

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：马治军 ●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 22 期 ●2018 年 4 月 3 日

本期导视

- ◇二版：公务员联考面试必看：如何在面试中达到最佳状态，应届生如何选择第一份工作，2018 年毕业生就业月历，考研必看之四大优惠政策提前知
- ◇三版：请做“行动”的巨人，我的“保研”之路，越努力越幸运
- ◇四版：俞敏洪：如果你不去做那这个世界跟你无缘，培养充满自身魅力的 10 大说话技巧，大学生应如何做好职业定位？

教育部关于做好 2018 届全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），有关省、自治区人力资源社会保障厅，部属各高等学校：

就业是最大的民生。高校毕业生就业事关广大学生及其家庭切身利益，事关社会主义现代化建设，事关社会和谐稳定。为深入贯彻落实党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想，促进高校毕业生多渠道就业创业，努力实现更高质量和更充分就业，现就做好 2018 届高校毕业生就业创业工作通知如下：

一、鼓励毕业生服务国家发展战略

1. 引导毕业生到重点领域就业。各地各高校要围绕国家经济社会发展需要，主动对接国家发展战略需求，向重点地区、重大工程、重大项目、重点领域输送毕业生。结合“一带一路”建设、京津冀协同发展、长江经济带发展，大力开拓就业岗位。落实区域协调发展战略，引导毕业生到中西部地区、东北地区和艰苦边远地区就业。

2. 促进毕业生到新兴领域就业创业。各地各高校要结合建设科技强国、质量强国、航天强国、网络强国、交通强国、数字中国、智慧社会要求，引导毕业生到高新技术产业、战略性新兴产业、先进制造业和现代服务业等领域就业创业。深入挖掘互联网、大数据、人工智能和实体经济深度融合创造的就业机会，在共享经济、现代供应链、人力资本服务等领域拓展就业新空间。

3. 鼓励毕业生到国际组织实习任职。各地各高校要加强政策支持力度，在经费资助、教学管理、就业服务等方面出台具体举措。高校要结合人才培养特色和学科优势，加快培养具有参与全球治理能力的复合型人才。加强与国际组织联系，拓宽合作交流渠道。及时收集发布国际组织招聘信息，把国际组织相关内容纳入就业指导教材和课程，通过开展讲座报告、项目推介、组建社团等多种方式，为毕业生到国际组织实习任职提供咨询、指导、培训等服务。

二、引导毕业生到基层就业

1. 拓宽毕业生基层就业渠道。各地各高校要深入贯彻中央《关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作的意见》，落实好基层就业学费补偿代偿等政策，实施高校毕业生基层成长计划。服务乡村振兴战略，引导毕业生到现代种业、农产品加工、农村电子商务等一二三产业就业创业。继续组织实施好“特岗计划”“大学生村官”“三支一扶”“西部计划”等中央基层就业项目。鼓励毕业生到城乡基层从事教育文化、健康养老、扶贫开发等工作，到社会组织就业。

2. 继续做好大学生征兵工作。各地各高校要深入学习贯彻习近平总书记给南开大学新入伍大学生回信精神，加强与兵役机关协调配合，落实学费资助、复学升学、就业创业等优惠政策，共同组织咨询周、宣传月等活动。加强高校大学生征兵机构建设，面向毕业生、在校生及新生等群体开展宣传动员，在高校放假假

前对体检、政考合格的学生发放“大学生预定兵通知书”。

3. 鼓励毕业生到中小微企业就业。各地各高校要充分发挥中小微企业吸纳毕业生就业的主渠道作用，广泛收集发布岗位信息，办好全国中小企业网上百日招聘等活动。省级教育部门要积极配合人力资源社会保障、税务、中小企业主管部门等，落实小微企业吸纳毕业生的社保补贴、培训补贴、降税减负等优惠政策。高校要关心毕业生在中小微企业的成长发展，支持毕业生在中小微企业进行产品研发和技术创新。

三、促进以创业带动就业

1. 深化高校创新创业教育改革。各地各高校要把创新创业教育改革作为高等教育综合改革的重要突破口，在培养方案、课程体系、教学方法和管理制度等方面将改革持续向纵深推进，促进专业教育与创新创业教育有机融合，将创新创业教育贯穿人才培养全过程。强化创新创业实践，办好各级各类创新创业竞赛，着力培养学生的创新精神和创造能力。

2. 落实创新创业优惠政策。省级教育部门要配合有关部门进一步完善落实工商登记、税费减免、创业贷款等优惠政策，为毕业生创新创业开辟“绿色通道”。高校要细化完善教学和学籍管理制度，进一步落实创新创业学分积累与转换、弹性学制管理、保留学籍休学创业、支持创新创业学生复学后转入相关专业学习等政策。

3. 提升创新创业服务保障能力。各地各高校要加快发展众创空间，依托创业园、创业孵化基地等为毕业生创新创业提供场地支持。多渠道筹措资金，综合运用政府支持、学校自筹以及信贷、创投、社会公益、无偿许可专利等方式扶持大学生自主创业。建立健全国家、省级、高校大学生创业服务平台，聘请行业专家、创业校友等担任导师，通过举办讲座、论坛、沙龙等活动，为大学生创业提供信息咨询、管理运营、项目对接、知识产权保护等方面的指导服务。

四、提供全方位就业指导服务

1. 优化就业精准服务。各地各高校要广泛应用“互联网+就业”新模式，通过新职业网、智慧就业等平台，根据毕业生和用人单位需求，开展精准对接服务。推动搭建跨区域、跨行业、跨类别的招聘信息服务平台，鼓励举办分层次、分类型、分行业的中小型校园招聘活动，更多采用网上初选、线下面试的便捷校园招聘模式。做好在内地（祖国大陆）高校就读的港澳台毕业生就业创业服务工作。

2. 加大就业困难群体帮扶力度。各地各高校要重点帮扶建档立卡贫困家庭、少数民族、身体残疾等毕业生就业创业困难群体，配合有关部门落实好求职创业补贴等政策。要通过开展个性化辅导、组织专场招聘、优先推荐岗位、发放求职补助等方式，确保困难群体就业一个不能少、一个不能掉队。要与人力资源社会保障部

门做好离校未就业毕业生的信息衔接和服务接续工作。

3. 规范就业工作管理。各地各高校要严格落实就业签约“四不准”要求，不得以任何方式强迫毕业生签订就业协议，不准将毕业证书、学位证书发放与签约挂钩，不准以学籍托管为由劝说毕业生签订虚假协议，不准将顶岗实习、见习证明材料作为就业证明材料。建立健全毕业生参与的就业状况统计核查机制。严禁发布带有歧视性内容的招聘信息，严密防范“培训贷”、求职陷阱、传销等不法行为，切实维护毕业生权益，确保校园招聘活动公平、安全、有序。有条件的地区要积极推动建立入职前体检和结果互认机制，尽力避免手续过于繁琐、重复体检。

4. 提高就业指导能力。各地各高校要加强就业指导教师的培养培训，在专业技术职务评聘中充分考虑就业指导教师的工作性质和工作业绩，推进就业指导教师队伍职业化、专业化、专家化。把学生职业发展与就业指导课程贯穿于整个人才培养体系，将课程与学科专业相融合，探索慕课等新型课程形式。要为大学生职业发展提供个性化咨询指导。

5. 充分发挥高校毕业生就业状况反馈作用。各地各高校要认真落实就业情况统计和监测责任制，确保就业数据真实准确。不断完善就业质量评价指标体系，按时向社会发布高校毕业生就业质量年度报告。鼓励开展毕业生就业创业与职业发展状况跟踪调查，推动形成就业与招生计划、人才培养、经费拨款、院校设置、专业调整的联动机制。

五、加强组织领导和宣传引导

1. 强化组织保障。各地各高校要认真落实就业“一把手”工程，建立就业工作目标责任制，切实做到就业创业工作“机构、人员、经费、场地”四到位。省级教育部门要加强与相关部门的协调配合，共同研究制定就业政策，开展就业服务。高校要完善就业部门牵头，学工、招生、教学、创业、武装等部门参与的工作机制，形成齐抓共管的工作格局。

2. 加强监督检查。各地各高校要开展就业创业政策和工作落实情况督促检查，建立就业创业情况通报、约谈、问责等工作制度，对工作创新成效显著的要总结推广、表扬激励；对不作为的要及时纠正并要求限期整改，对发生就业弄虚作假等违规行为的要严肃处理并追究领导责任，确保政策和工作落实到位。

3. 深化思想教育和宣传引导。各地各高校要落实全国高校思想政治工作会议精神，把思想政治工作融入高校毕业生就业创业工作全过程，坚持立德树人，引导毕业生树立正确的就业观和成才观。加强正面宣传，广泛宣传基层就业创业毕业生典型事迹，宣传解读国家促进就业创业的政策措施，努力营造有利于就业创业的良好舆论氛围。

