遇到难题便主动请教老师或与同学讨论，始终坚持“今日事今日毕”的学习原则。在日复一日的积累中，她取得了《水分析化学》98分、《给排水BIM技术及应用》97分以及多门专业课程稳居90分以上的亮眼成绩。

学业之外，她将“高效”二字融入生活的每个细节。作为班长兼团支部副书记，她组织班团活动10余次，带领班级获评校级“五四红旗团支部”院级“优秀班集体”等荣誉称号。担任校团委学生社团外联部负责人时，她协调赞助、策划活动，在琐碎事务中锤炼出极强的执行力。她常说：“提高效率，能为兴趣和探索腾出空间。”也正是这份清醒的认识，让她在专业学习、学生工作与科研项目中找到平衡，为考研之路埋下伏笔。

破茧成蝶：以孤勇与清醒跨越山海

“北大从来不是终点，而是新的起点。”2024年，当马欣雨决定报考北京大学时，身边不乏质疑之声。备考期间，面对顶尖学府的竞争压力，她选择用行动回应：分析历年招考数据、反复审视自身条件，将备考拆解为“择校调研—知识深挖—心态调整”的精密链条。

然而，挑战却也接踵而至。初期因调研耗时过长，后期复习进度滞后，焦虑一度如影随形。她坦言：“考研备考过程中，我遇到的最大困难是时间管理问题，面对这一困境，我不断调整自己的心态，调整学习状态，拒绝题海战术，转而深耕知识本身。”晨曦洒下时，她开始新一天的学习；夜深人静时，她逐字复盘，批注错题，最终以扎实的专业基础和从容的临场表现，在复试中脱颖而出。回望这段征程，她感慨：“每个平凡的努力，都是通向燕园的铺路石。”

薪火相传：让理想扎根更辽阔的土壤

“报考北大，始于对精神殿堂的向往，更源于将所学化为星火的理想。”在马欣雨的故事里，个人成长始终与家国情怀交织。大二时，她主持科研兴趣计划项目，探究污水处理中的甲烷排放控制，负责撰写项目申报书和结题申请以及负责污水处理效能研究板块的COD测定工作。在社会实践中，她实地调研凉山彝族自治州，完成40余户农户访谈，在实验室与田野间的穿梭中，她深刻认识到基层环保工作的紧迫性，逐渐意识到“环境治理的‘最后一公里’，需要技术与情怀的双重奔赴。”这份执着也延续到考研选择上，她特意报考了北京大学环境工程专业，希望能在更高平台实现科研报国的理想。

在日复一日的坚持中沉淀学识，在丰富多彩的实践中锻炼能力，如今，她即将在北京大学开启新的学术征程。正如一颗种子，带着川农“爱国敬业、艰苦奋斗、团结拼搏、求实创新”的基因，即将在燕园的沃土中扎根生长。虽然前路未知，但她的眼中却闪烁着对未来的无限憧憬。“怀揣热爱与梦想与更多优秀者同行，愿以全力以赴的姿态，续写属于新的篇章。”马欣雨说。



王峥嵘

考研至重庆大学

“静水流深，在笃定前行中抵达心之所向。”

王峥嵘，商旅学院会计学专业2021级本科生。在校期间，综合素质测评成绩排名同年级同专业第2名（2/186），曾获四川省优秀大学毕业生、四川省综合素质A级证书、优秀学生、优秀共青团员等十余项荣誉。在科研竞赛领域，一项校级科研课题结题，荣获第十七届商业精英挑战赛国家级一等奖。现于重庆大学攻读工商管理学硕士学位。

夯实基石：在专业沃土深耕热爱

对于王峥嵘而言，大学四年是与专业知识深度对话的过程。她始终将学业视为第一要务，凭借对基础知识的坚持与敬畏，不仅稳居专业前列，一次性顺利通过全国英语六级，同时积极考取专业相关证书。为了拓展思维深度，王峥嵘主动跨出舒适区，深度参与校级科研课题，并顺利结题，与此同时，在高压的竞赛环境下打磨核心竞争力，她与团队并肩作战，通过对商业逻辑的精密推敲，最终斩获第十七届商业精英挑战赛国家级一等奖。这段“走出课本”的经历，为她日后的学术深造积淀了不可替代的底气。

多维发展：在躬身实践中重塑自我

学术之外，王峥嵘致力于成长为一名全面发展的复合型人才。在学生工作中，她先后担任校学生会办公室部门负责人及班级团支书，在琐碎而繁杂的事务中练就了卓越的沟通协调能力。为了缩短理论与现实的距离，她走入会计师事务所实习，在真实的商业环境中体悟商业逻辑。丰富的学生工作与社会实践经历，如同多棱镜般重塑了她的综合素质，让她在面对未来的各种挑战时，展现出一种立体、自信且从容的状态。

谋定后动：在考研马拉松里笃定前行

考研是一场关于自律与心态的旷野长征。在备考期间，王峥嵘展现出了极强的规划能力，她将宏大的目标拆解为具体的月、周、日计划，以严格的自律对抗备考焦虑。她认为，考研不仅是体力的博弈，更是信息的对等。在目标选择上，她主张敢于挑战与客观评估并重，打好每一场信息战。正是凭借着本科阶段在科研与竞赛中积累的实证分析、文献搜集等“隐形资产”，她在复试环节脱颖而出，成功拿到了重庆大学的录取通知书。

“立志欲坚不欲锐，成功在久不在速。”从川农到重大，王峥嵘用四年的蛰伏与坚守，将每一个平凡的晨昏写就成不凡的跨越，生动诠释了“笃行致远”的真正含义。这不仅仅是一段从会计学到工商管理的专业进阶，更是一场关于自我重塑的生命跋涉。在川农积蓄的每一份专业底气、每一段竞赛磨砺、每一次躬身实践，都已化作她行囊中最坚实的坐标，指引她在考研的旷野中穿过迷雾，最终破茧成蝶。未来的路还很长，但她已不再畏惧山高水远。带着母校赋予的灵气与韧劲，王峥嵘将继续在重大的学术殿堂里采撷星光，以一颗如初的赤子之心，在商管领域的广阔星海中，折射出属于川农学子更加璀璨夺目的光芒。





杨斯斯

考研至四川农业大学

“与优秀同行，让改变发生。”

杨斯斯，中共党员，草业科技学院草业科学专业2021级本科生，曾任新生小班驻班党员、党建服务中心负责人、本科生党支部副书记等职务。主持省级大学生创新计划1项，参与大学生科研兴趣项目2项，参与发表SCI论文1篇、发明专利1项。作为核心成员身份斩获2023年中国国际大学生创新大赛省级银奖1项；获四川农业大学优秀大学毕业生、优秀共青团干部、优秀学生等10余项校级及以上奖励表彰。现已考至四川农业大学草业科学专业攻读硕士研究生。

迷途困初心，笃学终拔萃

初入大学，杨斯斯曾怀抱“不挂科即可”的心态。然而，第一学期成绩滑落至年级后30%时，冰冷的现实让她陷入迷茫与自我拷问：我的大学究竟要收获什么？幸得班主任马骢毓老师的及时鞭策，以及学生部门中优秀师兄师姐这面“明镜”的映照，她幡然醒悟：唯有练就真本领，方能行稳致远。她内心锚定了第一个关键目标——将专业学习置于首位，追求卓越。

学习的道路并非坦途，但杨斯斯选择迎难而上。她将全部精力投入学业，刻苦夯实基础。无数个日夜的专注与付出，换来的是成绩的稳步攀升。最终，她的综合测评始终保持在专业前列，实现了从“后30%”到“前列”的华丽转身。这份学业上的逆袭，是她笃定目标、坚韧前行的最好证明。行而不辍，恒必有成，每一步都踏出了成长的印记。

真知藏迷雾，躬行方得珠

科研之路，从来不是坦途。它始于最微末的基石：磨土、洗瓶、配试剂，在重复琐碎中磨炼心性；熬过实验室灯火通明的长夜，忍受千次重复实验的枯燥、数据失准的焦灼与仪器嗡鸣中的孤寂。正是这份甘于沉潜、从点滴基础做起的执着，让杨斯斯在课题组中赢得了导师的信赖，得以从“助手”蜕变为“探索者”，最终叩开深度参与科研项目的大门，她深度参与2项科研兴趣项目，成功主持省级大学生创新训练项目，参与发表论文和发明专利。以核心成员身份转战“互联网+”等竞赛沙场，在高压与极限挑战中实战砺锋，熬尽长夜打磨方案，汗水与智慧最终凝结成宝贵的经验与认可。

铁骨淬魂坚，璞玉琢性华

从高中单一的学习模式中走出，杨斯斯渴望在大学多元的舞台上探索自我。这份探索的勇气，始于师姐将她带入学院女篮。在训练场上的汗水挥洒与团队协作中、队友们热情开朗的感染下，内向拘谨的她，变得敢于尝试、勇于表达。这份蜕变，为她日后勇挑重担埋下了种子。

学生工作，是杨斯斯淬炼思想、砥砺担当的核心熔炉。从部门小白的细致耕耘起步，将一份份档案仔细整理好，一条条通知认真写清楚，她认为把手头的事做好是本分。这份沉得下心、耐得住烦的踏实劲获得了老师和同学们的信任。在师姐和老师们的鼓励支持下，她鼓起勇气去竞选，一步步走到了党建服务中心负责人的岗位上。这段经历推动着她主动去学习党的理论，在学思践悟中深化认同、淬炼信仰，入党的愿望从模糊变得坚定。担任本科生党支部副书记后，这份体会和成长有了更具体的落脚点。“担任这个职务，就得扛起这份责任，不能辜负大家的信任。”上传下达、组织生活会、培养考察积极分子……她时刻提醒自己做好“本分”，细致做好支部的每一项基础工作，努力让支部成为同学们思想上的“主心骨”。

四年淬炼，她将“脚踏实地、实干奉献”从信条熔铸为生命底色，完成了从执行者到思想引领者的蜕变。这份成长，远非荣誉所能衡量，它铸就了人生远航的压舱石。

化雨润根深，秉烛照路遥

回望在川农草学专业的四年，杨斯斯心中涌动着对这片沃土与这门学问的深切热爱。“与优秀同行，让改变发生”不仅是她的感悟，亦是她在草学领域埋头苦干、寻求突破的动力。实验室的灯火、田野的清风，都诉说着她与草业结下的不解之缘。目睹学院在草学领域的蓬勃发展，她内心充满身为“草业人”的归属感与自豪。这份源于实践的热爱，让她决心将根扎得更深、更实。凭借考研综合成绩第一的成绩，她将继续在川农草学专业攻读研究生。

川农这片沃土，既是她梦想启航的地方，也将是她践行“强农兴农”使命、贡献青春智慧的坚实基地。她将以草业学子的坚韧，在这片深爱的土地上，继续书写与小草相伴的精彩篇章。



三、出国（出境）深造



满芯瑞
前往哈佛大学深造

“心向山海，功不唐捐。”

