

# 速看！大学生就业指南来了！河南高校

## 6位大咖带你突出重围！

春暖花开，天朗风清。又到了高校毕业生就业的黄金季节。为进一步贯彻落实习近平总书记在长春考察调研时提出的“要注重高校毕业生就业工作，统筹做好毕业、招聘、考录等相关工作，让他们顺利毕业、尽早就业”指示要求，实现高校毕业生更加充分更高质量就业，省教育厅专门邀请我省高校毕业生就业创业战线的名师、专家，围绕怎样明确求职意向、制作简历等方面分享经验，倾心指导，为毕业生就业创业提供帮助，鼓励广大毕业生把个人理想融入国家建设新征程。

**宋京双**

**河南师范大学就业创业指导服务中心主任**



近些年，师范高校毕业生的就业压力逐渐增大，不仅毕业生数目超过师资的需求量，一些优秀综合性大学的本科生和硕士生也加入到教师

队伍中来，这使得就业竞争更加激烈。在此背景下，师范高校毕业生如何在竞争中取胜是一个值得思考的问题，下面提几条建议与大家共勉。

### **一、苦练基本技能，夯实教学功底**

“台上一分钟，台下十年功。”师范毕业生初登讲台，要想取得良好的课堂教学效果，提高自己的课堂驾驭能力，在试讲中脱颖而出，就要不断锤炼自己的教学基本功。教学基本功包括专业知识和职业技能两大方面，所以师范生不仅要扎实专业课，写好三笔字，说好普通话，更要在教学设计、课堂驾驭等方面下苦功夫，紧跟时代发展，熟练掌握现代教学技术，夯实教学基本功，提升就业竞争力。一个“能讲课，讲好课”的师范毕业生，找工作不是难事儿。

### **二、认清就业形势，调整就业期望**

很多师范高校毕业生在就业时都有一种眼高手低的习惯，名气不大不愿去，环境不好不愿待，待遇不好不愿留。因此，师范生在就业时应保持良好心态，从自身价值出发，明确目标定位，选择更有发展潜力的岗位，更好地发挥自己的能力，不能一味注重外部因素，好高骛远，局限于就业单位现阶段的待遇和福利。要记住真正的铁饭碗不是在一个地方吃一辈子饭，而是一辈子到哪都有饭吃。

### **三、厚植家国情怀，勇担职业责任**

“国之将兴，必尊师而重道焉”。自古以来，教师这个职业就受到很多人的尊重，因此大家要成为其中一员，就要以职业信念和价值责任为基石，培养正确的职业态度，锤炼过硬的专业素养，到祖国需要的地方去，三支一扶、西部计划、特岗教师都可以成为你们的选择，也许这正是你丰满羽翼的空间和平台，是你对教师职业最朴素的坚守，而你收获的绝不仅仅是简历里的一行黑色字体。

### **四、拓展信息渠道，积极主动出击**

找工作最忌胡子眉毛一把抓，分不清主次，大家要广泛撒网重点捕捞，除了利用各种互联网平台外还要紧紧抓牢学校的各种资源。作为全省师范类就业分市场，学校在就业市场开拓、平台搭建上下真功夫干实事，用情用心用力，除了每年两次的大规模招聘会外，还积极发挥学科

专业优势，化整为零，小规模、多频次、精准化召开小型行业类招聘会，大家要利用好这些平台，有时候信息就是先机。

一花一世界，祝愿你们都能如愿以偿，在三尺讲台安放青春与梦想。

**刘筠**

**河南财政金融学院就业指导教授**



求职时必不可少的就是递交简历，作为求职的敲门砖，敲开求职的大门，好的简历意味着成功的一半，针对你要应聘的具体岗位，掌握好该岗位的核心要求，有针对性的撰写简历，才能更好地使你脱颖而出。写好简历要注重什么呢？