《基层成长计划》相关问题进行解读

日前，人社部、中组部、教育部、财政部、共青团中央联合印发了《高校毕业生基层成长计划》（以下简称《计划》），引导高校毕业生更好在基层就业创业，促进高校毕业生在基层成长成才。近日，人社部市场司负责人就《计划》出台背景、主要内容以及如何推动贯彻落实等进行解读。

问：请您介绍一下《计划》的出台背景。

答：高校毕业生是国家宝贵的人才资源，基层是高校毕业生成长成才的重要平台。党的十九大报告提出要鼓励高校毕业生多渠道就业创业，加强青年人才选拔培养，引导人才向基层一线流动。中共中央办公厅、国务院办公厅《关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作的意见》和国务院《关于做好当前和今后一段时期就业创业工作的意见》对实施高校毕业生基层成长计划提出了明确要求。按照中央部署和要求，五部门联合制定实施《计划》，将更好地引导高校毕业生在基层就业创业，促进高校毕业生在基层成长成才，建设高素质基层人才队伍，为基层经济社会发展提供人才支持。

问：《计划》的目标任务和主要内容是什么？

答：高校毕业生基层成长计划主要面向以各种形式在基层服务工作的高校毕业生，力争用 10 年左右的时间，通过强化教育培训、实践锻炼、职业发展、管理服务等重点扶持措施，建设一支结构合理、素质优良、作风过硬的基层青年人才队伍。通过建立分层次、多渠道的基层优秀青年后备人才选拔体系，有计划、有重点地遴选一批具有坚定政治信念、现代管理理念和管理能力的基层管理人才，一批具有钻研精神、专业知识水准和实践经验的基层专业技术人才，一批具有创新精神、市场意识和经营管理能力的基层创新创业人才。

《计划》针对高校毕业生基层成长的特点和需求，从能力素质培育、岗位锻炼成才、职业发展支持、成长环境营造、服务体系建设和后备人才选拔等方面，提出了 6 个具体计划，对高校毕业生在基层成长成才提供支持。

问：《计划》将采取哪些培养措施帮助高校毕业生在基层成长成才？

答：针对基层高校毕业生培养需求，《计划》重点从能力素质培育和岗位锻炼两方面帮助毕业生成长成才。在能力素质培育方面，《计划》规定，与高校毕业生相关的各类培训项目，培训经费要向基层倾斜。全国每年培训人数不少于 1 万人，基层高校毕业生参加创业培训、职业技能培训的，按规定给予职业培训补贴。建立基层人才导师结对帮扶制度，推动国家、省市学术技术带头人、高层次人才与基层高校毕业生建立结对培养关系。鼓励行业部门实施基层人才专项培训计划。鼓励有条件的地方选派扎根基层高校毕业生到国外境外考察学习等。

在岗位锻炼方面，《计划》提出，各地及各用人单位要积极搭建工作平台，将基层高校毕业生放在重要岗位上培养锻炼。建立健全导师培养制度，由单位负责同志或业务带头人进行“一对一”传帮带；建立健全多岗位锻炼制度，有针对性地进行多岗位锻炼，培养一专多能复合型人才；建立健全交流锻炼制度，选派到上级单位或

发达地区挂职锻炼、跟班学习等。

问：基层工作生活环境是大家普遍关心的话题，《计划》为高校毕业生提供怎样的工作生活保障？为引导他们在基层成长成才，《计划》提供怎样的服务支持？

答：围绕改善基层高校毕业生工作生活条件，《计划》提出，落实新录用到中西部地区、东北地区或艰苦边远地区、国家扶贫开发工作重点县及以下机关事业单位工作的高校毕业生高定级别工资档次或薪级工资相关政策。将基层高校毕业生纳入当地人才政策支持范围，符合条件的提供住房、医疗、子女就读、落户、职称申报等方面配套支持。同时，各级各类人才表彰奖励项目进一步向基层一线倾斜，将基层高校毕业生纳入表彰奖励对象范围。

围绕形成关心关爱基层高校毕业生成长的良好氛围，《计划》提出实施基层成长服务体系建设工程。加强党组织对高校毕业生基层成长的领导和引导，对党员加强教育管理和激励关怀，严格组织生活和纪律约束；对非党员的优秀人才加强政治引领和政治吸引，使他们在基层充分感受党的关怀关爱，沿着正确方向健康成长。人社部会同有关部门建立高校毕业生基层成长联系服务机制，开展座谈、走访慰问等活动，密切与基层高校毕业生联系。教育、卫生、农业、文化等行业部门要关心关爱本行业基层高校毕业生，格外关注长期在基层艰苦岗位上工作的高校毕业生，了解他们思想动态和工作生活情况，帮助解决实际困难。公共就业和人才服务机构要及时提供就业创业服务，落实相关政策扶持。同时，鼓励基层用人单位结合实际，加大对高校毕业生的政策倾斜和照顾。

问：对于年轻人来说，广阔的职业发展空间很重要，《计划》在这方面有哪些新举措？

答：围绕拓展高校毕业生职业发展空间，《计划》明确了 6 项具体支持政策，并将通过实施后备人才计划，加大支持力度，助力扎根基层的优秀青年成长成才。

助推高校毕业生职业发展的具体措施有：一是在干部人才选拔任用中坚持基层导向。二是适当提高基层事业单位中、高级专业技术岗位设置比例。三是对优秀的基层高校毕业生在专业技术职务（职称）评聘、人才项目选拔、出国深造、参加进修学习和学术会议等方面予以优先。四是创新完善基层专业技术人才职称评审制度，对长期在基层一线工作且做出重要贡献的可破格晋升职称等级。五是对参加高校毕业生基层服务项目服务期满后留在基层工作的人员，及时纳入高校毕业生基层成长计划，跟踪培养。六是对工作条件特别艰苦或岗位职责重、压力大的基层高校毕业生，适时组织交流或轮岗。与此同时，《计划》提出建立分层次、多渠道的基层后备人才选拔体系。人社部会同有关部门建立国家基层成长计划后备人才库，每年从基层优秀高校毕业生中遴选 5000 人左右；各地建立本地后备人才库。对基层成长后备人才纳入本地青年干部队伍、人才队伍建设规划予以支持，在干部人才选拔、岗位职务（等级）晋升等方面作为重点人选对象，同时各级财政提供适当的培养经费补助。

问：《计划》印发后，如何抓好贯彻落实？

答：《计划》要求，地方各级党委和政府要将实施高校毕业生基层成长计划作为贯彻落实十九大精神的实际行动，作为贯彻落实中办、国办关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作意见的具体措施，加强对本地基层成长计划的组织领导。各地人社部门要积极会同组织、教育、财政、共青团等部门和单位研究制定具体实施

方案。各地区、各部门要统筹做好经费保障，综合利用相关资金，为基层高校毕业生的培养培训、项目资助、事业发展等提供积极支持。同时，建立高校毕业生基层成长计划督导机制，定期评估基层成长计划实施效果评估。组织多形式多渠道宣传活动，力争将符合条件的优秀高校毕业生均纳入基层成长计划，树立一批基层高校毕业生先进典型，加大舆论宣传引导。

河南教师资格考试二零一八年起改为一年两次

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规划纲要、教育部教师资格考试制度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，现将有关问题通知如下：

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为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。

按照国家相关要求，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网上填报后，资格审核环节，只核对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（名单见附件 1），要指定具体部门负责此项工作，填写《高等学校考点登记表》（附件 2），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》（附件 3）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。

如何在面试中达到最佳状态

公务员联考面试即将来临时,部分考生由于心理承受力不足,难以承受即将逼近的面试所造成的心理压力,而陷入过度的焦虑之中。如果出现这种情况,面试者就需要进行一些心理训练,建议考生尝试以下办法来缓解:
一、积极的自我暗示
在面试前,面试者习惯于叙述一些自身的事情。这些叙述通常是讲给别人听的,然而却无意中在暗示着自己。面试焦虑者的叙述常常是消极的,他习惯对别人讲“我可能通不过面试”,“我表达能力不够好”等等。这些消极的暗示会破坏良好的心境,降低面试者的自信,将会把面试者引入胡思乱想之中,致使面试者无法在面试中发挥自己的正常水平,其面试结果不幸被面试者的消极暗示所言中。相反,假如能对自己进行积极的暗示,面试者就会充满信心,心境悠然,思维敏捷,从而在面试中积极地表现自我,面试结果也会常常被自己的积极暗示所言中。
因此,面试者必须习惯于多给自己积极的评价,必须学会去积极地自我暗示。当然,积极的自我暗示并不是盲目乐观,脱离现实,以空幻美妙的想象来代替现实,而是客观、理性地看待自己,并对自己有积极的期待。
二、利用“系统脱敏法”,消除过度焦虑
所谓的“系统脱敏法”是通过一系列的步骤,逐渐训练个体的心理平衡能力,增强心理适应能力,从而消除敏感反应,保持身心的平衡状态。
面试焦虑的系统脱敏可以这样进行:
第一步,认真反思自己的情况,依程度轻重将引起面试焦虑的情境排序。
第二步,运用想象进行“脱敏”训练。首先从能引起你最轻度焦虑的情境开始想象。尽量逼真地想象当时的各种情景、面试官的表情和自己的内心体验,一旦有身体的紧张反应或内心的焦虑状态出现,便用言语暗示“沉着”、“冷静”、“停止紧张”,同时进行有规律的深呼吸,尽量放松肌肉,以减弱自身的紧张状态,直至镇定自若。然后想象第二个情境,依次进行训练,最后达到想象最紧张的面试情景时,也能够轻松自如。
三、充分的自我认识和对面试过程的详尽了解
面试者既能充分地了解公务员面试的要求、题型、时间、地点、类型等等具体操作过程,做到心中有数;同时又能正确地评价自己,既相信自己的能力,又实事求是,不好高

