

# 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：冯峰 马二杰  
●编辑部主任：王灵修 ●总第 23 期 ●2018 年 10 月 9 日

## 本期导视

- ◇二版：考研必须搞懂的八个专业概念、二零一八年公务员考试之面试礼仪篇、大学生创业须知
- ◇三版：再见师大、自此打马疾驰过，莫使岁月蹉跎、我的大学
- ◇四版：李开复：我们应该如何高效管理时间、人际交往十大黄金法则、自我激励的 20 个方法、俞敏洪致大学新生读书比任何东西都重要

## 高校毕业生就业政策百问(节选)

### 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. 国家对在基层工作的高校毕业生职业发展有哪些鼓励政策措施?

按照《国务院关于做好当前和今后一段时期就业创业工作的意见》(国发〔2017〕28号)、《中共中央办公厅国务院办公厅印发<关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作的意见>的通知》(中办发〔2016〕79号)、《国务院关于进一步做好新形势下就业创业工作的意见》(国发〔2015〕23号)、《国务院办公厅关于做好2014年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国发〔2014〕22号)、《国务院办公厅关于做好2013年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2013〕35号)和《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：(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招录。(3)市地级以上机关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具有基层工作经历的人员。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)对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，对到省会及省会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。

### 3. 农村教师特岗计划实施的地区范围包括哪些?

2006-2008年“特岗计划”的实施范围以国家西部地区“两基”攻坚县(含新疆生产建设兵团的部分团场)，包括纳入国家西部开发计划的部分中西部省份的少数民族自治州，适当兼顾西部地区一些有特殊困难的边境县、少数民族自治县和少数民族乡。2009年，实施范围扩大到中西部地区国家扶贫开发工作重点县。2015-2016年中央特岗计划实施范围具体为：《中国农村扶贫开发纲要(2011-2020年)》确定的11个集中连片特殊困难地区和四省藏区县，中西部地区国家扶贫开发工作重点县，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西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数民族乡。特岗计划设岗县(市)，必须是教师总体缺编、结构性矛盾突出的县(市)。

### 4. 农村教师特岗计划招聘对象和条件是什么?

(1)以高等师范院校和其他全日制普通高校毕业生为主，可招少量应届师范类专业专科毕业生。(2)取得教师资格，具有一定教育教学实践经验，年龄在30岁以下的全日制普通高校往届本科毕业生。(3)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。(4)报名者应同时符合教师资格条件要求和招聘岗位要求。

### 5. 农村教师特岗计划的招聘程序有哪些?

特岗教师实行公开招聘，合同管理。合同规定用人单位和应聘人员双方的权利和义务。招聘工作由省教育、人力资源和社会保障、财政、编办等相关部门共同负责，遵循“公开、公平、自愿、择优”和“三定”(定县、定校、定岗)原则，按下列程序进行：①公布需求，②自愿报名，③资格审查，④考试考核，⑤集中培训，⑥资格认定，⑦签订合同，⑧上岗任教。

### 6. 什么是选聘高校毕业生到村任职?

2008年，中组部、教育部、财政部、人力资源和社会保障部出台了《关于印发<关于选聘高校毕业生到村任职工作的意见(试行)>的通知》(组通字〔2008〕18号)，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。从2010年开始，扩大选聘规模，逐步实现“一村一名大学生村官”计划的目标。选聘的高校毕业生在村工作期限一般为2-3年。

### 7. 选聘到村任职的对象是什么?要满足哪些条件?选聘程序是什么?

选聘对象为30岁以下应届和往届毕业的全日制普通高校毕业生以上学历的毕业生，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)，非中共党员的优秀团干部、优秀学生干部也可以选聘。基本条件是：①思想政治素质好，作风踏实，吃苦耐劳，组织纪律观念强。②学习成绩良好，具备一定的组织协调能力和沟通能力。③自愿到农村基层工作。④身体健康。此外，参加人力资源和社会保障部、团中央等部门组织的到农村基层服务的“三支一扶”、“志愿服务西部计划”等活动期满的高校毕业生，本人自愿且具备选聘条件的，经组织推荐可作为选聘对象。选聘工作一般通过个人报名、资格审查、组织考察、体检、公示、决定聘用、培训上岗等程序进行。

### 8. 什么是“三支一扶”计划?

三支一扶是支教、支医、支农、扶贫的简称。2006年，中组部、原人事部等八部门下发《关于组织开展高校毕业生到农村基层从事支教、支农、支医和扶贫工作的通知》(国人部发〔2006〕16号)，以公开招聘、自愿报名、组织选拔、统一派遣的方式，从2006年开始连续5年，每年招募2万名高校毕业生，主要安排到乡镇从事支教、支农、支医和扶贫工作。服务期限一般为2-3年。招募对象主要为全国普通高校毕业生。2011年4月，人力资源和社会保障部下发《关于继续做好高校毕业生三支一扶计划实施工作的通知》(人社部发〔2011〕27号)，决定继续组织开展高校毕业生“三支一扶”计划，从2011年起，每年选拔2万名，五年内选拔10万名高校毕业生到基层从事“三支一扶”服务。

### 9. 什么是大学生志愿服务西部计划?

大学生志愿服务西部计划由共青团中央牵头，教育部、财政部、人力资源和社会保障部共同组织实施。从2003年开始，每年招募1.8万名普通高校毕业生，到西部贫困县的乡镇从事为期1-3年的教育、卫生、农技、扶贫以及青年中心建设和管理等方面的志愿服务工作。

### 10. 高校毕业生到艰苦边远地区或国家扶贫开发工作重点县就业有什么优惠政策?

按照《中共中央办公厅 国务院办公厅印发<关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作的意见>的通知》(中办发〔2016〕79号)文件规定：(1)对到中西部地区、东北地区或艰苦边远地区、国家扶贫开发工作重点县以下机关事业单位工作的高校毕业生，新录用为公务员的，试用期工资可直接按试用期满后工资确定，试用期满考核合格的级别工资，在未列入艰苦边远地区或国家扶贫开发工作重点县的中西部地区和东北地区的高定一档，在三类及以下艰苦边远地区或国家扶贫开发工作重点县的高定两档，在四类及以上艰苦边远地区的高定三档。(2)招聘为事业单位正式工作人员的，可提前转正定级，转正定级时的绩效工资，在未列入艰苦边远地区或国家扶贫开发工作重点县的中西部地区和东北地区的高定一级，在三类及以下艰苦边远地区或国家扶贫开发工作重点县的高定两级，在四类及以上艰苦边远地区的高定三级。(3)落实对乡镇机关事业单位工作人员实行的工作补贴政策，当前补贴水平不低于月人均200元，并向条件艰苦的偏远乡镇和长期在乡镇工作的人员倾斜。落实艰苦边远地区津贴增长机制。

### 11. 企业为高校毕业生开展岗前培训享受什么优惠政策?

按照《国务院关于进一步做好新形势下就业创业工作的意见》(国发

〔2015〕23号)、《国务院办公厅关于做好2014年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国发〔2014〕22号)、《财政部、人力资源和社会保障部关于进一步加强就业专项资金管理有关问题的通知》(财社〔2011〕64号)等文件规定，企业新录用毕业年度高校毕业生与其签订6个月以上期限劳动合同，在劳动合同签订之日起6个月内由企业依托所属培训机构或政府认定的培训机构开展岗前就业技能培训的，根据培训后继续履行劳动合同情况，按照当地确定的职业培训补贴标准的一定比例，对企业给予定额职业培训补贴。企业开展岗前培训前，需将培训计划大纲、培训人员花名册及《身份证》复印件、劳动合同复印件、职业培训合格证书等凭证材料。对小型微型企业新招用高校毕业生按规定开展岗前培训的，各地要根据当地物价水平，适当提高培训费补贴标准。

### 12. 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。

### 13. 高校毕业生到企业特别是中小企业就业可否在当地落户?

按照《国务院办公厅关于做好2014年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国发〔2014〕22号)、《国务院办公厅关于做好2013年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2013〕35号)文件规定，要简化高校毕业生就业程序，消除其在不同地区、不同类型单位之间流动就业的制度性障碍。切实落实允许包括专科生在内的高校毕业生在就(创)业地办理落户手续的政策(直辖市按有关规定执行)。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，转正定级表、调整改派手续不再作为接收审核档案的必备材料。

### 14. 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。

### 15. 高校毕业生怎样提升自主创业的能力?

高校要根据人才培养定位和创新创业教育目标要求，促进专业教育与创新创业教育有机融合，调整专业课程设置，挖掘和充实各类专业课程的创新创业教育资源，在传授专业知识过程中加强创新创业教育。面向全体学生开发开设创新创业必修课和选修课，纳入学分管理。各地人力资源社会保障部门已形成一些成熟的创业培训模式，如“GYB”(产生你的企业想法)、“SYB”(创办你的企业)、“IYB”(改善你的企业)；高校毕业生可选择参加创业培训和实训，并按规定享受培训补贴，以提高创业能力。

### 16. 高校毕业生获取就业信息的主要渠道有哪些?

- (1)浏览各类就业信息网站，包括中央有关部门主办的全国性就业信息网站、地方有关部门主办的就业信息网站、各高校就业信息网站及校内bbs求职版、其他专业性就业网站等；
- (2)参加各类招聘和双向选择活动，包括国家有关部门、各地、学校、用人单位等相关机构组织的各类现场和网络招聘活动；
- (3)参与校企合作实习、包括社会实践、毕业实习等活动；
- (4)查阅媒体广告，如报纸、刊物、电台、电视台、视频媒体等；
- (5)他人推荐，如导师、校友、亲友等。
- (6)主动到求职单位自荐等。

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团人力资源和社会保障厅(局)：

2018届全国高校毕业生人数达到820万人，促进就业任务十分繁重。各地要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的十九大精神和党中央决策部署，坚持把高校毕业生就业摆在就业工作首位，以实施就业创业促进计划为抓手，突出创业引领、基层成长两大方向，强化政策落实、服务保障、权益维护，千方百计拓展多元化就业渠道，确保高校毕业生就业水平总体稳定、就业局势基本平稳。现就有关工作通知如下：