**一是明确求职意向。**求职意向就是你所要应聘的岗位或职位，一定要明确具体，让应聘单位明确你想要从事哪个岗位，你适合在哪个岗位工作。

**二是进行岗位分析。**简历是“人职匹配”的证明，一定要围绕岗位要求的能力来撰写你的简历，尤其是注重在实习实践中培养的能力和应聘岗位要求的能力的一致和匹配。

**三是展示自我信息。**主要包括你是谁——列出你的基本信息（姓名、性别、年龄、证件照、联系方式）、教育经历（学校、学历、专业和主要课程）、奖励/证书（学习类、文体类、荣誉类）；你有什么——列出你在学习、实习或实践方面的成就事件（校园经历：学生会、社团、班委、志愿服务；社会实践经历：实习、兼职）；你的特点——列出你的个人特质和爱好（性格、价值观、个人特殊经历）重点突出特点和优势。

**四是清楚实习经历。**要写清楚时间+公司+职位，即你在什么时间、什么单位、什么岗位，做了哪些具体工作，取得的成效或能力提升（成绩用数字说话）。

**五是注重简历排版。**要简洁清爽、重点突出，具体明确、条理清楚，篇幅最好控制在一页之内。

**雷玉梅**

**济源职业技术学院职业指导教研室主任**



在大学生求职中，面试是求职者能够得到一份工作的关键，有些大学生在这个过程中感到不知所措，使自己在求职中因小失大，达不到成功。下面介绍几个具体的面试技巧。

### **1.自我介绍的技巧**

自我介绍是面试中必备环节，要突出自己的专业特长和技术技能。

(1) 首先介绍自己的姓名、学校、专业，并向面试官表示自己非常高兴参加今天应聘岗位的面试，同时感谢用人单位给自己参加这次面试的机会。

(2) 结合自己要面试的行业、公司和岗位所需求的技能和特质来描述。如教育背景、社会实践、实习经历、学校社团活动、获得荣誉等，要与应聘单位的岗位需求相一致。

### **2.语言表达的技巧**

语言表达艺术标志着自己的成熟程度和综合素养。

(1) 口齿清晰，语言流利。应聘者在交谈时要注意发音准确，吐字清晰；注意控制语速，保持语言流畅。

(2) 语言要含蓄，机智幽默。使谈话增加轻松愉快的气氛，展示自己的优越气度和从容风度。

### **3.面试回答的技巧**

(1) 把握重点，简捷明了，条理清晰，有理有据。在回答问题时一定要理解面试官问题的核心是什么。

(2) 讲清原委，避免抽象。用人单位提问是希望了解应试者的具体情况，切不可简单地回答“是”或“否”。要有个人见解，展示个人特色，方能引起对方的兴趣和注意。

(3) 紧扣提问主题，切记答非所问。面试中，要听明白用人单位要问的问题，短时间认真思考，再进行条理性回答。如遇到难以理解对方问题含义时，可先谈个人对这一问题的理解，再请教对方以确认内容；遇到不会回答问题时请不要掩盖，应当坦诚，虚心请教，并且时刻保持谦虚态度。

### **4.面试礼仪**

当与用人单位约好面试时间后，一定要提前 5--10 分钟到达面试地点，以表示自己的诚意，同时调整自己的心态。

( 1 ) 守时守约。面试时不迟到或违约。

( 2 ) 面带微笑。真诚的微笑是推销自己的润滑剂。

( 3 ) 敲门进入。敲门动作要轻，入室后转身把门关好，然后缓慢转身面对考官。

( 4 ) 双手递物。要将个人简历、证件、介绍信等求职资料正面对着考官，双手奉上。

( 5 ) 站姿坐姿。站姿即双腿并拢，两手自然下垂。坐姿即双膝并拢，将手放在膝盖。

( 6 ) 礼貌告辞。当主考官示意面试结束时，应聘者应微笑起立，感谢用人单位给予的面试机会。

**周凤瑾**

**南阳理工学院教师教育学院副院长**



又是一年毕业季，越来越多的大学生选择了创业的道路，作为大学生在创业初期应该注意哪些事项呢，我们访谈了几位毕业 3-5 年，创办企业已初具规模的大学生，他们是怎么说的呢？