远,也不自轻自贱。这样一来,面试前的焦虑自然会减轻。
四、“暴露冲击法”消除过度焦虑
多去面试,多去锻炼,在成功几次或“碰壁”几次后,再面对面试的场景,你就坦然多了。
五、要做好充分的准备
预计到自己临场可能会很紧张,应事先请有关的同事或家人充当主试人,进行模拟面试,找出可能存在的问题与不足,增强自己克服紧张的自信心。
同时应反复告诫自己,不要将一次面试的得失看得太重。应该明白,自己紧张,你的竞争对手也不轻松,也有可能出差错,甚至可能不如你。同样条件下,谁克服了紧张,谁镇定,谁从容地回答提问,谁就会取得胜利。
六、面试中不要急着回答问题
主考官问完问题后,应试者可以考虑五至十秒钟后再作回答。在回答时,要注意语速不可太快,太快容易导致思维与表达脱节,快了也易表达不清。而你一旦意识到这些情况,就会更紧张,结果导致面试难以取得应有的效果。所以切记,面试从头到尾应该做到讲话不急不慢,逻辑严密,条理清楚。
七、任身体放松
身心相通,当你的身体放松时,你的紧张也就得到了缓解。
1.散步解忧。有一项研究要求面试者分别用三种不同的步子走路:正常的步伐;摆动双臂昂首阔步;低头懒散行走。结果发现,前两种姿势能使人心境更加愉快。对此,心理学家分析说,摆动双臂时,可产生一种机械运动,使因焦虑而紧张的肩膀、颈部和背部肌肉得以放松。
2.开怀大笑。开怀大笑可令你紧绷的躯体迅速放松,在开心地笑过之后,由于手臂、脚部的肌肉不再紧张,血压、心跳有所缓和,你会感觉全身如同卸掉了千斤担子,你就会相当轻松。
3.洗澡化忧。专家指出,理想的洗澡水温为38~40℃,比人的体温略高,它能增加血液循环,使人镇定下来。它会使你紧张的肌肉放松,令你睡上一个好觉。
八、深呼吸
我们不高兴时,常长吁短叹。其实,长吁短叹就是一种无意的深呼吸,它无意中部分地排解了焦虑和紧张。面试前,你不妨主动做深呼吸来缓和紧张情绪。
1.首先吸气,尽可能地让自己的肺部充满

空气,姿势随意。
2.双手轻轻置于肋骨的下部,缓缓抬头,同时暗示自己“我很放松”。
3.吸气要做到缓慢而自然,要用腹部的力量吸气,胸膛不要剧烈起伏。
4.屏住呼吸,放松全身肌肉,再将空气均匀平缓地呼出。很多时候,只要一次深呼吸便可让人平静下来。
九、睡一个好觉
面试前,很多人睡不好觉。固然这与紧张有关,但多数时候还是因为他们太重视睡觉的意义了。他们往往喜欢推论:太紧张——睡不好觉——明天精神肯定不好,面试要糟,搞得自己越来越紧张,以至于只能在极度困顿时才入睡。以轻松的态度对待睡眠的意义,你便能如平时一样自然入睡。另外,如下一些窍门可助你入眠:
1.适当活动。对于整日伏案工作,静坐不动的人来说,入睡前散散步或做做操有助于睡一个好觉;
2.尽量松弛。平躺在床上,深呼吸一次,把注意力先集中在一个具体部位,如脚趾,然后从此端开始,放松至全身;
3.喝杯热奶。奶粉的一些成分可有助于睡眠;
4.进行冥想。躺在床上,想象一些枯燥无味的事情可以帮助睡眠。在英国,人们常常用羊一只只跳过栅栏这种想象来催眠。
十、调整饮食
德国生理学家沃尔可·帕顿教授经长期研究后得出结论:香蕉等水果中含有一种可让人脑产生血清素的物质,而血清素有安神和让人愉悦的作用。帕顿教授进一步指出,某些人之所以患躁狂抑郁症,其中一个原因便是血清素的缺乏。所以,面试前一餐,注意给自己加点水果。饮食专家亦指出,在你的菜谱上除常见的肉、鱼和蛋等高蛋白之外,再加上几片粗面粉做成的面包、马铃薯、丰富的蔬菜和水果等,有助于乐观情绪的产生和保持。
以上几种方法是可通用的。但或许在你以往的经历中,你无意中已形成了自己的调适方法,那最好不过了。如果用一句话来概括面试前的正常的心理调适状态,那就是:放松,放松,再放松。
当然,最根本的一点,就是面试者能以平常心去面对自己正常的焦虑,能带着正常的焦虑去坦然面试——这才是对待焦虑的最有效的方法。

2018年毕业生就业月历
2月: 考研: 初试成绩陆续公布,及时查询进行复试准备。考研失利则抓紧金三银四求职季。
3月: 考研: 自主划线和国家线相继发布,未进入复试可考虑调剂。
4月: 考研: 确认复试时间及调剂。
5月: 求职: 毕业前抓紧时间投递简历,寻求面试机会。
6月: 求职: 完成学校就业手续办理,领取报到证。
7月: 留学: 进行健康体检检查,办理公证文件。
8月: 留学: 入学准备。
9月: 留学: 入学报到。
10月: 留学: 入学报到。
11月: 留学: 入学报到。
12月: 留学: 入学报到。

应届生应该怎么选择第一份工作

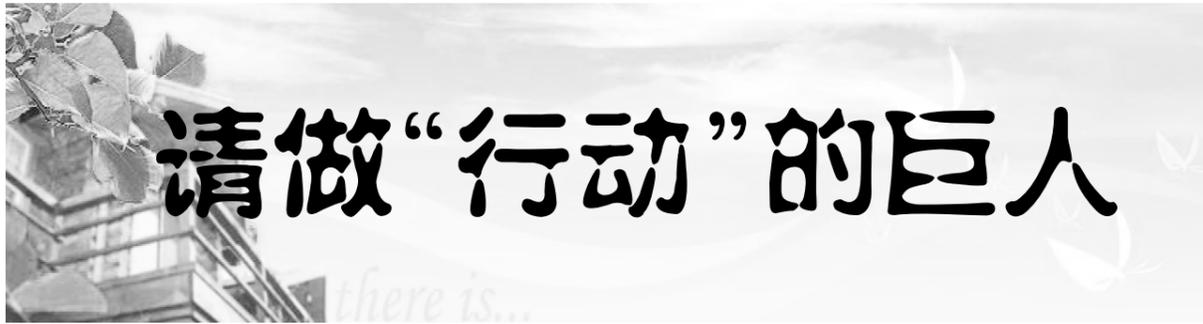
校招是个很有趣的东西,在短短的三个月内,每个应届生都会拼了老命地去网申、面试,刷一堆offer回来。由于校招是一个人转入成本最低的时候,也是转行概率最高的时候,毫不夸张地说每个offer都能改变你的一生,让你进入一条全新的生活轨道,所以在毕业时找一个合适的方向尤为重要。
与游乐园般的大学生活很不同,职场就像一个满是猛兽的野生动物园,每个人都在小心翼翼地生存、占领领地,随时提防明枪暗箭,以及在合适的时间给自己的敌人致命一击。所以在做决策的时候,一定不能“天真烂漫”,必须要像做投资一样,给自己找一个理性的选择。
应该以什么样的心态面对第一份工作?
很多人的第一份工作并不会很久,所以可能你从选择这份工作的开始就要思考下一份工作能去哪里,亦或是之后几份要去哪里。你可能会遇到一份怎么样都做不好的工作,这时候你会意识到如果方向不对,即便是在努力都是白费,还不如静下心来想想应该做点什么更对的事情。
第一份工作更多的是要学东西,你应该像猎手一样主动地去猎取知识,去积极参与各个项目里面,而不要做个需要被“投食”的宝宝。第一份工作切勿碌碌无为,一定要注重积累项目和成绩,这些都是你将来谋求一份好工作的“后盾”。如果65岁才退休,你工作的时间至少有40年,这个时间太久了,工作的前几年只是十分之一不到,如果发现走错了,不要沮丧,还有很多机会的。
什么是一份有价值的工作呢?
1.是否让你挣钱的能力显著增强
工作不是请客吃饭,本质上来说就是为了生存的更好,一个好的工作最重要的就是能给你带来价值提升。好的企业标签让你能够更好地在下一份工作更具优势,一系列好的履历又能把你推到一个关键岗位上,让你即使在体力上和经历都大不如从前时,还能获得高于年轻人数的薪水。业内最强的方法论和技术经验让你成为整个领域里最有价值的一群人,让你走出这个公司的时候,可以带领其他公司和团队变得更好,因而你的价值也会很大。
所以在你刚毕业一无所有的时候,一定要去你目前能去的最好的地方,先让自己有价值再谈价钱。从这个角度看,公司地段是不是好,打不打卡,端午节发不发粽子根本不重要,老板是不是优秀,你现在的做的项目是不是很好,接触到的同事愿不愿意带你打怪升级,亦或是工作质量是不是业内领先才是最重要的。
2.能不能发挥自己最大的天赋
每个人的天赋都是不同的,有的人善于沟通,有的人心思缜密,有的人创意无限,也有人妙笔生花。在自己有天赋的领域便很容易能够发挥自己的最大价值,在一群普通同事中闪闪发光,从而得到重用和晋升。
每个行业的顶尖人才都有自己的精彩,每个行业死活爬不上去的人却都有相似的苦恼。不要去羡慕别人进入了多么blingbling的行业,也不要随随便便进入一个别人说好但是自己不擅长的领域,想必没有人