#### 一、着力抓好就业创业政策落实

各地要坚定不移把政策落实作为今年高校毕业生就业创业工作的主线，加强统筹协调，将高校毕业生就业创业政策与经济政策、引才引智政策有机结合，在推动产业转型升级、区域协调发展、实施乡村振兴战略、支持小微企业创新发展中，多渠道开发适合毕业生的就业岗位。巩固基层就业主阵地，深入实施高校毕业生基层成长计划，统筹推进“三支一扶”计划等服务项目，加强政策引导和服务保障，鼓励毕业生到城乡基层、中西部地区、艰苦边远地区就业创业。加大宣传解读，开展“筑梦未来与你同行”高校毕业生就业创业政策宣传推介活动，用好报刊网端等媒介，将各项政策打捆打包、广而告之，引导帮助更多毕业生熟悉政策、运用政策。优化经办流程，拓展政策申请渠道，推进政策受理、审核、发放全程网上办理，提供一站式服务、“最多跑一次”等便利。健全落实推进机制，把督促检查贯穿政策落实全程，大兴调查研究之风，及时推动解决政策实施中遇到的困难和问题，使政策更好助推毕业生就业创业。

#### 二、着力强化就业服务保障

各地要适应高校毕业生多元化、个性化就业需求，加强就业市场供需衔接和精准帮扶，指导帮助毕业生理性择业、积极就业、爱岗敬业。突出有针对性的职业指导，开展“高校毕业生就业指导百城行”活动，动员高级职业指导师等专业力量进校园、进社区，组织大学生参观人力资源市场，通过指导、测评、体验等方式，提升毕业生职业素养和就业竞争力。加密就业服务专项活动，丰富民营企业招聘周、就业服务月、服务周、大中城市联合招聘等内容，运用“互联网+”技术推进就业信息跨区域互通共享，用好高校毕业生精准招聘平台，发挥各类人力资源服务企业作用，更好促进人岗匹配。做细做实就业帮扶，推动地州市人力资源社会保障部门与所在地高校开展就业信息对接，协调教育部门在7月份毕业生离校时同步启动未就业毕业生信息交换，做好就业接续工作，完善信息核查、登记反馈、跟踪服务制度，及时摸清需求，落实精细化帮扶措施。强化服务项目支撑，拓展一批高质量就业见习岗位，持续开展离校未就业高校毕业生技能就业行动，将有需求的毕业生都组织到就业准备活动中。更加注重就业托底，启动实施青年就业启航计划，聚焦长期失业、就业困难毕业生等青年，加大政策服务倾斜力度，帮助他们尽快适应和融入就业市场。

#### 三、着力推动创业带动就业

各地要抓住打造“双创”升级版有利契机，集中优质资源支持高校毕业生创新创业。强化能力素质培养，将创业培训向校园延伸，依托各类培训机构、企业培训中心等平台，创新开发一批高质量、特色鲜明、针对性强的培训实训课程，更好满足毕业生创业不同阶段、不同领域、不同业态的需求。加大政策资金支持，落实好创业担保贷款、一次性创业补贴、场租补贴等扶持政策，支持有条件的地方设立高校毕业生创业创

业基金，积极引入各类社会资本，多渠道助力毕业生创业创新。优化创业指导服务，推动公共就业创业服务机构、创业孵化基地向毕业生开放，充实完善涵盖不同行业领域、资源经验丰富的专家指导团队，为毕业生创业提供咨询辅导、项目孵化、场地支持、成果转化等全要素服务，帮助解决工商税务登记、知识产权、财务管理等实际问题。搭建交流对接平台，组织“中国创翼”创业创新大赛、创业项目展示推介、选树创业典型等活动，结合实际打造更多富有地方特色的创业品牌活动，为创业毕业生提供项目与资金、技术、市场对接渠道。

#### 四、着力加大就业权益保护

各地要把保障高校毕业生就业权益摆在突出位置，积极营造有利于就业公平和人才合理流动的良好环境。加强人力资源社会保障市场监管，严厉查处虚假招聘、违规收费、“黑中介”等违法违规行为，规范人力资源市场秩序。健全招聘信息管理制，持续推进国有企业招聘应届高校毕业生信息公开，强化用人单位主体责任和招聘服务提供者信息审查责任，不得设置性别、民族等歧视性内容，确保毕业生能获得真实可靠就业信息。加大就业权益保护宣传，在招聘会现场、服务大厅和相关网站发布防范求职陷阱的专门提示、典型案例、维权警示和投诉渠道，增强毕业生风险防范意识和权益保护意识。促进就业顺畅流动，简化档案转递手续，做好集体户口落户、社会保险转移接续等工作，为毕业生跨区域、跨不同性质单位就业提供便利。

各地要切实加强对高校毕业生就业创业工作的组织领导，树立务实进取的工作作风，健全就业目标责任制，强化部门协同配合，加大就业宣传和舆论引导，根据就业形势变化及时采取有针对性的措施，全力保持高校毕业生就业局势总体平稳。

二零一八年全国高校毕业生就业创业工作的通知  
人力资源社会保障部关于做好

# 考研必须搞懂的八个专业概念

很多考研新手对于考研还不是很了解,这里总结了8个专业概念,帮助大家更好的来了解什么是考研。

## 一、学硕和专硕

学术型硕士教育以培养教学和科研人才为主,授予学位的类型主要是学术型学位。专业学位研究生是国家为了克服学术型硕士的不足新增的一种新硕士,培养的是现在市场紧缺的应用型人才。这两个学位的区别在于:

学硕:学制三年,偏研究,传统研究生形式考试难度较困难,奖学金相对容易拿,双证,读博方便,学硕考研失败可以调剂专硕,专硕考研失败则不能调剂学硕。

专硕:学制两年,实践性强,国家扩招而设立的考试,难度相对较简单,奖学金较学硕难拿,双证(注明专业学位)。

## 二、单独考试

单独考试是为用人单位定向培养业务骨干而设置的研究生入学考试。大学本科学历在申请的专业或相关专业连续工作满四年、已经发表过论文或成为业务骨干的,才可以申请单独考试。

单独考试的科目设置与全国统考一致,公共课试题难易程度也与统考水平相当。但考试的命题权属报研院校,一般不转户口及档案关系,具体报考资格请与相关单位咨询。

建筑学硕士、工程硕士、城市规划硕士、农业推广硕士、兽医硕士、风景园林硕士、林业硕士、临床医学硕士、口腔医学硕士、公共卫生硕士、护理硕士、药学硕士、中药学硕士等13个专业学位类别可设置单独考试。

## 三、推荐免试

推荐免试研究生,简称“推研”,是指不用参加研究生考试而直接读研的一种情形。

推荐免试研究生,应按照国家教育部门就推荐少数优秀应届本科毕业生免试为硕士研究生工作的规定执行,一般有发布保研办法或保研简章、准备和寄送材料、笔试面试、预录取和报名等几个阶段。

推研时间为每年大四上学期9月初到9月末。

推免所具备的条件:经审定可以开展推免工作的高等学校,可以推荐本校规定数量的优秀应届本科毕业生免试初试,并在规定的日期前直接到报考单位参加复试和办理接收手续。推荐和接收办法由学校(招生单位)根据教育部的有关规定制定。被接收的推免生(包括研究生支教团和农村教育硕士项目的推免生)须在国家规定的报名时间内到报考点办理报名确认手续,亦不得再参加统考。在规定的日期内仍未落实接收招生单位的推免生不再保留推免资格。

除工商管理硕士、公共管理硕士、工程硕士中的项目管理、教育硕士中的教育管理、体育硕士中的竞赛组织外,其它学术型专业和各专业学位均可接收推免生。

## 四、考试分区

一类:北京、天津、上海、江苏、浙江、

福建、山东、河南、湖北、湖南、广东、河北、山西、辽宁、吉林、黑龙江、安徽、江西、重庆、四川、陕西21个省(市);

二类:内蒙古、广西、海南、贵州、云南、西藏、甘肃、青海、宁夏、新疆10个省(区)。

每类地区考研要求分数线是不一样的,一类对应A区线,二类对应B区线,其中A区要求较高,B区较低。

## 五、高校层次

考研院校选择一直是热门话题,从北上广到“211”“985”“中央部属大学”等等,全国两千多所高校被分为多种层次,很多考生都是奔着名头去的。下面为大家普及一下比较热门的高校层次。

### 1.34所

“34所”即在招收硕士研究生的过程中可以自主划定复试分数线的高校,一共有34所高校,因此简称“34所”。国家出台这个政策的目的是给予这些大学在招生的时候更多的优势,能够让学校在选拔人才的时候有更大的自主权。学校根据报考自己学校考生的情况和计划招生的人数来确定分数线,学校确定后上报教育部备案就可以了。“34所”自主划线的学校的分数线基本上都会高于国家线,也不排除有个别学校个别专业会低于国家线。

### 具体院校有:

北京:北京大学、中国人民大学、清华大学、北京航空航天大学、北京理工大学、中国农业大学、北京师范大学

天津:南开大学、天津大学

辽宁:大连理工大学、东北大学

吉林:吉林大学

黑龙江:哈尔滨工业大学

上海:复旦大学、同济大学、上海交通大学

江苏:南京大学、东南大学

浙江:浙江大学

安徽:中国科学技术大学

福建:厦门大学

山东:山东大学

湖北:武汉大学、华中科技大学

湖南:湖南大学、中南大学

广东:中山大学、华南理工大学

重庆:重庆大学

四川:四川大学、电子科技大学

陕西:西安交通大学、西北工业大学

甘肃:兰州大学

1998年5月4日,教育部决定开始建设一批世界一流大学和一批国际知名的高水平研究型大学的高等教育建设工程,命名为“985工程”。目前“985”高校有39所,其中34所是上文中的“34所”自划线高校,这就意味着“985工程”高校中有5所并非自主划线的高校,而是按照国家线来划定其复试分数线。这也是考生需要引起注意的,因为自划线一般都要远高于国家线,有不少考生既需要报考“985工程”高校又希望竞争没有那么大的,便会把目标瞄准这5所高校。

这5所不太一样的“985工程”高校是:中国海洋大学、西北农林科技大学、中央民族大学、国防科学技术大学、华东

师范大学。

### 3.C9

九校联盟(C9),中国首个顶尖大学间的高校联盟,2009年10月启动,联盟成员包括北京大学、清华大学、浙江大学、复旦大学、上海交通大学、南京大学、中国科学技术大学、哈尔滨工业大学、西安交通大学9所高校。联盟成立后开展了多项实质性活动,如互派交换生、开展暑期夏令营等。

