

# 就业创业指导报



●主 办:河南师范大学就业创业指导服务中心

●顾问:陈广文 李雪山 ●总编辑:赵新生 ●副总编辑:冯峰 马二杰

●编辑部主任:王灵修 ●总第 21 期 ●2017 年 10 月 11 日

## 本期导视

- ◇二版:如何做好求职的第一张通行证、考研大讲堂之学硕与专硕、学会自我调节情绪 公考面试不紧张、小贴士:考研时间轴
- ◇三版:朝花夕拾、即将离别的“我”致还在这里的“你”、挥别师大 我的青春
- ◇四版:从现在起,制定自己的职业生涯规划、扎克伯格:不要一味地问我怎么做,最要紧的,更要问问为什么而做、大学新生如何规划新生活

## 高校毕业生就业政策百问 (2017 版)

选录其中 17 条,以供参考

### 1. 什么是基层就业?

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

### 2. 国家鼓励毕业生到基层就业的主要优惠政策包括哪些?

(1)完善工资待遇进一步向基层倾斜的办法,健全高校毕业生到基层工作的服务保障机制,鼓励毕业生到乡镇特别是困难乡镇机关企事业单位工作。

(2)对高校毕业生到中西部地区、艰苦边远地区和老工业基地县以下基层单位就业、履行一定服务期限的,按规定给予学费补偿和国家助学贷款代偿(本专科生每人每年最高不超过 8000 元、研究生每人每年最高不超过 12000 元)。

(3)结合政府购买服务工作的推进,在基层特别是街道(乡镇)、社区(村)购买一批公共管理和公共服务岗位,优先用于吸纳高校毕业生就业。

(4)落实完善见习补贴政策,对见习期满留用率达到 50% 以上的见习单位,适当提高见习补贴标准,允许就业见习补贴用于见习单位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。

(5)将求职补贴调整为求职创业补贴,对象范围扩展到已获得国家助学贷款的毕业年度高校毕业生,以及贫困残疾人家属、建档立卡贫困家庭高校毕业生和特困人员中的高校毕业生。

(6)艰苦边远地区基层机关招录高校毕业生可适当放宽学历、专业等条件,降低开考比例,可设置一定数量的职位面向具有本市、县户籍或在本市、县长期生活的高校毕业生。

各地区要结合城镇化进程和公共服务均等化要求,充分挖掘教育、劳动就业、社会保障、医疗卫生、住房保障、社会工作、文化体育及残疾人服务、农技推广等基层公共管理和公共服务领域的就业潜力,吸纳高校毕业生就业。要结合推进农业科技创新、健全农业社会化服务体系等,引导更多高校毕业生投身现代农业。

### 3. 国家对在基层工作的高校毕业生职业发展有哪些鼓励政策?

(1)在干部人才选拔任用机制上,进一步强化基层工作经历的政策导向,向在基层工作的优秀高校毕业生倾斜。

(2)自 2012 年起,省级以上机关录用公务员,除特殊职位外,按照有关规定一律从具有 2 年以上基层工作经历的人员中考录。

(3)市地级以上机关应拿出一定数量职位面向具有基层工作经历的公务员进行公开遴选。

(4)省、市、县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。

(5)鼓励国有大中型企业建立健全人力资源管理激励机制,将在基层生产和管理一线表现优秀的高校毕业生纳入后备人才队伍,加大从基层一线选拔任用中层干部的力度。

(6)具有基层工作经历的高校毕业生,在研究生招录和事业单位选聘时实行优先。

(7)高校毕业生在中西部地区和艰苦边远地区县以下基层单位从事专业技术工作,申报相应职称时,可不参加职称外语考试或放宽外语成绩要求。充分挖掘社会组织吸纳高校毕业生就业潜力,对到省、市及

以下城市的社会团体、基金会、民办非企业单位就业的高校毕业生,所在地的公共就业人才服务机构要协助办理落户手续,在专业技术职称评定方面享受与国有企事业单位同类人员同等待遇,对于吸纳高校毕业生就业的社会组织,符合条件的可同等享受企业吸纳就业扶持政策。

(8)对到农村基层和城市社区从事社会管理和公共服务工作的高校毕业生,符合公益性岗位就业条件并在公益性岗位就业的,按照国家现行促进就业政策的规定,给予社会保险补贴和公益性岗位补贴。

### 4. 什么是基层社会管理和公共服务岗位?

所谓基层社会管理和公共服务岗位,包括大学生村官、支教、支农、支医、乡村扶贫,以及城市社区的法律援助、就业援助、社会保障协理、文化科技服务、养老服务、残疾人居家服务、廉租房配套服务等岗位。

### 5. 高校毕业生从企业到机关事业单位就业后工龄如何计算?

按照《国务院关于进一步做好普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国发[2011]16 号)等文件规定,高校毕业生从企业、社会团体到机关事业单位就业的,其按规定参加企业职工基本养老保险的缴费年限合并为连续工龄。

### 6. 高校毕业生到企业特别是中小企业就业可否在当地落户?

省会及以下城市要放开对吸收高校毕业生落户的限制,简化有关手续,应届毕业生凭《普通高等学校毕业证书》、《全国普通高等学校毕业生就业报到证》、与用人单位签订的《就业协议书》或劳动(聘用)合同办理落户手续;非应届毕业生凭与用人单位签订的劳动(聘用)合同和《普通高等学校毕业证书》办理落户手续。高校毕业生到小型微型企业就业、自主创业的,其档案可由当地市、县一级的公共就业人才服务机构免费保管。办理高校毕业生档案转递手续,转递登记表、调整改派手续不再作为接收审核档案的必备材料。

### 7. 高校毕业生如何与用人单位订立劳动合同?

劳动合同法第七条规定,用人单位自用工之日起即与劳动者建立劳动关系。第十条规定,建立劳动关系,应当订立书面劳动合同。已建立劳动关系,未同时订立书面劳动合同的,应当自用工之日起一个月内订立书面劳动合同。用人单位与劳动者在用工前订立劳动合同的,劳动关系自用工之日起建立。

第八条规定,用人单位(企业、个体经济组织、民办非企业单位等组织)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;用人单位有权了解劳动者与劳动合同直接相关的基本情况,劳动者应当如实说明。

第九条规定,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。

### 8. 用人单位应该履行哪些社会保险义务? 享有哪些社会保险权利?

(1)社会保险义务:一是申请办理社会保险登记的义务;二是申报和缴纳社会保险费的义务;三是代扣代缴职工社会保险的义务;四是向职工告知缴纳社会保险费明细的义务。

(2)社会保险权利:一是有权免费查询、核对其缴费记录;二是有权要求社会保险经办机构提供社会保险咨询等相关服务;三是可以参加社会保险监督委员会,对社会保险工作提出咨询意见和建议,实施社会监督;四是对侵害自身权益和不法办理社会保险事务的行为,有权依法申请行政复议或者提起行政诉讼。此外,还有权对违反社会保险法律、法规的行为进行举报、投诉。

### 9. 参加社会保险的个人享有哪些权利?

高校毕业生依法缴纳社会保险费后,享有以下权利:(1)有权依法享受社会保险待遇;(2)有权监督本单位为其缴费情况;(3)有权免费向社会保险经办机构查询、核对其缴费和享受社会保险待遇权益记录;(4)有权要求社会保险经办机构提供社会保险咨询等相关服务;(5)对侵害自身权益和不法办理社会保险事务的行为,有权依法申请行政复议或者提起行政诉讼。此外,还有权对违反社会保险法律、法规的行为进行举报、投诉。

### 10. 应征入伍服义务兵役大学生的年龄是如何规定的?

男性普通高等学校在校生为年满 18 至 22 周岁,高职(专科)毕业生可放宽到 23 周岁,本科及以上学历毕业生可放宽到 24 周岁。女性普通高等学校在校生为年满 18 到 20 周岁,应届毕业生放宽到 22 周岁。

### 11. 大学生应征入伍服义务兵役给予国家资助的内容是什么?

高等学校学生应征入伍服义务兵役国家资助,是指国家对对应征入伍服义务兵役的高校学生,在入伍时对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或获得的国家助学贷款(国家助学贷款包括校园地国家助学贷款和生源地信用助学贷款,实行代偿;应征入伍服义务兵役前正在高等学校就读的学生(含按国家招生规定录取的高等学校新生),服役期间按国家有关规定保留学籍或入学资格、退役后自愿复学或入学的,国家实行学费减免。

### 12. 大学生士兵退役后享受哪些就学优惠政策?

(1)高职(专科)学生入伍经历可作为毕业实习经历。(2)退役大学生士兵入学或复学后免修军事技能训练,直接获得学分。(3)设立“退役大学生士兵”专项硕士研究生招生计划。根据实际需求,每年安排一定数量专项计划,专门面向退役大学生士兵招生。在全国研究生招生总规模内单列下达,不得挪用。(4)将高校在校生(含高校新生)服兵役情况纳入推免生遴选指标体系。鼓励开展推荐优秀应届本科毕业生免试攻读研究生工作的高校在制定本校推免生遴选办法时,结合本校具体情况,将在校期间服兵役情况纳入推免生遴选指标体系。在部队荣立二等功及以上的退役人员,符合研究生报名条件的可免试(指初试)攻读硕士研究生。(5)将考研加分范围扩大至高校在校生(含高校新生)。退役人员在继续实行普通高校应届毕业生退

### 些社会保险权利?

(1)社会保险义务:一是申请办理社会保险登记的义务;二是申报和缴纳社会保险费的义务;三是代扣代缴职工社会保险的义务;四是向职工告知缴纳社会保险费明细的义务。

(2)社会保险权利:一是有权免费查询、核对其缴费记录;二是有权要求社会保险经办机构提供社会保险咨询等相关服务;三是可以参加社会保险监督委员会,对社会保险工作提出咨询意见和建议,实施社会监督;四是对侵害自身权益和不法办理社会保险事务的行为,有权依法申请行政复议或者提起行政诉讼。此外,还有权对违反社会保险法律、法规的行为进行举报、投诉。