可以长期忍受自己在工作上的无能和毫无进展。
3.晋升是不是正常
小公司的总监的收入可以轻松秒杀顶级企业专员的工资,无论你目前的工作的单位有多么的好,只要你晋升不上去,所有传说中的高福利高待遇基本就和你无关,因而能不能顺利的晋升很重要。如果你发现公司汇报层级非常高,老员工们多年不走,那么基本你的晋升就会很坎坷。如果你发现有能力强的人得到很快地晋升,无所事事的人经常有人敲打,那么这必然必然是个很好的公司。
你可以看看同事的晋升路径和时间,来评估自己的晋升速度和时间,如果大多数人都用五年才能升到manager级别,那基本也就这个速度,除非做出了了不起的成就。当然工作也不是童话故事,一鸣惊人往往少之又少,大家毕竟只是普通人。
4.公司所在行业是不是有前景
刚毕业的小伙伴虽然没有太强的行业发展预测能力,但多多少少能从各种报道和评论中感知什么是未来的方向。在一个正在兴起的朝阳行业里,市场会迅速扩充,公司数量也会高速增长,然而从业者却相对饱和。如果选对行业,就很容易获得自己满意的薪水和满意的位置。而且每个行业都是由无数岗位组成的,譬如最近风头正劲的大数据和AI,需要有人做技术,也需要有人做产品,做销售,做公关,做政府关系等等,无论你在做哪个岗位,对于同岗位的其他领域的人都是有绝对惊艳优势的。举个例子,手机厂商招聘营销负责人一定会招之前做过手机营销的人,而不会去找招一个只做过化妆品、奢侈品的人,即便是后者履历更好。
5.公司是不是在上行期
每个公司都不可能长盛不衰的,往往都会在一段高速发展期之后走入平稳甚至下滑,微软、IBM、甲骨文、联想、甚至小米,这是正常的自然规律。一般情况下,大公司的工资都是有保证的,然而奖金却是水分十足的;如果你公司今年业绩特别好,年末奖金很可能给你的超大的惊喜。如果公司业绩不好,你将很可能拿不到HR承诺你的奖金。甚至如果你所在部门被砍掉,你还可以因此被裁失业。在应届生的第一年被裁掉会很凄惨,因为你发现当你失去应届生身份后找工作举步维艰。
6.老板还打算拼么?
进入公司后,你的荣辱是和部门同步的,如果你的部门很好,即使你是普通员工也会有很好的福利和待遇;如果你的部门是公司里面的边缘部门,那么势必你也是公司里的边缘人。
如果老板已经没有拼搏的愿望,天天带着你们舒舒服服的过日子,那么你自己也会很快在温室里被养废,变成一个没有价值的zombie,随时可能被裁掉。如果你老板风华正茂,在公司里面时刻准备着搞个大新闻,然后真的做出一番成就。他从总监升VP,你也会很快从专员升经理,涨工资、发奖金都会很容易,同样,你自己也会变得非常有价值。
最后,如果你真的实在是挑选不出来应该去那份工作,就找一个你认识的厉害的人,让他帮你去选,试用版本建立 www.pdfactory.com

第一份工作很重要,选好了的确会事半功倍,对长期发展很有用。但人生最有趣的地方是未来永远不可规划,说不定一个转身就会遇到更合适的。无论将来你的第一份工作是怎样,都要淡定,日子还很长,你会慢慢变好的。
优惠政策一:初试加分政策
1.大学生志愿服务西部计划(加10分)该项计划从2003年开始实施,按照公开招聘、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,到西部基层开展为期1-3年的教育、卫生、农技、扶贫等志愿服务。
2.三支一扶计划(加10分)“三支一扶”计划是中央部门组织实施的4大基层就业项目之一,岗位包括支农、支教、支医和扶贫岗位,及基层公共服务岗位。招募的高校应届毕业生服务期间的身份是“三支一扶”志愿者。
3.农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划(加10分)农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划是由教育部、财政部、原人事部、中央编办在2006年联合启动实施的“特岗计划”,公开招聘高校毕业生到“两基”攻坚县农村义务教育阶段学校任教。
4.赴外汉语教师志愿者等项目服务期满考核合格的考生(加10分)汉语教师志愿者,又称为汉语志愿者。汉语教师志愿者项目是目前非常重要的一个国家项目,旨在全世界推广汉语,以及普及汉语。
5.普校应届毕业生服义务兵役退役后的考生(加10分)普通高等学校应届毕业生入伍服义务兵役退役后的考生,3年内参加全国硕士研究生招生考试,初试成绩加10分,同等条件下优先录取。
6.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(加10-15分)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,其中报考人文社科类专业研究生的,初试总分加15分。
优惠政策二:享受照顾的专业
何为照顾专业?
照顾专业一般都是工作条件艰苦,基础学科之类的专业,考研复试机会多,因为复试线会比国家规定的低。照顾专业总分和单科分数都会有所照顾,有照顾专业的国家线,总分一般低10分,单科线政治英语低6-8分左右,数学和专业课低10分以上。
照顾专业主要特点
照顾专业是自主定线的,跟其他的工科线没有任何关系。意思也就是你要是报考照顾专业的研究生,只要达到制定的照顾专业的国家线就可以了。但是,这是该专业全国最低要求的分数线,并不意味着你到了该分数线就可以被录取。
照顾专业有哪些?
照顾专业(一级学科):力学、冶金工程、动力工程及工程热物理、水利工程、地质资源与地质工程、矿业工程、船舶与海洋工程、航空宇航科学与技术、兵器科学与技术、核科学与技术、农业工程。
优惠政策三:少数民族骨干计划

享受少数民族政策优惠的考生
1.报考地处二、三区招生单位,且毕业后在国务院公布的民族区域自治地方就业的少数民族普通高校应届本科毕业生考生。
2.工作单位在民族区域自治地方范围,为原单位定向或委托培养的少数民族在职人员考生。
关于考试
少数民族高层次骨干人才计划研究生的报名、考试等,按全国研究生招生统一要求进行。报考该计划硕士研究生的考生参加全国硕士研究生统一入学考试,报考该计划博士研究生的考生参加招生单位统一组织的博士研究生入学考试。
毕业后限制就业区域
享受少数民族政策的考生一般是指报考当年研究生考试的应届少数民族考生,不用做具体的报考学校专业的限制条件,只是毕业后限制就业区域。
优惠政策四:破格复试
什么是破格复试?
破格复试——初试公共科目成绩不合格,但专业科目成绩特别优异或科研方面突出的考生破格参加复试。
破格政策是早已有之,首先需明确目标院校是否有相关政策。这一政策需公示,可能比较久远,但是肯定是可以查到的。如果不确定可致电该校研招办确定。
申请破格条件
一般条件:政治或外国语分数不足且分差较小,但业务课(对大多数人来说指的是数学和专业课)和总成绩很高,且在相关领域有突出表现者。
政策解读
1.百分制的科缺分往往不多于三分,基本全部学校均不超过5分。
2.业务课和总分很高,一般指的是业务课140分以上,或单科排名前10或5;总分排名前10或5;有的学校仅要求总分很高即可。
3.相关领域突出表现指的是本科期间有发表过论文,授权专利(一般公开专利是不行的),高等级竞赛获奖。也有些学校采用招生所在院系评审的方法,即系负责人或相关人士进行评估,这种方式使得项目经验丰富的考生得以符合。
破格复试相关流程
一般流程:需要考生申请,2-3名正高职称(教授、研究员)同意推荐,拟报考导师签字同意接受,系主任签字。上报所属教育主管部门批准方可生效。
考研信息并不都是公开摆在台面上等你收集的。有些信息例如国家考研优惠政策,招生单位的特殊规定、专业目录、各单位招生简章、考研辅导机构的辅导信息等,考生都需要收集。所以即使考研复习再忙碌,这掌握的信息也一定要掌握,双管齐下,才能成为最后的胜者。