### 4.211

“211”的含义是“21世纪的100所重点大学”,将全国各地挑选出的约100个高等学校设立为重点高校,这些学校在资金中获得优先对待。目前我国共有“211”学校112所,不再新增学校。考生需要注意,“985”高校全部都是“211”高校。

### 5.985工程优势学科创新平台

“985工程优势学科创新平台”项目高校从属于“211工程”建设的学校但不属于“985”工程建设的学校中选择。这些高校的层次在“985”高校和一般的“211”高校之间。“985工程优势学科创新平台”建设项目主要是在行业特色型大学的全国顶尖的优势学科重点建设一批优势学科创新平台,以解决国家和行业发展急需的重点领域和重大需求,从而大力提高建设学科的科技创新能力和解决经济社会发展的重大问题的能力,打造一批世界一流学科群。

### 6.中西部高校综合实力提升工程

即“一省一校”,是在没有教育部直属高校的14个省份,专项支持这些14个省区域内的办学实力最强、办学水平高、有省内地区优势的高水平大学。是“中西部高等教育振兴计划”的一部分。这14所大学分别是河北大学、郑州大学、南昌大学、云南大学、贵州大学、海南大学、青海大学、西藏大学、内蒙古大学、广西大学、宁夏大学、新疆大学、石河子大学。

## 六、考研调剂

教育部规定,考生如果符合复试条件而不能在第一志愿院校参加复试的,考生档案应送至第二志愿院校或在省、自治区、直辖市内调剂。

在研究生招生工作中,由于招生计划的限制,有些考生虽然达到分数线,但并不能被安排复试或复试后并不能被录取,对这些考生,招生单位将负责把他们全部材料及时转至第二志愿单位,这个过程即称为考研调剂。只有参加全国统考并上了国家线的考生,才有调剂的机会。下面给大家介绍一下考研的程序和标准:

### 1.考研调剂的程序

通过了国家划定的初试分数线,具有复试资格而在第一志愿学校又没有复试机会的考生,可以把自己的相关资料和情况简介传达给相关专业生源不足的院校。经过考核,学校会为符合条件的考生发放复试通知,并向考生的第一志愿学校发放调考档案的“调档通知”,考生经复试合格后方可入学。届时,考生可通过“中国研究生招生信息网”调剂服务系统

填写报考调剂志愿。

### 2.考研调剂的标准

接受调剂生时各学校的具体标准因各学校的情况而异。一般而言,因为研究生入学考试中各学校的考题不同,所以在要求考生必须具有国家规定的复试资格外,一般要求入学考试的统考科目中两科与所调剂专业的考试科目完全相同,两科专业考试科目相同或相近。校内调剂一般是从一个专业调到另一个专业,如果符合上述条件也可能实现,但机率不是很大。

对教育学、历史学、医学和农学学科门类和工作门类的计算机科学与技术学科(仅限于参加统考或联考的考生)的调入和调出,在考试科目要求方面可适当放宽。

### 七、考研分数

总分:500分、政治:100分、英语:100分、数学或专业基础:150分、专业课:150分

### 八、试卷结构

政治:(马原24分,毛概30分,史纲14分,思修与法律基础16分,当代世界经济和形势与政策16分)

英语一:(完型10分,阅读A40分,阅读B(即新题型)10分,翻译10分,大作文20分,小作文10分)

英语二:(完型10分,阅读A40分,阅读B(即新题型)10分,翻译15分,大作文15分,小作文10分)

数学:理工类(数一、数二)经济类(数三)

数一:高数56%、线性代数22%、概率统计22%

数二:高数78%、线性代数22%、不考概率统计

数三:高数56%、线性代数22%、概率统计22%

一般情况下,工科类的为数学一和数学二;

### 1.考数一的专业

其中工学类中的力学、机械工程、光学工程、仪器科学与技术、动力工程及工程热物理、电气工程、电子科学与技术、信息与通信工程、计算机科学与技术、土木工程、水利工程、测绘科学与技术、交通运输工程、船舶与海洋科学与技术、生物医学工程等20个一级学科中所有的二级学科和专业,以及授予工学学位的管理科学与工程的一级学科均要求使用数学一考试试卷。

### 2.考数二的专业

而工学类中的纺织科学与工程、轻工技术与工程、农业工程、林业工程、食品科学与工程等5个一级学科中的二级学科和专业均要求使用数学二考试试卷。除此之外,还有一些工科类要求的数学试卷难易程度是由招生单位决定的。

### 3.考数三的专业

经济类和管理类的为数学三,经济类和管理类包括经济学类的各一级学科、管理学类中的工商管理、农业经济管理的一级学科和授予管理学学位的管理科学与工程的一级学科。

# 二零一八年公务员面试之面试礼仪篇

中国素有礼仪之邦的美称,礼仪是一个人内在修养和素质的外在表现,一个懂得礼仪的人会给一种舒适的感觉,会有一种容易令人接受,理解,相信的魅力。在公务员面试中,得体的礼仪也是举足轻重的。因此,公务员面试当天考生应该特别注意考场礼仪。

## 一、敲门礼仪

考生进入考场前,无论门是开着还是关着,都应敲门,敲三下,敲门力度大小应适中,间隔为0.3-0.5秒,敲四下以上,是很不礼貌的行为。敲门后要等待考官应答,如果没听到考官说“请进”,考生应等待3秒钟再次敲门,如果仍未听到考官应答,则可以3秒后推门进入。进入后,无论考生进来前门关还是开,考生都要关门,关门时尽量避免整个背部正对考官,轻轻侧转身约45度关门即可,然后,缓慢转身面对考官。

## 二、问好礼仪

考生进入考场见到考官后要主动向考官问好,不要边走边问好,给考官留下毛躁紧张的不好印象。考生进入考场后,走到距离考生座位3-5步的位置站立,沉着冷静的看一眼所有考官并问候“各位考官好,我是X号考生”,最终眼神落在中间主考官上,行鞠躬礼。行礼时,立正站好,并拢双脚,保持身体端正。男士的双手自然下垂,贴放于身体两侧裤线处,女士的双手下垂或搭放在腹部(右手搭在左手)。伸直腰,以腰部为轴,整个肩部向前倾15°到30°,弯腰速度适中,眼神随身体自然往下看,切忌鞠躬时仍抬眼看考官,之后抬头直腰,目视考官,等待回应。当考官应答“请坐”时,考生应说“谢谢”,之后速度适中的走向考生席,轻轻拉开座椅,自然坐下

## 三、坐姿礼仪

坐姿是体态美的主要内容之一,端正优美的坐姿,会给人以文雅稳重、自然大方的美感,其特点为安详、雅致、大方、得体。面试考场主要推荐两种坐姿:

1.垂腿开膝式。多为男性所使用,也较为正规。要求:上身与大腿、大腿与小腿皆成直角,小腿垂直地面。双膝分开,但不得超过肩宽。

2.正襟危坐式。又称最基本的坐姿,适用于最正规的场合,更适合穿短裙子的女士。要求:上身与大腿、大腿与小腿,都应成直角;小腿垂直于地面,双膝双脚完全并拢。无论哪种坐姿,双手可以选择十指交叉也可以右手搭在左手之上平放于桌面。

## 四、神情礼仪

面部表情能反映出人的喜、怒、哀、乐,所以在面试过程中,要把握好自己的面部表情,面试时考生可以先吸一口气,眼轮肌同时极力伸展,而后一边由鼻中呼气,一边放松眼轮肌,眼神传达出温柔、诚实的感觉。这种表情适用于各种年龄,不论性别,也不论面对什么样的考官,都绝对不会失礼,也不会给人谄媚阿谀的感觉。同时,礼仪式的表情,关键是面带微笑,笑容适度。这样不仅能增强自己的自信心,而且可以渲染友好的气氛,引起考官对你的注意和好感。如果在面试前,不能面带微笑的话,你应调整你的情绪,设法改变自己的心境,想想快乐的过去,成功的瞬间,勉强露出笑容,然后再小声吹吹口哨、唱唱歌,装成快乐的样子,不知不觉中,心情也深受影响,真的高兴起来,脸上就会露出轻松、愉快的笑容。另外,面试者还要仔细观察主考官的面部表情,并根据他的表情变化来及时调整自己的面试内容。当他对你的谈话心不在焉时,你应立即中止谈论,采用提问形式,让他讲解他对你所谈论的某一话题不感兴趣时,你应转换话题;当他对面试有疲沓厌倦情绪时,你应起身告退,再约时间。

## 五、言谈礼仪

面试时的交谈一般从面试者的自我介绍开始。自我介绍一般很短,两三分钟就够了,但是对整个面试过程来说却至关重要,关系到面试成败。在自我介绍时要切实坚定自信心,努力稳定情绪,准确把握自己的特长和优势,并用简短却能给人强烈印象的语言,流畅地表达出自己的姓名、毕业学校、专业、学习成绩、担任职务、获奖情况、特长、兴趣等信息。在随后与考官的交谈中,面试者不要打断考官的说话或抢话头,这种急躁的态度很容易打断或干扰考官说话的思路或误会、误解考官话的意思,这都是失礼的行为,主考官会认为你不尊重他。对于考官的提问应予以重视,听清楚问什么再回答,不能答非所问。如果有好几个考官,则对于每一个考官的提问都一视同仁。一般情况下,要面向居中的考官,回答他首先提出的问题。当旁边的辅助考官提问时,应调整坐姿,面向他,以示认真对待。因为,他是辅助考官,不受重视,而你一问他他就马上面向他,会使他觉得自己对他重视和尊重,能赢得他的好感。

## 六、告别礼仪

当考生对于面试问题回答快结束时,以一句“考生答题结束”作为结束语,之后主考官示意面试结束后,应微笑站立,然后道声“再见”,没有必要握手(除非考官主动伸手),自然离场,关门。

最后补充,面试过程中,注意着装(不论男女)以正装为主,有领有袖,大方端庄,颜色控制在三色之内,衣服整洁,搭配合理。整个答题过程中,考生要注意与考官的眼神交流,善待工作人员,逢请必谢,体现素质修养,向考官充分展示你良好的情商修养。面试过程中,得体的礼仪举足轻重,重视考场礼仪,多加练习,才能在面试时取得优异的成绩!