### 9. 参加社会保险的个人享有哪些权利?

高校毕业生依法缴纳社会保险费后,享有以下权利:(1)有权依法享受社会保险待遇;(2)有权监督本单位为其缴费情况;(3)有权免费向社会保险经办机构查询、核对其缴费和享受社会保险待遇权益记录;(4)有权要求社会保险经办机构提供社会保险咨询等相关服务;(5)对侵害自身权益和不法办理社会保险事务的行为,有权依法申请行政复议或者提起行政诉讼。此外,还有权对违反社会保险法律、法规的行为进行举报、投诉。

### 10. 应征入伍服义务兵役大学生的年龄是如何规定的?

男性普通高等学校在校生为年满 18 至 22 周岁,高职(专科)毕业生可放宽到 23 周岁,本科及以上学历毕业生可放宽到 24 周岁。女性普通高等学校在校生为年满 18 到 20 周岁,应届毕业生放宽到 22 周岁。

### 11. 大学生应征入伍服义务兵役给予国家资助的内容是什么?

高等学校学生应征入伍服义务兵役国家资助,是指国家对对应征入伍服义务兵役的高校学生,在入伍时对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或获得的国家助学贷款(国家助学贷款包括校园地国家助学贷款和生源地信用助学贷款,实行代偿;应征入伍服义务兵役前正在高等学校就读的学生(含按国家招生规定录取的高等学校新生),服役期间按国家有关规定保留学籍或入学资格、退役后自愿复学或入学的,国家实行学费减免。

### 12. 大学生士兵退役后享受哪些就学优惠政策?

(1)高职(专科)学生入伍经历可作为毕业实习经历。(2)退役大学生士兵入学或复学后免修军事技能训练,直接获得学分。(3)设立“退役大学生士兵”专项硕士研究生招生计划。根据实际需求,每年安排一定数量专项计划,专门面向退役大学生士兵招生。在全国研究生招生总规模内单列下达,不得挪用。(4)将高校在校生(含高校新生)服兵役情况纳入推免生遴选指标体系。鼓励开展推荐优秀应届本科毕业生免试攻读研究生工作的高校在制定本校推免生遴选办法时,结合本校具体情况,将在校期间服兵役情况纳入推免生遴选指标体系。在部队荣立二等功及以上的退役人员,符合研究生报名条件的可免试(指初试)攻读硕士研究生。(5)将考研加分范围扩大至高校在校生(含高校新生)。退役人员在继续实行普通高校应届毕业生退

役后按规定享受加分政策的基础上,允许普通高校在校生(含高校新生)应征入伍服义务兵役退役,在完成本科学业后 3 年内参加全国硕士研究生招生考试,初试总分加 10 分,同等条件下优先录取。

(6)退役大学生士兵专升本实行招生计划单列。高职(专科)学生应征入伍服义务兵役退役,在完成高职学业后参加普通本科专升本考试,实行计划单列,录取比例在现行 30% 的基础上适度扩大,具体比例由各省根据本地实际和报名情况确定。

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

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

(9)具有高职(高专)学历的,退役后免试入读成人本科,或经过一定考核入读普通本科;荣立三等功以上奖励的,在完成高职(专科)学业后,免试入读普通本科。

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

### 13. 国家鼓励和引导高校毕业生去哪些重要领域就业创业?

“一带一路”“长江经济带”“京津冀协同发展”等国家重大战略提供了大量的岗位需求。高校毕业生要主动对接人才需求,积极到重点地区、重大项目、重要领域去就业。要抓住实施“中国制造 2025”“互联网+”行动计划等契机,到先进制造业、现代服务业和现代农业等领域就业创业。

### 14. “一带一路”战略将给大学生就业带来哪些机遇?

“一带一路”的互联互通项目将推动沿线各国发展战略的对接与耦合,发掘区域内市场的潜力,促进投资和消费,创造需求和就业。2015 年 3 月,国家发展改革委、外交部、商务部联合发布了《推动共建丝绸之路经济带和 21 世纪海上丝绸之路的愿景与行动》。“一带一路”经济区开放后,承包工程项目突破 3000 个。2015 年,我国企业共对“一带一路”相关的 49 个国家进行了直接投资,投资额同比增长 18.2%。2015 年,我国承接“一带一路”相关国家服务外包合同金额 178.3 亿美元,执行金额 121.5 亿美元,同比分别增长 42.6% 和 23.45%。2016 年 6 月底,中欧班列累计开行 1881 列,其中回程 502 列,实现进出口贸易总额 170 亿美元。

### 15. 联合国的国际公务员有哪几种? 哪些职位是面向高校毕业生的?

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

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

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

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

### 16. 什么是联合国青年专业人员(YPP)考试?

联合国青年专业人员(YPP)考试是 2012 年联合国对原国家竞争考试(NCRE)改革后的考试项目,是联合国招聘工作人员的主要方式之一,由人力资源部协助联合国在华举办。

青年专业人员考试的对象为初级业务员(P1/P2 级),由联合国秘书处每年根据各会员国地域分配的理想名额幅度情况,邀请无代表性、代表性不足或即将变为代表性不足的会员国参加考试。会员国同意参加后,其国民可通过联合国网站报名参加本年考试。

联合国将对申请参加考试的人员进行初步网上筛选,确定最终参加考试人员名单。考试一般由笔试和面试两个阶段的测试组成。通过考试选拔的人员将进入联合国后备人员名单,当出现职位空缺时,由联合国从后备人员名单中选聘。

### 17. 高校对自主创业大学生可提供什么条件?

(1)学生参加创新创业、社会实践等活动以及发表论文、获得专利授权等与专业学习、学业要求相关的经历、成果,可以折算为学分,计入学业成绩。具体办法由学校规定。学校应当鼓励、支持和指导学生参加社会实践、创新创业活动,可以建立创新创业档案、设置创新创业学分。

(2)学校可以根据情况建立并实行灵活的学习制度。对休学创业的学生,可以单独规定最长学习年限,并简化休学批准程序。

(3)休学创业或退役后复学的学生,因自身情况需要转专业的,学校应当优先考虑。

(4)各地各高校建设一批大学生创业示范基地,继续推动大学科技园、创业园、创业孵化基地和实习实践基地建设,高校应开辟专门场地用于学生创新创业实践活动,教育部工程研究中心、各类实验室、教学仪器设备等原则上都要向学生开放。

(5)各高校要优化经费支出结构,多渠道统筹安排资金,支持创新创业教育教学,资助学生创新创业项目。

## 河南省教育厅关于河南省教师资格考试有关问题的通知

各省辖市、省直管县(市)教育局,各高等学校:

根据国家、我省教育改革发展规划纲要和教育改革试点的有关要求,结合我省实际,经研究,对《河南省教育厅关于印发〈河南省中小学教师资格考试和定期注册制度改革实施方案(试行)的通知〉》(教人[2015]501 号)部分规定和高等学校教师资格考试政策进行调整和补充,现将有关事项通知如下:

### 一、增加教师资格考试次数

自 2018 年起,我省中小学教师资格考试和高等学校教师资格考试一年举办两次,中小学教师资格考试时间以教育部公布的时间为准,高等学校教师资格考试时间以省里公布的时间为准。

### 二、明确高等学校教师资格考试人员范围

(一)各类高等学校在职或已签订聘任协议且具有本科及以上学历的专任教师。

(二)高等学校附属医院临床教学人员参加高等学校教师资格考试,除具备《教师资格条例》等规定的条件外,还应具备下列条件:1. 由学校人事部门纳入学校教师管理;2. 取得卫生系统中级及以上专业技术职务;3. 系统讲授 1 门以上学校教学计划规定的课程。

(三)全日制师范类毕业生和教育硕士。

根据国家相关要求,2015 年(含)之前入学的全日制普通院校师范生和全日制教育硕士,毕业后在高等学校任教,申请认定与所学专业相同或相近学科的教师资格仍执行直接认定的相关政策;跨学科认定应参加高等学校教师资格考试。2016 年起入学的全日制普通院校师范生和全日制教育硕士,毕业后在高等学校任教,申请高等学校教师资格,均应参加高等学校教师资格考试。

### 三、调整中小学教师资格考试报名条件

中小学教师资格考试社会考生报名应满足“户籍或人事关系在河南省”的条件。仅人事关系在我省的申请人,另需补充提交与工作单位签订的有效期内一年(含)以上聘用合同及由工作单位缴纳的一年(含)以上社会保险证明。

### 四、简化教师资格考试报名程序

为方便考生报考,自 2017 年下半年起,中小学教师资格考试和高等学校教师资格考试的笔试网上报名环节,只核验并确认考生报考信息的规范性。在面试资格审核时,对不符合报考条件,不予面试。

### 五、在部分高等学校设置考点

为满足我省考生队伍不断壮大的需求,保证考试顺利实施,现遴选部分高等学校设立标准化考点,承担所在考区的组考任务,在考试业务上接受考区教育行政部门指导。做为标准化考点的高等学校,要指定具体部门负责此项工作,填写《高等学校考点登记表》,并主动与考区教育行政部门对接,根据标准化考点建设要求,在 2017 年 10 月底前建成标准化考点。要按照考务细则要求,合理安排考点,做好教师资格考试组考工作。

### 六、其他事项

(一)根据《河南省发展和改革委员会河南省财政厅〈关于调整我省教师资格考试收费标准(试行)的通知〉》(豫发改收费[2015]1305 号)并参考《河南省 2017 年普通高等学校招生工作规定》精神,各地对参与监考、评卷、巡考等招生考试工作人员,应支付给相应的劳动报酬。具体由各地根据实际情况确定。

(二)各高等学校在出具《高等学校学生在籍学习证明》时,一定要认真审查。在笔试报名结束后,各高等学校统一出具花名册,并加盖学籍管理部门印章,交所在考区招办备查。

# 如何做好求职的第一张通行证

要找工作了,可是不知道简历该怎么写?这可能是很多大学毕业生在找工作时要面临的第一个问题,而简历作为求职就业的第一张通行证至关重要。

制作简历有一定的方法与步骤

标题一般是“个人求职简历”,然后在下面写上自己的姓名和联系方式等,还要附上近期免冠照片。接着写一下你的教育背景,这是对你大学以来受教育的总体介绍,包括就读学校和所学专业等内容。如果你学过外语(主要是英语,如果有小语种更好)并且学得不错,可以写一下外语的水平如何。计算机能力也很重要,可以把你所掌握的计算机的技能都写上,这样能增强你的整体素质。然后是比较重要的实践及工作经历了,这方面要有亲身经历才行,不要弄虚作假,否则是经不起招聘单位的推敲。要详细的写哪个时间在哪实习,以及实习具体内容是什么。接着写上你所参加的竞赛和获奖证书,最好在求职简历后面附上证书复印件,这样更具有可信度。还可以写一下你在学校期间所学的主干课程,让用人单位对你掌握的知识有所了解。另外还可以根据你的想法有选择性地写一些自己的兴趣爱好以及进入单位后的个人规划。