考研必看之四大优惠政策提前知



我和许多人一样,对于未知的将来充满期待,也斗志昂扬,所以我有着一个习惯,或者说是对自己的约定:每一年都要给一年后的自己写一封信,包括对自己的“期待”和“交代”两部分。前一段时间我终于完成了2017年的“期待”,进入到自己心仪的学校进行更好的学习修行。我也顺便对至今为止的大学生活进行了一番回顾,而后恍然发现一切好像都是水到渠成。所以记下这篇文章,希望我个人经验能够对学弟学妹们的大学活有所帮助。

请相信“第一次”的力量

大家都是第一次上大学,我们都是同样的懵懵懂懂,跌跌撞撞地成长,可是有的人后来就能成长的比别人期许的还要美丽,这是因为他们总能勇敢的迈出任何的“第一步”。

和大部分人一样,我也是平平稳稳地从小学、中学再到考入大学,入学前也是一个普普通通、毫无特长、偶尔自卑的小透明。回忆起来,自己改变的开始就是第一次参加活动,然后,之后的生活就像水库的闸门被打开了,彻底彻底、一发不可收拾地改变了。我也曾犹豫自卑,害怕失败,但我想的是优秀啊,不行动,不尝试永远都只是平庸。所以我尝试了,努力做了,然后又出人意料地成功了,就是因为这第一次的活动,我发现了自己的兴趣,找到了自己稍微擅长的地方,那就是演讲,我喜欢说话和表达,喜欢语言的力量,因为再深刻的感情只有表达出来才能让对方明白。也是因为兴趣,我开始有意识地关注演讲,参加很多演讲比赛,也从中逐渐找到了自信,想要向优秀的人看齐,似乎是一种连环效应,我的大学真的不一样了。

所以,请拿出勇气迈出第一步,可能是参加第一次的活动,可能是第一次学习了一门特长,也可能是第一次加入学生组织,第一次过后你就会发现你想要的开始出现了。真的,请相信“第一次”的力量。

请提前做好准备

大学和中学不同的是,你有更多的机会和选择,你想要的很多东西,高中真的给不了你,但是能否真的抓住这些,要看你自己的了。不论是刚开学的面试,还是参加活动,又或者是外出兼职实习,所有的都遵循“择优”原则,所以请你提前准备,做到举轻若重。

很多人从大一一开始就参加了大学生创新创业计划训练项目,但到最后参加的人寥寥无几,因为从开始申请到答辩立项的时间很短,所以想要有一个好的结果必须提前准备,从联系导师到选择题目再到初步调研确定研究方向等需要团队的合作,需要不断的改进磨合。很幸运我们团队很早就组建好了,一直踏踏实实,砥砺前行,在导师的指导下学习了很多知识,初步接触到了学术的严谨性。

所以,学弟学妹们啊,你们想要的是优秀啊,不努力准备,拿什么来换?

请踏踏实实实地学习

我一直记得龙应台写给安德烈的一句话:孩子,我要求你读书用功,不是因为我要你跟别人比成绩,而是,我希望你将来会有选择权利,选择有意义、有时间的工作,而不是被迫谋生,当你的工作在你的心中有意义,你就有成就感,当你的工作给你时间,不剥夺你的生活,你就有尊严,成就感和尊严,带给你快乐。可能有很多学姐学长都曾告诉过学弟学妹们,大学只要考前突击背背书就不会挂科的,如果你真的相信了这句话并且这样做了,那么真的是对自己的不负责。“只要功夫深,铁杵磨成针”,不经历踏踏实实的磨练,怎能变钢为强?我以我四年来的深切感受劝告大家,请踏踏实实实地学习,并不仅是考前踏踏实实的背背书,而是能够“从始至终”有意识地学习和接触专业知识,思考专业问题,拓展自己的知识面,这一点我自己做的不够扎实,所以希望后来者能够引以为鉴,认真读书学习。

我们学院有一位老师不管谁问他怎么学习专业知识,怎么写文章,他都会说:请专心读书,大量阅读;还有一位老师在给我们上课的时候列了一个书单:思政专业的学生要读的100本书,告诫我们一定要养成读书的兴趣和习惯;还有前一段时间大热的王沪宁教授的日记《政治的人生》,其中包含22年前王教授阅读的诸多书籍和自己的思考。所以,请相信想要有所成就,就要有所积淀,真的是要踏踏实实地学习和读书。

请保持谦卑

记得一个学姐曾经告诉过我,当你每获得一次荣誉之后,你又成为了一张白纸,因为过去的不只是时间,还有你的成绩和荣誉。所以请一直保持谦卑的状态,只有这样才能够有自知之明,能够清晰地认识自我。

“保研”是一个长期的过程,这个过程需要付出很多的时间和精力。“保研”对于我来说,只是无心插柳的成果罢了。我从未想过“保研”,也不敢说有何独特的经验。我也是顺其自然得到这份殊荣,若要谈及我那几分心得,在此还是可以同诸位学弟学妹分享的。

一、“保研”的地基要夯实

要想走“保研”这条路,“保研”的“地基”要夯实。遵守校纪校规和法律道德是首要准则,在此基础上,还需要优异的成绩、丰富的科研经历和出色的四六级成绩等。

(一)学业成绩

很多大学生对待学业成绩的态度是不端正的,他们只追求“及格”这一档次。在我看来,要想“保研”,学业成绩不但要达到及格的标准,而且还要非常优异,尤其是专业课的成绩,它是取得“保研”资格的关键。

就我而言,三年以来我始终把学业放在首位。每一场考试我都会认真对待,作为回报,每学期的期末考试我都会取得优异的成绩。优异的成绩会给我们带来很多的机会,比如说评优评先、入党、奖学金等。

(二)科研经历

从大一下学期开始,我就接触了科研。第一次接触科研,是充满挑战的,在老师的指导下,我克服重重困难,最终实现了突破。后来我又参与了多个科研项目,在科研的过程中受益匪浅。也就在那时,我知道科研不再是那么地可望而不可即。科研的过程让我将心中的想法在现实中得以呈现,碰撞出思想的火花。它不仅是一种经历,更多的是锻炼了我的能力。

与科研挂钩的还有“论文”的发表。即便本科生的论文水平质量不高,但我们还是应该大胆的尝试去写论文、发表论文。写作和发表论文的过程是提升我们素养的过程,让我们能够清楚地看清自己。关于写论文这件事,最初的我也是畏首畏尾的,后来经过多次的训练,论文写作的范式被我掌握了。

(三)英语四六级

不管哪个专业,英语四六级考试从未缺席。特别需要说明一下的是英语四六级成绩也贯穿了保研的整个过程。

我在大二下学期和大三上学期一次性高分通过了英语四

大一是一初来乍到,保持谦卑是大部分学生都会做的,但是时间一长可能会逐渐迷失,有的人可能在学生会工作能力很突出,有的人可能学了一门特长经常表演展示自己,有的人可能读了很多书,但是,请这些同学不要暗自沾沾自喜,也不要骄傲地不可一世,那些默默无闻的同学只是没有让你看到他们的优秀,而这一点才是你们应该明白的。始终保持谦卑,才能更加优秀。我们专业一共有200多人,每个人都有自己独特的地方,四年时光虽然还不足以让每个人的闪光点爆发,但也足以让我们与熟悉的彼此相互学习,共同进步。所以,如果你觉得自己有出色的地方,那么请在自信的同时记得保持谦卑,虚怀若谷。

