

就业指导报



厚德博学
止于至善

●主 办:河南师范大学就业创业指导服务中心			
●顾问: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 19 期	●2016 年 10 月 21 日	

高校毕业生就业创业政策百问 (2016 年版,选录其中 20 条,以供参考)

1. 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。

2. 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创业工作的通知》(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。

3. 高校毕业生如何处理劳动人事纠纷?

发生劳动人事争议,可以通过协商解决。当事人不愿协商或协商不成的,可以向调解组织申请调解;不愿调解、调解不成或者达成调解协议后不履行的,可以向劳动人事争议仲裁委员会申请仲裁;对仲裁裁决不服的,除法律另有规定的,可以向人民法院提起诉讼。

对用人单位违反劳动保障法律、法规和规章的情况,高校毕业生可向人力资源社会保障部门举报、投诉。劳动保障监察机构将依法受理,纠正和查处有关违法行为。

4. 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;既涵盖县级以下党政机关、企事业单位,也包括社会团体、非公有制组织和中小企业;既包含单位就业,也包括自主创业、自谋职业。

5. 为鼓励高校毕业生生面向基层就业,实施学费补偿和助学贷款代偿政策的主要内容是什么?

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)、《关于调整完善国家助学贷款相关政策措施的通知》(财教〔2014〕180 号)、《财政部、教育部关于印发〈高等学校毕业生学费和国家助学贷款代偿暂行办法〉的通知》(财教〔2009〕15 号)等文件规定,高校毕业生(全日制本

专科、高职生、研究生、第二学士学位毕业生)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。在校学习期间获得国家助学贷款(含高校国家助学贷款和生源地信用助学贷款,下同)的,补偿的学费优先用于偿还国家助学贷款本金及其全部偿还之前产生的利息。定向、委培以及在校期间已享受免除全部学费政策的学生除外。

目前,国家助学贷款资助标准已经调整为,全日制普通本专科学生(含第二学士学位、高职学生,下同)每人每年申请贷款额度不超过 8000 元;年度学费和住宿费标准总和低于 8000 元的,贷款额度可按照学费和住宿费标准总和确定。全日制研究生每人每年申请贷款额度不超过 12000 元;年度学费和住宿费标准总和低于 12000 元的,贷款额度可按照学费和住宿费标准总和确定。

国家助学贷款资助标准调整后,《财政部 教育部 总参谋部关于印发〈高等学校学生应征入伍服义务兵役国家资助办法〉的通知》(财教〔2013〕236 号)、《财政部 教育部 民政部 总参谋部总政治部关于实施退役士兵教育资助政策的意见》(财教〔2011〕538 号)和《财政部 教育部关于印发〈高等学校毕业生学费和国家助学贷款代偿暂行办法〉的通知》(财教〔2009〕15 号)中有关学费补偿、国家助学贷款代偿和学费资助的标准,相应调整为本专科学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。学费补偿、国家助学贷款代偿和学费资助的其他事项,仍按原规定执行。

6. 国家实施补偿学费和代偿助学贷款的就地地域范围包括哪些?

国家对到中西部地区和艰苦边远地区基层单位就业、并履行一定服务期限的中央部门所属高校毕业生,按规定实施相应的学费补偿和助学贷款代偿。这里涉及的地域范围主要包括:

- (1)西部地区:西藏、内蒙古、广西、重庆、四川、贵州、云南、陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆等 12 个省(自治区、直辖市);
- (2)中部地区:河北、山西、吉林、黑龙江、安徽、江西、河南、湖北、湖南、海南等 10 个省;
- (3)艰苦边远地区,由国务院确定的经济水平、条件较差的一些州、县和少数民族地区。(详情可登录中国政府网查询: <http://www.gov.cn>)
- (4)基层单位:

① 中西部地区和艰苦边远地区县以下机关、企事业单位,包括乡(镇)政府机关、农村中小学、国有农(牧、林)场、农业技术推广站、畜牧兽医站、乡镇卫生院、计划生育服务站、乡镇文化站、乡镇劳动就业服务站等;

② 工作现场地处以上地区县以下的气象、地震、地质、水电施工、煤炭、石油、航海、核工业等中央单位艰苦行业生产第一线。

7. 学费补偿和助学贷款代偿的标准和年限是多少?

学费补偿、国家助学贷款代偿及学费减免标准,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。

本科、专科(高职)、研究生和第二学士学位毕业生补偿学费或代偿国家助学贷款的年限,分别按照国家规定的相应学制计算。在校学习的时间低于相应学制规定年限的,按照实际学习时间计算补偿学费或代偿助学贷款年限。在校学习时间高于相应学制年限的,按照学制规定年限计算。

每年代偿学费或国家助学贷款总额的三分之一,三年代偿完毕。

8. 地方所属高校毕业生到基层就业如何获得学费补偿和助学贷款代偿?

按照《财政部、教育部关于印发〈高等学校毕业生学费和国家助学贷款代偿暂行办法〉的通知》(财教〔2009〕15 号)要求,各地要抓紧研究制订本地所属高校毕业生面向本辖区艰苦边远地区基层单位就业的学费补偿和助学贷款代偿办法。地方所属高校毕业生到基层就业是否可以获得学费补偿或国家助学贷款代偿,以及如何申请办理补偿或代偿等,请向学校所在地政府有关部门查询。

9. 到基层就业如何办理户口、档案、党团关系等手续?

对到中西部地区、艰苦边远地区和老工业基地县以下基层单位就业的高校毕业生,实行来去自由的政策,户口可留在原籍或根据本人意愿迁往就业地区;人事档案原则上统一转至就业单位所在地的县级政府人力资源社会保障部门,由公共就业和人才服务机构提供免费人事代理服务;党团组织关系转至就业单位,在工作期间积极要求入党的,由乡镇一级党组织按规定程序办理。

10. 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。

11. 选聘到村任职的对象是什么?要满足哪些条件?

选聘对象为 30 岁以下应届和往届毕业的全日制普通高校专科以上学历的毕业生,重点是应届毕业和本科 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。③自愿到农村基层工作。④身体健康。此外,参加人力资源社会保障部、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。

12. 选聘到村任职的程序是什么?

选聘工作一般通过个人报名、资格审查、组织考察、体检、

本期导视

◇二版:备战国考之技巧指导、CET 考试改革之口试篇、大学出路,你找准了吗、这五个问题帮你扫除“研”前疑问

◇三版:日子不会辜负努力的你、保研那些事儿、宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来

◇四版:2017 毕业生就业月历、给未来的你、写给大学新生的心里话——一位心理咨询师对大学新生的心理辅导

公示、决定聘用、培训上岗等程序进行。

13. 对大学生自主创业学籍管理有什么要求?

根据《教育部关于做好 2016 届全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》(教学〔2015〕12 号)文件规定,对有自主创业意愿的大学生,实施弹性学制,放宽学生修业年限,允许调整学业进程、保留学籍休学创新创业。

14. 高校对自主创业大学生可提供什么条件?

根据《教育部关于做好 2016 届全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》(教学〔2015〕12 号)文件规定,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。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。

15. 离校后未就业高校毕业生如何参加就业见习?