制作简历时要注意一些问题

简历的形式方面。个人简历越短越好,最好在一页纸之内完成,一般不要超过两页。要保证你的简历会使招聘者在短时间内,即可判断出你的价值。个人简历最好用A4标准复印纸打印,字体最好采用常用的宋体或楷体,尽量不要用花哨的艺术字体和彩色字,排版要简洁明快,切忌标新立异,排得像广告一样。当然,如果你应聘的是排版工作则是例外。要仔细检查已成文的个人简历,绝对不能出现错别字、语法和标点符号方面的低级错误。最好让文笔好的朋友帮你审查一遍,因为别人比你自己更容易检查出错误。

简历的内容方面。个人简历必须突出重点,与你申请的工作无关的事情要尽量不写,而对你申请的工作有意义的经历和经验绝不能漏掉。不能凭空编造你的经历,没有哪个公司会喜欢说谎的员工,但也没有必要写出所有你真实的经历,对你求职不利的经历你可回避一下。个人经历顺序应该从现在开始倒过去叙述,这样可使招聘单位在最短的时间内了解你最近的经历。遣词造句要精雕细磨,惜墨如金,尽量用简洁又简练的语言,让人感到你的个人简历条理清楚,不能在一个个人简历中出现重复的内容,在结构严谨的前提下,要使你的个人简历富有创造性,使阅读者能产生很强的阅读兴趣,并且一定要用积极的语言,切忌用缺乏自信和消极的语言写你的个人简历。

简历的附件。要尽量提供个人简历中提到的业绩和能力的证明材料,并作为附件附在个人简历的后面。一定要记得是复印件,千万不要寄原件给招聘单位,以防丢失。在寄你的个人简历给你应聘的公司同时,附上一封简短的求职信或者针对应聘职位的个人规划,会使公司增加对你的好感。

制作简历时往往会走入几个误区

不用数字论证。如:“曾获得班级一等奖学金两次,班级二等奖学金三次。”,在这个例子中,如果毕业生在一等奖学金后面标上获奖的概率,如一等奖学金 1/25,这就说明 25 个人中只有一个人能获得,那么一个班级一般 50 个人左右,这个求职者绝对是班级的尖子了。注意,简历要用事实说话,事实要靠数字支持!

自我评价十全十美。用人单位招聘时看重自我评价主要有两个目的:一是看求职者适合做哪项工作;二是用人单位通过日后的面试,对求职者得出一个企业评价,并于简历自我评价相比较。切记过份吹嘘!客观地写出自己的突出特点,最好结合职位要求,突出某个能胜任职位的

优势即可。

没有闪光点。每年的毕业生几百万,如何在这求职大军中脱颖而出靠的是你与其他求职者的不同,而简历就是要突出你的闪光点,让招聘人员看到你的简历有眼前一亮的感觉。你的学历,你的经历,你的能力都可以成为你的闪光点,主要是你能够从你的经历中提炼出来你的优势,并且与招聘单位所提供的职位能够对接,并且适当的加以包装。比如说,你既不是学生干部成绩也平平,但是你在大学期间有创业的经历,这种创业经历就可以成为你的闪光点,关键是你在这些经历中的感悟与收获。

总之,一份能脱颖而出的简历都遵循着几个原则:

## 1. 精简原则

当你的简历写完以后,权衡一下,是不是能够在短时间内看完所有你认为重要的内容呢?一般情况下,简历的长度以 A4 纸一页为限,简历越长,被认真阅读的可能性越小。有时可准备 2 页以上的简历,但也要在简历的开头部分有简洁清楚的资历概述,以方便阅读者在较短时间内掌握基本情况,产生进一步仔细阅读的愿望。

## 2. 清晰原则

清晰的目的就是要便于阅读。就象是制作一份平面广告作品一样,简历排版时需要综合考虑字体大小、行和段的间距、重点内容的突出等因素。

## 3. 真实性原则

不要试图编造工作经历或者业绩,大多数的谎言在面试过程中就会被识破,更何况许多大公司(尤其是外企)在提供 OFFER 前会根据简历和相关资料进行背景调查。但真实性并非就是要要把我们的缺点和不足和盘托出。可以选择突出哪些内容或忽视哪些内容,要知道优化≠掺假。

## 4. 针对性原则

如果对于不同行业、不同公司和不同职位,你所提交的都是同样的简历,那么这样的简历所欠缺的就是针对性。“假如 A 公司要求你具备相关行业经验和良好的销售业绩,你在简历中清楚地陈述了有关的经历和事实并且把它们放在突出的位置,这就是针对性;如果 B 公司要求你具备良好的英语口语能力,你在简历中描述了自己做过业余涉外商务翻译的经历,这就是针对性。”不仅仅是简历,在写求职信时候,针对性也是十分重要的原则。

## 5. 价值性原则

使用语言力求平实、客观、精炼,并且注意提供能够证明工作业绩的量化数据,同时提供能够提高职业含金量的成功经历。最近几年的经历重点突出,独有经历一定要保留,如著名公司从业、参与著名培训会议论坛、与著名人物接触的经历,将最闪光的抛出即可,不要过于详细描述,懂得适当留白。

## 6. 条理性原则

要将公司可能雇用你的理由,用自己过去的经历有条理地表达出来。个人基本资料、工作经历包括职责和业绩、教育与培训这三大块为重点内容,其次重要的是职业目标、核心技能、背景概论、语言与计算机能力、奖励和荣誉。

## 7. 客观性原则

“我是个工作严谨、认真负责的人,在过去的工作中我有着十分出色的工作表现。”在很多人简历中常能看到类似的句子。或许说的没错,但理智的 HR 绝不会轻信这样的自我评价。所以,简历上应提供客观的证明或者佐证你资历、能力的事实和数据。如“2008 年因销售业绩排名第一获得公司嘉奖”,或“因为在某参展活动中表现出良好的协调组织能力而获得主管经理赞扬”。后者的表述其客观性明显比前者弱。另外,为了尽可能客观,简历要尽可能避免使用第一人称“我”。

# 学会自我调节情绪 公考面试不紧张

临近公务员面试,很多考生不同程度地存在着紧张心理,有的考生甚至在想:我必须考上,考不上,我的下半辈子就完了。其实呢,面试紧张是很正常的一件事,毕竟我们都是普通人。但是我们要做的是要在一定要考前调整好自己情绪与心理,为自己加油打气,大喊三声,我不紧张!下面让我们一起来学习如何把“紧张情绪”这个“坏人”扼杀在摇篮里吧!

## 一、面试前,怎样自我调节紧张情绪

诸多考生在面试之前都会产生紧张焦虑的情绪,这是人之常情,但是对于考试而言过于紧张会影响我们的发挥。那我们如何自我调节紧张情绪呢?

### 1. 保持积极心态

如果你视面试为一种负担、一种压力,以消极的心态去对待,那么,你便会感到精神紧张和焦虑。如果你将其视为一种机会、一种挑战,以积极的心态去对待,那么你就会放松下来,充满干劲儿,而且在面试的过程中,更多的像聊天拉家常那样自然生动地答题,那么,你便会成功地驾驭自己的情绪。

### 2. 保证充足睡眠

睡眠能安抚神经、调节情绪。有研究表明,每晚睡 4 小时以下的人,特别容易产生紧张焦虑情绪。因此,在参加面试的前几晚,保证充足的睡眠很重要。

### 3. 科学安排复习

很多人都为面试如何复习而发愁,甚至有些考生会没日没夜地复习背答案,这些有时不但不会增加考生的自信,反而有时会在背答案时因为背不下来或想不到答案里的语言而焦虑。因此,制定一份好的复习方案尤为重要。专家建议大家每天抽出 3 个小时左右复习即可,第一个小时将讲义笔记重新复习一遍,思路梳理清晰;第二个小时做专项的突破,将不会的专项有针对性地进行练习;第三个小时做模拟题,巩固思路,找临考的感觉。

### 4. 培养业余爱好

根据自己的客观条件和兴趣爱好,适当参加一些业余活动,对缓解紧张情绪十分有益。不要一味的扎根面试,让面试替代了你的生活。

### 5. 调整饮食

情绪持续紧张者应注意调整饮食结构:①多吃含维生素 B 的食物(B 族维生素能调节植物神经功能和不带皮的谷物及豆制品);②感到紧张或焦虑时,吃一点米糕(碳水化合物能使血清素含量增加,起到调节情绪的作用);③多吃蔬菜、水果,少吃油腻荤腥等脂肪含量过多的食物。

### 6. 自我暗示

自我暗示是一种调节情绪的有效方法。良好的暗示能有效改善心理状态。当你的情绪处于兴奋激动、紧张焦虑时,可选择一些冷静、安宁、缓和的词汇,如:“宁心静神、徐徐缓缓”等进行自我暗示,就可以逐步缓解症状。也可以不断地给自己信心,如

“我可以,我能行”

## 二、面试中,如何舒缓紧张情绪

和笔试相比,面试由于需要面对面地和考官进行交流,对于考生综合能力的考察也更强,加上面试事关重大,在公务员面试过程中,大部分考生都会紧张。面试时适度的紧张会让考生在压力下更集中注意力,有时还会有超水平发挥,取得较高的面试成绩。然而过度的紧张则会影响正常的发挥,进而影响考生的面试成绩,因此在面试中如何正确控制自己的情绪,就显得尤为关键。

多数考生认为紧张的很大一部分原因是自己准备不够充分,认为很多知识还是有漏洞,还没有掌握透彻,运用熟练。另外题目太难预测了,很可能出在自己的短板上,过多的担心忧虑,患得患失让自己变得更加紧张,越担心越觉得自己的准备不足,自信就在这样的胡思乱想中慢慢消逝掉了,渐渐被担忧、恐惧、紧张所代替。