# 大学生创业须知

创业是创办自己的一个组织,大学生在决定创业前要认真分析自己可能会遇到哪些风险,其中哪些风险是可以控制的,哪些是不可控制的,面对风险应该如何应对和化解。特别需要注意的是,大学生创业者一定要明白最大的风险是什么,自己是否有能力承担风险并渡过难关。下面给大家总结了创业过程中需要特别注意的事项,希望大家能结合自身情况,理智分析应对,在创业的道路上顺利走下去。

## 注意事项一:项目选择

大学生创业时如果缺乏前期市场调研和论证,只是凭自己的兴趣和想象来决定投资方向,甚至仅凭一时心血来潮做决定,一定会碰得头破血流。

大学生创业者在创业初期一定要做好市场调研,在了解市场的基础上创业。一般来说,大学生创业者资金实力较弱,选择启动资金不多、人手配备要求不高的项目,从小本经营做起比较适宜。

## 注意事项二:缺乏创业技能

很多大学生创业者眼高手低,当创业计划转变为实际操作时,才发现自己根本不具备解决问题的能力,这样的创业无异于纸上谈兵。一方面,大学生应去企业打工或实习,积累相关的管理和营销经验;另一方面,应当积极参加创业培训,积累创业知识,接受专业指导,提高创业成功率。

## 注意事项三:资金风险

资金风险在创业初期会一直伴随在创业者左右。是否有足够的资金创办企业是创业者遇到的第一个问题。企业创办起来后,就必须考虑是否有足够的资金支持企业的日常运作。对于初创企业来说,如果连续几个月入不敷出或者其他原因导致企业的现金流中断,都会给企业带来极大的威胁。相当多的企业会在创办初期因资金紧缺而严重影响业务的拓展,甚至错失商机而不得不关门大吉。

另外如果没有广阔的融资渠道,创业计划只能是一纸空谈。除了银行贷款、自筹资金、民间借贷等传统方式外,还可以充分利用风险投资、创业基金等融资渠道。

能找到钱比自己有钱还好。如果你在金融机构工作过,大概就知道市场上有多少游资在找好项目。如果你有融资渠道的人脉关系,又有较强的说服能力,就有很好的创业机会了。

看不起需要启动资金不多的小生意,一方面小生意可以锻炼你的能力,另一方面小生意也可以快速发展成大企业。

## 注意事项四:社会资源贫乏

企业创建、市场开拓、产品推介等工作都需要调动社会资源,大学生在这方面会感到非常吃力。平时应多参加各种社会实践活动,扩大自己人际交往的范围。创业前,可以先到相关行业领域工作一段时间,通过这个平台,为自己日后的创业积累人脉。

不少大学生在创业时都选择了与之前工作密切相关的领域创业,工作中积累的经验和资源是最大的创业财富,要善于利用这些资源,以便近水楼台先得月。对能帮助你生存的项目,要优先进行考虑。不要在只能改善形象或者带来更大方便的项目上乱花费用。

## 注意事项五:管理风险

一些大学生创业者虽然技术出类拔萃,但理财、营销、沟通、管理方面的能力普遍不足。要想创业成功,大学生创业者必须技术、经营两手抓,可从合伙创业、家庭创业或从虚拟店铺开始,锻炼创业能力,也可以聘用职业经理人负责企业的日常运作。创业失败者,基本上都是管理方面出了问题,其中包括:决策随意、信息不通、理念不清、患得患失、用人不当、忽视创新、急功近利、盲目跟风、意志薄弱等等。特别是大学生知识单一、经验不足、资金实力和心理素质明显不足,更会增加在管理上的风险。

## 注意事项六:竞争风险

寻找蓝海是创业的良好开端,但并非所有的新创企业都能找到蓝海。更何况,蓝海也只是暂时的,所以,竞争是必然的。如何面对竞争是每个企业都要随时考虑的事,而对创新企业更是如此。如果创业者选择的行业是一个竞争非常激烈的领域,那么在创业之初就有可能受到同行的强烈排挤。一些大企业为了把小企业吞并或挤垮,常会采用低价销售的手段。对于大企业来说,由于规模效益或实力雄厚,短时间的降价并不会对它造成致命的伤害,而对初创企业则可能意味着面临彻底毁灭的危险。因此,考虑好如何应对来自同行的残酷竞争是创业企业生存的必备准备。



现代企业越来越重视团队的力量。创业企业在诞生或成长过程中最主要的力量来源一般都是创业团队,一个优秀的创业团队能使创业企业迅速地发展起来。但与此同时,风险也就蕴藏在其中,团队的力量越大,产生的风险也就越大。一旦创业团队的核心成员在某些问题上产生分歧不能达到统一时,极有可能会对企业造成强烈的冲击。

事实上,做好团队的协作并非易事。特别是与股权、利益相关时,很多初创时很好的伙伴都会闹得不欢而散。因此,企业要及时做好团队之间的沟通协调工作,不要因为团队的分歧而拖垮了整个公司。

## 注意事项八:核心竞争力缺乏的风险

对于具有长远发展目标的创业者来说,他们的目标是不断地发展壮大企业,因此,企业是否具有自己的核心竞争力就是最主要的问题。一个依赖别人的产品或市场来打天下的企业是永远不会成长为优秀企业的。核心竞争力在创业之初可能不是最重要的问题,但要谋求长远的发展,就是最不可忽视的问题。没有核心竞争力的企业终究会被淘汰出局。

## 注意事项九:人力资源流失风险

一些研发、生产或经营性企业需要面向市场,大量的高素质专业人才或业务队伍是这类企业成长的重要基础。防止专业人才及业务骨干流失应当是创业者时刻注意的问题,在那些依靠某种技术或专利创业的企业中,拥有或掌握这一关键技术业务骨干的流失是创业失败的最主要风险源。

因此,在平常的时候,你应该多留心寻找那些将来有可能成为你的伙伴、臂膀或者能给你帮助的人。互联网大大拓宽了我们交流的空间,可以使我们不像以前那样不得局限在亲戚、同学、朋友的小圈子里。你可以通过多种渠道寻找志同道合之人。例如,你可以去多去一些专业的论坛,那里有不少地方都藏龙卧虎,可以尝试通过交流找到一些志趣相同的朋友。

## 注意事项十:意识上的风险

意识上的风险是创业团队最内在的风险。这种风险来自于无形,却有强大的毁灭力。风险性较大的意识有:投机的心态、侥幸心理、试试看的心态、过分依赖他人、回本的心理等。

# 再见师大



四年前来到师大,我知道这儿不是终点而是码头,这里的船将远航天涯海角。四年后,回首往事苦乐参半,知其乐,忆其苦,都是美好。这里有的人做热门的事,有的人做热爱的事,时间会给你答案。

尝试很重要,会是美好的开始。我怀着满腔的热情来到了师大。听闻国旗护卫队进行招新,我想尝试参加,我喜欢那样的漂亮,整齐,英姿飒爽。带着好奇和向往,我与另外两个室友去参加了选拔。紧接着就开始了每天的训练。辛苦永远不是退缩的理由,阳光炽烈,我站在队伍里,身边的人都站得笔直,教练是上一届护卫队的成员。不得不说,护卫队的训练是很磨练人,一开始的训练很多次使我产生放弃的念头,到后来也就慢慢习惯。经过这些严格训练,每个人都成长了很多。我很庆幸当时自己去参加了选拔,虽然最后并没能留在那里,但这经历却给我的大学生活一个难忘并且有意义的开始,也让我知道,凡事要勇于尝试,敢于挑战。

错过护卫队的同时也遇到了新的机会,就像上帝关闭一扇门的同时,也为你打开了一扇窗户。辅导员王春老师发了班干部竞选的通知,一看到通知我就决定要去竞选,我渴望有意义的大学生活,我渴望实现自我价值,我希望能够更多的为同学们服务。于是,我的大学生活揭开了新的乐章。从大一担任的生活委员,到大二担任的班长,大三至今担任的年级长兼班长,虽然职务有所变化,但实质内容都是为同学们服务,只不过是具体方面不同罢了。在这几年的班干部工作中,我参与了年级的综合测评、助学金评定的整个过程,以及参与协助以王春老师为主要负责人,根据我们学院学生的自身特点而展开的综合测评细则和助学金评定细则的修订,以加强整个评定过程的公平性、公正性、公开性,完善之前在评定过程中发现的各种缺陷。从这些经历中,我收获良多。

所有你的辛苦,都会成为一束最明亮的光。有些同学认为做学生干部很辛苦,既浪费自己的学习时间又使自己身心疲惫,有那时间还不如去做兼职或者休息。对于这些话,我能认可的是学生干部工作确实很辛苦,也确实会占用大量的时间,而这恰恰是它使我们进步的地方。工作辛苦,那我们就应该在工作过程中摸索出自己的一套高效率的方法,占用个人时间太多,那我们就要反思自己在工作过程中是不是拖拉,做事是不是不够果断,学会自律、自省,学会时间管理。在这个过程中,不断发现自己的不足和优点,不断改进自己的工作方法,锻炼自己养成一个良好的习惯--在接到一项任务的时候,不是单纯直接开展,而是先思考第一步应该怎么做,接下来又需要怎么开展,哪种方法是最省时高效又不会出现错误的,并且在想出多种开展方法的时候要考虑到每一种方法可能带来的问题和可能产生的效果。长此以往,我们的解决实际问题能力就能得到很大的提高。就我自身而言,我觉得提升最多的是组织协调力。班级内部,与班委和其他同学们的协作,往往很大程度上会影响到工作的效率,要敢于放手把工作交给其他班委去完成而不是自己一个人去完成。班级之间,要形成良好的互助关系,年级事务的完成需要各个班级共同努力,而这里的很大影响因素就是各班班委之间的信任、沟通。在做学生干部过程中,常常会感到幸福,比如为同学解决问题和出色完成任务的时候。看着自己的辛苦付出能够得到同学和老师的认可,能够真正为同学们排忧解难,会觉得自己的付出都是值得的。