满芯瑞，风景园林学院风景园林专业2021级学生。连续四年保持必修加权成绩全专业第一，全部成绩加权排名第一。在校期间曾任小班学习委员，参与公益支教、世园会志愿者等社会实践活动，获评四川省优秀毕业生、优秀学生奖学金、优秀共青团员等荣誉十余项。2026年其与队友的竞赛作品《Seeding The Shoreline: A Living Armature for Pengambengan's Future》参与美国景观建筑师协会竞赛（ASLA）并获得学生综合设计名目荣誉奖。

缘起·沃土：在“天天画图”中看见世界

与风景园林的结缘，始于一个略带“误会”的初印象。“当时听高中班主任谈起，印象中是个‘每天画图’的专业。”满芯瑞回忆道。对审美与创造性设计的向往，让她选择了川农这一优势专业。真正深入其中，她才体会到“天天画图”的深意——那是毅力、心智与创造力的多重历练。这段经历不仅赋予了她技能，更“提高了审美，具有不同的洞见世界的眼光”，最重要的是，“赋予了极强的学习思考能力”。

专业的启蒙，源自精彩的课程。郭丽老师讲授的《中外园林史》，带她遍览古今中外园林的变迁，构筑起学科知识的宏大基底。而在汪昕梦老师的《风景园林规划设计》课上，通过对案例的剖析与设计实践，她领悟到设计如何“根植并解决场地问题”。“上课好好听讲，课下大胆交流，自己多看多积累”，她以最朴实的方法，沉浸在这个专业世界里。

深耕·年轮：在删繁就简中笃定前行

连续多年优异的成绩背后，是高效而清醒的自我管理。她的秘诀是“列每日计划”，聚焦于“今天要完成哪几项任务”，保持目的性与执行力。面对繁重的课业，她分享了两点心得：一是“删繁就简，给生活做减法”，明确对自己真正重要的方向；二

是“尽早开始，克服畏难与完美主义”，秉持“先完成再完美”的原则。

她的视野并未局限于课堂。从“园冶杯”竞赛到实体花园建造，多元的实践让她不断触摸设计的边界。2025年夏天，她参加了哈佛大学Design Discovery线上夏令营。在三周高强度的项目中，她与全球学子一起探索设计在应对气候危机等议题中的角色。“这段经历极大地延展了我对设计的理解，也锻炼了国际化的沟通与汇报能力。”她说道。这些尝试如年轮般累积，让她的专业兴趣日益清晰。

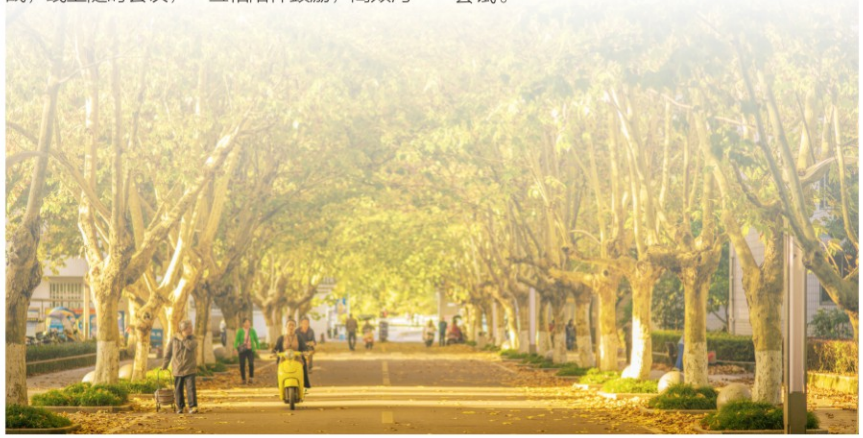
绽放·潮汐：在跨越山海间“让自然做功”

大四这年，满芯瑞与同学及西安建筑科技大学的伙伴决定挑战ASLA奖。团队将目光投向了“环太平洋垃圾带”及受微塑料污染的东南亚渔村。经过资料研读，他们最终锁定马来西亚南部的Pengambengan村。

在一个月的高强度冲刺里，团队开启了“从早到晚”的作图与讨论模式。线下并肩作战，线上随时会议，“互相陪伴鼓励，高效沟通”让他们共同渡过难关。方案的核心灵感源于对前沿实践的思考，团队提出了“让自然做功”的生态智慧：利用当地农作物废弃纤维制成模块化框架（M-Basswood），孵化贝类礁石来吸附微塑料，进而重塑海岸生态、振兴养殖业并引导生态旅游。这个基于场地肌理与产业结构的精巧设计，构建了一个可持续的未来图景。

“这不仅是技术的应用，更是对我们农大背景的一种回应。”满芯瑞说，“我们始终怀揣着对农业生产、生命过程的关注底色。”这份设计，让来自农业大学的他们，将土地的智慧与系统性思维，融入了对海洋的修复之中。

凭借卓越的综合成绩，满芯瑞站上了保研的跑道口，却做出了一个决定：放弃推免，申请出国留学。“因为我更喜欢国外的研究生学习模式，并且希望接触到更多设计领域前沿的探索。”她说，这是追随本心、追逐理想生活的一次主动选择。对于未来，她怀抱开放的态度。“希望能从事有创意性并且也对这个世界有所裨益的工作”，无论是设计事务所还是其他领域，她都愿意尝试。





李卓浩
前往新加坡国立大学深造

“破茧逐光，在挑战中解锁无限可能。”

李卓浩，中共党员，管理学院财务管理专业2021级学生。曾先后担任小班班长、学院创业就业服务部干事、校学生会外联部主干等学生职务。获校级优秀学生奖学金、校级优秀学生干部、校级优秀共青团干部、大学生讲思政课二等奖、第四届管理会计技能大赛优秀奖等多项荣誉。现就读于新加坡国立大学会计学专业。

多元尝试，未知寻解

刚迈进大学校园，李卓浩就像一只振翅欲飞的雄鹰，对校园里的一切新事物都充满好奇与热忱，他积极地投身于各项学生工作，从小班班长，到学院部门干事，再到校学生会主干。在积极尝试各种角色的同时也不放松对学业的要求，他始终保持着高绩点，在勤学探索的道路上乐此不疲。

李卓浩的大学生活，是一场紧凑有序的独特旅程。他是当之无愧的佼佼者，专业成绩名列前茅，科研与论文更是他成长的阶梯。“人的精力都是有限的，我们要学会接纳自己的不完美。在学生工作和学习任务都很多的时候，要确立工作的优先级，提高做事效率，阶段性地调整目标重心。”这是李卓浩对如何合理安排时间的理解。

李卓浩的求学征程，是一条被一个又一个清晰目标照亮的奋进轨迹。初入大学，面对与兴趣不符的专业，他没有丝毫犹豫，迅速将转专业定为首个目标，对照转专业要求，基础课认真学，专业课努力学，最终以第一名的成绩转入财务管理专业。转入新专业后，他又将保研当作下一个攀登的高峰。但是在大二的奋斗历程中，一门考试的失利让他转变了想法。李卓浩开始以更开阔的视野去看待升学之路，他将目光投向了海外名校，决心开启了留学深造之路。提及大学目标的转变，他说：“我觉得留学和保研在准备上并不冲突，除了英语，在专业学习方面不用做太多额外的投入，所以它们实质是贯通的。”

迎难而上，直面挑战

在大三下确立了国外深造的目标后，李卓浩立刻拟定学习计划，开始了一场关于雅思和GRE的孤独且漫长的苦战。他清晰地认识到自己口语的不足，每天坚持与AI进行英语对练，那些复杂的连读、略读，还有语速极快的对话，都是他要攻克的难关。在枯燥的雅思备考时光里，李卓浩凭

借着顽强的毅力，咬牙坚持了两个月，收获了7分的成绩。

而接下来要准备的GRE考试又是另一重挑战，啃下复杂的词汇如同攀登陡峭山峰，每一个生僻词都要反复记忆、辨析。面对各种晦涩的阅读材料和烧脑的逻辑题，他不断总结答题技巧，进行高强度的限时训练。面对比雅思备考更紧迫的时间，李卓浩在题海中日夜奋战，台灯在深夜里映出他俯身刷题的影子，直到晨光漫过满是红笔批注的真题册，他才在打卡日历上又划下一个凌晨四点的记号。终于，那些挥洒的汗水，都成为了他通往梦想学府的基石。

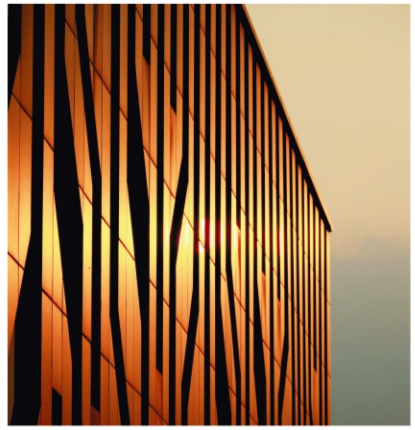
回顾备考过程时，李卓浩说道：“语言的备考过程是很烦躁的，但是在那段奋斗时光里我也磨砺了自己。”对于有出国想法的学弟学妹们，李卓浩也分享了他自己的经验，“不要拖长战线，先考雅思奠定基础再去接触GRE，然后要根据自己的备考时间合理地拟定学习计划，同时也要规定时间大量刷题和总结，最后就是不要苛刻单科分数。”在面对语言学习上的困难时，李卓浩就像一名清醒的勇士，在充满挑战的征程上披荆斩棘、直面挫折，用实际行动诠释着对知识的执着追求，用坚毅的步伐踏出一条无比闪耀的奋进之路。

谢幕前章，研途启航

在大学四年的匆匆流影中，李卓浩一直是逐梦路上的坚定行者。他在科研的探索中逐渐明确了自己的研究方向，对所学专业的认知也更加清晰，“新国立一直是我的梦想，我想在那里学习更多的实操知识，为我的职业发展奠定基础。”他的这份梦想并非懵懂的憧憬，而是基于对专业深度热爱的清醒认知。

一路走来，李卓浩对张立光老师充满了感激。对于他而言，张立光老师是他学术道路上的引路人，在论文撰写上，张立光老师从选题方向就逐字逐句把关，带着他在文献海洋中锚定创新点，用红笔在论文草稿上仔细地批注修改意见；出国申研阶段，张老师不仅会帮他分析各校官网的录取偏好，更会每周雷打不动监督他复习英语单词。也正是在川农大提供的优质平台和学院良好学风的环境下，李卓浩在一次次困难与挑战的磨砺中咬牙坚持，逐步锻炼出应对风雨也绝不轻易弯折的坚韧之劲。

回顾过往，李卓浩用边界溶解、耐性磨炼、认知迭代来形容他的大学求学之路。“要有一个远见，超越你的未见。”他一直在为自己设想更多的可能性，不断去超越已有的认知。展望未来，前行的道路不会一帆风顺，但李卓浩已做好准备，那些为梦想拼搏的日夜，已然化作他前行的底气。他将继续保持这份对学术的热忱，在研究生阶段以梦为马，不断攀登学术的高峰，用努力与汗水书写属于自己的精彩篇章。



四、应征入伍



刘家一

现服役于中国人民武装警察部队某艰苦边远部队

“以青春赴使命，以实干护家国。”