虽然很多考生都没有面试的经验,但是我们迄今为止的人生轨迹中,高考算是一次难得的至关重要的考试经历了。高考备战,可谓是牵扯着一个家庭的全体人员的精力,并且足够用心,足够精心地准备了良久,现在可能还依稀能想起当初进入考场中的紧张情绪,那其中是不是也有因为你进入考场时,还知道自己有什么哪个方面的知识漏洞,有哪道题不会做,所以战战兢兢地担心出现在试卷上呢?可是对于高考,谁又敢拍着胸脯保证,给他一个规定的期限,能坦然面对,不紧张、不担忧、零压力呢?因为对于任何一个关乎我们未来的重要考试,我们有紧张情绪,这都是再平常不过的。但是对于知识漏洞问题,我们所能做到的就是尽量在备考前期,抓紧时间去学习,弥补知识盲点,不留遗憾,但是当面对考试时,我们应该把更多的精力放在如何用已有的知识范围,掌握的面面俱到去充分展现自己的能力,而应该把那些过虑的小情绪收起来。因为即使给你更多的准备期限,你也同样会觉得自己没有准备充分。考题是千变万化的,而公务员面试考察更多的是考生各方面的能力。

面对紧张情绪,大家可以通过一些舒缓压力的方式来调节,例如可以找空气流通较好的地方,比如门边或窗前,闭上眼睛多深呼吸几次,给大脑增加供氧量,在吐气的同时给自己一些心理暗示,想象自己已经把不好的情绪全部吐出,也有一些类似促进思维的方法,就是双手向前平伸,左手交叉,然后两手相握并向内屈臂至胸前。反复做几次,这样的动作有助于建立左右脑的联系,可以让思维活跃起来。

## 三、紧张时常见的心理状况及调节策略

### 1. 说话结巴

说话结巴分先天与后天两种。先天要靠靠习气改变,后天要靠心理调节去实现。先天结巴要多练习朗读,比如熟读一些常用词汇、十八大报告等;后天心理结巴,即说话磕巴,这种情

况主要是思维不流畅和语言匮乏的外在表现,结巴在面试考场上转化为经常停顿,大脑一片空白,包括导语空白、答题空白,全场好像梦游一样,这些都是紧张的副作用。针对说话结巴,我们要充分发挥提纲的作用,列好要点,平时加以录音练习,反复听,把话说顺。

### 2. 口头语严重

在面试的过程中,我们不必要纠结语言的精准性,如果过分地要求用言简意赅的语言去表达,就须从大脑有限的词汇量中去抽取要表达所用的词汇,这时就会出现卡、顿的情况。其实在面试中适度口语化是不影响分数的,表达是为了让别人听懂,所以我们在面试时用比平时交谈稍严谨的语言即可。很多考生在语言表达过程中都会出现口头语的问题,经常出现的有“啊”、“哦”、“嗯”、“这个”、“那个”等,这种情况,我们可以通过录音来纠正,也可以通过吞口水的方法来缓解口头语严重的问题。

### 3. 说话啰嗦

简洁明了是面试答题的一个基本要求,现在越来越多的地方严格控制面试答题的时间,一方面是为了提高工作效率,另一方面就是为了防止考生废话过多。作为国家公职人员,不仅做事要有效率,讲话也要有效率。很多考生追求完美主义,总怕答不全,遗漏要点,同一意思反复表达。针对这种情况,考生可以先写下答案,自己做造句练习,逐渐用简练的语言表达想说的话。

### 4. 无法对视

很多考生在答题过程中缺少与考官的眼神交流,只顾低头看题本,看提纲,自顾自说,这会留给考官留下一种非常不自信的印象。考生进入考场后,要主动与考官进行亲切有神目光交流,消除紧张情绪。如果心里害怕,出现被对方气势压倒的感觉时,更要鼓起勇气与考官进行眼神交流,待紧张情绪消除后,再表述题目。

其次要培养自信心,“自信是成功的第一要诀”。第一要克服自卑心理,自卑是自信的最大敌人,一个人的自卑一般来源于学历、外貌、家庭背景、肤色等对比。请记住一点,在面试面前大家是平等的,没有高低贵贱之别,完全凭的是个人能力。此外,我们必须要进行反复的、多次的全真模拟,认真听取专业老师给的点评及改进意见。常言说“熟读唐诗三百首,不会作诗也会吟”,可见熟悉能转化为自然,也就不会紧张了。

# 考研大讲堂之 学硕与专硕

两大国家级别考试的专业国家,是由各招生单位自行命题、阅卷,不同专业的人学难度各不相同,热门专业相对难一些。此外,“联考”和“统考”的难度也不一样,由于“统考”考生远多于“联考”考生,考试竞争激烈程度自然也大。不过,“联考”的考试虽容易,但录取时更看重申请者的工作背景和经验。

## 5. 学习方式不同

学术型硕士:全日制学习。一般为 3 年。

## 6. 学习费用不同

学术型硕士:脱产全日制学习,学制 2-3 年。

## 7. 文凭颁发可能不同

学术型硕士同时颁发学位和学历证书。专业型硕士 10 月份单独考试颁发学位证书,1 月份考试同时颁发学位和学历证书。

## 8. 社会认可度不同

学术型硕士:由于是全日制正规大学硕士毕业,拥有学历、学位双证,因此社会对这样的毕业生的认可度非常高。但企业在招聘时也会考到全日制硕士研究生的弱点:光有理论,经验不足。特别对于硕士专业与本科专业方向完全不同,又从未相关工作经验的求职者,企业会有所顾忌。建议这类毕业生通过实习、兼职或考取职业资格证书来加强自身的竞争力。

## 9. 专业型硕士:2009 年教育部才新增的硕士研究生,认可度尚受考验。不过有国家颁发的“双证”,相信前景会不错。

# 小贴士:考研时间轴

## 2017 年 7-8 月:黄金备考期

这一阶段,要进行知识点的储备。英语要多做真题,着力攻克阅读;数学在复习完教材的基础上,强化课后习题、真题的练习;专业课要针对参考书和资料的重点、难点部分做笔记,并开始背诵记忆。

对应届生来说,此时正值暑假,是集中时间、精力复习的黄金时期。这一时期复习得好与坏对考研成败至关重要,大家务必自律!

同学们可以选择适合自己的网络课程,强化公共课基础。专业课要逐渐转入系统化复习阶段。

## 8 月底,2018 年硕士研究生入学考试政治、英语、数学及部分统考专业课考试大纲、大纲解析陆续发布。

## 2017 年 9 月:招生简章发布,预报名

教育部在 9 月初发布 2018 年全国硕士研究生招生考试公告。各研招机构根据要求,陆续公布 2018 年硕士研究生招生简章及招生专业目录。

## 9 月下旬,考研网上预报名。

考生应了解全国研究生招生最新政策变化和网上预报名流程,做好预报名工作。

对目标院校目标专业研究生招生计划、考试科目、指定参考教材的变化进行细致分析,全面收集最新复习资料,同时根据最新变化调整专业课复习计划。

## 2017 年 10 月:正式报名

登陆教育部下属的中国研究生招生信息网,进行网上正式报名。这一阶段,考生要进行总结、梳理、查漏补缺,让自己实现由量到质的变化。公共课、专业课复习全面进入综合提升阶段。

每年的十月,都会有超过 15% 的考生因为对自己复习状态的不自信而放弃考试,为迅速突破这一心理怀疑期,考生一定要学会调整自己的状态,为后期的冲刺复习奠定良好的心理基础。

## 2017 年 11 月:现场确认

考研现场确认一般在 11 月 10

日-14 日,所有考生均须到报考点进行现场确认网报信息,并缴费和照相。

这一阶段,各科结束两轮到三轮复习,专业课扎实掌握,巩固公共课,准确把握今年考研最新命题规律与动态,有效提升综合复习阶段的复习效果,精准高效把握今年的时政重难点。

## 2017 年 12 月:2018 考研初试

初试通常在 12 月下旬。公共课、专业课进入冲刺复习。参加冲刺班辅导或者购买辅导冲刺的内部资料,最大把握把握今年命题动态。

调整最后冲刺阶段的心理状态,确保冲刺阶段的最佳复习效率。按照考试时间调整作息和饮食,提前熟悉考试环境。如果离考场路程较远,可以考虑提前两、三天去考场附近租房住下。

## 2018 年 1-2 月:准备复试或调剂

保持与目标院校专业导师、学长学姐的紧密沟通,获取最新复试信息,全力准备复试。

随时关注个人考研初试分数和目标院校专业的复试分数线,做好复试或调剂的心理准备。

## 2018 年 2-4 月:查分,复试或调剂,录取

2 月中旬初试成绩公布,3 月中旬国家线公布。初试通过的同学可以参加必要的复试培训课程,全力准备迎战复试。

调剂的同学要第一时间获取各个研招单位最精准的内部调剂信息,积极主动联系需要调剂的研招单位,争取最有利有利的调剂结果。

## 各院校陆续公布拟录取名单。

2018 年 5-9 月:通知书发放,新生报到

各院校的录取通知书陆续发放,大家要关注你的那一份!

9 月份,研究生新生就可以到各自的学校报到,开始全新生活了。

以上仅为预测,请以实际通知为准。

## 四、树立良好心态,定能成“公”!

首先要要有“我能成功,我必成功”的坚定信心和豪迈气概,这种自信和豪气,并不是心灵空虚者的狂妄,也不是毫无根据的盲目乐观,而是建立在勤奋拼搏基础上的守望,是基于对自己客观评价之上所激发出来的热情和干劲。

其次要有“公考未完,奋斗不息”的顽强意志。不管遇到什么困难,不管遭受什么挫折,不管测试成绩是优还是劣,我们都要以积极的态度对待,要从挫折中取得经验,从失误中找准努力方向。公考未完,奋斗不止,永不言败!

最后要有“依靠自己,战胜自己,超越自己”的自强不息精神。要能抵制贪玩的诱惑,战胜自己的惰性,不为失败找借口,只为困难寻方法。

以上方法适用于公务员考试面试也适用于职场中。只要找对方法,学会合理调节自己的情绪,打败紧张这个敌人,大家一定会在公务员考试中取得成功!