考研或者就业,选择权在你手中。在大四上半年,各个单位的招聘会如火如荼地开始了。为了找适合的工作,收集招聘信息很重要。在这期间我去参加了许多场招聘会,收集了许多单位的招聘信息,最后看到一个令我心动的招聘信息,我决定去尝试--郑州工商学院招聘思

一年一度的毕业季如期而至,不管我是否愿意或是否做好了准备,都要离开这度过了四年的大学。那个扛着书包,懵懵懂懂地走进大学校门的我,仿佛就在眼前,带着家人的期望和鼓劲的行李,带着既兴奋又紧张的心情来到这陌生的城市,陌生的学校,开始了我的大学生活。在这里付出了很多,也得到了很多。此刻,站在人生的又一个十字路口,回望过去四年的生活,昔日的点点滴滴从脑海闪过,看着学校里熟悉的景色和舍友离开的背影,不禁想起了四年来自己所走过的路。

大一,我像很多同学一样,在百团大战中选择了自己感兴趣的社团。学生社团多得让人眼花缭乱,但选择在精不在多,我基于自己的兴趣,很幸运成为了河南师范大学宣传部助理团的一名摄影记者。日常工作就是协助负责新闻摄影的老师完成拍照任务。平时利用课余时间到办公室值班。我是一个稍微有些内向的人,刚开始到办公室时很紧张,面对还不太熟悉的老师不知道该如何说如何做,有时候还可能会因做错事而受到批评。我脑子里产生过放弃的念头,为什么要让自己面对这些,我完全可以像好多同学一样,没事就在宿舍待着。但是,我说服了自己坚持了下来,既然选择了做一件事,就要把它做好,否则就是对自己对他人不负责。我给了自己一个月时间适应办公室的工作,最终,我成功了。现在回头想想,那也是一次成长。在宣传部我结交了来自不同学院不同专业的朋友,学到了专业的摄影技术,最重要的是我明白了了一些为人处世的道理,这是用任何东西都换不来的。很多事情做到一半,或许会因为太难而想放弃,并不是因为你不喜欢,而是你明明喜欢,却因没能做好而逃避,包容自己的懒惰,并告诉自己这不合适,那不合适。所以,不管干什么,一如既往的热爱和坚持。

身为一名大学生,学习是最重要的,在学校做一切事情的前提是先把学习搞好。我很高兴自己在刚入学时就意识到了这一点,大一我没有选择做兼职,而是把主要精力放到了学习和班级中。大学不像中学有那么多的约束,上课的时候老师也不会像高中老师一样要求你,这就很容易滋长一个人的惰性,有一段时间我习惯坐在教室后面玩手机,但一节课下来我并没有学到什么比听课学到的更重要的知识。其实仔细算下来,一节课的学费也有好几十呢,我为什么要把时间浪费在玩手机上?一番思考之后,我决定和自己赌一把,全力以赴,看我能达到什么程度。自律与反思是我学到的第一课。同时,在班委选举中,我竞选了班里的学习委员,也以此来督促自己,在要求别人的同时自己做到最好。经过一年的努力,我在大一的期末测评中获得了第一名,在大二拿到了国家励志奖学金,其实,学习有学习的乐趣,只有体验过的人

想政治专职辅导员的专场招聘会。支撑自己去应聘的主要原因--多年学生干部的工作经历和对学生工作的热爱。应聘的过程分为两步:在师大进行的面试和在工商学院进行的复试。面试主要是进行自我介绍。一组十至十二名同学同时进入面试会议室,每人进行时长为两分钟的自我介绍,主要是介绍自己的相关工作经历。两分钟说长不长说短不短,这两分钟面试官可以看出面试官对学生工作的认识和对这个工作岗位的契合度。面试的人很多,如何让自己在人群中脱颖而出,曾经的工作经历便显得尤为重要。即将公布结果的时候,招聘负责人说:由于大家以后面对的学生,选出来的辅导员老师可以不是最优秀的,但一定要是最适合这份工作的。

一个人需要有担当,同时也需要会团结合作。复试是以无领导小组讨论的形式进行的。一组八人,进入会议室后由面试官随机抽选题目,公布题目后给大家三分种的思考时间然后开始讨论。题目往往是与学生突发事件的应对相关的。而整个面试过程中最重要的是心态。面试官往往对沉默寡言的应聘者印象不深,这些应聘者也不会有较高的分数。相反,若一组人中有一位应聘者具有领导大局的能力,前提是他不能把大家往错误的方向引导,那那位应聘者将会得到突出的成绩。同时,此小组成员积极配合,使讨论能够有条不紊地进行下去,那么这整个小组的成绩都不会太差。如果同一个小组中有两个甚至多个想要掌控大局积极表现自己的同学争着去发言,结果往往会拉低整个小组的平均成绩,而这几个突出的同学也不会得到想要的分数。从中,大家就要明白见机行事,如果在小组中没有一个同学想要去做 leader,那么这时候自己站出来会有很大的优势,当然,自己也要有这个能力去领导;如果同组人有一个想要去领导了,这时候自己去配合工作也会给自己增色不少。

总体来说,不管是做学生干部还是应聘工作,最重要的是要对自己有自信,培养自己对常见事务的处理能力、办事的谨慎和细致程度。都说什么样的老师带出来什么样的学生,我很感谢我的辅导员王春老师,他对工作的热情、严谨,对学生的关爱、帮助,学院领导老师和同学们都是有目共睹的。在王老师的培养下,我的工作能力和沟通协调能力得到了极大的锻炼,在此我想对王春老师致以谢意!也希望以后我在辅导员工作中,能够得到学生的认可。

感谢师大,时间是自己的,没有任何借口让它放任自流。希望学弟学妹们能够根据自身特点,尽早为自己大学生活做一份规划,学会自律、自省。希望前程似锦,永远是少年!

个人简介:吉文通,女,物理与材料科学学院 2014 级物理学专业,担任本科生 2014 级年级长、班长。所签工作:郑州工商学院思想政治专职辅导员。所获荣誉:2015 年、2016 年获得了校级“优秀团员”称号,2015 年、2016 年和 2017 年连续三年获得校级“三好学生”称号,2016 年在我校“两创四争”活动中获得“文明学生”称号,2016 年、2017 年获得校级“模范学生干部”称号,2017 年获新乡市“优秀大学生”、河南省普通高校“优秀学生干部”称号,在“我在河南上大学”主题征文活动中荣获“优秀指导学生”称号。2018 年获河南师范大学“优秀毕业生”及河南省“优秀毕业生”称号。

的是知识,那感觉棒极了。每一份收获背后都有默默的付出。有时候只问耕耘,不问收获也是一种不错的态度,很多事情最终会水到渠成。

到了大二大三,习惯了大学的生活方式之后,我尝试着走出校门,找一些适合自己的兼职,一方面为了有多余的资金支持自己的兴趣,另一方面也是为了获得更多的社会经验。大二暑假我选择在一家摄影店做摄影助理,学习更多和摄影有关的东西。不为赚钱,只为坚持自己的兴趣,用自己的方式记录生活。一个暑假下来,跟着摄影师跑东跑西,了解了摄影师的日常工作,原来每一张漂亮的照片背后都是心血和汗水。原来每一份职业都不容易,我也更加珍惜我的大学生活。大三,忽然感觉有了就业的压力,找的兼职也更加贴近我的专业。从简单的作业辅导开始,本以为自己可以轻松胜任,没想到面对一群调皮的小学生,我竟管不住他们。我向有经验的老师请教,并观察其他老师管理学生的方法,逐步学会了与学生相处的方式。就这样从作业辅导到代课老师,再到独立地带一班,我在实践中发现问题,再回头思考所学的理论知识,寻找解决问题的方法,不断反思。这段时间的兼职经历为我找

工作提供了很大的帮助,它让我适应了讲台,提高了胆量和语言表达能力。正如一段话所说,人生就像饺子,岁月是皮,经历是馅。酸甜苦辣皆为滋味,人生中难免被狠狠挤一下,被开水煮一下,被人咬一下,倘若没有经历,硬装成熟,总会有露馅的时候。所以利用大学这个平台,我们可以在这里尽可能地尝试积累,利用它让年轻的资本增值。我们很难预测机遇,我们能做的就是去提升自己的水平和素质,去增加把握机遇的能力。

转瞬之间,大四也来了,这一年课程少了,各种各样的事情多了,同学们开始忙着实习、找工作、写论文等一系列毕业前的准备了,我也不例外。临近毕业,面对找工作的压力,内心多多少少会有些焦虑和迷茫。我尝试参加各种类型的招聘会,一次次地笔试,面试,一次次地修改简历。这时候我才真会感谢当初努力的自己,用单位在短短的几分钟面试中就能看出你的大学是怎么过来的。在竞争中被淘汰并不可怕,

得知要写下这篇稿子的前一分钟,我刚从师大附中双语国际学校高一(五)班的讲台上走下来,看到手机屏幕上的消息,以最快的速度回了一句“可以”。穿过走廊,看着稚嫩青涩的脸庞打闹嬉戏,收了嘴角的微笑,不自觉地怔了一下:是的,我毕业了,要变成大人了,能够做孩子的日子开始进入倒计时了。

说来也奇怪,明明当初考研的时候拼了命也要考上,现在好像被消磨了一些。有关系还不错的朋友得知我暂时不会二战签了工作以后,在屏幕那头打出了“玩物丧志”四个字,并手起刀落,毫不犹豫地点击了发送。我没有立刻作出回应,而是在反思,这一选择究竟正确与否,在这种反思中,也不自觉地加入了焦虑的毕业生大潮。考上研究生的同学们都是一样的开心,失败的人们各有各的烦恼。但是好在,我们大家都没有逃避退缩,都给自己找寻了最合适的出路。我一直都信奉“人生苦短及时行乐”这一观念。可能跟原生家庭的影响有关,从小到大每逢做决定时,听得最多的一句话就是“宝贝开心最重要”。所以在陷入调剂和签工作的两难选择中,父母并没有给我过多的干涉,只是告诫我要跟着心走,要活得快乐。所以那时候我明白了,看清楚自己的内心最重要。可是面前有这么多选择,我内心的天平到底更倾向于哪一边,并不明朗。于是跟以往做重大决定时一样,我拿出一张纸,分别罗列出工作和继续读书的优缺点,以及我现在已经具备的能力和期望自己以后的发展方向,虽然前前后后才花了十分钟甚至更少,但是一个表格把自己的内心暴露无遗,该如何选择,在写下最后一个字时,便有了答案。所以短短 24 小时的时间,我第三次走进师大附中的校办,并在这一次,签下了合同。主任笑着问我:“这次想好了?”我再也没有犹豫的地点了点头。