请不要抱怨不公平

或许有不少人都觉得大学就是个社会,总觉得什么事情都是不公平的,竞选班委失败--为什么大家都不选我啊,我这么努力诚恳,她的竞选词还没我说的好呢;加入学生会失败--我有这么强的交际能力和语言表达能力,为什么不选我啊,那些人只会和学姐学长套近乎;争取奖学金失败--为什么那些成天参加活动考试突击背书的人就能拿到奖学金,而我这么努力学习,成绩那么优秀却不行呢?我想对学弟学妹们说,难道所有人都是所谓的掺水分获得成功吗?为什么有的人靠自己的努力也站到了优秀的平台上,请不要抱怨不公平,你只是努力还不够。

我是真的真的相信“事在人为”,最起码在我身上,我所有的付出都有了好的结果,大一入学的我是一个普普通通的学生,能拿的出手的可能只有高考的成绩罢了,但是我靠自己的努力,虚心学习,认识了很多优秀的学长学姐以及同龄人,我不扩大自己的交际圈,一步一步地成为了当初自己羡慕的人。所以,请相信真的有人和你一样通过努力在过着你想要的生活。

请“特立独行”

我曾经在知乎上看到过一篇文章,最后我只记得一句话:你以为你在合群,其实你是在浪费青春。大一总是和室友形影不离,腻在一起,总觉得一个人独行就会被大家在背后议论一番,于是总是拘泥在一个宿舍里,社交范围也就这么大,上课、吃饭、宿舍躺着,每天的生活毫无波澜和惊奇。这是你想要的大学生活吗?如果不是,那么请不顾旁人眼光,特立独行地去实现自己的梦想。不要为了合群而浪费自己的青春。

其实,我并不是鼓吹大家脱离宿舍群体,而是希望你能够在该聚餐的时候聚餐,该去图书馆的时候去图书馆,累了困了也可以在宿舍躺一躺,既有和谐的人际关系,又有自己独立的思想和生活方式。请明白自己现在要怎么做,也请不要害怕以后的生活。我其实是很幸运的,宿舍的姑娘们都是非常自律的人,她们带给我的都是督促和动力,记得去年在河南师范大学微信公众号上看到一个学姐宿舍全部考研成功,我们所有人都说明年我们也会上微信!时至今日,我已兑现当时的承诺,同时也希望所有的同窗都能够考研成功,金榜题名!

最后想告诉学弟学妹们,如果你只是走马观花地看待别人的建议,热度只有三分,没有坚持和行动,那么纵使别人的指导和建议再丰富,你依旧只会在毕业的时候遗憾和悔恨。所以请做行动的巨人,在前人的指导下走出自己的道路,过一个真正精彩的大学生活!



个人简历:王彦,中共党员,河南师范大学政治与公共管理学院2014级思想政治教育专业学生,保送至湖南大学马克思主义学院,所获荣誉:2014-2015年度国家奖学金、2015-2016年度国家励志奖学金、2015年河南省第七届翻译竞赛一等奖、2016年度河南省三好学生等、2016年全国大学生英语竞赛二等奖。

我“保研”的第一站

暨南大学,暨南大学兼有面试和笔试两个环节。笔试的题目比较基础和灵活,面试也是非常轻松的,老师们非常和蔼,不会给大家带来很大的压力;上海大学主要是面试,面试有英文自我介绍、英语对话以及专业知识考察等方面,总体上来说

面试是比较简单的;最后一站是南京师范大学。南京师范大学的面试以时间短著称,短短三分钟的时间主要是通过现场抽题的形式进行的,所抽的题目非常简单易答。

“保研”面试需要大家准备的是英文自我介绍和简单的英文对话,英文对话内容一般涉及所报专业的一些话题。因此,在准备的过程中要掌握一些基本的专业英语词汇。我们不必要太担心发音是否纯正的问题,只要有充足准备,面试一定能够出色发挥。

三大高校的面试结束,他们都有录取我的意愿。通过我所学专业在各大高校的实力对比,我最终选择了暨南大学,成为了暨南大学的一员。

四、“保研”心得之我谈

“保研”需要时刻准备如何启程,要为自己收集“保研”的原料。总结一下,以下几点是需要我们注意的:

- 1.学习成绩是基础,是参加夏令营、获得保研名额、取得外校考试资格的关键;
2.英语四六级在求过的同时也要高;
3.需要争取各种荣誉,积累科研经验,发表相关论文等;
4.细心准备各报考院校的材料;
5.寻求目标院校的学长学姐借些经验



决定“保研”只是一个夏天,顺利“保研”给了我下一个三年。千万不要认为自己不够优秀,只要有机会就要拼搏一次。“保研”路上会有很多问题困扰着我们,但我们要相信,只要是一步一步踏踏实实走来,总会有好结果的。

生命中的九月,有着讲不完的故事。如今的我已经被暨南大学录取。三年前,一个南来的客子朝着北雁的逆流,像飞蓬一样随风飘散在中原大地,扎根在河南师范大学的土壤里;三年后的今天,这个南来的客子,在吸吮中原文化营养之后,带着师大的荣耀,振翅高飞。

学弟学妹们加油!

个人简历:章策,中共党员,河南师范大学文学院汉语言文学专业。曾先后担任文学院党员工作站副站长,文学院2014级汉语言文学一班班长。保送至暨南大学文学院,所获荣誉:2017年度“国家奖学金”、2017年河南省教师基本技能大赛一等奖、2017年河南省“三好学生”、2016年河南省征文比赛一等奖、2016年度“国家励志奖学金”、2015年度“国家励志奖学金”。

大学生应如何做好职业定位

现在一天到晚在谈互联网,也一天到晚谈颠覆,我觉得最重要的是一个人的能力,从内心拥抱变化,并且在变化中寻找机会。这是保持企业可持续发展的一个最根本的保证。

想要取得成功,最重要的是修炼自己

说到底不管时代怎么变迁,技术怎么变迁,移动互联带来的这种商业颠覆的模式,多少会改变某种商业的形态。每个人想要取得成功,最重要的还是修炼自己,把自己修炼成了,你就把企业或者把你做的事给修炼成了。

在中国的人群中间,我最佩服的就是企业家。理由非常简单,因为这些企业家每时每刻都在接受新思想、新思维、新挑战,并且勇于改变和改造自己。因为他们不仅仅在寻求变化,他们必须把自己的企业事业和个人放在变化前面来考虑。在变局产生之前,就必须布好局。

另外,他们还必须具备非常敏锐的判断能力,要能够立得住,站得定,坐得稳,这个是很难的。七年以前,马云和王健林有一段对话。王健林当时要做万达影院,马云建议王健林别做影院,所有的电影一放在网上就能查到,中国盗版又那么猖獗。家庭影院兴起,家庭的屏幕和音响根本就不比电影院的差,你做万达影院肯定死路一条。当时我记得王健林只说了一句话,说小哥哥,你能想象两个年轻人谈恋爱,在家里看电影,父母坐在他们后面一起看的场景吗?其实这就是商业的判断。

颠覆不易,一定要有颠覆性思维

不管是陈春花还是陈东升,还有站在这里的俞敏洪,都曾经被无数的人挑战和颠覆过。有人说要把泰康人寿颠覆掉,也有很多人说要把新东方颠覆掉。13年底到14年一年的时间,喊出颠覆新东方口号的公司大小小有40家左右,说得最厉害的一家是三个月就颠覆新东方从地球上灭绝。我今天还像恐龙一样站在这,但是那家公司去了哪里,我不知道。要颠覆不是那么容易的,一定要有颠覆性的思维。

说到底还是要修炼自己。其实修炼是从年轻的时候开始,从什么都没有的时候开始。我做了一个总结,一个人想要突破自己,要有酒神精神,这就是为什么每年我要喝醉60次的重要原因。在清醒的时候不敢调情的,敢调情了,在清醒的时候不敢向陈东升提要求的,提要求了,这都是突破。

四年前我们十几个企业家去呼伦

贝尔草原旅行,路过一片特别漂亮的草原,但是山包下面围着一圈铁丝。我就跑到山包上去看看整个草原的壮观景色,所有的企业家都想去,但是谁都不敢跨过这个铁丝网。最后还是我踩下了铁丝网往前走,最后还被另一个企业家一把抓回来,说铁丝网围着意味着是牧民自己的领地,进去的话说不定一枪被牧民给崩了。我就想牧民也是人,不能说看见人就一枪给崩了。所以我就爬到山顶上去了,结果发现蓝天白云,到处牛羊满山坡,景色极其壮美。结果大家看我在上面没事,一股脑全部爬上去

俞敏洪:如果你不去做,那这个世界跟你无缘

了。其实这是我们自身的突破,也是一件小事。眼前这个铁丝网可能不是挡你,是挡牛羊,免得跑到别人的领地上去,结果你把它看成挡住你的东西。我们内心有多少东西会挡住自己?太多了。