# 朝花夕拾

2017年6月12日,我毕业了。

这一天,看着毕业典礼上校长把学士帽上的流苏从右边拨到左边,四年仿佛就在这一瞬间定格了,周围的欢呼和掌声渐渐听不见了,我的思绪飘到了四年前的那个夏天……

## 一、迸发——大一

九月,天气还有些闷热,拖着重重的行李来到这个陌生的城市,心情难免有些低落。时间老人永远是公平的,它把365天分给每一个人,谁也不多,谁也不少。它又是那样的匆匆,三年的高中生活在我们的辛勤学习中渐渐离去,越来越远,最后只留下了回忆。

现在,来到了河南师范大学,全新的旅程即将开启,家人和朋友都曾告诉我,大学更像一个小小的“社会”,这里有着不同的人,不同的事,不同的坎坷,不同的欢乐、悲伤,不同的享受。站在十字路口,我环顾四周,每一个方向都是无限的,一望无际,深似海。此时的我,如同一只迷路的小羊,无法确定我前进的方向,无法确定我的目标,脑海中除了迷茫还是迷茫,不知道自己将会怎样度过这四年,未知令我不安,但更多的是探索未知的激动!

虽然我已记不清大一的种种细节,但我记得,军训让我们初识,那是最轻松的一段时光;大学的课堂气氛开放,思想自由,老师们是那样的睿智可爱;宿舍八人总是集体去占座,好奇每一堂课;学生会、社联、社团、班级的活动几乎每天都有,我们忙东忙西,累且快乐着;万人餐厅、美食城,学府餐厅人真的好多,饭菜也真的便宜美味;期末考试大家都疯了似的在自习室、图书馆占座背书,师大的学风不虚传!

大一是风华正茂的一年,我们对一切都好奇,什么都想去试一试,拼一拼。但,面对如此多的选择,学弟学妹们难免会迷失方向。那么,学姐想告诉你们:最好的不一定是适合自己的。面对各种学生组织,比如学生会、团委、社团等,我们一定要遵循自己的内心和兴趣,选择适合自己的,切忌贪多。方一选择便坚持终生。就这样,从前胆小的我像是一下卸下了龟壳,插上了翅膀,去拥抱蓝天,享受阳光的沐浴!

## 二、沉淀——大二

大一一在懵懂中过去了,虽有磕磕碰碰,但初生牛犊不怕虎,精神劲头还是饱满的。总觉得朦朦胧胧还没准备好,大二又赶着趟儿来了。

横冲直撞了一年,有些疲惫,更多的是迷茫,以往做一些不喜欢的事情是想锻炼自己,而现在会问自己,为什么要勉强自己去去做这些事,听从自己的内心岂不更好?

于是,我从无缘由的忙碌转向了图书馆的静心修炼,当遇到了烦心事,我总喜欢去图书馆看本书或期刊,一踏入馆内我的心就慢慢平静下来,书籍是我们最睿智的朋友,你可以

跟他聊天说地,也可以领略四季河山,心境会慢慢改变,思想会更加成熟。不再那么在意别人的言辞,只用心做好自己喜欢和有责任去做的事情,跟着感觉走,即使看不见前方的路,也要保持向上的心态,拨开云雾见天明。

大二,在我看来,是大学期间自我学习的黄金时段。在这一年里,没有的大一初始的迷茫懵懂和大三大四的考证考研压力,我们在兼顾课程学习的同时,可以为一些实用且对我们未来工作有帮助的证,为未来的旅途作铺垫。

## 三、踏实——大三

两年的时光如流水飞快,但沉淀下来的是一生的宝藏,一切都是最好的安排。

大三上学期的专业课丰富有趣,我结识了更多优秀的老师,也因此更加确定了我的专业道路。下课后,我总是找机会向喜欢的老师讨教问题,受益匪浅!大三下学期,考研的准备时光如期而至,面对这个人生的转折点,我不敢有一丝懈怠。首先是确定学校,我深知目标的重要性,因此我花了一个月的时间,多方筛选信息,根据自己的喜好,能力等因素确定了考研院校,接下来就为这个目标,开始了日复一日的生活。

因此,想提醒学弟学妹们,对于考研,确定目标学校很重要!切记不可被名校情结所迷惑,适合自己的才是最好的。

每天清晨,伴随着中心花园里此起彼伏的读书声,爷爷奶奶的晨练音乐,我们走进自习室,背单词,看专业书,练题,都说考研很苦,其实不然,高中时只是机械地执行老师和家长的要求,大部分时间是麻木的,不知道自己究竟想要干什么,而现在,思想比以前成熟许多,不再是提线木偶,有了自己的想法,也有为之奋斗的的决心和毅力,这种为梦想拼搏的生活,何苦之有?一旦拥有了坚定的内心,你就会发现,坚持一点都不难,每当早上的闹钟响起,即使再累,也会挣扎一会儿起床去教室。

此外就是陪伴的力量,一个人坚持做一件事很难,但大家一起,坚持就变得相对容易些,我还记得早上大家在教室的相视一笑,相互吐槽各自学校的考试题,晚上在漆黑的中心花园飞奔时的狂吼,考研前一晚互道的“加油”,这一切,现在想起来都无比可爱,如果没有一起奋斗的姐妹,孤独的旅程可能会更加难熬,还好,这枯燥的一年,有你,有你们。

愿你们在考研长途途中,也能有规律作息、有知心研友、有美好陪伴。

## 四、收获——大四

大四收获的一年,考研也接近尾声,大家都在为了自己的目标做最后的冲刺,日子真的变成了宿舍——食堂——教室的三点一线,并且教室甚至涵盖了前两者的功能,但我始终相信,有多少有效的付出,就会有多少收获,好的结果一定是自己争取到的。

皇天不负有心人,结果出来的那一刻,考试时的忐忑和等成绩的焦灼,瞬间烟消云散!只有你自己能真切地体会到,所有的努力和等待都是值得的!考研的这一年,毫不夸张地说,是我目前的人生中最充实的一年,期间有迷茫,有暴躁,有挫败,有疲惫,但从未有过放弃,更多的是踏实和温暖,即使没有考上理想的院校,我也不会后悔有这深刻的一年,它带给我的可不只是一个结果,还有独立的思想,坚持的品质和集体的观念。

尘埃落定后,似乎是松了一口气,但人生就像是闯关,一个关卡迈过,另一个就会接踵而至,毕业论文答辩也是一个大问题。而且,经历了考研复试,见识到了外面的学术世界,我内心的压力更大了,暗暗下决心,一定要把自己的学术道路越走越远。

对于答辩,首先,定题目,查资料,读文献;其次,统数据,构框架;最后,填血肉,枝文字。新一轮的挑战开启,我们要欣然迎接。我们要喜欢有事干的感觉,这才充实有趣。

毕业之际,弥漫着伤感的气息,舍不得师大的踏踏实实的风,舍不得家一样的八人宿舍,舍不得食堂美味的饭菜,舍不得教室的桌椅,舍不得老师谆谆的教导,舍不得师大的四季,即使有时妖风肆虐,舍不得师大的校风,厚德博学止于至善,舍不得中心花园清晨的读书声,带给我一天的精神劲儿,舍不得遇到的每一个人,经历的每一件事,踩过的每一片土地。这里,有我四年的青春;这里,让我能走向更远的它方;这里,永远不能忘怀!

浅薄文字,仅以诉情,希望能对学弟学妹有些许帮助,也希望日后,学弟学妹们能带着一颗见贤思齐的包容之心,保存一些理想信念的自留地,闯出一片充满希望的广阔天地,骄傲地告诉别人:我,是师大人!

作者简介:王如心,河南师范大学2013级文学院本科学生,考入北京外国语大学进修研究生阶段的学习。在校期间所获荣誉:2013-2016年,连续三年获得国家励志奖学金;2014年度“三好学生标兵”;2015年度“三好学生”;2013-2014年度“优秀团员”;2015-2016年度“优秀团员”;2013-2014年度文学院党团知识竞赛二等奖;2014年文学院志愿服务中被授予“优秀实践委员”称号;2015年参加本校举办的德国汉堡大学暑期语言学校一对一语言搭档活动,期间表现良好。

## 成长物语

轻轻地我走了,正如我轻轻地来,我轻轻地招手,作别师大的云彩。

在师大绿树如茵的大道上走着,看着来来往往的人,自己普通的如小草一般不会被别人注意。回首大学这四年,大一的稚嫩懵懂,大二的认真努力,大三的忙碌充实,大四的悠闲惬意,虽然没有轰轰烈烈,只有平淡如水,不过也给自己的大学生活画上了一个完美的句号。

## 稚嫩懵懂篇

刚进入大学,一切都对我充满了魔力,走在校园里,师大的一草一木都在吸引我,就这样,我爱上了师大。

作为大学生,学习依然是必修课。大学的课堂不再是固定教室,固定座位,还记得第一堂课找不到上课教室的无助,没有提前占位坐到最后一排的无奈。经过高中三年的洗礼,学习已经成为身体的一部分,这些激发了我和室友的斗志,我们天天起早去占位,为的就是能坐在前排认真听课。

当然,除了上课,大学校园里还有各种各样的活动,让我印象最深刻就是一年一度的“百团大战”。很早就听说,在大学里很多社团,只有想不到,没有他们做不到的。由于喜欢书法,我选择加入了书法社。那时候每周书法社都会有课,课堂上有专业的老师,有热心的学长学姐,志同道合的同学,那段时光充实美好!

不知不觉,在上课的紧张和学书法的惬意中,迎来了第一次考试。同学们都积极备考,而我也不例外,天天带着厚重的课本去自习室复习,那时的我只想不要挂科才好,还好终于在交卷的信号中结束了这一次考试,开开心心的回家去。不久,成绩就出来了,成绩不错,就这样结束了我对大学生生活的一个探索活动。

## 认真努力篇

大二的两个学期结束以后,我的专业课成绩还不错,从此我一颗只想好好学习,然而大二的课程难度增加,于是我就更加努力,除了正常上课,我还会在课下去找自习室复习课上不懂的地方,认真完成老师布置的作业,不懂的地方还会标注出来和同学,老师交流。那时的我几乎天天和自习室打交道,不论白天黑夜,不分周六周日,只要是没什么特殊情况,不会睡懒觉,早早起来去自习室看书学习。

学习之余,我还和其他两位同学组队参加了美国大学生数学建模竞赛。刚开始对建模一无所知,几个人抱着一腔热血,开始分配任务。我的任务是编程,需要用到的软件没学过,于是一有空就跑到图书馆自学,还找到了软件练习,那段时间被塞得满满的,不过很开心。那一年的寒假没有早早回家去,邻近过年,我们还在紧张比赛中,四天四夜,既紧张又兴奋,丝毫感觉不到疲惫。不过结果

还是好的,我们得了二等奖,也算是对我们的付出给了一个肯定。后来我们还参加了全国大学生数学建模竞赛,有了前期的经验积累,我们也得到了不错的成绩。就在那一年,我的的生活充满挑战,不过我毫无畏惧!