回到宿舍,室友们都说我就这样在有所定中解放了,其实我知道,那份开心并不是来自于工作的敲定,而是我又独立做了一次选择,我为我自己越来越可以决定自己的人生而感到开心。

为什么会在后来质疑自己的选择呢?现在想来,无非是因为还没有来到双语。在学校跟岗实习的这段日子,我再也没有怀疑。在办公室会有动不动就开嗓唱几句戏的前辈,在教室会有可爱的学生们把你当成大姐姐看待,食堂的师傅看你熟练会说一句给你多打一点……这些都是支持我选择的原因。也正是在这种体验中,我明白了一个道理:关于人生,向来都是只有左右,没有上下。

可能这个命题有些大了,我一个 20 岁出头的人,还没经历过太多世事就这样说,有些鲁莽,但是仔细想想,不就是这样吗?有的人想要回家陪着父母求得安稳,有的人选择北上广安放灵魂。没有人有权利批判哪一种选择,只要所有的选择都能对得起自己的初心,那就都是好的选择。所以趁着这个机会,很想跟准大四的学弟学妹们说:如果没有考研,那就尽可能多找一些好的实习,在找工作的过程中,这些实习经历会非常加分。如果选择了考研就拼一把,考不考得上都没有关系,只要努力了,就没有遗憾,人生那么多风景值得观赏,就算真的结果不尽人意,也还有很多退路可选,这些路,每一条都有意义指向,都不亏!

在选择工作时,我也矛盾过一段时间。一直以来我都自诩对环境的适应能力很强,但是在我去北京复试完之后,对自己产生了怀疑,一个亲朋好友都没有的情况下,我到底能不能坚持下去,会坚持多久?虽然有有些懦弱逃避,但我还是很开心自己在这种矛盾中又一次坚定了内心,我相信每一次内心挣扎的过程都是在成长,所以学弟学妹们,请你们不要太过焦虑,这是一种正常的情绪,虽然不可避免,但是我们可以一次次决定中把它降到最低,以此来换取更明亮的生活。

这两天看到朋友圈很多同学都在转发西区宣传栏里的毕业寄语,有一句话我印象深刻:“我们用初中三年去盼望高中,用高中三年去憧憬大学四年,用一生去怀念最美好的大学时光。”是呀,学生的身份是最羡慕旁人的,即便是高中时代,如今想来也满是怀念。今天是 6 月 7 号,一年一度的高考又来了。一夜之间,互联网各大平台多了很多人祝高考考生好运,或许这其中很多人都已经记不太清考完最后一门出来时的心情了,但是刚踏入大学校门的憧憬一定是记忆犹新的。不知道正在读这篇文章的你还记得当初自己信誓旦旦立下的誓言吗?应该每一个人都曾默默对自己说过我一定要完成哪些事情这种话吧?那些曾经说过的话完成了多少了呢?如果还有待完成列表,那么请尽情利用年少的光阴吧,一件一件地去做,到毕业之时,去翻看回忆的时候,会感激曾经那个拼命努力的自己的。

所以,如果一定要让我给这四年时光塞一个词的话,那就是“遗憾”。总是会想那一节课为什么没有多听老师讲几句?上次跟室友那个拌嘴其实可以避免的;那篇稿子我要是用另一种表达方式的话会不会有更好的效果?我为什么没有多跟食堂阿姨说几句谢谢?怎么不趁桥上的炒酸奶还在的时候多买几杯……还有太多想做还没有做的事情,那又能怎样,在这些遗憾中必须打包遮盖,和师大说再见。

一卷书来,四年萍散,人间世事本就匆匆。当日历翻到 2018 年 6 月 13 日,2014 级毕业生已经成为故人了,从此再路过师大,就只能是打马而过。“聚似飞霜不肯融,散如尘埃各西东”,虽然建设东路 46 号自此成为一个生命的印迹,但新乡永远是故乡。

同时,也希望你们可以保持童真,保持对生命每一时段偏爱的热情。希望你们未来都能找到应许之地,都能活得比现在幸福,希望你们在每一个岔路口都能如有神助。祝你们开心,万事胜意!

个人简介:任贤,女,2014 级文学院学生,任担任文学院团委副书记,并连续两年参加暑期“三下乡”社会实践活动。2014-2016 年担任大通社学生记者,负责采写专题部的新闻稿件。曾在新乡电视台和中国网进行短期实习。2015 年获得“三好学生标兵”,2016 年“优秀学生干部”“优秀团干”等荣誉称号,在郑开马拉松大学生记者的报道中被评为“十佳记者”。

单位实习,在真枪实弹的教学中,我发现我迈进了另一段更长的旅程,需要我用更踏实的态度和更积极的姿态去学习,去进步,去提升。实习期间,我抽时间回学校拍了毕业照,看着班里的同学匆匆的脚步,蓦然发现离别的日子临近,我的大学生活也即将结束了,突然有种不想毕业的念头。但是,我知道天下没有不散的筵席,我们必定要经历这次离别之痛,经历过,我们会变得更成熟。所以,就让我们笑着接受这一天的到来吧!

总之,在这短暂的四年里,我看到了很多,听到了很多,也学到了很多。有丰富的专业知识,也有做人、做事的道理。在这里留下了欢乐的笑声,成功的欢呼,伤心的泪水和苦恼的哀叹,同时也结下了珍贵的师生情、同学情和朋友情,这些都将会成为我人生中一笔很重要的财富。不管将来在哪儿,我都会把这些牢记在我的心里。我相信,经过这四年的积淀,我会带着老师、同学和朋友们的期望和祝福,在以后的道路上走的更加坚定,更有自信。在大学生生活谢幕之际,我想由衷的对师大说一声:“谢谢。”

个人简介:张岩,女,2014 级教育学院小学教育专业,所签单位:河南宏力学校。在校期间担任学习委员,河南师范大学宣传部摄影记者。所获荣誉:2015 年获国家励志奖学金;2016 年获河南师范大学三好学生标兵;2017 年获河南师范大学三好学生、模范学生干部、中国高等教育委员会小学语文片段教学一等奖。



人的一生两个最大的财富是：你的才华和你的时间。才华越来越多，但是时间越来越少，我们的一生可以说是用时间来换取才华。如果一天天过去了，我们的时间少了，而才华没有增加，那就是虚度了时光。所以，我们必须节省时间，高效率地使用时间。如何高效率地利用时间呢？我有下面几个建议：

**一、做你真正感兴趣、与自己人生目标一致的事情。**我发现我的“生产力”和我的“兴趣”有着直接的关系，而且这种关系还不是单纯的线性关系。如果面对我没有兴趣的事情，我可能会花掉40%的时间，但只能产生20%的效果；如果遇到我感兴趣的事情，我可能会花100%的时间而得到200%的效果。要在工作上奋发图强，身体健康固然重要，但是真正能改变你的状态的关键是心理而不是生理上的问题。真正地投入到你的工作中，你需要的是以一种态度、一种渴望、一种意志。

**二、知道你的时间是如何花掉的。**挑一个星期，每天记录下每30分钟做过的事情，然后做一个分类(例如:读书、准备GRE、和朋友聊天、社团活动等)和统计，看看自己什么方面花了太多的时间。凡事想要进步，必须先理解现状。每天结束后，把一整天

做的笔记下来，每15分钟为一个单位(例如:1:00-1:15等车,1:15-1:45搭车,1:45-2:45与朋友喝茶……)。在一周结束后，分析一下，这周你的时间如何可以更有效率地安排？有没有活动占太大的比例？有没有方法可以增加效率？

**三、使用时间碎片和“死时间”。**如果你做了上面的时间统计，你一定发现每天都有很多时间流失掉了，例如等车、排队、走路、搭车等，可以用来背单词、打电话、温习功课等。现在随时随地都能上网，所以没有任何借口再发愣上网。我以前一阵和同事一起出差，他们都惊讶为什么我和他们整天在一起，但是我的电子邮件都可以及时回答？后来，他们发现，当他们在飞机上和汽车上聊天、读杂志和发呆的时候，我就把电子邮件全回了。重点是，无论自己忙还是不忙，你要把那些可以利用时间碎片做的事先准备好，到你有空闲的时候有计划地拿出来做。

**四、要事为先-每天一大早挑出最重要的三件事，当天一定要能够做完。**在工作和生活中每天都有干不完的事，唯一能够做的就是分清轻重缓急。要理解急事不等于重要的事情。每天除了办理解现状。每天结束后，把一整天

意不要成为急事的奴隶。有些急但是不重要的事情，你要学会忘掉，要能对人说不！而且每天这三件事里最好有一件重要但是不急的，这样才能确保你没有成为急事的奴隶。

**五、要有纪律。**有的年轻人会说自己“没有时间学习”，其实，换个说法就是“学习没有被排在优先级次序”。曾经有一个教学生做时间管理的老师，他上课时带来两个大玻璃缸和一堆大小不一的石头。他做了一个实验，在其中一个玻璃缸中先把小石、砂倒进去，最后大石头就放不下了。而另一个玻璃缸中先放大石头，其它小石和砂却可以慢慢渗入。他以此为例比喻说：“时间管理就是要找到自己的优先级，若颠倒顺序，一堆琐事占满了时间，重要的事情就没有空位了。”

**六、运用80%-20%原则。**人如果利用最高效的时间，只要20%的投入就能产生80%的效率。相对来说，如果使用最低效的时间，80%的时间投入只能产生20%效率。一天头脑最清楚的时候，应该放在最需要专心的工作上。与朋友、家人在一起的时间，相对来说，不需要头脑那么清楚。所以，我们要把握一天中20%的最高效时间(有些人是早晨，也有些人是下午和晚上，除了时间之外，还要