刘家一，农学院植物保护专业202101班学生，性格沉稳坚韧、行动力强，兼具严谨务实的专业素养与家国情怀。在校期间，他加入四川农业大学国旗护卫队，从队列训练到升旗仪式，日复一日的军姿打磨与纪律锤炼，让他深刻领悟“护卫国旗、重于生命”的使命担当，培养出令行禁止、吃苦耐劳、甘于奉献的军人作风，也让他对国防事业的向往愈发坚定。现服役于中国人民武装警察部队某艰苦边远部队。

他热爱体能训练，坚持长跑与力量练习，在国旗护卫队的高强度训练中锤炼出过硬的身体素质与抗压能力。秉持“知行合一”的理念，他积极参与乡村植保志愿服务，在攀枝花农业农村局实习期间，累计深入田间开展技术指导时长超100小时，在实践中磨砺了团队协作与应急处置能力。现成功参军入伍，加入光荣的中国人民武装警察部队，立志将国旗护卫队的忠诚担当与专业所学，融入强军兴军的伟大事业。

他的从军理想，在国旗护卫队的日常与专业实践中悄然扎根。国旗护卫队的早训晚练、庄严升旗，让他切身感受到军人的责任与荣光；而植物保护专业的学习，让他掌握了基础的监测分析、现场处置技能，更让他明白“守护”二字的重量——既守护大地粮仓，也守护家国安宁。大四时，通过学校征兵宣讲会，他毅然踏上参军报国的征途。

当被问及决心的来源，他坦言，国旗护卫队里“护卫国旗、无上光荣”的信念，与基层实践中守护粮食安全的使命，共同点燃了他从军的热情。在校期间，他担任国旗护卫队队列班长，作训组组长，在组织训练、保障升旗的工作中，磨砺出清晰的逻辑思维与高效的执行能力，积极参加植物保护专业竞赛，彰显了扎实的学业基础。

学校的培养与国旗护卫队的历练，为他投身军营筑牢了根基。植物保护专业所学的基础监测、应急处置等技能，与部队后勤保障、生态防护等需求高度契合，使他在单位蔬菜大棚发挥专业素养，而国旗护卫队赋予他的纪律意识、忠诚品格与团队精神，更让他能快速适应部队节奏。入伍后，他将以军人标准严格要求自己，把护卫国旗的初心化作强军报国的行动，努力成长为有灵魂、有本事、有血性、有品德的新时代革命军人，用青春与担当守护祖国山河无恙。

结合自身从校园走向军营的经历，刘家一也为有志应征入伍的学弟学妹，给出了几点贴合实际、极具借鉴意义的建议，助力大家顺利实现军营梦想，快速适应军营生活：

一是体能储备要提前发力，筑牢军营基础。他结合自己在国旗护卫队的训练经历

坦言，部队训练强度远高于校园，提前储备体能能有效减少适应期的困难。建议应征前坚持规律训练，重点练习长跑、力量训练，不用追求高强度，重在循序渐进、持之以恒，就像他当初每天坚持训练，才能快速适应部队的体能要求，避免因体能不达标影响训练进度和心态。

二是专业技能要牢牢掌握，打造自身优势。他提到，自己的植物保护专业知识在部队后勤保障、生态防护中发挥了重要作用，这让他在同期士兵中更具优势。建议同学们不要荒废专业所学，无论是什么专业，都能在部队找到用武之地，把校园里学到的知识转化为军营里的实用能力，才能在部队中脱颖而出。

三是纪律意识要日常培养，适应军营节奏。部队讲究令行禁止，这一点他在国旗护卫队的历练中深有体会。建议应征前从日常点滴做起，培养严谨的生活习惯、服从意识和集体观念，比如按时作息、遵守规则、主动担当，避免因自由散漫难以适应军营的纪律要求。

四是思想准备要扎实充分，坚定报国初心。尤其是打算奔赴艰苦边远部队的同学，要提前做好吃苦的心理准备，正如他所在的部队，环境艰苦、任务繁重，但坚定的信念能支撑自己克服一切困难。建议大家提前明确从军初心，多了解军营生活、国防知识，关注征兵政策，结合自身情况选择合适的兵种和服役地区，避免因思想准备不足而产生退缩心理。

五是应征流程要提前熟悉，做好万全准备。他通过学校征兵宣讲会了解征兵信息、完成报名，这也提醒大家，要主动关注学校征兵办、当地征兵部门的通知，提前准备好身份证、学历证明等相关材料，认真学习征兵体检、政治考核的相关要求，避免因材料不全、流程不熟悉影响应征进度，有疑问及时向学校征兵办或有从军经历的学长学姐咨询。



叶欣

现服役于中国人民解放军某部队

“携笔从戎赴军营，巾帼逐梦绽芳华。”

叶欣，中共党员，体育学院社会体育指导与管理专业2021级学生。曾先后担任班级、党支部及校武术队多项学生职务，多次组织大型活动，主持校级创新创业项目，曾获军训“优秀学员”、优秀学生干部、校级奖学金等多项荣誉；作为校武术队队长，长期刻苦训练，在省级、国家级武术赛事中多次斩获一等奖；积极参与“三下乡”社会实践与各类志愿服务，获评先进个人。如今她主动投身强军征程，以青春热血践行新时代青年的使命与担当，为国防事业贡献巾帼力量。现服役于中国人民解放军某部队。

思想铸魂，初心如磐守使命

大学期间，叶欣始终以积极向上的姿态追求进步，主动向党组织靠拢，最终光荣加入中国共产党。成为党员后，她始终以党员的高标准严格要求自己，作风严谨务实，理想信念坚定，始终牢记为人民服务的宗旨。在学生工作中，她身兼数职、履职尽责，先后担任班级学习委员、组织委员，党支部纪律委员、红色领航员及校武术队队长。任职期间，她始终以高度的责任心投入工作，多次牵头组织校级、市级集体活动与体育赛事，在活动策划、组织协调中锤炼本领，展现出出色的组织能力、责任担当与团队管理水平。凭借突出表现，她先后荣获军训“优秀学员”、优秀共青团员、优秀共青团干部、校级优秀学生干部等多项荣誉，用实际行动诠释着青年党员的初心与坚守。

勤学笃行，全面发展强本领

在专业学习与综合素质提升的道路上，叶欣始终勤学善思、精益求精，做到学业与能力同步提升。她勤奋刻苦、脚踏实地，认真钻研专业知识，积极参与实践探索，曾荣获校级文化艺术体育奖奖学金；主持的创新创业项目成功被认定为校级项目，在理论与实践的结合中不断锤炼过硬本领，拓宽知识视野。作为校武术队队长，她始终保持坚韧不拔的毅力，长期坚持刻苦训练，不惧艰辛、奋勇拼搏，在省级、国家级武术与跆拳道赛事中屡获佳绩，多次斩获一等奖，用汗水浇灌梦想，不仅练就了强健的体魄，更培养了顽强的意志与永不言弃的竞技精神，展现出新时代青年昂扬向上的精神风貌。

知行合一，奉献担当显本色

叶欣始终牢记“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，积极投身社会实践，在奉献中传递温暖、提升自我。她连续参与暑期“三下乡”社会实践活动，深入基层、服务群众，用所学知识助力乡村发展，凭借突出的实践表现获评校级、院级社会实践先进个人。此外，她还多次担任外聘武术教师、俱乐部助教与赛事裁判，积极参与各类文艺展演、志愿服务活动，将自己的武术特长转化为服务他人、奉献社会的力量，在实践中厚植家国情怀，锤炼责任担当，不断提升自身综合素养。

携笔从戎，逐梦国防绽芳华

青春逢盛世，奋斗正当时。从书香校园到绿色军营，从舒适的训练场到庄严的国防一线，叶欣主动响应国家号召，将个人理想与国家需要紧密结合，毅然投身强军征程。她带着校园里锤炼的学识与本领，带着党员的责任与担当，带着对国防事业的热爱与忠诚，在军营中刻苦训练、勇挑重担，克服重重困难，快速实现从大学生到军人的转变。她用青春与热血坚守岗位，用忠诚与担当守护家国，以巾帼之姿扛起责任，为国防事业贡献属于自己的青春力量，书写着新时代女大学生携笔从戎、逐梦国防的壮丽篇章。



五、报考公务员（选调生）



贺萍

考入国家税务总局

内江市东兴区税务局

“以己为岸，沐光而行
做无畏无愧的选择。”

贺萍，中共党员，人文学院汉语202101班学生，曾服役于空军特种部队，曾任汉语党支部纪检委员，荣获四川农业大学优秀共青团员、优秀青年志愿者、暑期“三下乡”社会实践先进个人等荣誉。退伍后，她坚守初心、保持本色，在2025年国考中以笔试第一、面试第一、总分岗位第一的优异成绩，考入内江市东兴区税务局，以务实作风履职尽责，用实际行动诠释责任与担当。

探明初心：以行探路，以志立身

初入大学，面对迷茫前路，贺萍在脚踏实地完成学业任务的同时，也坚持以具体行动探寻方向。当她逐渐找到适合自己的学习方式，便主动设立目标“以考促学”，每学期考取一个证书，在备考中夯实基础、增长见识，以不慌不乱的学习节奏稳步前行，也曾将升学深造作为努力方向。

后在疫情影响下，她的学习和生活仿若停滞，但当看到无数奋战抗疫一线的工作人员无畏生死、勇往直前，这份坚定力量还是点燃了她胸中的星星之火，她毅然选择参军入伍。部队的历练磨去了她的青涩懵懂，塑造了她坚韧的品格，更让忠诚担当、服务人民的信仰在心中生根发芽。这也成为她个人成长的重要转折点。

退伍返校后，贺萍结合自身发展规划，综合考量升学、考公、就业等多种选择，最终决定将部队中萌生的家国信仰，化作职业选择的初心，坚定了考公的方向。

备战公考：规划清晰，巧学善练

贺萍的考公备考周期约为一年，总体规划上条理清晰、层层递进，每一步都扎实落地。备考初期，她从真题试卷入手，熟悉考情考点，搭建考公知识基本框架。随后她开始了两轮网络课程学习，第一轮学习基础课程，夯实核心知识点；第二轮全面细致钻研考点，后期针对薄弱板块精准发力，通过专项课程补齐短板。最后阶段她以套卷练习为主，坚持刷题并做好复盘总结，同时参与各大机构每周模考，锻炼做题感觉，不纠结排名，专注自身能力提升。

在行测与申论的学习上，她也总结了高效提分技巧：行测的核心在于练题，在掌握知识点的基础上，通过题海战术熟练运用技巧、提高做题正确率；申论学习则注重积累，要每天抽出时间阅读《人民日报》时评、半月谈、中国共产党网的文章，积累优质结构与表达，亲手记录并反复翻阅诵读，这份积累既助力申论写作，也为面试打下基础。她特别强调，申论答案皆在材料中，掌握材料分析方法是关键。她也提到中文系王虎老师周末带领大家逐句分析申论材料的练习，让她的材料解读能力得到极大提升。