人力资源社会保障部门通过媒体、公共就业和人才服务机构以及电视、网络、报纸等多种渠道,发布就业见习信息,公布见习单位名单、岗位数量、期限、人员要求等有关内容,或者组织开展见习单位和高校毕业生的双向选择活动,帮助离校未就业高校毕业生和见习单位对接。离校未就业回到原籍的高校毕业生可与原籍所在地人力资源社会保障部门及当地团组织联系,主动申请参加就业见习。

16. 就业见习期限有多长?

高校毕业生就业见习期限一般为 3-12 个月。高校毕业生就业见习活动结束后,见习单位对高校毕业生进行考核鉴定,出具见习证明,作为用人单位招聘和选用见习高校毕业生的依据之一。在见习期间,由见习单位正式录(聘)用的,在该单位的见习期可以作为工龄计算。

17. 离校未就业高校毕业生参加就业见习享受哪些政策和服务?

(1)获得基本生活补助(基本生活补助费用由见习单位和地方政府分担,各地要根据当地经济发展和物价水平,合理确定和及时调整基本生活补助标准);

(2)免费办理人事代理;

(3)办理人身意外伤害保险;

(4)见习期满未被录用可继续享受就业指导与服务。

18. 高校毕业生如何申请参加职业培训?

职业培训由各地人力资源社会保障部门负责组织实施。高校毕业生可到当地人力资源社会保障部门咨询了解职业培训开展情况,选择适宜的培训项目参加。

职业培训主要由政府认定的培训机构、技工院校或企业所属培训机构承担。

19. 高校毕业生如何获取职业资格证书?

高校毕业生个人可向职业技能鉴定所(站)自主申请职业技能鉴定。职业技能鉴定要参加理论知识考试和操作技能(专业能力)考核。经鉴定合格者,由人力资源社会保障部门核发相应的职业资格证书。

20. 高校毕业生如何办理就业登记和失业登记?离校后未就业如何获得相应的就业指导和服务?

在法定劳动年龄内、有劳动能力和就业要求、处于无业状态的城镇常住人口,可以到常住地的公共就业服务机构进行失业登记。各地公共就业服务机构要为登记失业的各类人员提供均等化的政策咨询、职业指导、职业介绍等公共就业服务和普惠性就业政策,并逐步使外来劳动者与当地户籍人口享有同等的就业扶持政策。将《就业失业登记证》调整为《就业创业证》,免费发放,作为劳动者享受公共就业服务及就业扶持政策的凭证。有条件的地方可积极推动社会保障卡在就业领域的应用。

合伙经营和组织起来创业的,贷款最高限额 50 万元;对劳动密集型小微企业,贷款最高限额 200 万元,对创业项目前景好,但自筹资金不足且不能提供反担保的,通过诚信度评估后,可采用联保或担保机构认可的其他反担保方式,符合条件的,可按规定给予创业担保贷款扶持。完善失业保险基金补充创业担保基金操作办法,不断扩大创业贷款担保基金规模。在坚持财政筹集创业贷款担保基金主渠道、保证失业保险待遇正常支付的前提下,统筹地方每年可按需借用部分失业保险基金补充创业贷款担保基金。对符合条件的城镇登记失业人员、就业困难人员、复员转业退役军人、高校毕业生、返乡农民工、农村网商、刑释解教人员以及劳动密集型小微企业使用的创业担保贷款给予一定贴息补贴。(省人力资源社会保障厅牵头,人行郑州中心支行、省财政厅配合)

四、强化创新创业服务支撑。

1. 强化创业教育培训。深入实施全民科学素质行动计划,提升公民创新创业能力。在产业集聚区、创客空间、孵化基地等推进创新创业培训;在普通高校、职业院校、技工院校等全面推进创新创业教育,把创新创业课程纳入国民教育体系和学分制管理范围;学生在校期间参加创业培训的,给予相应的培训补贴,对具有创业要求和培养愿望的各类劳动者,参加创业培训可按规定申请创业培训补贴,其中创业意识培训补贴每人 200 元、创业实训补贴每人 300 元、创办(改善)企业培训补贴每人 1000 元。组建创业导师志愿团队,建立创业导师(专家)库,培训一批农民创新创业辅导员。(省人力资源社会保障厅、教育厅、科技厅牵头,省财政厅、工业和信息化委、科协等有关部门配合)

(2016 年 5 月 18 日)

河南省人民政府关于大力推进 大众创业万众创新的实施意见(节选)

一、推进创新创业便利化。

1. 深化商事制度改革。全面实施工商营业执照、组织机构代码证、税务登记证“三证合一”,实行“一照一码”登记模式。推进“先照后证”改革,加快推进电子营业执照和全程电子化登记管理工作。推动“一址多照”,集群注册等住所登记改革,允许创业者依法将家庭住所、租借房、临时商业用房等作为创业经营场所。依托企业信用信息公示系统,集中公开各类扶持政策及企业享受扶持政策的信息,建立小微企业名录,增强创业企业信息透明度。(省工商局牵头,省工业和信息化委、国税局、地税局、质监局等有关部门配合)

2. 减免有关行政事业性收费、服务性收费。制定全省涉企行政事业性收费项目目录,不在目录内的行政事业性收费项目一律不得收取。对初创企业免收登记类、证照类、管理类行政事业性收费。事业单位服务性收费,以及依法开展的各类行政审批前置性、强制性评估、检测、论证等专业服务性收费,对初创企业可按不高于物价主管部门核定标准的 50%收取。暂停征收企业注册登记费、个体工商户注册登记费,取消企业年检费和个体工商户照费,降低市场主体设立成本。(省财政厅牵头,省发展改革委等有关部门配合)

3. 建立科学的职业资格体系。按照国家统一部署,继续取消一批职业资格许可和认定,对没有法律、法规依据的准人类职业资格,以及行业部门和行业协会、学会自行设置的水平评价类职业资格一律取消,释放创新创业活力。落实国家职业资格目录清单制度,在目录之外不得开展职业资格许可和认定工作。对经培训考核合格、取得职业资格证书(专项职业能力证书)的非在岗人员,均可按规定申领培训补贴。(省人力资源社会保障厅牵头,省卫生计生委、财政厅、住房城乡建设厅等有关部门配合)

4. 鼓励新模式创新创业。加快发展新模式、新业态创新创业。经工商登记注册的网络商户从业人员,同等享受各项就业扶持政策;未进行工商登记注册的网络商户从业人员,可认定为灵活就业人员,享受灵活就业人员扶持政策,其

中通过网上交易平台实名认证、稳定经营 3 个月以上且信誉良好的网络商户从业人员,符合条件的,可按规定享受创业担保贷款及贴息政策。(省人力资源社会保障厅牵头,省财政厅、商务厅、教育厅、人行郑州中心支行配合)