如果你不做,这个世界跟你无缘

再来讲一个故事,马云为什么做阿里巴巴做得这么大,新东方为什么做得这么小?原因是我们对自己的自信度不一样。我跟马云有很多相似的经历,我们两个人都学外语的,都是高考考了三年,第三年我们都考上了。我考上北大的本科,他考上杭州师范学院的专科,大家马上就明白,这两个人不仅仅是长相的差别,而且还有智商上的差别。但马云比我厉害的地方是,他给自己定了一些非常高的标准,要从专科变成本科,要变成校友会主席,要跟学校的美女校花谈一场恋爱,这三件标准在我进北大看来,都是没法实现了,结果他在大学四年全部实现了。

我在北大整整自卑了七年,没追过

任何女孩子,没有参加过任何学术活动,只有一个理由,就是我觉得我做了也是失败,反而丢了自己的面子。我追女孩,女孩会拒绝;我去参加学生会竞选,根本竞选不过别人。我干脆不做,你也不知道我失败了。

关键是你如果不做,这个世界跟你无缘。我身上有没有谈恋爱的能力呢?一定有,我追第一个女人就追成了。我有没有做事情的能力呢?有,我第一次创业就是新东方,就做成了。所以当你的能力被自己否定掉的时候,你在这个世界上是做不出事情来的。马云尽管

得如此不起眼,我的精神必须要起眼,要变成中国任何一个行业的引领者。我跟马云同时开的外语培训班,第一期班13个人,三年以后变成了三千个学生。马云第一期班20个人,三年之后还是20个人。但是马云比我厉害在什么地方,阿里巴巴的十八罗汉,有接近十个人就来自他这个班里的学生。用人能力和挖掘人的潜力的能力,在这一方面马云比谁都厉害。

抓住思维,抓住变革,抓住先机

我发现这样一个跨界的时代,光努力是不管用的,必须要动你的智慧。现在在互联网已经不管用了,讲颠覆也不管用了,因为颠覆是自然发生的,我们要做的是在被别人颠覆以前,就把自己的一些商业模式颠覆掉;在被别人打劫我们以前,把自己一部分先打劫掉。努力是不管用的,抓住思维,抓住变革,抓住先机才是管用的。真正是你敌人的人,根本就不在你敌人的名单上。现在做教育的人没有一个人是我害怕的,我害怕的是不知道从哪冒出来一个跟教育没有关系的人,弄一个想法就把教育给颠覆掉了。像我们已经做成一个产业的所谓企业家,有可能被颠覆掉,但是我们还要静下心来想哪些方面我们不要急于颠覆自己。有一次,新东方就开会讨论,我们干脆把线下全部关掉,全部转到线上。后来我说这件事情还不能随便做,因为我认为教育尽管有些东西会被全部颠覆到线上,比如说18岁以上的分散性人群的教育,但我认为教育从另外一个本质上来说,用企业的方式来做,更加能让学生健康成长。任何变化都要根据你对自己深入的了解和对自己客户群体的深入了解来变革,而不能听别人一说,你就变了。如果当时王健林听了我们的话,万达影院就不做了,现在丢的是500亿人民币市值的公司。所以最终要理解生意的本质,你才能开始动手,或者说你才能开始做生意。

最后用《阿甘正传》中的一句英文台词来结束。我最喜欢的一句词叫“I know I am not smart, but I know what love is”,就是我知道我不聪明,但是我却知道爱在什么地方。商业模式是任何时候都可以学习的,但是爱却来自于你的内心。当你爱你的事业,当你爱你的生命,当你愿意把你的生命和你的事业结合起来的时候,我相信一定会无往而不胜!

培养充满自身魅力的十大说话技巧

古代有一皇帝,晚上做了一个梦,梦到自己满口的牙齿掉的只剩下了一颗,早晨醒来甚是不悦,传下旨旨,找两个术士上朝解梦。第一个术士上朝来,皇帝就把昨晚做的梦给术士叙说了一遍,让术士来解,术士说:“皇上,此梦解来不难,这个梦的意思是说你们家族的其它人全部死完时,你还会死。”皇帝一听感到非常晦气,大怒,这一定是个不学无术的人,梦解的不对,命令拉出去斩首,以免再误解他人之梦。宣第二个术士上朝,第二个术士听了皇帝的梦之后,大呼万岁!万岁!万万岁!说:“恭喜皇上,贺喜皇上。”皇帝说:“喜从何来?”术士说:“依圣上昨晚之梦,您将是你皇族之中,最长寿之人,有您这样的明君长期当政,岂不是百姓之大幸?”皇帝一听,龙颜大悦,吩咐赏术士黄金五十两。

同是寿命长短之意,因说的说法有别,产生了两种背道而驰的结果。说话是人与人之间交流的基本方式,话的本意不变,不同的说法会产生不同的效果,现实生活中,我们也经常遇到这样的解围:“他这个人其实心不坏,就是不会说话。”不恰当的语言表达,有理解者解围是一幸事,但也还会留下阴影,如果没有解围者也许会产终生生的误会。

从前,有一个脾气很坏的男孩,他的爸爸给他一袋钉子,告诉他,每次发脾气或者跟人吵架的时候,就在院子的篱笆上钉一根。第一天,男孩钉了37根钉子。后面的几天他学会了控制自己的脾气,每天钉的钉子也逐渐减少了。他发现,控制自己的脾气,实际上比钉钉子容易多了。终于有一天,他一根钉子都没有钉,他高兴的把这件事告诉了爸爸。爸爸说:“从今以后,如果你一天都没有发脾气,就可以在这天拔掉一根钉子。”日子一天一天过去,最后,钉子全被拔光了。爸爸带他来到篱笆边上,对他说:“儿子,你做得很好,可是看看篱笆上的钉子洞,这些洞永远也不可能恢复了。就像你和一个人吵架,说了些难听的话,你就在他心里留下了一个伤口,像这个钉子洞一样。”

说话是一门艺术,让自己的语言充满魅力给人们美好的回忆或启迪,而不是留下心灵的伤痕,才是语言表达的真正目的,如何才能达到这一目标呢?

一、说话过程中要保持两个基本原则

1.观点对错已不重要 我们在说话时最容易犯的错误就是自己在心里判断对方的观点,其实每个人的观点,只是对事物的不同的看法,很难做出谁对谁错的判断,之所以要判断,是因为在我们自己的头脑中,有一套自己的处理事情、甄别是非的价值观或方法论,它不能代表别人,更不能代表真理。如果边听边判断,就会对说话者在心里定论,也就难免会在谈话中带有情绪、言词上的不良表现。

俗话说,条条大路通罗马,只有细心地倾听完其表述,才会知道事情与观点的原委,做出正确的分析、判断,也许对方能给你

你带来一套全新的观念或创意。抱着将要发现新大陆的心态去倾听,他(她)会兴致勃勃。

2.充分的尊重

孔圣人曰,三人行,必有我师。就像世界上没有两片完全相同的树叶一样,人对事物的观点方法也是不同的,抱着一种学习的态度去与人交流,这是产生尊重的基础。尊重能保持你在交流中的良好姿态;尊重能让对方感到你的真诚可敬;尊重能让人向你展示到心灵最深处。让别人尊重自己,自己首先要尊重别人。

二、尽量不使用否定性的词语

心理学家调查发现,在交流中不使用否定性的词语,会比使用否定性的词语效果更好。因为使用否定词语会让人产生一种命令或批评的感觉,虽然明确地说明了你的观点,但不易于接受。如:“我不同意你今天去北京”这句话,我们换一种说法:“我希望你重新考虑一下你今天去北京的想法”。交流中,很多的问题都是可以使用肯定的词语来表达的。

三、换一个角度表达更易接受

汉语是世界最复杂的语言之一,这种复杂性,也说明了它的丰富多彩,同样的一种观点就会有多种表达的方法。如,我们要说的意思是一个女士很胖。一种说法是:“你真的很胖,需要减肥”;另一种说法:“您从前一定是一个很苗条的人”。表达的方式还会有很多种,如果您是那位女士,会喜欢哪种说法,当然是第二种。所以,我们在要表达自己的观点时不妨深思三秒钟,也许会生成更精彩、更让人喜欢的语言。

四、运用好你的肢体语言

肢体语言包括身体各个部分为表达自己观点而配合的各种动作。文字、语调、肢体动作构成了人交流的一个表达系统,只有各个部分完美的配合,才能产生最佳的效果。有研究表明,交流时文字、语调、肢体动作等所产生的作用是不同的,文字占7%,语调占38%,肢体动作(语言)占55%。如,我们仅看文字“这是一百万元”,你可能很难作出正确的判断,不知道是什么意思,但如果加上语调和表情就会很容易理解其要表达的意思。如:我们在说“这是一百万元”时,加上吃惊的表情和语调,就会让人产生很突然的感觉;如果加上很愤怒的表情和语调,就会让人产生了大祸的感觉,还会有很多的意思可以表达了。