## 忙碌充实篇

有了前两年的知识储备,我毅然决然选择了考研,变成了天天三点一线的生活,寝室—食堂—教室,整日与数学为伴,伴着月光回到寝室。看起来单调的生活,我却觉得非常有意义,既然选择了远方,便只顾风雨兼程!

大三下学期对我是最忙碌的半年,一边准备专业课的复习,一边忙着看各个学校的夏令营通知,整理材料,邮寄材料,等待夏令营的录取结果,心情很复杂。不过当得到夏令营的录取时,心里简直乐开了花。

大三的那个暑假,参加完夏令营回来,还是在家继续看书,为保研面试做好准备!



## 悠闲惬意篇

大四开学了,很快,保研面试就如期而至!很顺利,我以第一名的成绩获得保研资格,联系好学校以后保研的事情也就告一个段落了。悠闲惬意的生活就开始了。不过在此之前发生了一个小插曲,我去参加了顶岗实习,回到自己的母校实习,那段经历真的很特别,也很难忘。

忙完论文的事情,大学的任务就完成的差不多了,整日听听歌,看看电影,看看书,最近在看一本书——《活着》。书中的主人公徐福贵,在面对家境的变迁,社会的变革,亲人的离去,没有失去对生活的信心,依然保持着对这个世界的友好,这是何等的气魄。最近很火的电视剧《欢乐颂2》中也有这样一句话,生活就是在不断给我们制造麻烦,可是那又怎么样呢?我们的生活还是要继续,所以我们要微笑着面对!

想想自己大学这四年的经历,有拼搏,有放松,有

开心,有难过。最怀念的还是自己拼搏的日子,在别人看来单调无聊的日子我却过得有滋有味,那时的自己好像从来感觉不到累,只知道唯有努力才能实现自己的梦想。大四这段时间,虽然有大把的时间可以去休闲娱乐,可是却没有了当时忙里偷闲的快乐。现在的我期待9月份的开学,我可以重新投入到自己喜欢的事情中去。此刻,我想对未来的自己说一声:加油!

## 写给学弟学妹的话:

各位学弟学妹,你们好,我是你们的一个老学姐,或许我

们在师大的校园擦肩而过,或许我们素未谋面(不过幸好你们没见过我,见到了,说不定还以为我是学妹呢),或许你们是你们的直系学姐,不过同在师大校园,就是我们的缘分。作为一个即将离开师大的学姐,我还是想给你们一些建议。

## 写给15级学弟学妹:

现在的你们正在面临考研和就业的选择,不论是选择考研还是就业,都会遇到压力。但是我希望你们能够不惧压力,勇往直前!

考研的学弟学妹们,现在的你们应该选好目标学校,坚定信心,做好整日与专业课为伴,早出晚归的准备。现在的你们是在和时间赛跑,一分一秒都不能浪费。龟兔赛跑的故事大家都熟悉,成功不一定属于天资聪颖的人,幸运运会降临到努力的人身上。所以,希望你们能把握好时间,合理安排复习的进度,做到有条不紊,沉着备战。

选择就业的学弟学妹们,再有一年就到了你们步入社会的时间。不过不要害怕,在这一年的时间里好好参加实习,积累工作经验,好好反思如何有效的开展自己的工作。另外,学校里会有两次大型的招聘会,希望你们能好好把握。失败一两次没关系,但是要从失败中总结经验。

## 写给16级学弟学妹:

现在的你们正处在大学的关键阶段,大二的课程很多,难度也增加了。你们应该好好学习专业知识,不管以后会不会考研,都希望你们能打好基础。另外,这个时候的你们通常会有什么竞赛,或者各种比赛,我还是希望如果有参加比赛的想法,那就大胆去参加,人生处处充满挑战,不去试试怎么知道自己

不行呢?不要给自己留下遗憾!

## 写给17级学弟学妹:

大一来了,不知道你们对师大还适应吗?大一的生活是多姿多彩的,你们可以先好好享受大一的美好时光,认识朋友,参加活动,这些都会让你的生活更加美好。可是你们要明白一点,到了大二,课程会增加,难度也会增加,那时可就不要把重心放在享乐上了,还是要多想想学习的,小心挂科哟!啰嗦了那么久,学姐就不多说了,就写到这里吧。最后祝各位学弟学妹,把自己的大学生生活过的有滋有味,实现自己的理想!

## 作者简介:

刘阳坤,2013级数学与信息科学学院数学与应用数学一班的学生。在大学四年,专业课成绩一直保持年级第一,同样也以第一名的成绩获得保研资格,最终被保送到中国科学院大学进行研究生阶段的学习。获得的荣誉:优秀团员,两次获得三好学生;在全国大学生数学竞赛中获得省三等奖;在全国大学生数学建模竞赛中获得省一等奖;在美国大学生数学建模竞赛中获得二等奖;在全国大学生英语竞赛中获得C类三等奖。

# 即将离别的「我」 致还在这里的「你」

亲爱的学弟学妹们:

展信佳!

白驹过隙,时光如逝水。时光再长,也逃不过道别的这一天。站在毕业的节点,这时间的关口,我迫不及待想要跟你谈谈我这四年的时光。那些有关师大的校园生活,那些有关青春的期待、憧憬和理想,那些有关人生的回顾、反思与遗憾,请容我一为为你细诉。

请珍视同母校的这份缘分。不知从什么时候,我开始被冠以“2017届毕业生”的头衔。大学四年,时光匆匆,一味低头赶路,我们,恍然抬头才发现,分道扬镳的岔路口已近在眼前。我们总以为自己已经长大,总以为自己可以毫不在乎,但当离别就这样不依不饶地到来的时候,才发现自己与这个集体已经血脉相连,荣辱与共。回望母校,有人洒泪当场,依依不舍,有人深情凝望,踌躇满志。其实不舍的,凝望的不只是母校,更是自己这四年青春,这四年努力奋斗的时光。我们不舍,是因为这里曾留下过我们战斗的身影,成长的记忆。有人或许入学时心不甘和平,但请相信,只有加诸你的努力和你的梦想,母校才会成为你理想中的母校。因此,请还在这里的你们,珍惜时光,珍视当下,奋力一搏,给青春留下一段无悔的记忆。

请做有坚守的学生干部。在入学时想做学生干部的人很多,想法、目的却各有不同。还记得我第一次公开竞聘年级委,当时紧张得手心里全是汗,也就这样开启了我四年的学生干部生涯。从专业负责人、副年级长到年级长,我一直都在路上。我的辅导员唐新老师从一开始就告诉我,要做到见荣誉就让,见困难就上,而我自己也在四年之后越来越体会到这句话的重要性。许多人喜欢说,大学是一个小社会,要在这里为踏入社会做好准备。但我想说,大学更是一个孵化器,要在这里孕育未来的你。未来的你有更大的世界去闯,有更多的人要去见识,因此格局比什么都重要。不要只盯着眼前的证书、奖项、加分,而要真正注重去锻炼和提升自己。如果你真的认真负责地做一名学生干部,探索更有效的工作方法,找到更适合自己的人际交往方式,那么四年之后,你的成长一定会超出预料。

请认真培养一项个人爱好。有爱好的人是丰盛而有趣的,因为生活忽然不止于柴米油盐酱醋茶。大学之初很多人会加入很多社团,但有太多的人却从来不去参加任何活动,只白白给一个陌生的社团贡献五块钱“发展基金”。而每一个坚持下来的人一定都会发现,自己会遇到一群完全不一样的人,大家却有着如此一致的追求。今年五月,我作为相声小品协会的一员,和我社团的朋友们一起举办毕业专场。那天晚上,观众满坑满谷,掌声笑声不断,后来还收到了很多私信的小粉丝。我和我的朋友们都是生活中平平无奇的人,但当我们站上舞台,聚光灯打开,全世界都是我们的。当观众因为我们自己反复推敲过的某一个包袱而哄堂大笑,内心的成就感是无与伦比的。我感谢那一晚的观众,感谢他们用掌声送别我们的大学四年,用笑声送别我们所有那些关于曲艺的梦想。我更感谢我的这群朋友,感谢师大有这么一个地方,给我那些拼命忙碌的日子里增加了无数的欢乐和温暖。

请不问前程地谈一场认认真真的恋爱。在师大这个男女比例下,我们更要大胆去结识异性朋友,这本身就是一种能力。幸运的话,遇到一个你爱的而又爱你的人,从一面之缘到点头之交,从互通有无到相识相知,一起在象牙塔里徜徉,青春正好,风华正茂。但,我们不要为了恋爱而恋爱,真正的感情是能够使双方都变得更加优秀。两者之间相互促进、相互激励、相互进步,争取成为“学霸情侣”。这不就是最美好的感情?

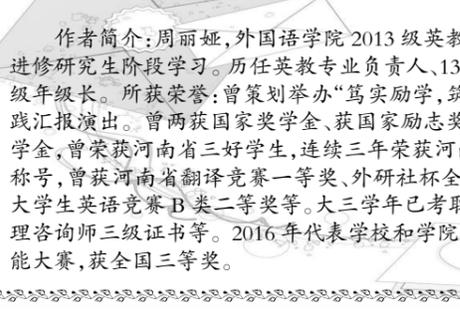
请敞开心扉去结交更多的朋友。朋友对一个人的成长是有绝对塑造作用的,但在大学里,结交朋友这件事最重要的是能够让你发现自己,并找到和自己三观相同的人。只是在这条路上,有的人走走停停就散了,有的人兜兜转转又会遇见。相信缘分,跟着心走。

请抛开杂念去常常走进图书馆。多阅读吧,一个人最美的还是气质。请放下桎梏去尝试大学更多的可能性,要相信自己。请不要辜负每一个命运送来的机遇。请……

这几年的大学生活里,我收获了太多,也错过了太多。而时间从未像现在这样吝啬,连一分一秒也不愿多留给我们。最近,我常常考虑一个问题:假如我可以再度过一次大学生活,又会选择怎样的生活方式?会努力地追求什么?放弃什么?有些问题或许真的会有和当时不一样的答案。可是人生从来没有回头路,就像我刚才说了这么多,你也未必记得住。遗憾总是会有,只是在我的大学生活里,我已经努力在每一个节点做出当时的我认为最正确的选择,也拼尽全力去经历了几乎所有我想经历的,自问无愧于心,无愧于身边人,无愧于四年时光,足矣。因此,愿你能拥有充实的大学生活,愿你也有三五好友携手并肩,愿你摘下学士帽的那一刻,也能对自己说一句,毕业快乐!