二、激发创新创业主体活力。

1. 支持科研人员创新创业。鼓励高校、科研院所支持科研人员离岗创业,在创业孵化期 3 年内返回原单位的,工龄连续计算,保留原聘专业技术职务。鼓励高校、科研院所支持科研人员转化成果创业,职务发明成果转化让收益用于奖励科研负责人、骨干技术人员等重要贡献人员和团队的收益比例不低于 50%,最高可至 100%。对科技人员创业的科技型中小企业、河南省创新创业大赛获奖团队创办企业给予 10 万元的创业资助。高新技术企业转化科技成果,给予该企业相关技术人员的股权奖励,个人一次缴纳税款有困难的,可根据实际情况自行制定分期缴税计划,在不超过 5 个公历年度内分期缴纳个人所得税。(省科技厅、教育厅、人力资源社会保障厅、财政厅、地税局分别负责)

2. 支持大中专学生创业。实施大学生创业引领计划,落实大学生创业担保贷款、开业补贴和孵化补贴政策。推动我省中等职业学校院校毕业生就业创业综合服务基地面向全省大中专学生开展实践教学、项目孵化、市场信息等创业服务。深化高校创新创业教育改革,全面修订和完善人才培养方案,建立健全创新创业教育课程体系,积极引入社会创业培训项目,加强大学生创业教育,鼓励高校落实大学生创业指导服务机构、人员、场地、经费等,为大学生创业提供指导、服务和资金支持。对大学生初创企业,正常经营 3 个月以上的,可申请 5000 元的一次性创业补贴。大学生到各类孵化载体休学创办小微企业,可向学校申请保留学籍 2 年,并可根据创业绩效给予一定学分奖励。探索将高校毕业生创业情况列入高校毕业生就业考核因素。(省人力资源社会保障厅、教育厅牵头,省财政厅配合)

三、加大财税支持力度。

1. 加强财政资金支持。鼓励各地设立创业投资引导基金和创业券等支持创新创业。发挥省小型微型企业信贷风险补偿资金作用,对省内银行业金融机构小微企业贷款增速不低于各项贷款平均增速、增量不低于上年同期、申贷获得率不低于上年同期的,对其小微企业贷款增量部分按不高于 0.5%的比例给予补偿奖励;对设立小微企业信贷风险补偿资金的省辖市、县(市、区),按到位资金规模总量不高于 30%给予一次性奖励。对企业利用专利权质押融资发生的贷款利息、评估费、担保费等相关费用给予一定比例补贴。对发行债务融资工具实现融资的企业,按照实际发行金额给予一定比例的天行费补贴。完善政府采购促进中小企业创新发展的政策措施,将小微企业技术先进、节能环保、创新性产品和服务纳入政府采购范围,鼓励采用首购、订购和购买服务等方式,促进创新产品研发和规模化应用。(省财政厅牵头,省发展改革委、工业和信息化委、科技厅、人行郑州中心支行配合)

2. 落实普惠性税收政策。认真落实国家支持创新创业的各项税收优惠政策。对符合条件的月销售额不超过 3 万元(季销售额不超过 9 万元)的增值税小规模纳税人免征增值税。对符合条件的小型微利企业减按 20%的税率征收企业所得税,自 2015 年 10 月 1 日起至 2017 年 12 月 31 日,对年应纳税所得额低于 30 万元(含 30 万元)的小型微利企业,其所得减按 50%计入应纳税所得额,按 20%的税率缴纳企业所得税。对享受范围扩大到核定征收企业。高校毕业生、登记失业人员等重点群体创办个体工商户、个人独资企业的,可按国家规定享受税收最高上浮限额减免等政策。对一般纳税人销售自行开发生产的软件产品,依照规定实行增值税超税负即征即退;对营改增试点纳税人提供技术转让、技术开发和与之相关的技术咨询、技术服务,符合条件的免征增值税。(省国税局、地税局牵头)

3. 加大创业担保贷款扶持力度。将小额担保贷款调整为创业担保贷款,个体创业担保贷款最高额度为 10 万元;对

日子不会辜负努力的你

大学钻石般的日子如白驹过隙悄然逝去。站在毕业这个“分流站”前,大家都在努力为未来做最后一搏。是的,我把毕业称为“分流站”,因为大四的我们对未来的规划逐渐变得明朗,保研、考研、考公务员、创业就业……不同的道路,同样努力的人们!

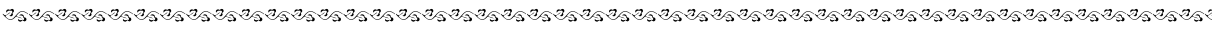
9月14日晚上,一群人在生科院里焦急地等待着推免结果的公示,其中也包括我。凌晨1点时看到名单上有自己的名字,悬着的心终于放下。家人和同学的祝贺与夸奖随之而来,很多人说,陈怡,你真幸运!可我知道这是自己三年来努力的结果,或许吧,越努力越幸运!但我觉得更应该说,日子不会辜负努力的人!

回顾前三年的大学时光,虽然连续三年获得国家励志奖学金,三好学生标兵,模范学生干部等荣誉,但那些小小光环背后的我,也彷徨过、挣扎过,也走过各种弯路。下面,我结合自己的经验以及在师大三年的所感所想,给出些许拙见。希望有那么一两点可以为学弟学妹们所使用。同时,也算是给自己一次缅怀大学时光的机会吧。

大一:不忘初心

和大家一样,入学前我对大学生活充满了期待与幻想,简单地认为到了大学阶段便有了繁重的学业压力,而是轻松快乐、丰富多彩的。或许正是因为抱着这种心态,几乎大一的整个上学期我都处于兴奋而又迷茫的状态。不论自己的喜好而去参加各种活动,虽说收获了一些朋友和经验,但却弄得身心俱疲。甚至在“百团大战”时,我报了四个社团,参加了几次社团活动便没了兴趣而半途而废。除此之外,我也参加了多个部门以及班委的面试,均以失败告终。现在回想起来,当时的自己太不够成熟,一股子热情只想短时间内得到很多,反而却都失去。

我逐渐发现了自身问题所在,开始思索到底自己的兴趣是什么?什么部门或社团是我真心希望能够成为其中一份子而又能使我得到锻炼的?最后,结合自己的专业——生物科学以及兴趣爱好,我加入了我校自然传奇协会并一直坚持参加各种社团活动。到现在还记得大一时,老师带领社团成员进行植物辨识时,学到的各种植物知识。平时我也会向朋友拽一拽,看!食堂门口那是栾树,那是杜仲等等。在社团去凤凰山游玩时结识的有共同兴趣的朋友现在依然在联系,并且从彼此身上学到了很多。能坚持下来并印象深刻的,原来都是自己所感兴趣的呀!与此同时,我决定了要加入的部门——就业创业指导服务中心。首先它是个校级部门,在这里做学生助理,不仅要与领导老师沟通交流,更需要为广大毕业生以及在部分在校生服务,能够极大地提高自身综合素质,在对就创中心进行了充分了解后,我便着手准备笔试和面试。在此之前做的更多的工作,是去实际地了解各个科室的日常工作及不同科室对于所招工作助理的不同要求。比如说,综合科往往更需要具备统筹协调能力的助理。了解清楚后,再去剖析哪个科室适合自己且能够使自身能力得到综合发展,最终我通过笔试和面试,成为了就创中心的一名学生助理并在此工作了三年。