她认为考公其实无需过长的备考时间，应视自身情况而定。前期仍将重心放在专业学习上，认真完成毕业所需的学分修习；后期逐步投注精力全力备考，实现专业学习与备考的高效协调。在学习态度方面，她将学习视为滋养自我的终身之事，以平和的心态如容器般接纳知识；面对考试则全力以赴，力求无愧于心。谈及自律，她坦言并无捷径，而是以优秀者为榜样，在学习与探索中寻找适合自己的方式，始终保持着务实的探索态度。

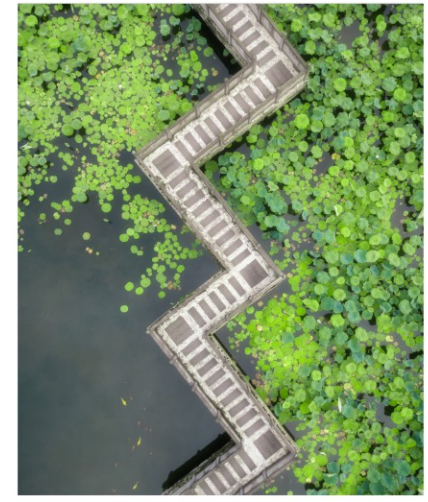
备考之路难免遇到低谷与压力，在压力过大时，贺萍便给自己放假，让身心及时放松；同时坚持用运动调整状态，午休或晚上学习结束后简单锻炼，让压力随汗水消散，以饱满的状态回归学习，始终保持良好的备考心态。

回顾所得：心怀感恩，稳步前行

成功上岸后，贺萍满心感激，感激那个全力以赴的自己，感激为自己做好保障的家人，更感激悉心指导的专业老师。在她看来，上岸并非终点，只是万里长征的第一步，更是奔赴为国家、为人民服务新使命的起点，这份认知也让她对未来的职业道路有了更清晰的定位。

对于有意向考公的学弟学妹，她暖心寄语：低年级无需急于备考，首要任务是多读书多积累，深入了解历史、政治等人文知识，多关注时事热点，厚积薄发打牢基础；同时要结合自身情况，合理规划备考时间，一步一个脚印，在扎实的积累与科学的规划中，朝着目标稳步前行。

从汉语言文学的课堂到税务系统的新征程，贺萍用努力诠释初心，用坚持成就梦想。她的生动实践告诉我们，人生从无既定答案，唯有以行动对抗迷茫，以规划指引方向，以坚持浇灌梦想，才能在属于自己的道路上绽放芳华。愿每一位在校学子都能从她的经历中汲取力量，找准方向、脚踏实地，在不懈努力中奔赴美好未来！





刘飞

考入长江水利委员会水文上游局下属勘测局

“以水为帆，实干笃行，绘就水利青年成长答卷。”

刘飞，水利水电学院水利水电工程专业2025届毕业生，曾担任班级组织委员，获评2022—2023学年度先进个人、暑期社会实践院级先进个人等荣誉，通过大学英语四级、计算机二级考试，熟练掌握CAD、BIM等专业制图技能，目前就职于长江委水文上游局下属勘测局水文勘测岗。

四载深耕铺就水利成长之路

四年大学时光，刘飞以“厚基础、强实践、重担当”为成长准则，在水利水电工程专业的学习之路上步履不停。作为水利专业学子，他深耕课堂钻研理论，系统学习《水力学》《水工建筑物》《工程水文学》等核心课程，将“严谨求实”的专业态度融入每一次公式推演、每一份图纸绘制。

知行合一开启职业实践之旅

求职的过程，是刘飞将专业所学转化为实战能力的关键历程，他以“精准对接、实干笃行”的态度规划职业方向，锚定水利工程一线岗位深耕细作，积极投身各类选拔考试与企业招聘，既在校园双选会上主动对接意向单位、精准投递简历，也在各大招聘平台上细致筛选岗位、及时获取求职信息，多渠道、全方位找寻职业发展契机。凭借清晰的职业规划、扎实的专业积淀与丰富的一线实践经验，他在事业单位长江委水文局的选拔考试中脱颖而出、斩获佳绩，成功拿到心仪的就业 offer。谈及求职成功的秘诀，刘飞坦言，及时有效的招聘信息是把握机遇的重要指引，而日复一日地坚持学习、深耕专业，才是顺利通关的核心关键。

经验共勉传承川农水利基因

回望四年成长路，从课堂深耕到实践锤炼，从求职攻坚到成功上岸，刘飞在水利专业的成长之路上积累了宝贵的经验。对于学弟学妹，他也真诚分享了自己的成长心得：一是坚定目标，锚定方向，水利行业领域广阔，找准方向才能行稳致远。大三上学期，积极参加了学院的考研就业经验分享会，现场聆听考进川大的学长、就职国家电网的前辈分享成长经历，深受启发；之后主动请教求职与工作心得，在多方交流中明晰了自己扎根基层水利、投身水文事业的职业目标，也让后续的学习和求职有了精准的发力点，少走了许多弯路。二是平衡时间，合理规划，学会分配时间是高效完成各项任务的关键。在求职备考的关键阶段，给自己制定了清晰的时间规划，高效推进考点复习、

真题演练；同时有序完成毕业论文设计，做到备考与学业两不误。三是增强自信，锻炼心态，求学求职路上难免遇到挫折，良好的心态和主动的勇气是前行的底气。锻炼主动学习的能力，在校内主动向老师提问解惑，在专业学习群、网络学习平台上大胆请教问题，慢慢从被动学习转变为主动探索，不断突破学习瓶颈，练就从容面对困难的心态，这也成为求职路上的闪光点，从而能够在笔试面试中能够从容表达、自信应对。

从川农校园的水利学子，到奔赴一线的水利青年，刘飞的成长故事，是四川农业大学水利水电学院立德树人的生动写照，更是新时代水利青年踔厉奋发、笃行不怠的缩影。未来，他将以水为帆，以实干为桨，在水利工程一线书写川农人的青春答卷。



章钧榕

考入福建省选调生

“心向基层，一路生花。”

章钧榕，林学院林学专业2021级学生 曾担任小班组织委员、班长，荣获先进个人、优秀工作者等荣誉称号，斩获“建行杯”四川省国际大学生创新大赛（2023）省级银奖，考入福建省选调。

迷雾消散，此心如炬

大三学年结束的那个夏天，章钧榕开始思考：“未来的路，究竟该通往何方？”是继续留在象牙塔里深耕学术，还是走进社会，闯荡出自己的一番天地。在她左右摇摆、举棋不定的时候，听到了支援西部志愿者这样一番话“到西部去，到基层去，到祖国和人民需要我们的地方去”这番话在网络上掀起热议，也深深触动到章钧榕。她想起入学时许下的“提山河装成锦绣，把国土绘成丹青”的铮铮誓言，忽然明白，真正的锦绣河山，不在图纸之上，不在书本之中，而在脚下那片亟待深耕的土地里。带着这份愈发清晰的憧憬，她将目光投向了选调生——这个承载着将优秀学子送往基层、服务人民的特殊通道。几乎没有犹豫，她便下定了决心——参加选调生选拔考试，到人民群众身边去，将专业知识用在最需要的地方。

星光为伴，笔耕不辍

决心既定，便是一场旷日持久的备战。与参加过选调生考试的师兄师姐交流中，章钧榕得知，选调生考试与国考、省考题型略

有不同，且市面上没有福建省选调生考试的真题，这让复习备考有了一定的难度。但是章钧榕认为，不论是国考、省考亦或是选调生考试到最后都是殊途同归，扎实的基础知识与熟练的解题技巧才是通关的密钥。为高效利用时间，章钧榕排好日程计划表，早上用来背诵一些好词金句，看一些时政热点，下午听行测课程，学习解题方法，晚上就开启刷题模式，在题海中不断打磨自己的应试能力——将时政积累转化为申论写作的鲜活素材，把课堂上学到的解题方法运用于各类行测题型。那些漫漫长夜里，星光与灯光交织，见证着她的坚持与成长——一天的学习成果，总在夜晚的习题中得到检验，疲惫却充实，孤独但坚定。

关关考验，功不唐捐

大四第一学期即将结束，距福建省选调生考试已经不足十天。时间越紧迫，越是不能自乱阵脚，章钧榕放平心态，不再焦虑于知识的广度，而是思考“如何在有限的时间内尽可能多拿分”。经过长时间的备考，她领悟到：在行测中，要做到基础题目靠细心得分、中等难度题目靠耐心赚分、高难度题目靠技巧抢分；在申论中，不仅要做到读懂材料，更要厘清逻辑，抓住中心基本点，才能准确踩中阅卷得分点。一个月后，笔试通过的喜讯悄然而至。然而，这不过是漫长征途上的第一道关口——真正的考验，才刚刚拉开序幕。面谈、考察、政审、体检……每一项都如履薄冰。2:1的差额淘汰，像一把悬在头顶的利剑，让章钧榕的心始终悬着。她不敢松懈，在每一个辗转反侧的深夜里，默默祈祷，继续前行。终于，在六月的骄阳里，捷报传来：那个曾经站在十字路口徘徊的女孩，凭借着自己的热爱与执着，走过了风霜，越过了寒冬，迎来了属于自己的春天。

从懵懵懂懂的备考者，到目标坚定的赶路人，章钧榕用将近一年的时光奔赴心中热爱。回望来路，她也真正感悟到：热爱可抵万难，万难不及坚持，前路终有繁花，彼方必有回响。即将踏上新征程的她，将带着这份信念，在广阔的天地间，书写属于自己的青春篇章！



六、国有企业



雷怡鑫
现签约中国水利水电第三工程局有限公司

“心有所向，何惧路长。”

雷怡鑫，公共管理学院人力资源管理专业2022级本科生。曾获校级优秀学生、校级优秀共青团员、校级社会实践先进个人、优秀志愿者等荣誉10余项，累计志愿时长超300小时。先后获得中国水利水电第三工程局、领益智造科技有限公司、广州知贤道远信息服务有限公司offer，现签约中国水利水电第三工程局有限公司。

且茫且行，初入职场的抉择困境

和许多同学一样，雷怡鑫的毕业季也曾被焦虑和迷茫笼罩。是随大流考研，还是投身就业？在日复一日的备考中，她感到前所未有的挣扎。在就业指导课上，她向老师倾诉自己的困惑。老师告诉她，“既然你在考研过程中已经开始担心耽搁求职，那不如直接选择求职，积极行动起来。”这句话像是一道光，劈开了她前进路上的迷雾。雷怡鑫决定，从摇摆不定的备考中及时抽身，将全部心力投向求职行动中。通过梳理专业核心能力与岗位需求差距，雷怡鑫很快明确了项目人力、属地用工合规等核心方向，同时收集中建、中铁等企业校招信息，初步建立求职认知。

以时光为砥，精准蓄力补短板

简历是求职的“敲门砖”，雷怡鑫积极参加了学院组织的简历设计大赛和“职心织梦”社会实践活动。在老师的指导下，经过多次打磨，她的简历荣获了三等奖，临场应变表达能力与专业知识素养也得到了很大提升。其实，在岗位信息查找和投递简历时，她的简历也多次石沉大海，但渐渐地，她注意到部分国企非常看重在校期间的成绩和各方面表现，在请教过HR并根据建议优化简历后，简历的通过率得到显著提高，这令她信心大增。