师大曾经是我梦想的孵化器,如今则是我眼前通往未来的一个新起点。它也将成为身后最暖的时光,最美好的记忆,永远在未来的岁月里闪闪发光。六月飘香的桂子,带去我的眷恋和期盼。老师给我一个大大的拥抱,祝我前途坦荡。我也祝福你们,未来的毕业生,祝你在接下来的师大的时光,不忘初心,不负青春。师大人,我们一直在路上。

纸短情长,言尽于此,愿君之勿忘也。



# 从现在开始，制定自己的职业生涯规划!

职业生涯规划是通过规划的手段来找到适合自己的职业的过程。职业生涯规划,是在对个人、环境、组织等因素分析的基础上进行的一系列职业发展的战略设计和计划安排。职业生涯规划包括很多内容,如学业规划、职业规划、组织规划和健康规划等。职业生涯规划是一个系统工程。

职业生涯规划对于人的一生来讲,既是一个漫长的过程,也是对人生起着决定作用的组成部分。人人都追求理想和成功,而职业是展现自我、实现人生理想的平台。

## 职业生涯规划的分类

从规划的制定者分,职业生涯规划分为个人职业生涯规划和组织职业生涯规划,前者是自我规划,而后者是从组织角度对员工从事的职业发展过程所进行的一系列计划、组织、领导和控制活动。个人职业生涯规划是为了自己的职业理想,而组织职业生涯规划是为了实现组织目标和个人发展的有效结合。

常用的分类方法是依据制定时间的长短将职业生涯规划分为不同的类型。

人生规划。整个职业生涯的规划,包括从求学阶段的学业规划到退休之后的生活规划,需设定整个人生的发展目标以及不同阶段的目标、任务实施细则等。

长期规划(5-10年)。主要设定较远的目标。如规划35岁时成为一家公司的部门经理,40岁时成为集团公司的副总经理,45岁时成为集团公司的总经理等。

中期规划(2-5年)。如在规划时间内完成规定的学习和科研任务,顺利实现就业、就读或者晋升某个职务等。

短期规划(2年以内)。主要是确定近期目标、规划近期完成的任务。如对专业知识的学习,两年内掌握哪些专业知识等。

## 职业生涯规划流程

### 一、自我评价

也就是要全面了解自己。一个有效的职业生涯规划设计必须在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己,认识自己、了解自己,做好自我评估,包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么,我能干什么,我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么等问题。

### 二、确立目标

确立目标是制定职业生涯规划的关键,通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现,确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑,使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体,对人的影响也更直接,也是长远目标的组成部分。

### 三、环境评价

职业生涯规划还要充分认识到与生涯相关的环境,评估环境因素对自己职业生涯规划发展的影响,分析环境条件的特点、发展变化情况,把握环境因素的优势与限制。了解本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势。

### 四、职业定位

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配等。职业定位

应注意:①依据客观现实,考虑个人与社会、单位的关系;②比较鉴别,比较职业的条件、要求、性质与自身条件的匹配情况,选择条件更合适、更符合自己特长、更感兴趣、经过努力能很快胜任、有发展前途的职业;③扬长避短,看主要方面,不要追求十全十美的职业;④审时度势,及时调整,要根据情况的变化及时调整择业目标,不能固执己见,一成不变。

### 五、实施策略

一年级为试探期:要初步了解职业,特别是自己未来想从事的职业或自己所学专业对口的职业,提高人际沟通能力。具体活动可包括多和学长进行交流,尤其向大四的毕业生询问就业情况。大一学习任务不重,多参加学校活动,增加交流技巧,学习计算机知识,争取可以通过计算机和网络辅助自己的学习。为可能留学计划做好资料收集及课程准备,多利用学生手册,了解相关规定。

二年级为定向期:应考虑清楚未来是否深造或就业,了解相关的活动,并以提高自身的基本素质为主,通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的各种能力,同时检验自己的知识技能;可以开始尝试兼职、社会实践活动,要有坚持性,最好能在课余时间后长时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作,提高自己的责任感、主动性和受挫能力,增强英语口语能力,增强计算机应用能力,考取英语和计算机的相关证书考试。

三年级为冲刺期:临近毕业,所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息、并确定自己是否要考研上。在撰写专业学术论文时,可大胆提出自己的见解,锻炼自己的独立解决问题的能力,并培养创造性;参加和专业有关的暑期工作,和同学交流求职心得体会,学习写简历、求职信,了解搜集工作信息的渠道,并积极尝试,加入校友网络,和已经毕业的学长谈话,了解往年的求职情况;希望出国留学的学生,可多接触留学顾问,参与留学系列活动,准备 TOEFL、GRE,注意留学考试资讯,向相关教育部门索取简章参考。

四年级为分化期:该求职、出国还是考研,这时应有明确的目标,不能再犹豫不决。大部分学生的目标应该锁定在求职择业上。这时,可先对前三年的准备做一个总结:首先检验自己已确立的职业目标是否明确,前三年的准备是否已充分;然后,开始申请毕业后的工作,积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备;最后,预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件,了解就业指导中心提供的用人单位的资料信息,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行演练。

### 六、评估与反馈

整个职业生涯规划要在实施中去检验,效果如何,及时诊断职业生涯规划各个环节出现的问题,找出相应对策,对规划进行调整和完善。经典案例——大学生A的职业生涯规划。作为一名大学生,打造一份适合自己的职业生涯规划是很重要的,但理论还是需要和实践相结合。下面一份经典的职业生涯规划也许会对你有帮助。

大学期间 2011-2015

大一

熟悉各种地理知识,尽快适应新的学习方

法,参加自己能参加的活动,尤其是一些有用的比赛,认真总结经验。

大二上半年

学习英语,为四级要考个不错的分数准备,计算机二级顺利通过,普通话顺利通过。尽快学好吉他,参加文艺比赛,期末考试锁定前十,找个兼职减轻家里的负担。

大二下半年

英语四级顺利通过,科节活动要参加三项,尽量拿奖,计算机三级顺利通过。闲暇时写小说期末考试争取前三。

大三

参加顶岗支教实习,学习专业知识在中学阶段的重难点准备找工作,除了继续参加大二的活动,要尽量参加社会实践,利用网络做点有益的事。

大四

继续学习,在图书馆看书,走出校门进行更多的实践。

实施细节:

1. 学习英语,重在提高英语口语和听力能力; 2. 计算机的各种知识都应该会,不是为了等级考试。大学期间要学习图像处理技术和影片剪辑等; 3. 一定要把吉他学好,参加文艺活动上必不可少;

4. 顶岗实习时期,坚持记录听课、讲课,虚心向别人请教,学习如何处理班级学校中的大事小事;

5. 寒暑假期间要进行一些社会实践,尤其是教学实践;

6. 参观名校,防止小麻雀的不思进取的思想僵化自己。

工作时期

工作一年左右 听课、备课、讲课、反思,做好全程记录,认真对待,努力提高教学质量;注重教学反馈工作,建立与学生的沟通机制;虚心向同事请教,进行教学讨论与研究。

练就教学基本功阶段

工作第3年左右 不断扩充学科知识,形成知识体系。多做毕业升学的习题,学习如何教授面临升学的学生;做好班主任的各项工作。

形成经验和技能阶段

工作第5年左右 努力提高并创新,形成自己的教学风格;到名校进修,增长见识;尝试自己编写教辅书,勇于实践;提高组织能力,组织班级和学校的各项活动。

教师成长低潮阶段

第5-8年 及时调整心态,排除倦怠心理的干扰。注意休息,教授学生更多的为人处事的能力,以及学习的自主性,授之以渔。

教师成名阶段

第8-10年 将自己的教学经验整理成系统,利用网络和出版机构进行宣传与探讨,不断完善。

教师成家阶段

第12年及以后 参观名校,拜访名师,融合百家之长,成一家之言。

# 最要紧的更要问问为什么而做!

今天我想讨论改变世界的话题。很多人会问我是怎么创立企业的,或是怎么解决问题的。但是,今天我想讨论一个不一样的问题。不是“怎么去创立”,而是“为什么创立”,这是使命的本质。

今天我想说3个故事。

第一个故事关于“相信你的使命”。

2004年,我之所以创立 Facebook,是因为我觉得能在网上和人连接起来是非常重要的。

那时候,互联网上有很多网站,你可以找到差不多所有的东西,如新闻、音乐、书、电影、商品……可是没有哪种服务能帮我们找到生活中最重要的东西——人。人是我们生活中最重要的。请大家看这个房间,你们看到了什么?不是这张桌子,那把椅子,而是这里的人。这就是人的特点。每个人都想跟自己的朋友和家人联系。当我们可以分享和联系时,生活会变得更好。当我们分享和联系时,我们可以和家人、朋友有更好的关系。我们的企业会变得更强,是因为我们可以和客户有更好的沟通。社会会变得更强,是因为我们知道得更多了。

当我创立 Facebook 的时候,我不是要创立一个公司,而是想要解决一个非常重要的问题——我想把人们连接在一起。当你有使命,它会让你更专注。

第二个故事关于“用心”。

如果你有了使命,你不需要有完整的计划,往前走!你只需要更加用心。

我在哈佛大学的时候,和朋友每天晚上吃披萨,讨论未来。当我们推出了 Facebook 第一版的时候,我记得我们非常高兴,因为我们的产品连接了学生们。当时,我们想,总有一天有人会创造连接世界的产品。有趣的是,我没想到我会创造这个连接世界的产品。我只是一个大学生。我觉得一个大公司,像微软公司或谷歌公司会开发这个产品,他们有好几千的工程师和上亿的用户,他们应该开发国际社交网络。

但是,他们为什么没做?