时间如白驹过隙,转眼自己已经大四了,仿佛昨天的我还再参加着双歌比赛,还在与队友一起参加的师大雄风篮球赛场上挥汗如雨,还在听着老师们精彩的授课,还在……今天的我却已经站在毕业的门前。

回想起那些为考研努力的日子,为工作熬夜的经历,为活动付出的心血,如今我已经不再是当初累或者辛苦的感受,只有事后收获的喜悦,这些都已成为我人生中最宝贵的财富。这三年的每一刻现在都恍如昨日历历在目,而现在要作为一个只长几岁的过来人和大家聊聊我眼中的大学,也确实感叹良多。看到学弟学妹们,总有一种说不出来的感觉,好像看到当初新鲜好奇的自己,同样地心里满满的都是期待。在这里我将会把自己大学前三年的经历和对待一些事情的所思所感尽可能的和学弟学妹们分享。

你选择了河南师大,你选择了加入各种社团组织,你选择了埋头考研,但不知大家有没有细问自己,为何要做这样的选择。为了当老师或是分数原因才选择师大?为了发展兴趣或是锻炼能力才加入社团?为了求学深造或是逃避就业才去考研?凡事有因才有果,你抱着什么样的目的去做事,你才有可能朝着什么样的方向前进,也只有明白了自己的目的才有可能得到想要的结果。学弟学妹们只有有清晰清楚类似以上的那些诸多为什么,才有可能把握好这最珍贵的大学光阴,在这弥足珍贵且浪漫的四年和大学来一场完美的邂逅。

当你回答了“为什么”,找准了目标方向,接着就要开始规划“怎么办”。以我自己大学前三年的一些感受为主来和大家聊聊大学里要怎么办,主要从以下四个方面浅谈个人看法。

一、思想方面

首先借鉴习大大的讲话和大家分享六个字,“扣子”“鞋子”“膀子”。

这三个词具体解释如下。“扣子”:我们要扣好人生的第一颗扣子,把握好大学时光。“鞋子”:鞋子合不合脚,自己穿了才知道,一定要选择适合自己的人生坐标。“膀子”:喊破嗓子不如甩开膀子,以理论为基础必须更多地参与实践。

这三个词也是我们树立目标的三个阶段。“扣子”告诉我们要树立一个正确的世界观、人生观和价值观。在树立正确三观以后,我们就进入“鞋子”阶段。“鞋子”要求我们制定适合自己的目标,目标好比鞋子,或大或小都不合适,所以我们要找准目标,制定完目标接下来就是实施阶段,那就要求我们用开“膀子”,真抓实干,不能只提出一个口号,而是要将制定的目标具体的贯彻执行下去。这三个词简单看起来是一个渐进的阶段,具体贯彻起来却是一份详细的计划书。大学四年转瞬即逝,尽早做好一份适合自己的职业生涯规划,严格要求自己依照规划落实下去,毕业来临时才不会感到遗憾和空虚。

二、学习方面

刚刚经历过高考洗礼的小石榴们,亦或是沐浴了两年大学时光的学弟学妹们,应该都能体会到学习对于我们的重要性。文化知识的积累不是一朝一夕的事情,也不是通过临时抱佛脚

年。三年间收获颇多,一言难尽,这些使我受益终身。当目标专一时,我们能够有足够的时间和精力去为之准备,反而能够达到目标。

在大一阶段,我们有足够的时间和精力去探索初感新奇的大学生活。丰富多彩的课外活动、复杂的人际交往和完全不同于高中的学习模式,都会使我们迷失自己。这时我们要记得自己的“初心”,正所谓不忘初心,方得始终!在去了解与适应大学生活的同时,更需要对大学生活做一个初步规划,比如说,将来是要考研还是就业,学业及综合测评成绩要达到什么水平,要在什么时间取得什么证书等等。除此之外,我们更要要去培养人际交往能力,不能把人际交往的范围只局限于某个圈子。和他人交流的多了,自身的视野也就开阔了,并且能从他人身上学到自己所缺失的。最重要的一点是,要有一个“亲学长学姐”,就是要去主动结识同专业优秀的学长学姐,谦虚地向他们请教与学习,因为他们能够结合自己的经验与专业在学习和生活上给予你很大的帮助,避免走过多的弯路。

大二:给自己定下一个个小目标

大二阶段,专业课开始变得多了,要考取的书也大多集中在这一学年。大二是我们打下坚实基础以及提升自身多种技能的一年。这时要时刻牢记学习是首要任务。可以给自己定下一个个小目标,比如说,大二上学期取得计算机等级证书,下学期通过英语四级考试。这就需要兼顾专业课学习与等级考试这两方面。

首先最重要的是 专业课的学习,大二阶段有很多专业必修课,这些必修课程往是我们所学专业的基础,例如生物科学专业在大二开设的生物化学这门课,它是微生物学、遗传学等生物科学下一级学科的基础,并且是几乎所有生物考研方向的必考科目。所以我们要认真上好每一节课,掌握好基础知识点。课堂的90分钟显然不够我们去掌握,这就需要在课后更深入地学习与复习。这时可以打印老师的教学课件并与课本结合起来学习。这样更容易去把握整体知识脉络和重点。掌握一些专业前沿进展与最新科研成果,对我们尤其是对理科生而言是很有必要的。我在参加夏令营活动以及推免面试时,对这一点深有体会。导师固然喜欢有专业扎实基础的学生,但更欣赏那些兼开阔视野且有灵活头脑的学生。在大二学年我们可以参加大学生创新创业训练项目等,更全面地扩充专业相关知识,初步培养科研或创业就业的能力。

其次,在大二学年需要获得一些必要的证书。我们能考取的书有很多,加上同学们不知道有的放矢,造成了盲目地去准备各种等级考试,这就造成了“考证热”。我们不要盲目地随大流,要多听取同专业学长学姐以及老师的建议,然后去选择那些对于之后考研或就业有用的证书。固然,大二下学期的英语四级考试非常重要,考研或就业在一定程度上都要求英语水平达到四级。相较于六级而言,四级考试只要我们好好准备,大多都能够“一步登天”的。知识沉淀全在平时的努力和坚持,最后能够顺利进入心仪学校深造或是拿到知名企业 Offer 的同学,他们的成功都不是一蹴而就的。学习能给予我们的不只是知识,还有个人的涵养和气质,以及学习经历中所得到的机会和实质性的如奖学金这样的收获。对于学习能带来的实质性的好处,希望大家能抱着“得之我幸,失之我命;得知坦然,失之淡然;顺其自然,处之泰然”的心态,努力争取但失之不再。

世事洞明皆学问,人情练达即文章。我们所说的学习,不仅仅是科学文明知识的学习。在大学里我们的环境和思维更加开放,眼界也更加开阔,到处都有我们值得学习的东西,包括为人处事的道理,对待事物的态度,与人交流的方法等等,在一定程度上,这些内容甚至比科学文化知识更为重要。所以我们要想成为放到哪里都有用的石头,就要从生活的点滴中做起,留心观察,认真思考,善于总结,虚心学习。