**大学生 A：**我认为在大学期间如果你选择了创业，首先要考虑你的学业与创业是否最佳匹配，如果你选择的创业项目正好是你所学的专业领域，你可以在实践中锻炼和学习，在实践中不断的打磨和成熟；如果你选择的创业项目与你的专业领域相差很大，你一定要以项目为重，学业为辅，或者趁着在大学期间选修与你创业项目一致的专业、课程去学习。

**大学生 B：**我认为在创业的路上最重要的是选择与你志同道合、性格互补、家庭背景一致的伙伴在一起，这样不管是遇到成功与失败，你们的精神永远在一起。

**大学生 C：**创业最现实的要考虑资金的问题，所以当你选择创业的时候，首先要评估你的资源整合能力，创业初期你的资金储备可以支持你走多远，创业过程中你是否有能力不断地整合资源，筹措资金，让你的创业项目一直保持着强大的资金支持。

**大学生 D：**我觉得大学生创业最大的短板是经验不足，所以在创业的路上一定要选择能够一直鼓励和指导你的优秀创业导师，尤其是你选择的项目是否符合主流趋势，是否是国家支持的行业，这方面创业导师给你的指导很重要。

**张红玉**

**黄河科技学院创新创业学院副院长**



## **一、做好职业生涯规划**

每位同学都要进行职业生涯规划，结合各自性格特征、兴趣爱好、所学专业、家庭环境、社会需求来制定未来 5-10 年的职业发展。用清晰的职业生涯规划指导当下学习和生活。以锚定职业目标来训练创新创业思维，实现职业和创新创业思维相结合，规划越早，走的弯路越少、职业发展越顺利。

## **二、树立正确价值观**

大学生在价值观选择中更倾向自我获得，其实每个人具有社会人属性，更需要考虑社会贡献度，从利他角度考虑可创造更多创新创业思维的成果。另外，大学生要有工匠精神，坚持长期在某个行业或领域内职业发展，更易收获事业成功的果实，平凡岗位亦可创造更多社会价值。

## **三、从不同视角解决问题**

在专业课、创新创业课程中学到很多的知识和理论模型，选择使用所学知识和理论模型，从不同维度来解决相同问题，就是创新创业思维思考开始，也许可得到不同创新答案，就是这些创新答案将你我的生活变得更加丰富多彩，也有助于跳出现象看本质。

## **四、对思想火花做好记录**

在学习、生活和思考过程中，常会出现许多想法，而其中的大部分都会因为不合时宜而放弃直至彻底忘却。在创新领域里，从来就不存在“坏主意”词汇。及时地将自己的想法记录下来，那么，当你需要新主意时，可从回顾旧主意着手。并不仅是给旧主意以新的机会，更是一种重新思考，重新整理的过程，在这个过程中，可以轻易地捕捉到新的创新性的思想。

## **五、寻找创新创业路的同道人**

所有的创新创业思维思考结果，需要小伙伴们在一起进行分享交流。和同道人一起相互碰撞、借鉴、学习，通过群体来影响个体，创新创业思维可以更好得到训练。点点思考积少成多，聚沙成塔，厚积薄发成为推动职业发展巨大动力，造就事业成功的你。



经验、资源等内在因素的发展变化。如果只看外在，成功人士的“外职业生涯线”往往会给人“得来全不费工夫”的感觉。只有关注了内在，我们才能发现成功人士的“内职业生涯线”无一例外都是厚重且坚实，只有他们才知道，需要多么努力，才能显得毫不费力。对于年轻人来说，要更加注重“内职业生涯”的修炼，只有这样，我们的成功才能犹如在地下奔腾积累多时的岩浆，一朝爆发无可匹敌。

**生涯四向——人生不止一种可能。**人生有四个方向：高度、宽度、深度和温度。很多人陷入生涯困境，是因为只看到了位高权重这一个高度方向，其实只要能遵从内心追寻梦想，不管是努力深耕成为行业专家、还是在平凡的岗位上尽职尽责为社会为家庭做贡献，我们都能让自己的生涯变得更幸福、更有价值。