看你的心态、血糖的高低、休息是否足够等综合考量)，专门用于最困难的科目和最需要思考的学习上。许多同学喜欢熬夜，但是晚睡会伤身，所以还是尽量早睡早起。

**七、平衡工作和家庭。**我对于家庭的时间分配是用下列的原则：

划清界限，言出必行--对家人做出承诺后，而且一定要做到，但是希望其他时间得到谅解。制定较低的期望值以免造成失望。

忙中偷闲--不要一投入工作就忽视了家人，有时10分钟的体贴比10小时的陪伴还更受用。

闲中偷忙--学会怎么利用时间碎片。例如：家人没起床的时候，你就可以利用这段空闲时间去你需要的东西。

注重有质量的时间(qualitytime)--时间不是每一分钟都是一样的，有时需要全神贯注，有时坐在旁边上网就可以。要记得家人平时为你牺牲很多，度假、周末是你补偿的机会。



在我们不断塑造自我的过程中，影响最大的莫过于选择乐观的态度还是悲观的态度。我们思想上的这种抉择可能给我们带来的激励，也有可能阻碍我们前进。

清晰地规划目标是人生走向成功的第一步，但塑造自我却不仅限于规划目标。要真正塑造自我和自己想要的生活，我们必须奋起行动。莎士比亚说得好：“行动胜过雄辩。”

一旦掌握自我激励的方法，自我塑造的过程也就随即开始。以下方法可以帮助你塑造自我，塑造那个你一直梦寐以求的自我。

**树立远景**

迈向自我塑造的第一步，是要有一个你每天早晨醒来为之奋斗的目标，它应是你人生的目标。远景必须即刻着手建立，而不要往后拖。你随时可以按自己的想法做些改变，但不能没有远景。

**离开舒适区**

不断寻求挑战激励自己。提防自己，不要躺倒在舒适区。舒适区只是避风港，不是安乐窝。它只是你心中准备迎接下次挑战之前刻意放松自己和恢复元气的地方。

**把握好情绪**

人开心的时候，体内就会发生奇妙的变化，从而获得阵阵新的动力和力量。但是，不要总想在自身之外寻开心。令你开心的事不在别处，就在你身上。因此，找出自身的情绪高涨期用来不断激励自己。

**调高目标**

许多人惊奇地发现，他们之所以达不到自己孜孜以求的目标，是因为他们的主要目标太小，而且太模糊不清，使自己失去动力。如果你的主要目标不能激发你的想象力，目标的实现就会遥遥无期。因此，真正能激励你奋发向上的是，确立一个既宏伟又具体的远大目标。

**加强紧迫感**

20世纪记者Anais Nin(阿耐斯)曾写道：“沉溺生活的人没有死的恐惧。”自以为长命百岁无益于你享受人生。然而，大多数人对那死而不见，假装自己的生命会绵延无绝。惟有心血来潮的时期，我们才会筹划大事业，将我们的目标和梦想寄托在Denis Waitley(丹尼斯)称之为“虚幻岛”的汪洋大海之中。其实，直面死亡未必要等到生命耗尽时的临终一刻。事实上，如果能逼真地想象自己的弥留之际，会物极必反产生一种再生的感觉，这是塑造自我的第一步。

**撇开朋友**

对于那些不支持你目标的“朋友”，要敬而远之。你所交往的人会影响你的生活。与愤世嫉俗的人为伍，他们就会拉你沉沦。结交那些希望你快乐和成功的人，你就会在追求快乐和成功的路上迈出最重要的一步。对生活的热情具有感染力。因此同乐观的人为伴能让我们看到更多的人生希望。

**迎接恐惧**

世上最秘而不宣的秘密是，战胜恐惧后迎来的是一种安全有益的东西。哪怕克服的是小小的恐惧，也会增强你对创造自己生活能力的信心。如果一味逃避恐惧，它们会像疯狗一样对我们穷追不舍。此时，最可怕的莫过于双眼一闭假装它们不存在。

**做好调整计划**

实现目标的道路绝不是坦途。它总是呈现出一条波浪线，有起也有落。但你可以安排自己的休整点。事先看看你的时间表，框出你放松、调整、恢复元气的空间。即使你现在感觉不错，也要做好调整计划，这才是明智之举。在自己的事业波峰时，要给自己安排休整点。安排出一大段时间让自己隐退一下，即使是离开自己挚爱的工作也要如此。只有这样，在你重新投入工作时才能更富激情。

**养成“独立之思想，自由之人格”**

在大学，读书比任何东西都重要。我们在中学没有建立知识结构，到了大学之后很多老师也不要求读书，但是我们得要求自己读。要广泛阅读，上知天文下知地理，而不是只限于专业书籍。广泛的知识才能带来广泛的思考能力。书本含有大量独立思考的内容，能引导我们培养思考能力。我建议大家一年至少读50本书，我现在坚持了大学的习惯，每年读书100本左右。读完书之后还要相互交流和分享，讨论和辩论。在同学之间的分享中，大家的思维会更加活跃，进而一起成长。

个人的发展和国家的发展离不开独立思考，记住，读书能让我们变成有独立思考能力的人。“独立之思想，自由之人格”，是我们一生要追求的东西。此外，还要“行万里路”。寒暑假的时候，不要把自己关在家里，要到全国各地去旅游，多走走。同学之间可以成立调查团和社会实习团体，如对农村留守儿童进行调查，通过这样的活动，可以更加了解社会现状，帮助我们成长，推动社会进步，也可以去大公司实习。

**广交知己，真诚待人**

在大学，还有一件事情是交朋友。交朋友要先从自己的同学开始，也可以在社团里交到志同道合的好朋友，或者与社会上的一些人交朋友。交朋友的目的并不是为了吃喝玩乐，而是要一起探讨问题，共同成长，为未来事业奠定基础。同时，在

**一、尊重他人。**

无论与你交往的人身份多么卑微、形象多么不佳、言行举止多么怪异、爱好习惯多么让你难以接受，你始终能尊重他，待他如一个与你平等的人，你就能获得他对你的尊重。这句话说起来容易，做起来很难。诚然我们不是圣人，不可能彻底摆脱世



俗的影响。只是我们需要开始意识到自己的局限性，提醒自己逐渐以平等心待人，则会在人际交往中比较顺畅，少些挫折。

**二、倾听并恰当地给予反馈。**

在与人交谈时，要专注，积极倾听他的谈话，不时地给予适当的反馈和提问。倾听表示尊重、理解和接纳，是连接心灵的桥梁。倾听还体现在不随意打断别人的谈话，在别人漫无目的地谈话时，礼貌地转换话题或结束话题。在表达自己的不同看法时，首先要认可当事人的想法，再礼貌地提出自己的看法，这样就会在表明观点的同时避免了冲突，不伤及彼此的关系。

**三、不吝自己肯定和赞扬的话语，学会真诚地赞美别人。**

看到其他人身上的优点或者美丽的外在变化时，大胆地给予赞美或认可，会给对方带来欢乐。这种欢乐和谐的氛围会影响到其中的人，使人与人之间关系变得轻松融洽。因为我们每一个人，都希望得到他人的赞美和赏识。赞扬能让人身心愉悦，精力充沛，还能激发自豪感，增强其自信，有助于更好地了解自己的优点和长处，认识自

**身的生存价值。**

但赞美要有的放矢，要真诚和有感而发，赞美绝不同于恭维，既不是拍马屁，也不是阿谀奉承。赞美时切忌夸大其词，不着边际和虚伪做作，否则，赞美会失去其作用。另外，不能人前一套，人后一套，当面说人好话，背后说人坏话，或传递其他人之间相互指责、诋毁的话，这样势必引发他人之间的矛盾。

**四、学会宽容和谅解。**

“人非圣贤，孰能无过。”看看我们自己，毛病与优点并存，其他人又何尝不是如此？与人交往时，不要总是看到别人的短处，想想他人的长处。这个世界上不存在一无是处的人，就像不存在完美无缺的人一样。对于别人的错误不要无理取闹，不要揪着不放，得理不让人，斤斤计较，针尖对麦芒。不宽容对方，以牙还牙或者坚决对立，隔阂就会越来越深，人际关系只会越来越紧张，对人对己没有任何益处，只会增加更多的麻烦。苛求他人就是苛求自己，宽容他人就是宽容自己。

学会原谅别人，能避免许多烦人的纠纷，路就会越走越宽阔。古语曰：水至清则无鱼，人至察则无徒，说的就是这个道理。容人者，人容之。但原谅不是无原则的忍让，不是好坏不分、软弱可欺。

**五、适当地替他人着想，切忌自我中心、损人利己。**

人首先是一个自私的动物。你看哪个孩子会把自己好吃的东西主动让给别人？因此，自私是人的本能。我们在人际交往中，我们都会站在自己的角度思考问题，首先维护自己的利益，但同时我们又会非常讨厌那些为了自己利益而不惜牺牲他人利益的人。因此，在争取自己利益的同时，也要不断兼顾到他人的利益，才能在人际交往中受人欢迎。

切记也不要做那些损人利己甚至损人不利己的事。“己所不欲，勿施于人”。学会换位思考，常想如果自己处在他的位置上会怎样，就能理解他人的反应，也就不会出现强求别人做到连

**自己也做不到的事情。**

**六、遵守所在群体的基本规则。**遵守群体规则，即意味着尊重关注他人的需要。不要因为自己影响到其他人，承担自己应尽的责任和义务。

**七、关心帮助他人，富有同情心和正义感。**

每个人都难免有困难，需要他人的帮助。一个不愿意帮助别人的人，很难要求别人帮助他。主动在别人需要的时候去帮助他，当他人遭到困难、挫折时，伸出援助之手，给他人出头露脸或获益的机会。能时时给别人关心、帮助和支持，才能在己需要的时候得到他人的帮助和支持。

**八、保持独立自主与谦虚的品质。**

与人交往时要有自己的主见，不要人云亦云、趋炎附势，更不要骄傲自满、目空一切，不要总是与人抬杠。无论是否有理，总要找出依据说明自己如何有理，对方如何无理，处处、事事、时时要显示自己高明，自己是胜利者。长此以往，则会很难让人容忍，埋下隔阂与不满。