求职之路从来不是一蹴而就的，简历通过也不代表获得实习机会。在面试阶段，雷怡鑫也曾被拒绝过多次，但她没有气馁，

而是把每一次面试都当作宝贵的经验积累。她认真总结面试中的得失，根据不同公司的喜好，结合自身经历不断精进自己的陈述。渐渐地，积累的努力开始发生质变——从益海嘉里（重庆）粮油有限公司，到广州知贤道远信息服务有限公司，再到字节跳动，每一份实习都是对她努力的认可。

很多同学认为英语四六级只是一张纸，但这张纸却是很多企业的硬性条件。她深知英语对自身专业发展的重要性，在大一大二的课余时间她就大胆走上街头与外国人交流，寻找机会练习口语。正是这份扎实的英语功底和出色的口语表达能力，让她在中国水利水电第三工程局的众多面试者中脱颖而出，赢得了面试官的青睐。而PS、PR这些为摄影爱好而拓展的技能，竟然在实习和求职中成了她实实在在的加分项。她用亲身经历印证了一件事：认真地培养自己的兴趣，它或许会在意想不到的时刻，成为你的通行证。

步履所往，皆是丰盈的旷野

在世界500强企业益海嘉里（重庆）粮油有限公司担任供应链实习生时，她面临了专业不对口的巨大挑战。笨鸟先飞，面对陌生的EOQ模型、SKU梳理工具和业内专有名词，她虚心向带教老师和同事请教，用更多的时间和精力弥补知识的鸿沟。同时，她主动发挥自己在摄影剪辑方面的优势，承担团队的宣发任务，最终获得“优秀实习生”这一称号，所在团队也获得了“团队协作菁英奖”。专业背景或许设定了起点，但综合能力和主动精神，才能真正定义一个人能走多远。

回顾整个求职季，雷怡鑫始终感激学校提供的平台。她牢牢抓住每一次秋招和春招的机会，再忙也挤出时间去参加宣讲会和双选会。她明白，优秀的平台会吸引优秀的企业，而走出校园，很难再遇到这样集中、真诚的机会。历经种种尝试，她终于清晰了自己想追寻的——不是一份简单的工作，而是一份能将个人成长与国家发展同频共振的事业。





袁盛凌

就职于泸州老窖股份有限公司

“笃行破迷茫，实干赴新程。”

袁盛凌，中共党员，机电学院电气工程及其自动化专业毕业生，综合素质测评成绩90.83分，专业排名13/223，绩点3.97/5.0，通过CET-6，累计发表JCR Q1区SCI论文5篇，积极参与国家级大学生创新创业训练计划项目、科研兴趣小组等科研实践；连续四年担任班级团支书，获评优秀学生干部、“三下乡”社会实践先进个人等荣誉，熟练掌握CST、MATLAB、Python等专业软件，具备扎实的理论基础和较强的科研实践能力。目前已成功签约泸州老窖设备技术岗，即将怀揣初心、以实干姿态奔赴属于自己的职场新征程。

倾听内心声音，在升学与就业间明确航向

大三下学期，袁盛凌站在人生的重要岔路口，也曾陷入深深的迷茫。在他人看来，他凭借3.97的优异绩点、5篇SCI论文的学术积累以及国家级大创项目的实践经历，选择考研深造似乎是顺理成章的最优路径。但经过多次自我审视与深度思考，袁盛凌逐渐明确了自身的职业追求：相较于在实验室专注于低频电磁响应等纯理论推导，他更渴望将所学的电气自动化专业技术，切实落地到工业生产一线，解决实际生产中的设备运维、技术优化等实操问题。

作为土生土长的泸州人，袁盛凌深知泸州老窖深厚的企业文化与行业影响力，更清楚企业在自动化产线升级过程中对电气专业人才的需求，这里能为他提供将理论知识转化为实践能力的广阔平台。结合自身职业诉求与家乡情怀，袁盛凌毅然跳出“考研即唯一最优解”的固有认知，坚定选择直接就业，直面秋招挑战，朝着既定目标稳步前行。

统筹时间规划，全方位搭建信息与备考矩阵

明确就业目标后，合理的时间管理与全面的备考准备，成为袁盛凌应对秋招的关键。秋招期间，他需同时兼顾课程学习、实验室课题收尾与求职准备，时间紧张且任务繁重。为此，袁盛凌因将每天的时间进行了严格的区块化管理，白天集中精力推进课业学习与课题研究，确保学业与科研任务有序完成；晚上预留整块时间，全身心投入求职准备，做到学业、科研与求职三者兼顾、互不耽误。

袁盛凌清楚找工作本质上是一场考验信息差的战役，他摒弃盲目海投的模式，重点关注泸州老窖官方招聘渠道，及时获取招聘信息、岗位要求等关键内容。针对国企招聘中网申、笔试的严格门槛，他提前数月启动准备工作：系统梳理电气专业基础知识，刷练大量行测题与专业基础题，夯实应试基

础；深入研读泸州老窖年度财报、企业文化，重点关注企业自动化产线升级的最新动向，做到知己知彼。

同时，袁盛凌主动调整简历排版逻辑，摒弃以往侧重学术成就的表述方式，将深奥的理论研究内容转化为具体的项目推进经验、问题解决能力，同时将连续四年担任团支书的组织协调经历、73小时志愿服务的责任担当，放在简历显眼位置，全面展现自身扎实的专业功底、较强的综合素养与踏实肯干的工作态度，提升简历通过率。

沉淀专业底气，在多轮实战面试中化解考验

充分的准备是应对面试的底气，但真正走上泸州老窖的面试现场，严谨的考核流程仍让袁盛凌感受到不小的压力。泸州老窖的面试分为综合素质考察、专业技术考察等多个维度，全面考核候选人的综合能力与专业素养，对其综合实力提出了较高要求。

在综合素质面试环节，考官重点关注求职者的求职动机、抗压能力、团队协作能力以及与企业文化的契合度。得益于四年班级团支书的任职经历，袁盛凌结合组织班级团日活动、协调同学需求、开展志愿服务等真实案例，条理清晰地向面试官展示自身的组织协调能力、沟通表达能力与责任担当，证明自己能够快速适应职场环境、融入团队。

在专业技术面试环节，考官的提问直击核心，不仅细致考察了袁盛凌对工程电磁学、电机学等核心专业课的掌握程度，还抛出了生产线设备突发未知故障如何排查等实操场景题。面对缺乏一线车间历练的盲区，袁盛凌迅速调整心态，将实验室中严谨治学、死磕难题的思维方式迁移到面试答题中，顺着“稳住心态、查阅图纸定位异常、提出假设并逐步验证”的逻辑链条，给出了一套虽然朴素但极具可操作性的排障方案。正是前期的充分准备，以及大学四年科研训练培养的严密工程思维，让他在未知考验面前从容不迫，最终获得了面试官的认可。

穿越焦虑周期，在持久战中找回内心的旷野

回顾整个秋招历程，最磨人的并非笔试、面试的难度，而是等待结果过程中的未知感与同辈压力。去年十二月，考研的同学即将步入考场，部分求职的同学已顺利拿到三方协议，而袁盛凌仍在焦急等待面试最终结果，那种被同龄人“甩在身后”的恐慌感，一度让他陷入自我怀疑与内耗。焦虑到极致时，他常常一个人坐在操场边发呆，不自觉抚摸眉毛上小时候留下的疤痕，在迷茫中反复拉扯。

面对内心的焦虑与内耗，袁盛凌没有任由负面情绪蔓延，而是主动建立起健康的自我调节机制：通过阅读励志书籍、行业前沿文章，平复内心的浮躁，在文字中汲取前行的力量；傍晚时分，戴上耳机在操场跑步，用大汗淋漓的运动释放积压的压力，重新找回生活的节奏。他逐渐明白，大学四年本身就是一段允许试错、不断成长的旅程，无论是选择在自习室里孤军奋战，还是在招聘会中摸爬滚打，都会经历成长的阵痛，只要按照自己的节奏笃定前行，岁月总会给出最好的答复。

求职之路从无捷径，袁盛凌用自身经历证明，唯有坚守初心、按自己的节奏笃定前行，不慌不忙、脚踏实地，才能在人生的岔路口找准方向，在求职路上从容不迫，以扎实的专业能力、坚定的信念，奔赴属于自己的广阔前程。



王一雯

就职于华泰证券股份有限公司

“不止于Offer：我的川农‘练级’心法。”

王一雯，中共党员，经济学院2025届毕业生，历任经济学院学生会办公室负责人，就业指导中心行政部成员，获得优秀共青团员、优秀共青团干部、优秀学生干部、学生会先进工作者、优秀大学毕业生等校级荣誉，现任华泰证券股份有限公司浙江分公司管培生。

扎根：在“服务”的土壤中汲取成长养分

我大学里最重要的一课，并非全部来自课堂。在经济学院学生会办公室负责的两年时光，是一段沉浸式的“预演”。这里没有惊天动地的大事，但正是处理繁杂具体事务的过程，让我褪去了生涩。例如，在筹办“经济学院学生干部素质拓展活动”时，从初期的流程设计、物资采购，到中期的嘉宾邀请、节目排练，再到现场的灯光音响、流程控场，每一个环节都需要精密协同。当活动前夜，一个主要视频文件突然无法播放时，我们团队连夜协调多方，紧急修改方案，最终保障了活动的圆满成功。这类经历让我深刻体会到，卓越的职业素养，就藏在对每一件小事极端负责的态度里。我学会了系统规划，锻炼了在老师、同学与各方间找到共识支点的沟通艺术，更锤炼了在压力下保持冷静、有序推进的多任务处理能力。这份“靠谱”的特质和解决实际问题的执行力，成为了我求职路上最坚实的底气。

蓄力：求职是一场需要策略的“持久战”

当我将目标锁定在竞争激烈的金融行业时，我认识到，必须将学生工作积累的“软实力”进行精准的职业化翻译。我的秋招季历时数月，最终收获了包括工商银行、农业银行、浦发银行、泸州银行、申万宏源证券及华泰证券等多个录用通知。从最初简历石沉大海的焦虑，到后期的从容选择，我总结出一些可供参考的经验。

简历，是你的“战略简报”。我深信，好简历是“做”出来的，更是“改”出来的。我的核心方法是“让经历自己说话”。例如，我不只写“组织过活动”，而是写“独立统筹院级大型活动10余场，平均覆盖500人次”。在投递不同岗位时，我会对同一段经历进行“微调”，着重突出与目标岗位最匹配的能力，让HR一眼看到“相关性”。

笔试，是一场“信息战”。我采取差异化策略。对于券商，我集中刷北森、智鼎

等题库，重点攻克图形逻辑和数据分析；对于银行，则系统复习行测、金融经济及近半年时政。我尤其重视对企业文化的研究，例如，在工行笔试前，我不仅熟记了其传统企业文化，还特意了解了其近期在科技金融方面的布局，这在后续的面试中成为了有益的谈资。