三、工作方面

近日,闲课时漫步在美丽的师大,看到到处都有小石榴报名面试的场景,各种部门各个岗位都在积极纳新。学习之外,大家有的要做班委,有的要进学生会,有的要做学生助理,有的加入社团……其实不管选择了什么,都希望学弟学妹们能找到一个符合自己意愿的归属,只有在自己愿意付出努力的情况下,才能发挥更大的作用。若强求自己为了加入而加入,而不是出于本心,就会遇到更多的困难,甚至半途而废。所以建议大家最多参加一到两个学生组织,不宜过多,多了反而成了一种负担。当然,一切的选择要以搞好学习为前提。

秋日的师大

学子也如金黄稻田里丰收的人们一般忙碌,运动会、新生篮球赛、校园歌手大赛等等,活动现场到处都能见到扛大梁的学弟学妹,看到你们就像看到当年的我们。虽然以后的日子里可能没有身心疲惫的一个阶段,会很累,但这也说明我们在走上坡路在进步。作为学生干部一定不能让自己的状态飘忽不定,可能我们每个人都想要一个“位高权重责任轻,钱多活少离家近”的工作,但这是不太现实的。遇到困难时多想想应聘时的承诺,告诉自己要保持“既来之,则安之”的平和心态,坚持下去,负责任地做好每一项工作。

四、生活方面

大学生生活除去思想、学习、工作,可能更多的就是感情。独在异乡为异客,大学变成了大家集体的“离家出走”。在感受丰富多彩异乡生活时,记得不要忘了时刻挂念我们的父母,要

通过。除此之外,计算机等级考试以及对师范生来说的普通话考试都很重要。这就需要兼顾专业课的学习并且要有阶段性的计划。为自己定下一个个小目标,并为之努力!

大三:认识自我 找准方向

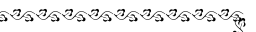
大三这一年对于未来就要有最终的规划。是像大多数人一样去准备考研,还是选择就业,不同的道路需要我们有不同的具体规划。在大三这个节点时,我们的大方向已经基本定型。我们要做的是去认清自己,不盲从,不狂妄或过于自卑,找准自己的定位。结合多种因素去选择那条适合自己的道路!

我是打算考研的,在被推免之前的整个大三我一直在准备考研。所以只能在考研的准备工作(和前期学习)上给出自己的一些看法。刚进入大三时,大家便慌了心思着急去打听考研的事情。其实在大三上学期我们的课业依旧非常繁重,并且需要准备英语六级考试,这时准备考研为时尚早。上学期我们依然应该把重心放在平时的学习上,但与此同时我们要去思考并初步定下自己意向的考研方向。在学习之余查询该考研方向的信息,并有意地把自己的学习重心向该方向转移。进入下学期,随着课业的减少,我们要去搜集意向考研方向的参考书籍以及相关的辅助习题和考研真题。资料和信息收集需要花费我们很多精力,这就需要我们与有同样考研方向的同学以及学长学姐交流。当有了大致的规划后,我们就可以定下心来先学习考研英语或结合自身情况去制定适合自己的学习计划了。

大三这一学年会有很多外界和自身因素使我们感到很大的压力甚至是焦虑。可以找到适合自己的方法来缓解,跑跑步、听听音乐,而我喜欢在睡前听一些电台广播。并且要注重饮食,毕竟身体才是革命的本钱嘛!吃厌了食堂的饭菜,在周末时约上三五好友小聚一下也未尝不可。

只要我们是努力的,那就微笑着等待春暖花开的那一天,日子最终不会辜负了我们!

作者简介:陈怡,2013级生命科学院生物科学专业,现已保送至南开大学。2013年9月至2015年12月担任河南师范大学就业创业指导服务中心学生助理。曾荣获:2013年度河南师范大学优秀团员;2013—2014年度国家励志奖学金;2014年度河南师范大学三好学生标兵;2014年度河南师范大学模范学生干部;2014年度河南师范大学优秀团员;2014—2015年度国家励志奖学金;河南师范大学法律文化节一等奖;2015年度河南师范大学三好学生标兵;2015年度河南师范大学模范学生干部;2015年度河南师范大学优秀团员;河南师范大学校级征文一等奖;2015—2016年度国家励志奖学金。本科期间发表学术论文:(1)自体免疫细胞治疗技术之CIK细胞治疗癌症。生物科技世界。2016.04;(2)高通量测序技术极其发展。科学中国人。2016.06。科研经历:国家级大学生创新项目——小麦抗非生物胁迫NAC转录因子的筛选与鉴定。



多和父母沟通联系,经常打电话,聊聊你交了哪些新朋友,父母的身体的否一如既往的健康,顺便问问家里的汪星人是是不是还是蠢萌蠢萌的。

在大学里另一个不可忽视的感情就是友情了,怎样处理好室友之间的关系,怎样处理好班级同学之间的关系,这都是值得思考的学问。大学虽然是集体生活,但每个人都有自己的空间,怎么样进行好自我管理,怎么样适应室友间不同的生活习惯,同时又不至于堕落在宿舍舒适的环境里,都是需要我们去慢慢摸索的。

关于爱情,有人这样说“生命诚可贵,爱情价更高。若为自由故,二者皆可抛”;有人这样说“我住长江头,君住长江尾。日日思君不见

很多人认为保研比考研轻松得多,平心而论,相比拥挤的考研大军,保研的确是轻松一些,不过其中有着别样的辛苦和纠结,也许只有经历过保研的人才真切地感受到。

我是2013级物理与材料科学学院的,有幸在今年被保送到了南开大学物理科学学院,我下面说到的取得本校保送资格的政策或许只适用于我们学院,请大家注意一下。

另外关于保研的一般程序和要求,不同的学校不太一样,各自的研招网站也都可以查到,所以我在这里只想写在争取保送资格的过程中我认为应该注意的一些问题。

一、保研不是大三才应考虑的问题
恐怕多数人都认为保研这种事儿应该到临近的时候才应该去准备或争取,其实不然,相对于考研来说,保研是一场持久战,衡量的是我们从大一到大三的综合实力,绝非一朝一夕就决定的。那么如何从一开始就去争取这个弥足珍贵的资格呢?我认为首先有三个方面值得大家注意:

1.自身目标

不论我们当初来到河师大的感觉是心有不甘还是谢天谢地,读研都是你我人生第二次重要的选择,所以刚上大学之后我们首先应该有一个大致的方向,去南方还是北方?去哪个城市?最理想的学府是哪一所?比较喜欢自己专业的哪一个方向?这些想法当然都只是雏形,但这种标杆的树立对自己会有一种无形的激励和鞭策,这种前期规划也犹如明灯指引,带我们朝着某个确定的方向迈进。比如我最开始就比较中意京津地区,所以对那儿的高校研究所都进行了了解,心里大致有了个谱儿,平时也会去看看考上那些学校的学长学姐在网上留下的经验贴。每每翻阅,心中都有火苗在燃烧,跟打了鸡血似的,那种学习的厌倦、惰性往往也会一扫而光。