五、寄予希望比命令更有效

命令式的语言能给人以歧视、不尊重的感觉,这种感觉会削弱人的积极性,有时还会让人反感,产生这样的感觉,自然会让人产生不良的影响。如:“你必须在这五天内完成这项工作。”变成这样的说法:“依你的能力,相信你会在五天内出色的实现我们的目标。”这种表达交流方式,在工作中的效果是最显著的,要养成这样布置任务或工作的习惯,不但不会降低你的权威,反而会更大提升你的魅力。

六、一语概全最伤人

说话就事论事是最基本的要求,但很多时候人们说话时,就会把意思扩大化、深层化。如,孩子在倒水时不小心把杯子打碎了,家长有时就会说:“你天生就是一个败家子。”想一想,就打碎一个杯子,就把人定性为败家子,这与文化大革命有什么区别。换一种说法:“没关系,以后注意,你能自己倒水,说明你在成长,我们很高兴。”切记,从观念上不要给任何人下结论,从语言上不要给任何人下定论。事情是变化的,人也是在变化的,每个人都有善良的一面,每件事都有积极的因素,就事论事,决不概全。

七、情绪不稳少说话

人在情绪不稳或激动、愤怒时,智力是相当低的,心理学研究证明,人在高度的情绪不稳定时,智力只有6岁。在情绪不稳定时,常常表达的不是自己的本意,道理不清,话也讲不明,更不能做决策。不要相信“急中生智”的谎言,生活、工作中,一句话反目成仇,甚至闹出命案的例子不胜枚举。

八、幽默的话语适时使用

有人很幽默,给人添加了不少交流的欢乐,但幽默要分时分地使用,切不可不分时间、地点随意幽默。唐王李世民是一代明君,但却因大臣的一个幽默错杀了一员大将。有一次,李世民接到密报,说边疆守将王和可能要谋反,遂约几名朝廷重臣商议,这时大臣李展内急,因事情紧急,李展与几个重臣就先开始商议对策,正在大家拿不定主意时,李展如厕回来了,他回来看大家都很严肃,就想幽默一下活跃一下气氛,说道:“恶疾之存,伤身误国,斩之最佳!”他本意是说自己拉稀,又伤身体还误国事,没有了才好呢。可李展没有那么想,他以为李展是让他杀了王和,就说道:“依卿之意吧”,李展还说:“皇上圣明”。事后查明,王和根本没有反心。

九、爱是一股无穷的力量

说话时以爱为根基,从关爱的角度去表达自己的观点,会让人产生力量。我们常常会闹出这样的笑话,孩子犯了错误,家长一怒之下,把孩子暴打一顿,还会美其名曰:“我不是为你好吗?”,你能肯定你的孩子会把你的行为理解成他好吗?部属有了问题,领导会猛批一顿,员工最后补上一句:“这是为了让你记住,也是为你好!”你的员工会怎么理解,谁都不准。

十、能让出成绩也是一种艺术

谁也不会喜欢一个抢功的人,人们往往更希望得到鼓励,让出成绩也是鼓励,这主要是指智慧上的成绩。如,我们在探讨某某难题的解决方案时,有时是在自己的提示下,别人想到了办法,这时就需要说:“你这个方法很有创意,可以一试。”而不是说:“我的想法启发了你”。说话能让人喜欢,不只是一个表达技巧的问题,还要我们养成学习、观察的好习惯,不断的约束与修炼自己,要常反思,悟出来的才能真正成为自己的。良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。培养好自己的语言魅力。

培养充满自身魅力的十大说话技巧

有的毕业生存在过分的自卑心理,总认为自己技不如人,拿自己的短处与别人的长处去比,因而不敢主动地推销自己。其实每个人都有自己的长处与短处,所谓“尺有所短,寸有所长”。成功人生的诀窍就是经营自己的长处!因此,在人生之旅上,一个人如果站错了位置,用他的短处而不是长处来谋生的话,那后果肯定不会理想的,他可能会在永久的卑微和失意中沉沦。故在选择职业时要注意发挥自己一技之长。首先你不要过多地考虑这个职业能给你带来多少钱,能不能使你成名,而是应该把最能发挥你个人优势的特长,钱是可以慢慢积累的;经营自己长处能给你的人生增值,而经营自己的短处会使你的人生贬值! 总之,职业生涯规划目标的确定,是个人理想的具体化和可操作化。职业目标的选择并无定式可言,关键是要依据自身实际,适合于自身发展。值得注意的是伴随现代科技与社会进步,个人要随时注意修订职业目标,尽量使自己职业的选择与社会的需求相适应,一定要跟上时代发展的脚步,适应社会需求,才不至于被淘汰出局。

面对严峻的求职形势,大学生一方面在校期间加强自己的专业学习,另一方面,提早规划职业生涯,提前做好职业定位,为毕业时的求职找工作做好准备也是非常重要的。但是,我国职业生涯规划教育起点比较晚,加上还没有被大众接受,很多人还不够了解,所以如何做好职业规划,如何为自己做好职业定位困扰了不少大学生,以下几点内容为大学生如何做好职业定位提供了建议:

1.明确自身优势

首先是明确自己的能力大小,给自己打打分,看看自己的优势和劣势,这就需要进行自我分析。通过对自己的分析,深入了解自身,根据过去的经验选择,推断未来可能的工作方向与机会,从而彻底解决“我能干什么”的问题。只有从自身实际出发,顺应社会潮流,有的放矢,才能马到成功。要知道个体是不同的,有差异的,我们就是要找出自己与众不同的地方并发扬光大。定位,就是给自己亮出一个独特的招牌,让自己的才华更好地为招聘单位所识。对自己的认识分析一定要全面、客观、深刻,绝不回避缺点和短处。你的优势,即你所拥有的能力与潜力所在。

2.发现自己的不足

(1)性格的弱点。 人无法避免与生俱来的弱点,所以必须正视,并尽量减少其对自己的影响。譬如,一个独立性强的人会很难以与他人默契合作,而一个优柔寡断的人绝对难以担当组织管理者的重任。卡耐基曾说:“人性的弱点并不可怕,关键要有正确的认识,认真对待,尽量寻找弥补、克服的方法,使自我趋于完善。”因此要注意安下心来,多跟别人好好聊聊,尤其是与自己相熟的,如父母、同学、朋友等交谈。看看别人眼中的你是什么样子,与你的预想是否一致,找出其中的偏差,这将有助于自我提高。

(2)经验与经历中所欠缺的方面。

“人无完人,金无足赤”,由于自我经历的不同,环境的局限,每个人都无法避免一些经验上的欠缺,特别是面对招聘单位打出数年工作条件的时候。有欠缺并不可怕,怕的是自己还没有认识到或认识到而一味地不懂装懂。正确的态度是:认真对待,善于发现,并努力克服和提高。

3.明确选择方向

通过以上自我分析认识,我们要明确自己该选择什么职业方向,即解决“我选择干什么”的问题,这是个人职业生涯规划的核心。职业方向直接决定着一个人的职业发展,职业方向的选择应按照职业生涯规划的四项基本原则,结合自身实际来确定,即选择自己所爱的原则(你必须对自己选择的职业是热爱的,从内心自发地认识到要“干一行,爱一行”。只有热爱它,才可能全身心地投入,做出一番成绩),择己所长的原则(选择自己所擅长的领域,才能发挥自我优势,注意千万别当职业的外行),择世所需的原则(所选职业只有为社会所需要,才有自我发展的保障)和择己所利的原则(应该本着“利己、利他、利社会”的原则,选择对自己合适、有发展前景的职业)。

4.用长处来经营自己

有的毕业生存在过分的自卑心理,总认为自己技不如人,拿自己的短处与别人的长处去比,因而不敢主动地推销自己。其实每个人都有自己的长处与短处,所谓“尺有所短,寸有所长”。成功人生的诀窍就是经营自己的长处!因此,在人生之旅上,一个人如果站错了位置,用他的短处而不是长处来谋生的话,那后果肯定不会理想的,他可能会在永久的卑微和失意中沉沦。故在选择职业时要注意发挥自己一技之长。首先你不要过多地考虑这个职业能给你带来多少钱,能不能使你成名,而是应该把最能发挥你个人优势的特长,钱是可以慢慢积累的;经营自己长处能给你的人生增值,而经营自己的短处会使你的人生贬值!

总之,职业生涯规划目标的确定,是个人理想的具体化和可操作化。职业目标的选择并无定式可言,关键是要依据自身实际,适合于自身发展。值得注意的是伴随现代科技与社会进步,个人要随时注意修订职业目标,尽量使自己职业的选择与社会的需求相适应,一定要跟上时代发展的脚步,适应社会需求,才不至于被淘汰出局。



欢迎关注河南师范大学 就业创业指导中心官方微信