面试，是真诚与准备的交响。我认为，面试的本质是双向的深入了解。在银行的无领导小组讨论中，案例是关于一项新业务的推广策略。我并未急于抢当领导者，而是在大家观点发散时，主动将零散建议归类，搭建出一个包含“目标客群、渠道选择、风险管控”的简单框架，推动了讨论走向深入，这与我平时在学生会中协调各部门、统一共识的经历一脉相承。在一次券商的多对多的压力面试中，我曾与近十位背景出色的候选人同场竞技。聆听他人自我介绍时，不乏国外名校研究生或拥有顶尖实习经历的同行者，内心的确会有波动。但我迅速调整心态，提醒自己：面试不是要成为别人，而是展现最好的、真实的自己。我并未因他人的光环而打乱节奏或妄自菲薄，而是将注意力拉回至面试官的问题本身，结合自身在经济学院学生会统筹大型活动、处理多重任务的经历，清晰、从容地阐述我的思考与解决方案。最终收获了该公司的offer。

抵达与启航：给学弟学妹的几点心语

珍视你的“非标准答案”：绩点、证书是重要的，但绝非全部。我的绩点也并非顶尖，但让我脱颖而出的，往往是那些“活”的经历，更多的是我在社团中的一次成功策划，在团队中化解的一次矛盾，在项目中多承担的一份责任，这些“软实力”往往在决定性时刻闪光。请用心打磨它们，并学会在简历和面试中，用具体事例将其生动地讲述出来。

主动规划，大胆尝试：求职季的迷茫，往往源于平时的随波逐流。尽早通过实习、与学长学姐交流等方式，去触摸真实的行业，验证自己的兴趣。我的方向感，来源于大二暑假在券商营业部的实习，那段前线接触客户的经历让我体会到服务的价值与挑战；也来源于大三在一家银行的见习，让我对银行业务有了直观认识。正是这些亲手触摸行业的体验，让我在秋招时能清晰地专注于银行与券商赛道，准备也更具针对性。经济学给了我们广阔的视野，但只有亲身实践，才能找到热爱与适合的交叉点。

求职路上，被拒是常态：我的邮箱里也躺满了未回复和感谢信。秋招的前两个月，我投出的简历大多石沉大海，也曾自我怀疑。但我没有停下，而是把每次失败都当作一次“系统升级”：被一家银行拒于笔试后，我加强了行测的薄弱模块；一场群面表现不佳后，我拉着同学反复模拟练习。关键的变化发生在十月之后，努力的结果开始“扑面而来”，面试邀请和录用通知接踵而至。请相信，你前期所有的积累都不会白费，它们会在合适的时机，为你打开那扇门。

从成都校区的银杏树下到杭州钱塘江畔，变的是风景，不变的是脚踏实地、仰望星空的内心。母校给予我们的，不仅是知识，更是一片让我们试炼、成长，而后勇敢奔赴山海的土壤。愿每一位正在积蓄力量的学弟学妹，都能找到属于自己的赛道，坚定而自信地跑出精彩。

道阻且长，行则将至。共勉。

七、世界五百强



刘政君

就职于京东集团股份有限公司

“热爱中跨界，实践中破局。”

刘政君，建筑与城乡规划学院工程管理专业2022级学生，曾任校团委大学生艺术团播音主持中心主要负责人，以第一作者在人民网、中国青年报、世界青年发展论坛等主流媒体发表新闻40余篇。曾获第三届全国大学生红色资源创意展示大赛全国二等奖（第二负责人）、第十七届挑战杯红色专项省级三等奖（第二负责人）、第三届全国大学生职业规划大赛省级银奖，第十四届挑战杯创新创业计划竞赛校级三等奖，社会实践校级十佳团队（第一负责人）、第十九届挑战杯校级二等奖，社会实践校级先进个人等奖项。目前已拿到京东小电营销BP岗位offer。

助农躬行，点燃营销志趣

本科就读工程管理专业的刘政君，最初计划出国深造或国内考研。那时他像很多同学一样缺乏明确职业目标和动力，按部就班地学习——直到2024年那场助农实践。

他在贵州余庆田间地头首次触碰到农产品营销，协助团队策划小叶苦丁茶线上推广，精心设计短视频脚本。过程中刘政君发现：“营销从不是简单的卖货，而是让土地里的价值被看见、被认可。”运用所学专业知识解决实际问题、帮助农户增收致富带来的强烈成就感，像一颗种子在他心里发了芽。

返校后，他主动跨修商旅学院电商课程，在艺术团打磨播音主持能力提升表达感染力，将工程管理的严谨逻辑与营销创意的灵动表达熔铸一体。正是这场与土地、与农户深度联结的实践，驱散了他心中的迷茫，让他清晰地看到了未来的道路，坚定地奔赴营销这片充满机遇的新大陆。

探索实践，三段实习破局

跨界从不是口号，而是把专业底色、实践经历与热爱方向，真正熔铸成独一无二的竞争力。为逐步向职业目标靠近，刘政君走进快手、腾讯、京东三家大厂开启实习，系统锤炼了整合营销直播运营所需的核心能力。

在腾讯AI内容运营岗，他自学SQL等工具，对QQ浏览器千万级娱乐版块内容与用户数据进行交叉分析，优化AI资讯模板，实

现了高效的用户引流与体验提升。这段经历让他的数据分析能力与产品化思维得到深度强化。在快手内容运营岗，他专注于精细化运营，搭建超500个热门话题，精准捕捉节点热点，打造出播放量达3亿的现象级话题，在提升用户活跃度与平台流量的同时，也熟练掌握了精细化运营与热点策划的关键技能。

多方涉猎，定向深耕，前两段实习为他明确了整合营销的方向。进入京东后，他重点提升资源整合、直播操盘与项目统筹能力，助力完成明星总裁直播及美的等品牌直播共25场；通过搭建直播矩阵，有效破解单一直播间成交路径过窄的问题，额外拉动近600万元成交额。此外，在独立负责部门项目直播策划期间，他创意联动热门IP《疯狂动物城2》，仅用两周打造“疯狂电器城”专场，协调市场、公关、法务等8个部门，确保直播与电影上映同日上线。凭借多个项目中的出色表现，他的资源整合与营销策划能力深受领导认可，也凭借优异实习表现顺利转正，成为部门本硕应届生中唯一获得最高级别薪资offer的成员。

广投善面，靶向规划突围

“在踏上求职道路之前，要脚踏实地在校积累。”刘政君如是说。从参与三下乡的营销实践，到跨专业修读电子商务课程，再到多场活动的主持历练，他始终以饱满的精力和严谨的态度，反复打磨简历，广泛投递实习，在一次次的尝试与调整中不断成长。

他将求职经验归纳为两点：在简历投递阶段，主动筛选信息，结合自身核心技能精细打磨简历，实时进行信息检索，精准对接岗位；在面试阶段则需调整好心态，根据不同平台与岗位的特性，以对应的思维方式做针对性准备。



聂廷婷

就职于比亚迪股份有限公司

“从实验室到超级工厂，以专业之力赴绿色之约。”

聂廷婷，环境学院环境科学专业202103班本科生。在校期间担任班级宣传委员，认真负责班级宣传工作与班级文化建设，积极组织参与各类校园活动与社会实践项目。曾带领团队获评社会实践校级十佳团队，荣获社会实践校级先进个人等荣誉，在项目实践、团队协作与综合能力方面表现优异。目前已入职比亚迪。

“曾经，她试图净化被污染的世界；现在，她在亲手制造一个更清洁的世界。”我校环境学院环境科学系2025届毕业生聂廷婷，成功斩获比亚迪ESG岗位offer，放弃公务员与传统环保企业的常规路径，实现从环境治理者到绿色创造者的精彩转型。

三年前，聂廷婷在成都校区实验室精准测定水样COD值；如今，她的工作场景延伸至新能源汽车超级工厂，专注于整车制造全流程碳排放管理。在她看来，研究对象与场景的转变，是专业能力的触类旁通与价值升级。这一成长离不开环境学院紧扣“追求真理，造福社会，自强不息”校训，构建“厚基础、宽口径、重应用”的培养体系，课程覆盖环境自然科学、技术科学与人文社科核心领域，深度融入碳中和技术、碳排放核算、清洁生产等实务内容，既夯实理论功底，又强化实践能力，助力学生成长为复合型绿色人才。老师“未来十年，环境科学最大应用场景在能源、制造等‘排放大户’的绿色转型中”的一席话，更坚定了她奔赴新能源ESG赛道的决心。

面对同学的不解，聂廷婷有着清晰的职业思考：传统环保工作多在末端治理，减排效果有限；而参与新能源车企全链条碳管理，一辆电动车全生命周期碳排放较燃油车降低40%以上，规模化减碳效应显著。“与其在污染终点线‘打扫卫生’，不如在起点重新定义”，成为她职业选择的生动注脚。入职比亚迪后，她承担环评报告审核、废气设施监管、动力电池全生命周期碳核算、供应商绿色准入等工作，以严谨专业应对复杂任务，迎难而上、笃行不怠。

求职过程中，聂廷婷目标明确、精准备战。她考取碳排放管理员、ISO14001内审员证书，熟练掌握碳核算与环评规范；将课程实训与实践经历转化为环境合规、碳管理成果，主动进入新能源产业链企业实习；简历聚焦核心技能，面试紧扣行业愿景，充分展现环境人才在绿色制造领域的独特价值。

对于学弟学妹们，聂廷婷结合自身经历提出中肯建议。她鼓励大家夯实专业基础，认真学好环境监测、清洁生产等核心课程，把课堂知识转化为硬核能力；主动拓宽就业视野，跳出环保行业固有思维，关注能源、制造、新能源等领域的绿色转型需求，抢抓“双碳”政策机遇；尽早做好职业规划，积极参与实习实践，将课程项目、科研经历转化为求职竞争力，用实际行动打破“天坑专业”的偏见。

聂廷婷表示，“双碳”目标为环境专业带来广阔舞台，每个行业都需要环境人才助力绿色转型。她寄语师弟师妹，夯实核心课程，拓宽就业视野，跳出传统就业路径，主动关注能源、制造等行业的绿色岗位，早规划、早实践，以专业所长守护绿水青山。

从川农实验室到比亚迪超级工厂，从测水样到算碳账，聂廷婷以实际行动践行校训精神，在绿色发展的时代浪潮中，展现了新时代川农学子的责任与担当。





董坤

就职于奇瑞汽车股份有限公司

“以视觉为媒，赴行业新约。”

董坤，艺术与传媒学院数字媒体艺术专业2022级本科生，中共党员，三年来，扎根学生工作与专业实践，7段学生工作经历，曾任校史文化服务中心宣传部部长等多个职务，参与的专业类与创新创业类比赛，获得国家级、省级、校级等奖项30余项。曾主要负责雅迪、美的、追觅科技等公司的视觉方向设计。在刚结束的求职季中，获得TCL、图拉斯等公司面试邀约。现签约至汽车龙头企业奇瑞国际星途事业部。

品牌传播与内容创作，是他从校园到职场的“破局利刃”