**九、保持微笑。**

微笑和些许幽默有助于增进交流。

**十、保持积极乐观的心态。**

这个社会是由形形色色的人组成的，性格、爱好、习惯和信仰会迥然不同，各有各的魅力。每个人都会有自己的喜恶，会有自己对人对事看法，因此，不能用自己的标准去衡量要求别人。需要避免在没有深入交往的情况下，单凭第一印象或断章取义的某句话就对一个人横挑鼻子竖挑眼，妄下断语或猜测。

另外，我们很容易看到一件事情或一个情形的阴暗面，但重要的是挖掘其积极面，实事求是地看待问题，才能找到贴近现实的解决办法。如果我们在人际交往中，尽量多地按上述原则行事，则会发现我们原来是一个颇受人欢迎的人。但需要提醒的是，现实生活中，有人喜欢我们，就会有人对我们无所谓甚至讨厌我们。这就是现实社会，我们不要期望人人都喜欢我们，因为这根本是不可能的。

**后面是必然性。**

因为我大学就不断获取知识，后来传播给别人，新东方就变成了一个自然的结果，这就是“但闻耕耘，不问收获”。记住，奋斗的状态也是追求理想的一种。

树立理想之后是瞄准目标。目标是一个比较具体的概念，是在某一段规定的时间内完成自己给自己规定的任务。目标非常重要，如同自己拿着

一根鞭子鞭策自己前行。目标的设立要有合理性，如果某一天心血来潮说今天我要背500个单词，这肯定是完不成的。

目标和理想加起来，就变成了一个大理想。在我们的成长过程中有一个特别重要的态度，这个态度就是：不要原地踏步，要坚持进步。因为只有点点滴滴的进步，我们才能够在最后看到一个巨大的成就。我在自己的发展过程中有两点做的还是不错的。第一点是我确实是坚持进步的，一直到现在为止，我也没有放弃过每天的学习。第二点，我敢于在一件事情做生熟以后，重复再去做，这样

**开始“清理”过去，学会自我管理**

从小学到中学，家长和老师最看重的是分数，学生的独立成长性容易被忽视。进入大学，开始独立生活，才是真正自主规划人生的开端。而在此之前，我们需要对自己的过去进行一场“清理”。

第一，“清理”依赖性。我们曾经依赖家长和教师替我们解决问题，但步入大学就不能继续依赖他们，要学会独立管理自己的生活。

第二，“清理”中学知识。那些为高考而学的知识并没有经历过真正的独立思考。包括语文、历史等学科，虽然都有标准答案，但是仔细思考还是有不同答案。当然，清理这些需要漫长的过程，不能急于求成，追求一下子的成长。

第三，给自己“清零”。进入大学，我们要从“零”开始的心态。很多人认为自己在家庭背景、长相等方面没有优势，会导致起步不一样。但是毛主席说过，“自信人生二百年，会当水击三千里”。其实后面有很多机会去改变命运。命运不是恒定的，命运是可以被改变的--不管你在什么起点，人生中总有好的东西在等你。我刚从农村出来时连普通话都说不好，但是我有一种不放弃的精神，最后我努力出了一个“新东方”，所以我们要看到自己的成长性，而不是留于现状。“清零”之后，用自己的自信和好的心态，张开怀抱迎接人生各种挑战。

把理想转化为动力，水滴石穿，成就未来。“规划”是人生的必修课，大学伊始，我们就要清楚大学四年自己要做什么，树立理想和目标。毕业后有“找工作、考研和出国留学”这三种

选择，大家可以沿着这三条路思考。一个方向选定以后，用的力气不一样，所以选择方向很重要。

在选择方向之前，大一想清楚学什么专业的问题。很多同学进校时，专业是盲选的，真正接触后不太喜欢。我建议选择专业要看专业本身能否学到东西，锻炼大脑思维等，要理性选择，不能光凭感觉和喜欢。大学毕业之后50%的人会从事



与本专业无关的工作，但是在专业研究中学到的技巧和思维会上用场。所以要选一个能真正学有所得的专业，这很重要。

其次，要对自己的人生进行思考，想想一辈子大概想做什么。只有准备好了才能顺利地达到理想。我大二时候，知道自己想当老师，因为我喜欢读书，喜欢校园美丽的环境和学生，然后开始做准备。我所学的内容，阅读的书籍，汲取的知识，都朝着这个方向努力。其实新东方并不一定是我想清楚了要做的事情，但它是“我要当老师”这个理想

选择，大家可以沿着这三条路思考。一个方向选定以后，用的力气不一样，所以选择方向很重要。

在选择方向之前，大一想清楚学什么专业的问题。很多同学进校时，专业是盲选的，真正接触后不太喜欢。我建议选择专业要看专业本身能否学到东西，锻炼大脑思维等，要理性选择，不能光凭感觉和喜欢。大学毕业之后50%的人会从事



与本专业无关的工作，但是在专业研究中学到的技巧和思维会上用场。所以要选一个能真正学有所得的专业，这很重要。

其次，要对自己的人生进行思考，想想一辈子大概想做什么。只有准备好了才能顺利地达到理想。我大二时候，知道自己想当老师，因为我喜欢读书，喜欢校园美丽的环境和学生，然后开始做准备。我所学的内容，阅读的书，汲取的知识，都朝着这个方向努力。其实新东方并不一定是我想清楚了要做的事情，但它是“我要当老师”这个理想

后面是必然性。因为我大学就不断获取知识，后来传播给别人，新东方就变成了一个自然的结果，这就是“但闻耕耘，不问收获”。记住，奋斗的状态也是追求理想的一种。

树立理想之后是瞄准目标。目标是一个比较具体的概念，是在某一段规定的时间内完成自己给自己规定的任务。目标非常重要，如同自己拿着

一根鞭子鞭策自己前行。目标的设立要有合理性，如果某一天心血来潮说今天我要背500个单词，这肯定是完不成的。

目标和理想加起来，就变成了一个大理想。在我们的成长过程中有一个特别重要的态度，这个态度就是：不要原地踏步，要坚持进步。因为只有点点滴滴的进步，我们才能够在最后看到一个巨大的成就。我在自己的发展过程中有两点做的还是不错的。第一点是我确实是坚持进步的，一直到现在为止，我也没有放弃过每天的学习。第二点，我敢于在一件事情做生熟以后，重复再去做，这样

目标和理想加起来，就变成了一个大理想。在我们的成长过程中有一个特别重要的态度，这个态度就是：不要原地踏步，要坚持进步。因为只有点点滴滴的进步，我们才能够在最后看到一个巨大的成就。我在自己的发展过程中有两点做的还是不错的。第一点是我确实是坚持进步的，一直到现在为止，我也没有放弃过每天的学习。第二点，我敢于在一件事情做生熟以后，重复再去做，这样

**自我激励的20个方法**

大多数人通过别人对自己的印象和看法来看自己。获得别人对自己的反映很不错，尤其正面反馈。但是，仅凭别人的一面之辞，把自己的个人形象建立在别人身上，就会面临严重束缚自己的危险。因此，只把这些溢美之词当作自己生活中的点缀。人生的棋局该由自己来摆。不要从别人身上找寻自己，应该经常自省并塑造自我。

**走向危机**

危机能激发我们竭尽全力。无视这种现象，我们往往会愚蠢地创造一种追求舒适的生活，努力设计各种越来越轻松的生活方式，使自己生活得风平浪静。当然，我们不必坐等危机或悲剧的到来，从内心挑战自我是我们生命力量的源泉。圣女贞德(Joan of Arc)说过：“所有战斗的胜负首先在自我的心里见分晓。”

**精工细笔**

创造自我，如绘巨幅画一样，不要怕精工细笔。如果你把自己当作一幅正在描绘中的杰作，你就会乐于从细微处做改变。一件小事做得与众不同，也会令你兴奋不已。总之，无论你有多么小的变化，都于你很重要。

**敢于犯错**

有时候我们不做一件事，是因为我们没有把握好。我们感到自己“状态不佳”或精力不足时，往往会把必须做的事放在一边，或静等灵感的降临。你可不要这样。如果有些事你知道需要做却又提不起劲，尽管去做，不要怕犯错。给自己一点自嘲式幽默。抱一种打趣的心情来对待自己做得不好的事情，一旦做起来了尽管乐在其中。

**不要害怕拒绝**

不要消极接受别人的拒绝，而要积极面对。你的要求落空时，把这种拒绝当作一个问题：“自己能不能更多一点创意呢？”不要听见不字就打退堂鼓。应该让这种拒绝激励你更大的创造力。

**尽量放松**

接受挑战后，要尽量放松。在脑电波开始平和你的中枢神经系统时，你可感受到自己的内在动力在不断增加。你很快会知道自己有何收获。自己能做的事，不必祈求上天赐予你勇气，放松可以产生迎接挑战的勇气。

**一生的缩影**

塑造自我的关键是甘做小事，但必须即刻就做。塑造自我不能一蹴而就，而是一个循序渐进的过程。这儿做一点，那儿改一下，将使你的每一天(也就是你的一生)有滋有味。今天是你整个生命的一个小原子，是你一生的缩影。

大多数人希望自己的生活富有意义，但是生活在未来。我们越是认为自己有充分的时间去做自己想做的事，就越会在这种沉醉中让人生的绝妙机会悄然流逝。只有重视今天，自我激励的力量才能汨汨不绝。



你人生的孤独时候，也可以找朋友谈心交流。

还有感情问题。大学里很多学生都会谈恋爱。恋爱本来是一件美好的事情，但也有很多冲突矛盾甚至发生人命关天的事情。这是大家不太成熟的恋爱观念导致的。谈恋爱要注意：第一，恋爱必须是一件宽容大度的事情，容得下对方才能走好下一步。第二，要接受大学恋爱很脆弱这个事实，大家可能随时分开。第三，记住在感情中要真诚投入，才能互相信任。大学的恋爱就是一个体验的过程，而不是一个结果，所以最重要的是投入真诚，遇到问题的时候，一定要想得开，看得穿。

在大学期间，保持积极乐观向上的心态才能让我们勇往直前。遇到困难和挫折时，记住“留得青山在，不怕没柴烧”，切勿走极端。面对艰难困苦的心态去迎接未来，就是最好的心态。总而言之，大学生活既是一场幸福旅程，也是一段充满挑战的旅程，这段旅程能否成功，就要看大家自己的个人努力了。