2.专业成绩

这项是最重要也是最被大家忽视的。现在好像很多人已经不爱说那句“六十分万岁,多一分浪费”了,但嘴上不说归不说,心里似乎还都这么想,平时也似乎还都在这么做;并且一年一度的综合测评充斥了各种加分项,一定程度上也淡化了专业成绩的重要性。不过,如果将来想保研,那就一定不要被这些蒙蔽了,必须先要保证不挂科(一旦三年中出現一次挂科保研就彻底没戏了),更重要的是还得尽量考高分。另外还得加一句,英语十分重要,四六级最好一次过,分数也尽量往高处考。因为最后算加分项的时候,首先要算你三年来的专业课成绩,其次要算你的四六级成绩,这些都是货真价实、占大头儿的干货,不是别人随便拿点儿活动奖项的加分就能抵消得掉的。所以大学三年每次期末考试也好,,四六级考试也好,都要引起我们足够的重视。我当时对这点还算有比较清楚的认识,所以每次专业成绩都能牢牢占据班级头名,最后保研时当然也就信心十足了。

3.科研项目

咱们学校的老师绝大多数都是对学生极其负责的,就我所在的物理学院,每个老师对待学生都毫不含糊。他们很乐意学生们跟着自己去尝试科研项目,这不单单是对我们能力的培养和提升,还有将来算保送加分的甜头儿。如果将来跟着老师做出了一些成绩,比如发表了论文或是专利,到时候算保研加分的时候都是“杠杠的”优势,做得好一些的,绝对能做到一骑绝尘。

我是在2014年跟着老师做材料物理方面的大创,现在已经结项。两年来我对这个领域已经有了大致的了解和初步的兴趣,当然我自身更有分析能力、实践能力的提升,尤为重要的是在于英文文献的阅读和写作方面有了一个从无到有的质变,这些我想是任何一个研究生院校都十分看中的。试想,在同等条件下,一个毫无科研经历的新手,和一个对实验流程门儿清的行家同时坐在面试老师对面,他更愿意选择谁?

现在在我们学校一般建议参与的科研活动有“大创”、“挑战杯”等。挑一个自己比较喜欢的老师,踏实跟着做一两年,哪怕最后没有成绩,将来面试问起来,起码也能有的说,不至于一片空白哑口无言。

二、保研需要优秀的学长学姐

一定要注意,得是“优秀的”,说句不好听的,现在很多学长学姐不知抱着的是什么样的心态,给学弟学妹们提供的建议都是在把人往火坑里推。什么“四六级不需要好好准备,考前突击就能过”,“大学就是小社会,多

去参加活动,成绩不重要”,巴拉巴拉一大堆废话,没几句对的。真正靠谱的学长学姐是一定会劝我们好好学习,多拿绩点的。当然了,我还是针对的保研哥们儿,你说你将来就打算直接上班,打算自主创业,那成绩这些倒真是不必过分苛求。但无论如何,一个好的学长学姐对是大有裨益的,我就有幸得到过他们的帮助。当时我们的一个直系学长和学姐就在整个大学三年中一步步提醒着我,比如哪个老师是哪钟风格,下学期哪门课要着重去关注,最好去参加哪些竞赛,包括最后夏令营和保研的过程更是手把手指导。正是有他们,我才有清晰的目标,每一步都能做到有依有据;正是有这些帮助,才有我最后的保研名额,真的很感谢他们,并且我们没能指望学长学姐主动上门来找到自己,而是要带着自己的疑惑积极主动去咨询,这对自己的成长最有帮助。

三、保研最大的捷径在于夏令营

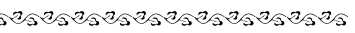
其实不只是保研,考研哥们儿也应该多去留意各大高校的夏令营活动。什么是夏令营呢?我的理解很简单,就像高考时的自主招生。各大高校为了争取优秀生源,会在七八月期间面向大三学生进行夏令营招生,到时候我们要选五六个自己理想的学校投简历,命中之后可以挑选两三个去参加。很多学校的夏令营是去参观校园和实验室,然后进行一轮或两轮考试(包括面试),最后会根据学员们的表现评选出“优秀营员”。优秀营员享受什么优惠条件呢?我理解的就三个字“免面试”——如果你考研,那你取得优秀营员之后,只要面试过了该校的初试线就直接可以上了;如果你是保送生,那很可能把保送面试就免了,意味着你直接就能去(因为有的学校的保送生考试就是只有面试)。当然这些并非是对的,需要根据各个学校自身的规定来做。但无论如何这都是一个大礼包,希望大家到时候多留意,千万别错过。

四、几句叮嘱

虽然刚才连篇累牍地在介绍专业课、科研活动等等学习方面的问题,但这并不意味着大学期间我们就要一味去做一个书呆子。到了大四,我最大的感受是“不能不看绩点。也不能只看绩点”。正所谓百无一用是书生,将来步入社会,只会考试的人是最无用的人。所以在学习之余,我们还是要尽量去培养自己的兴趣爱好和实践能力。无论是辅导员帮忙让去管理某些事情,还是社团让去参加什么活动,学有余力的时候还是尽量要去多接触一些。

好了,我的话就啰嗦到这儿,最后还是祝各位学弟学妹学业顺利,将来都能保上或是考上自己满意的学府!

作者简介:贾鹏博,中共预备党员,河南师范大学物理与材料科学学院光电信息科学与工程专业2013级学生,现已保送至南开大学。曾获“2013—2014年度国家奖学金”,“2014—2015年度国家励志奖学金”,“2015—2016年度国家奖学金”,“2014年全国大学生英语竞赛全国优秀奖”,“2016年全国大学生英语竞赛全国三等奖”;多次荣获校“三好学生标兵”、“优秀团员”等荣誉称号。目前以第一作者发表EI论文一篇,以第二作者发表SCI论文一篇、专利一项。



启发,也衷心祝愿各位学弟学妹们始终以谦卑的姿态学习,以最炽热的心追求,在最好的年纪里能给自己留下最美好的回忆。

谨以陋文一篇,送给朝气蓬勃的学弟学妹们,也祭奠一下那即将逝去的大学时光。

作者简介:董一博,中共党员,河南师范大学文学院2013级汉语言文学一班学生,现已保送至暨南大学。自入学以来先后担任班级班长,院学生会文艺部部长、院学生会主席、未来学院第五期学习委员。先后获得“国家奖学金”、“国家励志奖学金”、河南省“文明学生”、河南省“优秀学生干部”、河南省“三好学生”、新乡市“优秀志愿者”、新乡市红旗区“优秀志愿者”、河南师范大学“三好学生标兵”、“十佳团员”、“模范学生干部”、“文明学生”、“优秀团员”、“三下乡先进个人”、“新闻宣传先进个人”、“军训先进个人”等荣誉称号。主持大学生创新创业项目《现行汉字的造字理据探究》获得国家级立项;主持挑战杯大学生课外学术科技作品竞赛《亚文化视域下的青少年网络文化调查报告——以洛阳、新乡等城市为调查地域》获得河南省一等奖;参与“创青春”河南省大学生创业大赛《赫尔斯医药科技有限公司》获得河南省银奖,在国家公开刊物刊发研究成果6篇。