大一刚入学，他便主动跳出舒适区，结合自身对视觉设计的兴趣，选择深耕设计类专业核心课程，从基础的平面设计、视觉传达原理学起，扎实掌握PS、AI等设计工具，同时利用课余时间参与校园海报设计、社团宣传物料制作，初步锻炼了视觉表达能力，也在实践中发现自己对“品牌传播”的浓厚兴趣。彼时的他虽未明确具体行业方向，却已埋下“以视觉为载体，传递品牌价值”的种子。

大一至大三期间，他先后担任班级宣传委员、校史馆宣传部部长，从班级活动海报设计、校园文化宣传，到策划执行28场校史馆主题活动，覆盖4万余名师生，不仅锤炼了视觉设计与内容创作能力，更学会了如何通过视觉语言传递文化与品牌价值。他利用寒暑假期间进入职场实习后，这份能力得到进一步打磨：在追觅科技实习时，作为核心成员参与AWE2025展会设计，凭借极具冲击力的视觉呈现，让追觅展台成为全场人气焦点，更获央视连续三天报道，用视觉力量诠释全屋智能生态的品牌战略；在雅迪“星迪计划”中，他以系统化视觉输出，为项目在高校圈层构建起高辨识度的品牌形象，大幅提升项目知名度与吸引力，用实战证明内容与传播的双重价值。

品牌视觉构建与全流程管控，是他在学习与实践中打磨的“看家本领”

随着专业知识的不断积累，他将理论与实践深度结合。一方面，深耕专业核心课程，重点学习品牌视觉体系构建、项目全流程管理等内容，成绩始终名列前茅，多次获得校级奖学金；另一方面，开始寻找与品牌相关的实习机会，从基础的设计助理岗位做起，慢慢熟悉品牌物料设计、传播内容创作的全流程，同时利用实习之余关注行业动态，了解到新能源与智能化技术对汽车行业的深刻影响，以及国家多部委联合发文鼓励培育中国汽车全球品牌的政策导向。

大学期间，他通过专业课程系统学习品牌视觉识别系统（VI）设计、物料制作工艺等知识，多次参与校园品牌VI设计项目，从方案构思到物料落地，全程参与把控，积累了初步的全流程管理经验。任职美的COLMO品牌主视觉负责人期间，他将校园所学与职场实践结合，主导品牌生态合作与视觉体系搭建，为AI智能家电打造完整视觉识别系统，让“科技服务生活本源”的品牌哲学直观可感；在成都蓝晨科技，他独立扛起28项品牌物料从设计到落地的全链路管控，从材质精挑到工艺优化，实现设计方案100%精准落地，累计为企业节约成本15%，这份“从创意到成品”的全流程把控力，完美契合品牌从视觉策略到物料执行的全链条需求。

项目操盘与行业适配，是他四年成长中练就的“制胜法宝”

大学期间，董坤积极参与各类竞赛与实践项目，30余项省级、国家级专业竞赛、创新创业类奖项，不仅是对他专业能力的认可，更锻炼了他跨行业快速学习、精准匹配品牌调性的硬实力。大三时，面对汽车行业“新能源+智能化”的转型趋势，他敏锐地意识到，未来的汽车品牌人才必须懂技术、通行业，于是利用课余时间通过线上课程系统学习汽车智能化技术基础知识，把技术内核与品牌传播深度融合，确保自己的品牌策略不脱离产业本质；大四求职阶段，当他发现用户需求从“买产品”转向“认品牌、重情感”时，又主动补充学习消费者行为学、用户体验设计等知识，并将所学运用到雅迪项目中——通过优化终端视觉触点，让用户在每一个接触环节感受品牌温度，显著提升品牌好感度。

“汽车品牌岗位没有一成不变的方法论，只有不断学习、快速适配，才能在变革中站稳脚跟。”正是这份从大学期间就养成的主动求变、持续学习的意识，让他的能力体系始终与行业发展同频。

从大一的懵懂探索，到大二的方向明晰，再到大三的实践积淀、大四的从容圆梦，他用四年时间，完成了从校园青年到职场准从业者的蜕变，用一段清晰且坚定的求职路，印证了“时代机遇+精准规划+扎实能力”的成功逻辑。



八、其他知名企事业单位



刘坤群

就职于四川大学华西第二医院
西部妇幼医学研究院

“路虽远，行则将至。”

刘坤群，中共党员，理学院化学生物学2021级5班学生，曾任学院党建办公室青年先锋队干事、小班团支部书记、小班体育委员及多媒体信教中心助管等职务；曾获校级优秀青年志愿者、校级优秀学生、社会实践校级先进个人等荣誉。现就职于四川大学华西第二医院西部妇幼医学研究院。

蓄能：走得慢一点没关系，只要不停止脚步

大学四年，我也曾和很多人一样，在升学与就业的十字路口反复纠结、陷入迷茫。记得大三下学期，身边同学纷纷确定了目标，而我还在纠结。每当被辅导员和班主任问到“将来打算”，我都只能含糊其词，那种压力非常真实。面对身边人的催促与追问，我始终不愿仓促做决定，“走一步看一步、慢慢蓄能”，成了我对抗焦虑的方式。

没有清晰的目标，我便专注当下、默默蓄能：但我理解的“蓄能”不是空等，而是“可迁移能力”的积累。比如，在专业课小组作业中，我主动承担了最终汇报的PPT制作和讲解，这锻炼了我的逻辑梳理与公开表达能力；在部门的活动策划中，我学会了用在线协作工具统筹进度。这些技能，无论将来做什么都用得上。认真上好每一堂课，抓住每一次实践与学生工作的机会，积累经验，考取证书，一次不行就再来一次，总之拒绝摆烂。给大家一个具体建议：建立一个“成果库”文档，哪怕只是记在手机备忘录里，比如我就是。每完成一个课程项目、一次活动、一次实践，立刻用“STAR法则”（情境－任务－行动－结果）的关键词记下来。等到写简历时，你会发现宝藏。

选择：先就业再择业，于行动中破局

考研失利后，毕业去向的难题再次摆在眼前。结合家庭现实与自身优劣势，我决定听从辅导员和班主任“先就业再择业”的建议，正式踏上求职路。

那段日子并不顺利，也曾一度让我怀疑自己是不是真的不行。我前后投了超过50份简历，收到面试的不到10家。最让我受挫的有两次经历。第一次，是面试一家我心仪的生物科技公司，面试官直接指出我的科研经历不足，短短几分钟就结束了面试。这让我特别沮丧，但也彻底点醒了我：很多研发操作岗看重的是你动手实践的能力，这就需要从简历和口述中具象化地展现出来。哪怕只有毕业设计，也要从中提炼出有用的信息，比如可数据化的实验成果、你掌握的具体实验技能、处理数据所用到的分析软件等。

第二次，是关于专业对口。我报名了中石油的子公司，虽然条件没有明确限制我的专业，我也通过了简历筛选和笔试。但面试时，面试官一上来就用一个非常专业的问题，否定了我的专业匹配度。这次经历告诉我：投递前，务必确认岗位要求。如果专业描述模糊，最好提前打电话咨询，以免白白准备，甚至错过其他机会。

这些挫折逼着我升级“打法”。我将自己的求职行动系统分成了三步：

第一步，信息搜集：从“广撒网”到“定点狙击”。我不再海投，而是每天固定时间，专门关注我心仪的3—5个行业的龙头企业，以及岗位与我专业相关的重点企业，并定期查看校招官网。这里有个宝藏工具分享给想报央国企的同学：微信公众号“国资小新”，它会汇总发布很多央国企的权威招聘信息，比如中石化、中石油等，非常全面。

第二步，简历准备：从“一份走天下”到“一岗一版”。我的第一版通用简历石沉大海，这是个血泪教训。后来，在学院负责就业老师的帮助下，我学会了针对性修改。比如，投“研发助理”岗，我就把实验经历和科研成果放在最前面，并用数据说话；投“项目管理”岗时，则突出学生工作中统筹协调的部分。核心是：让关键词与招聘要求高度匹配。

第三步，面试打磨：从“凭感觉”到“靠复盘”。我有一张“面试复盘表”，每次面试后立刻填写，包括：被问到的所有问题、我回答的要点、当时的感觉，以及我能想到的更好回答。这份表格是我进步最快的工具。即使知道希望渺茫，也依然全力以赴去试一试。正是这份不气馁，让我在临近毕业时拿到了一份满意的offer。

关于“先就业再择业”，我的理解是：第一份工作不一定是梦想的终点，但一定是能力的跳板。我最终选择的岗位，虽然不是最初最想要的，但它所需的技能和我“蓄能”期的积累高度相关，这让我有了一个扎实的起点。

总结：把求职本身看作大学最后一门重要的实践课

人生没有白走的路，要相信走过的路，每一步都算数。回看我的求职路，那些被拒的邮件、尴尬的面试，和那个记录失败的表格，都成了我最宝贵的“错题本”。不管是考研考公还是就业，你都得先迈出脚步，才能知道你要走的是哪条路。最后，分享一个让我坚持下来的心态：把求职本身，看作大学最后一门，也是最重要的一门实践课。这门课教你的，远不止如何找到工作。人生漫漫，不必急于求成，找准自己的节奏，路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。



瞿桂宇

就职于浙江新和成股份有限公司

“实干，笃行，筑梦。”

瞿桂宇，动物医学院药学专业2021级本科生，中共党员，曾任招生就业处就业指导中心秘书长、学生发展中心寒梅飘香工作部委员，班级心理委员。累计获得校级优秀学生、招生就业处优秀学生干部、校级社会实践先进个人等荣誉10余项。在毕业求职季，她凭借大学三年的扎实积淀，成功拿到浙江新和成股份有限公司录用通知，平稳实现从校园到职场的过渡，用实干为青年学子的职业选择写下生动注脚。

沉心积淀，在无措中积蓄力量

初入大学，瞿桂宇也曾站在人生岔路口感到迷茫。身边同学各有方向：有人一心保研，深耕学业、角逐科研；有人立志考研，待大三全力冲刺；有人坚定就业，早早积累实习经验。而她一时未能明确前行方向。迷茫不坠志，她选择沉下心做好当下，在兼顾繁重学生工作的同时深耕学业，始终保持成绩中上，还陆续考取英语、普通话、计算机及教师资格等证书。三年时间，从初入校园协助活动执行的新生，到能独立统筹春秋招大型双选会的学生骨干，她在一次次实践中领悟责任的重量、锤炼执行的能力，也培养出细心、高效的做事风格与良好的沟通协调能力，这些能力成为她日后求职路上的宝贵财富。

试错复盘，在取舍中明晰初心

大三下学期，研究生支教团计划曾让瞿桂宇看到新的可能。曾经的教师梦想、社区支教经历，加之正在备考的教资，都让她对这份选择心生向往。她争分夺秒整理申报材料、熬夜打磨答辩PPT，最终却以四名之差遗憾落选。短暂的失落过后，她没有沉溺消沉，而是冷静复盘，清醒看清自身差距，也开始认真思考自己真正想要的生活。“学生工作让我习惯了落地做事，比起埋头书本，我更渴望在真实场景里解决实际问题。”瞿桂宇的内心，逐渐明晰了前行的方向。