我常常想这个问题。我们只是大学生,我们没有计划,也没有资源。我们是怎么创造出世界上最大的、有15亿人以上的互联网社区的?我觉得我们只是更加用心去做。在路上的每一步,都会有人说新的想法不会成功。

我们遇到过好多问题,需要改变好多次。我们开始只是一个小程序,为美国的同学们提供服务。开始的时候,有人说:“Facebook 只是给学生们用的,所以它永远不重要。”可是我们还是在继续做,把 Facebook 开放给所有的人用。后来,又有人说:“好,现在别人也用 Facebook 了,但是他们很快就会不再用他了。”可是我们还是继续做。

人们一直在用,因为人与人之间的连接是很重要的。然后有人说:“可能它在美国有用,但它不会在其他国家有用。”可是我们还是在继续做,并且延伸到了世界其他国家。又有人说:“社交媒体永远不会赚钱。”可是我们还是继续做,建立了强大的业务体系。然后有人说:“人们不会在手机上使用 Facebook。”可是我们还是继续做,现在我们成立了以移动业务为中心的公司。当时,我们不知道这些问题的答案。没有人知道。

我们坚持继续做是因为我们用心。很多公司在创造社交媒体,但是他们害怕这些问题。我们相信,社交媒体和连接世界是很重要的,我们相信,虽然我们不知道所有的答案,但我们还可以继续帮助人们,连接人们。我们只是更用心了一点。我们一直在努力,现在有15亿人在用 Facebook。

不要因为要改变就放弃。我觉得中国有一句话说得很好:“只要功夫深,铁杵磨成针。”一直努力,你就会改变世界。

第三个故事关于“向前看”。

我很喜欢马云说过的一句话:“和15年前比,我们很大;但和15年后比,我们还是个婴儿。”

为了重要的使命,你了解得越多,你就会觉得要做的事情越多。

10年前,我们的目标是连接10亿人。因为以前没有互联网企业做过,所以我们觉得这是一个很大的目标。当我们达到了这个目标,我们开始意识到10亿只是一个数字,我们真正的目标是连接这个世界的每一个人。这就难多了。世界上差不多有2/3的人没有使用互联网,我们如果把他们连接起来,就必须扩大整个互联网的覆盖范围。要做到这个,我们需要创造新的技术,像卫星和飞机,把他们连接起来;超过10亿人没有钱使用互联网,所以我们需要让互联网更便宜;大约20亿人没有用过电脑或互联网,所以我们需要创造新的方案,帮助他们连接起来。

3年前,我们成立 Internet.org(主要使命是为没有联网的人们提供互联网服务——编者注),去扩大互联网。我跟我们的董事会说:“我觉得我们要花10亿多美元。”他们问我:“这个东西怎么赚钱?”我告诉他们:“我不知道。但是我知道,连接是我们的使命,这是非常重要的。我们必须向前看,我们现在还不知道整个计划,但是如果我们帮助人们,未来我们也会受益。”这就是向前看的意思。每走一步,你就可以做新的东西。以前你觉得不可能,现在就有可能。当你面对非常大的挑战时,如果你努力,也许就会战胜这些挑战。一直向前看。

历史上,中国人一直在坚持创新。中国给了世界四大发明:造纸术、印刷术、指南针和火药。

学习对于创新来说最重要。几年前,我的妻子在北京的一家医院学习。她选择北京,因为她想向中国最好的老师学习。我的中文很糟糕,但是我还是很喜欢学习中文。如果你多学习,会在生活里创新,也会在企业里创新,你就什么都可以做。在你开始做之前,不要只问自己怎么做,要问自己为什么做。你应该相信你的使命,解决重要的问题。非常用心,不要放弃,一直向前看。你们可以成为全球领导者,可以提高人们的生活水平,可以用互联网影响全世界。

最后,让我们一起来连接世界。

“到了修双学位的第二个学期,身边就有朋友放弃了,其实这是对有限竞争的教学资源浪费。”刘同学坦言。那么怎么避免这种情况?刘同学这样建议:“在修读之前,在学校主页的‘教务信息’网页里,下载目标修双学位的修读指引,认真研究他们的开课情况,修读要求,可以跟上一届修双的同学咨询具体情况。修读一半觉得不合适,会浪费了很多本来可以做更合适事情的时间。如果你大一就想修一个双专业,先去选课听听看,可以看看是否符合自己,也可以减轻大三开始修双的负担。”

### 五、社团:宜精不宜多

对于社团的评价,不同人有不同的看法,有人觉得可以认识很多人玩得很开心,有人觉得浪费时间。在广东外语外贸大学严同学看来,“加入自己真正感兴趣并且有组织的组织,那就是一生的财富。”大学里,社团活动和课程难免有冲突的时候,对此严同学建议:“加入一到两个社团就好,避免社团活动过多,会占用时间。”

“能否提高自己”是严同学给大一新生提出的衡量标准,“你要权衡利弊,以自己的各方面提升为判断依据,当你觉得在某个社团得不到自我综合能力的提升或者没有得到锻炼时,是时候放弃或离开。”她建议“提前了解自己感兴趣的社团,不要凭一时脑热就进去了,认真真加一个争取留任部长好过加一堆社团部门,这并没有值得炫耀的,就算一个都没加也是可以的。”

# 来看看学长、学姐为你支招大学新生如何规划新生活?

## 一、学习方式:学会自学和自律

大学阶段的学习与高中相比明显不同。首先,大学的老师讲课不会像高中老师一样,从头开始讲一遍,他们有自己的讲课方式和思路,授课内容广泛,授课速度比较快,多注重课堂讨论;其次,大学老师并不会像高中老师一样跟前跟后,“苦口婆心”地劝你学习。这样的大学学习方式可能会让部分新生一时间无法适应。

华南理工大学软件工程专业林同学认为:“在大学,自学才是真谛,课堂学到的东西是有限的,更多的知识需要自己去学习,利用好自己身边的资源,比如图书和网络。”她以自己所学专业为例,软件工程这个专业,对基础性的学科要求还是很高的,基本上代码老师领进门,99.9%靠自学,编程能力是靠自己写代码写出来的,厚积方能薄发。

“一定要学会自律,大学没人会逼着你学习,一定要督促自己按时上课,高质量完成老师布置的任务。反正对于像软件工程一样的工科专业,临时抱佛脚的效果不大,重要的还是扎扎实实,让每一个公式、每一个知识点都融会贯通运用好,同时也需要大量的实践,自我练习。”林同学这样建议。

深圳大学光信息科学与工程专业的刘同学也强调了自学和自律的重要性:“我的专业课包含了大量的实验,但实验对很多的基础课需求同样很高,所以各方面都要涉猎,比如高等数学、光学、大学物理、电路分析等,以及一些电脑专业软件的应用,尤其是数学和电路方面等都需要比较扎实的基础,因为很多实验都需要自己进行设计修改的,甚至需要自己

动手进行成品制造。”

他解释说:“老师不会像高中一样,所有事情都交代得很清楚,因此对于实验的设计,需要自己去查阅很多资料,进行设计的修改,以及最后结果的检测。另外,学校课程设置很宽松,都是自己安排自身的课表,所以需要一定的自控能力,不然很容易敷衍着就读四年。”

## 二、学习成绩:认真对待并加以重视

绩点是绝大多数高校衡量学生各科考试成绩的标准,是决定你能否取得奖学金、修读辅修专业、双学位及转专业、出国、保研的重要条件。中山大学法律系高同学说,在知道自己的清晰目标之前,先保证自己的课业过得去,挂科从来不是一件值得炫耀的事。但高同学也不建议为了绩点盲目去选一些所谓“容易过、高成绩”的选修课,不如选一些自己感兴趣的课,事先可以咨询师兄师姐。

另外,也建议新生尽量提前通过四六级考试,暑假期间不妨提前做下练习。大学新生开学一般都要进行英语分级考试,通过英语分级考试,大家分别进入A班、B班、C班进行英语学习,区别是A班的同学可以在大一上学期就参加四级考试,B班、C班的同学要在大一上学期参加英语四级考试。“凭高考留下的好底子,我相信大部分人都可以轻松过。”高同学笑言。

## 三、转专业:提前了解并慎重考虑

入学后,有些同学可能会因为对专业兴趣不大或被调剂等原因想转专业。“转专业之前,你首先要考虑清楚是否一定要转,能否承受转专业后换校区或专业课程压力过大。”暨南大学广播电视学专业的张同学说。她建

议,如果确定好目标,且平均分绩点达到当前就读专业同年人学生排名前30%,可以关注暨大教务处或官网,来年的4至5月份再提交转专业申请表,通过考试(安排面试还是笔试都由转入的专业而定)后即可。

那么,转专业前要做好哪些准备呢?“刚入学,我认为不要整天想着转专业,先入为主总是给自己本专业不好的心理暗示会让你过得很痛苦。”华南农业大学陈同学建议,不管是否喜欢本专业,一开始请把每门专业课学好,没有认真投入就没有资格说不喜欢。“如果不是很想了解自己转哪些专业,可以先圈定几个自己喜欢的专业,到学院官网看一下,了解该专业的大致介绍和学校对这个专业的培养目标,或者到贴吧或者学校论坛发帖求助是否有就读该专业的,尽可能去蹭课了解一下。”她总结自己的经验之谈,“毕竟转专业还是要慎重一点,你要为你每一个选择负责的!”

## 四、双学位:以兴趣为主

部分同学想全面发展,了解其他专业,或是为自己充电,进入大学后选择修读双学位。深圳大学刘同学认为,修读双学位一定要基于兴趣,绝对不是因为功利目的,比如“其他人都留学、考证,那我也要努力”,再比如“为了出国读研,预修读一个专业作为申请专业”等等。“如果面试的时候这样功利地回答,修双申请也往往得不到通过。”

然而,鱼与熊掌不可兼得,选择了修双学位,就意味着你要去学一些东西,试想一下,你要比一般同学多修56~70学分,意味着你要做好整整两个学期别人学分十位数都是1或2的时候,你要忙着上从大一到大二的双修课程,跟小伙伴们分组做作业,在别



欢迎关注 河南师范大学 就业创业指导报 官方微博