宝剑锋从磨砺出

梅花香自苦寒来

君,共饮长江水”;有人这样说“在对的时间遇到对的人,那是童话;在错的时间遇到对的人,那才是青春。”但是感情的事情怎么能由他人决定?世界观决定你如何观世界,所以对待爱情的态度还是以心中所想为准,正确的看待爱情,不要盲目跟风也不要留下遗憾才好。

人生中转折点很多,关键的就那么几个,希望大家能够好好把握人生中的关键时期。一个人只要还有追求,他就不会老,直到后悔取代了梦想,他才会老去。我们相信学弟学妹们能做个有梦想、敢追求的人。以上便是我个人大学期间的反思和思考,但愿学弟学妹们能通过我的一些经验和感想得到那么丝丝的

2017 毕业生就业月历

2016 年十二月

考研
现场确认报名,到指定地点确认、缴费、照相;
求职
招聘信息最密集时段,各大高校陆续举行现场招聘会,较早开始招聘的企业开始笔试和面试;
留学
根据意向学校,填写申请表,寄出申请材料;
公务员
国家公务员笔试考试将在 11、12 月开始。

2016 年十二月

考研
打印准考证;参加研究生招生初试;
求职
笔试、面试高峰期,抓住目标企业,有针对性地参加招聘会;关注学校就业网站,充分利用网络渠道投递简历简历;
留学
练习口语,熟悉专业知识,准备电话面试。

2017 年一月

求职
利用寒假实习丰富简历,总结经验为假后求职做准备;
留学
主动与学校进行联系;
公务员
关注国考笔试成绩和面试通知。

2017 年二月

考研
初试成绩陆续公布,及时查询并进行复试准备;
求职
利用回家过年,了解家乡就业环境,寻找回乡就业机会;
入伍
男兵入伍报名开始,可登录“全国征兵网”进行报名,报名时间一般为 2 月-8 月;
公务员
国家机关和省市录用考试开始,关注报考单位相关信息。

2017 年三月

考研
自主划线和国家线相继发布,未进入复试可考虑调剂;
求职
春招进入笔试面试高峰期,关注网申、招聘会和招聘信息;
留学
陆续收到 Offer,根据情况确定要去的学校;
公务员
关注各省市公务员招考报名及考试时间;
三支一扶
各省多在 3-6 月开始报名,关注相关省市招募及招聘公告(聘用流程:报名-资格审查-考试考查-体检-公示-聘用-培训上岗)。

2017 年四月

考研
确认复试时间及调剂;
求职
关注企业招聘信息、招聘会,积极投递简历参加面试;
村官
各省市根据本省安排在 4-9 月进行村官报名及考试工作,详情关注相关省市招录公告;
三支一扶
根据招考公告安排,参与考试,关注具体省市考试信息;
西部计划
登录大学生志愿服务西部计划信息系统进行报名(按照公开招募、自愿报名、组织选拔、集中派遣方式);
公务员
地方省市公务员联考省考。

2017 年五月

求职
毕业前抓紧时间投递简历,寻求面试机会,招聘会进入淡季;
村官
关注相关省市招录公告安排;
三支一扶
关注相关省市报名及考试信息;
西部计划
根据公告要求参与笔试、面试;
特岗教师
大部分省份特岗教师招聘资格、初审开始。

2017 年六月

考研
陆续收到录取通知书;
求职
完成学校就业手续办理,领取报到证;
留学
办理护照,申请签证;进行身体健康免疫检查,办理公证文件;
公务员
部分省市省考成绩可查询,关注相关公告;
村官
关注部分省市招考公告;
入伍
登录全国征兵网报名,女兵报名时间一般为 6 月-8 月;
三支一扶
关注相关省市报名及考试信息;
西部计划
统一体检、公示、录取;
特岗教师
部分省市进行笔试、资格复审。

2017 年七月

留学
进行身体健康免疫检查,办理公证文件;
村官
关注相关省市招考公告安排;
三支一扶
关注相关省市报名及考试信息;
西部计划
集中派遣培训;
特岗教师
部分省市进入面试、体检及公示阶段。

告别紧张繁重的中学生活,经历高考的磨砺、暑假的休整,无论是志得圆满还是遗憾、惆怅,同学们都走进了大学校门,成为一名大一新生。几乎每个人的心里都明白大学在未来人生中的重要位置,可是怎样去面对,并不是每个人都想得明白,大多数同学会感到迷茫。摆在你们面前的世界充满了未知,它是丰富多彩的;既艰辛又快乐;既兴奋又失落……

对大学的生活要如何度过?会遇到怎样的难题?很多同学或多或少都以前的人提到过,有了一些自己的认识和思考。但大学生活究竟是什么样子?自己会遇到什么样的人?如何去判断和选择?却都没有什么概念和认识,而当你们真正融入其中,亲身经历过,才会有很深的体验、感慨、思考、应对。有的时候会很仓促和狼狈,十分被动,也不一定能够顺利的解决掉。如果对自己多了解一些,对自己跨入大学以后的心理转变多一些觉知和理解,这对同学们尽快适应大学生活、有效学习和健康成长是十分有益的。

英国哲学家怀特海指出:“一个人的教育从小学到大学可以分为三个阶段:浪漫期、精密期、展望期。”

小学阶段称为浪漫期,此期心里充满想象力与好奇心,对无法理解的现实世界保持有一定的距离;小孩在尚未准备好接受现实世界之前,会以一些浪漫题材所提供的故事情节作为他/她所相信的世界,如漫画、童话、卡通等。然后慢慢长大,接受真实的挑战。若是忽略此阶段的需要,孩子幼小的心理会受到伤害。

第二个阶段精密期是指初、高中阶段,在这个时期要奠定知识的基础。基础没有打好,可能就畏惧、厌恶学习,结果损失最大的是自己。所以,对于

这个阶段是丝毫不能松懈的,需要严格要求。对这一阶段的学生而言,感觉辛苦、累是应该的,但是不可以放纵自己,因为要知道,这种辛苦最后是值得的,会有丰富的回馈和收获。如果在这一阶段没有好好努力,养成良好的学习习惯,也许在他/她这一生中,恐怕必须放弃许多知识带给他/她的益处和权利了。

上大学后,就进入第三个阶段:展望期,在这个阶段同学们需要开始学习高瞻远瞩了,除了自己必须完成的学习任务,还要去发现自己同社会、群体、整个人类、历史,甚至宇宙之间的关系。也就

分子,就应该懂得展望,可以预见未来,可以高瞻远瞩,让自己的生命活出意义和价值,并努力成为一个有所作为的人。这就需要与其他所有重要领域的连接,如人际、社会、自然环境等等。

那么,我们上了大学,进入人生重要的展望期,该如何度过呢?也就是该如何来看待、准备、应对、思考、调整

我们自己,以享受丰富、充实、有意义的大学生活呢?