实干破局，在坚守中收获成长

确定就业的目标后，零实习经验的瞿桂宇迈出了实干的第一步。她入职北京联思达医药发展有限公司，以实习CRC的身份派驻四川省人民医院肿瘤科。从协助患者招募、规范数据记录，到整理临床试验文件，她将学生工作中练就的细心、耐心与高效沟通能力，完美融入临床研究场景。这段实习，不仅让她清晰地看到药学专业的应用价值，更让她下定决心：放弃考研，全力冲刺秋招。

求职之路从非坦途，简历石沉大海、面试屡屡受挫的经历，也曾让瞿桂宇陷入自我怀疑与焦虑。但她没有退缩，而是主动向学校、学院就业指导老师请教，反复修改打磨简历，将三年来的学业成绩、学生工作经历、实习成果、荣誉奖励与各类证书凝练其中，让过往积累转化为具象的求职竞争力。

基于实习经历，瞿桂宇精准锚定就业方向——立足药学专业，深耕质量类岗位。学生工作中接待企业、开展交流的经验，让她面对面试官时从容不迫，能清晰地结合自身经历作答：组织双选会的统筹能力，对应企业项目管理需求；5000份档案核查的细致，契合医药行业合规要求；与毕业生、企业的沟通经验，适配临床研究中的多方协作。这份清晰的“能力迁移逻辑”，让面试官看到了她的潜力与可塑性。

最终，凭借扎实的专业基础、丰富的实践经历与明确的职业规划，瞿桂宇成功斩获浙江新和成股份有限公司的offer，为自己的求职季画上圆满句号。“人生从来没有标准答案，我的答卷里，写满了一步一个脚印的实干。”在部门经验分享会上，她对学弟学妹说道，“人总会美化那条没有选择的路，但请记住，‘既然选择了远方，便只顾风雨兼程’。”

瞿桂宇的成长故事，为青年学子提供了别样的成长参照：求学路上，不必困在“考研还是就业”的单选题里纠结迷茫，唯有深耕当下、笃行实干，才能在属于自己的赛道上，走出一条清晰而坚定的成长之路，让青春在实干中绽放光彩。



附录

一、校内常用联系方式

雅安校区　教务处：0835-2882252　保卫处：0835-2882859
学生处：0835-2882580　档案馆：0835-2882932

学院	党委办公室	行政办公室
理学院	0835-2886176	0835-2885036
生命科学学院	0835-2885601	0835-2886136
机电学院	0835-2882626	0835-2882182
食品学院	0835-2882172	0835-2882311
信息工程学院	0835-2882876	0835-2882177
水利水电学院	0835-2882071	0835-2882239
法学院	0835-2882400	0835-2882482
人文学院	0835-2882375	0835-2882307
公共管理学院	0835-2882627	0835-2882248
体育学院	0835-2882159	0835-2883781
艺术与传媒学院	0835-2884300	0835-2883020

成都校区　教务处：028-86291290　保卫处：028-86291000
学生处：028-86290688　028-86290928

学院	党委办公室	行政办公室
农学院	028-86290875	028-86290873
动物科技学院	028-86290077	028-86291010
动物医学院	028-86292116	028-86291162
草业科技学院	028-86290021	028-86290908
水产学院	028-86291516	028-86291956
林学院	028-86291451	028-86291456
园艺学院	028-86293611	028-86291840
资源学院	028-86293010	028-86290983
环境学院	028-86290993	028-86293003
经济学院	028-86291770	028-86291303
管理学院	028-86290890	028-86293008
风景园林学院	028-86290877	028-86290880

都江堰校区　学工部：028-87111755　保卫部：028-87123324
教务部：028-87137637

学院	党委办公室	行政办公室
建筑与城乡规划学院	028-87124217	028-87124710
土木工程学院	028-87123357	028-87127472
商旅学院	028-87123439	028-87127471

招生就业处

招生办公室：028-86290999　就业一科：0835-2882800　就业二科：028-86290606

二、全国人社部门所属流动人员人事档案管理服务机构

机构全称	通信地址	联系电话
北京市公共人力资源服务中心	北京市东城区安定门外大街187号三楼	010-89170096
上海市人才服务中心	上海市静安区梅园路77号	(021)32511265
天津市人才服务中心	天津市河东区八纬路103号	(022)28013666
重庆市人才交流服务中心	重庆市两江新区春华大道99号南区三楼服务大厅	(023)86898605
河北省人才服务中心	河北省石家庄市桥西区裕华西路9号	(0311)85203080
广东省人才服务局	广东省广州市越秀区东风中路389号壬丰商务大厦	(020)89009266
江苏省人才流动服务中心	江苏省南京市鼓楼区广州路213号	(025)83238884
山东省公共就业和人才服务中心	山东省济南市历下区解放东路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	河南省郑州市航空港区通航路16号中国中原人力资源服务产业园区C座一楼	(0371)65957033 (0371)65957469
辽宁省就业和人才服务局	辽宁省沈阳市皇姑区泰山路19号	(024)86602775
吉林省人才交流开发中心	吉林省长春市朝阳区卫光街933号	(0431)85611188
黑龙江省人才服务中心	黑龙江省哈尔滨市南岗区长江路130号	(0451)82610013
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	(0771)5505029
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	云南省昆明市五华区人民中路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)87383018
江西省就业创业服务中心	江西省南昌市红谷滩区学府大道899号慧谷产业园9号楼6楼	(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
贵州省人才服务局	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
安徽省人才综合服务中心	安徽省合肥市包河区马鞍山路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	(027)86656592
西藏自治区就业服务中心	西藏自治区拉萨市城关区八一北路人才巷2号	(0891)6598920
青海省人才交流中心	青海省西宁市城西区五四西路86号	(0971)8258750
甘肃省人才中心	甘肃省兰州市城关区皋兰路305号三楼	(0931)8818942
新疆维吾尔自治区公共就业服务中心	新疆乌鲁木齐市水磨沟区南湖东路19号	(0991)4696613
陕西省人才交流服务中心	陕西省西安市莲湖区习武园39号	(029)88125858
宁夏回族自治区人力资源开发服务中心	宁夏回族自治区银川市兴庆区南熏西街369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	610036	028-86139324
成都市	市人力资源和社会保障局	成都市人才服务中心	中国成都人力资源服务产业园成都人才园区二楼（成都市青羊区清江中路20号2楼3-6号窗口）	610031	028-12333
自贡市	市人力资源和社会保障局	自贡市人才资源服务中心	自贡市自流井区交通路39号	643000	0813-2214025 0813-2301203
攀枝花市	市人力资源和社会保障局	攀枝花市人才服务中心	攀枝花市东区三线大道北段10号	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	德阳市人力资源服务中心	德阳市松花江北路8号政务服务中心2楼	618000	0838-2505800
绵阳市	市人力资源和社会保障局	绵阳市人力资源服务中心	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	绵阳市涪成区园艺山政府集中办公区7号楼c区	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7层	628017	0839-3302461
广元市	市教育局	广元市教育局人事科	广元市利州区东坝电子路384号	628017	0839-3328052
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 028-26658100
资阳市	市人力资源和社会保障局	资阳市人才交流中心	资阳市雁江区幸福大道10号	641300	028-26757639
巴中市	市人力资源和社会保障局	巴中市人才交流中心	巴中市巴州区江北滨河北路87号	636000	0827-5266033
巴中市	市教育和体育局	巴中市教育和体育局人事科	巴中市江北大道591号	636000	0827-5260311
广安市	市人力资源和社会保障局	广安市人力资源服务中心	广安区紫金街209号	638000	0826-2392300
广安市	市教育和体育局	广安市教育和体育局人事科	广安市广安区柯家井路158号	638000	0826-2333707 0826-2332111

（以上信息仅供参考，以官网信息为准）

四、成都市行政区人力资源与社会保障局联系方式

行政区	联系地址	联系电话
天府新区	四川成都市天府新区湖畔西路99号7栋	028-68772536
东部新区	成都市东部新区天府空港新城政务服务中心40号窗口	028-27250532
高新区	南区：益州大道中段999号成都高新区政务服务中心（南区）2楼； 西区：天目路2号成都电子信息产业功能区(高新区)一楼	028-65707062
锦江区	成都市锦江区福字街86号5楼	028-86660140 028-86750820
青羊区	成都市青羊区清江中路20号	028-86254925
金牛区	成都市金牛区一环路北二段30号蓉北人力资源产业园 (蓉北人才港)二楼人力资源服务中心	028-87705570
武侯区	成都市武侯区武科西五路360号西部智谷B区 武侯区政务服务中心2楼3区	028-85082106 028-85058038
成华区	成都市成华区一环路东三段148号	028-84310212
龙泉驿区	龙泉驿区长柏路248号	028-84846059 028-84844779
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	028-83680939
新都区	成都市新都区育英路788号政务中心C区二楼	028-83972173 028-83977672
温江区	成都市温江区柳城街道大南街五环广场7号2楼	028-82722696 028-82711474
双流区	成都市双流区国芯大道399号A8-2号楼(成都芯谷企业幸福中心)	028-85834707
郫都区	成都市郫都区德源北路二段555号	028-87926685
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	028-88218899
蒲江县	成都市蒲江县鹤山镇工业南路16号	028-88555995

（以上信息仅供参考，以官网信息为准）

五、求职网站推荐

中国政府网：http://www.gov.cn/

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

中华人民共和国教育部：http://www.moe.gov.cn/

中国研究生招生信息网：http://yz.chsi.com.cn/

中国就业网：http://chinajob.mohrss.gov.cn/

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

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

中国征兵网：http://www.gfbzb.gov.cn/

中国国家人才网：http://www.newjobs.com.cn/

中国公共招聘网：http://job.mohrss.gov.cn/

中国农业农村人才网：https://www.moahr.cn/

中国央企新闻网：http://ccnews.people.com.cn/GB/142057/index.html

大学生志愿服务西部计划_中国青年网：http://xibu.youth.cn/

四川省人力资源和社会保障厅网：http://rst.sc.gov.cn/

成都人事考试网：https://cdpta.cdrsigc.com/netpage/index.do

成都人才网：https://www.rc114.com/index.aspx

新华英才网：https://www.chinahr.com/

国聘：https://www.iguopin.com/

中智招聘网：https://www.ciiczhaopin.com/

卫人就业网：https://www.weirenjob.com/

前程无忧：https://www.51job.com/

实习僧：https://www.shixiseng.com/

智联招聘：https://www.zhaopin.com/

赶集网：http://www.ganji.com/zhaopin/

BOSS直聘：https://www.zhipin.com/

卓博人才网：https://www.jobcn.com/

猎聘网：https://www.liepin.com/

拉勾招聘：https://www.lagou.com/wn/

应届生求职网：https://www.yingjiesheng.com/

六、就业相关微信公众号推荐

成都人才网

大学生就业资讯

高校毕业生到
国际组织实习任职

国家大学生
就业服务平台

中国大学生就业

川e就——四川大学生就业

500强实习

应届生求职APP

乔布简历