首先就是对自我的认识和要求。自我认识对每一个人而言都是非常重要的概念。无论你是

清醒还是模糊,它都在形成你的自我和实现自我的过程中。我们都希望自己能顺利的学习、生活,与其他的同学和睦相处,与朋友、老师保持一种和谐的关系。另一方面,我们也希望保有自己独特的内涵和想法,做我们自己,我们不希望被别人排斥,否则会觉得寂寞、孤独和焦虑。

要认识自我,可以从几个小问题开始,你可以问问自己:“什么事、人让你感动和羡慕?”;“什么对你最重要?”;“你对自己什么地方不满意?”;“通过这样的询问了解自己,用各种不同的价值观念测试自己,以了解自己的志向和情感,做出自己的选择。同学们可能常常听到别人提到“职业生涯规划”,觉得很重要,的确是这样的,因为我们的人生需要一个个梦想,但事业、专业的规划又怎能是我们全部的生涯呢?其实,真正的生涯规划是要从认识自己着手的。

从理论到实践的能力。不要只知道公式是什么,理论是什么,还要知道在实际工作中如何运用。很多人进入社会才知道,以前学的会计、统计、哲学、文学之类,可能都不是你的老板要求你掌握的知识。有人说,其实在大学里学到的真正有用的知识,只是一生中要用到的 5%而已。

所以,更重要的是要知道如何学以致用。例如,老师教了你怎么写英文,你要知道,怎么把英文技能应用到写一个真正的公文稿上;再比如,老师教了你怎么编程,你要知道,编程如何转换成商业价值,成为一个真正的产品。学习关键在于融会贯通,知道如何将理论付诸实践。

第三种能力是批判式思维的能力。每一件事情,都有多方看法,不是只有一个非黑即白的答案。不同的人有不同的意见,每个意见都值得了解和珍惜。不要被教条束缚,要学会用不同的观点来看问题。

怎么样培养批判式思维能力呢?建议你们每碰到一个知识点的时候,不但要学会问“为什么”,还要学会问“为什么不”。为什么一定是这样,为什么不可能那样?这会让你更深入地了解问题的本质。

我女儿以前参加辩论社时,她问我:“我辩论一个问题的时候,应该怎么选择我所支持的观点?”我给她的建议是:“你永远要选择那个你不认可的观点。”她觉得很奇怪,明明不认可这个观点,为什么要去辩论它呢?按照我的话做了几次之后,她慢慢了解了,当你去辩论你所不认可的观点时,会有很多好处。首先,对方的辩论方向你已经了如指掌,知己知彼,更容易取胜;通过变换视角,你一定会很惊讶:你原先不认可的观点其实也有一定的道理;最重要的是,你会真心理解多视角看问题的益处。这种练习会让你更容易平衡不同的观点,成为一个有批判式思维的思想家。

三、培养情商,避免成为孤独、被动的人所谓情商,就是和别人交流的能力,将心比心的能力以及得到别人信任的能力,以后进入业界你会发现,这些能力都非常重要,特别是得到别人信任的能力。因为信任需要很多时间来培养,但犯一次错就可能将其毁于一旦。

培养情商的第一步是培养友情。读大学时一定要交几个要好的朋友。大学的友情不容易变质,往往可以受益终生。希望你们能将心比心,像好朋友对待你一样对待好朋友,成为你的好朋友的好朋友,与朋友分享你的喜怒哀乐。分享能让痛苦减半,分享能让快乐加倍。希望你们在大学四年交到一批真正的好朋友。第二,要培养自己的表达能力,也就是口才。不要认为自己很聪明,能够思考就足够了。希腊哲人说过,一个善于思考的人如果不善于表达,其实就等于一个不善于思考的人。

创业者想要成功,他必须影响他周围的人,如投资者、顾客、用户等等。一个有口才的创业者,可以更好地领导员工,让员工理解自己的愿景,可以更好的激发员工的斗志和潜力。虽然只有口才是不够的,但我见到的每一个成功的创业者都有出色的表达能力。口才不是学校里哪一门课程可以学到的,必须靠自己的努力锻炼。

第三,在校期间要多争取实习、实践的机会。大学四年,如果想成为一个受人喜欢、有魅力的人,就要多学习团队合作。进入社会后,团队合作代表了一切,但在课堂里面,通常是不那么鼓励团队合作的——考试时的团队合作就不等于作弊了么?所以,在读书时一定要充分利用实习、实践的机会学习、培养团队合作能力。

“我听到的会忘掉,我看到的能记住,我做过的才真正明白。”这句话告诉我们,必须去实践,才能明白一个团队是怎么工作、怎么设定目标、怎么达到目标的。只有学习如何跟别人协作,才能增加你的情商,提高与人沟通的能力。

除了实习,学校的学生社团也是学习处理人际关系的好地方。社团其实是一个微观的社会,参加社团是进入社会的一种非常好的学习方式。

总之,提高情商的三个好办法是:培养友情,锻炼口才,争取实习机会。

如果在社团活动中犯错了怎么办?在争取工作机会时碰壁了怎么办?万一去应聘被拒绝了怎么办?万一他们嘲笑我怎么办?万一发现自己能力不强,周围的人都比我优秀怎

么办?出现这些困惑都很正常。这时一定要积极主动,不要畏惧失败。

从大学第一天开始,你就必须从被动转向主动,要成为自己的主人,积极的管理自己的学业甚至未来的计划。只有你能管理自己的未来,没有人比你更在乎你未来想成为什么样的人。在今天的社会里,只有做一个积极主动、不怕失败的人,才能在瞬息万变的竞争环境中赢得成功;只有善于展示自己的人,才能在工作中得到最多的机会。遇到挫折时,绝不能消极甚至放弃,你的被动其实就是弃权。你不去解决问题,也是一种解决;你不去做决定,也是在做决定——但是这只会让你成为一个被动的、消极的、不成功的人。

谈到犯错,我们这个社会往往是不鼓励犯错的。但仔细想想,我们每个人都失败了很多次。你们可能不记得,你第一次尝试走路的时候肯定跌倒过,你第一次张嘴说话的时候肯定说错过,你第一次游泳的时候也许差点被淹死,你第一次投篮肯定没有投进……但现在这些事情你都会做了,因为你没有被失败打倒,反而从失败中学到更多。在我个人的职业生涯里,我学到的最大的教训,最好的经验都是来自于失败,而不是来自于成功。

四、脚踏实地,避免成为浮躁、贪婪的人浮躁和贪婪,这两种负面的人生态度,我在年轻人身上一遍又一遍看到。这更多是由环境因素造成的。在你们所处的环境中,有太多的不公平,有一些不诚信的人迅速致富,他们很不幸成为了部分年轻人效仿的偶像。

年轻人应当奋斗,但不要将侥幸致富作为你的动力。在今天的社会里,创业也好,就业也好,一定要脚踏实地,通过努力学习达到目标。

有一本名叫《异类》的书里告诉我们:每个了不起的大师都是经过差不多一万个小时的练习才最终成功的。莫扎特大约练习了一万个小时才成为杰出的音乐家,比尔·盖茨大约练习了一万个小时编程才取得成功。

千万不要浮躁,不要认为可以侥幸得到成功。那种侥幸的成功即便得到了,可能也是短暂的,就算不是短暂的,也是不值得的。

当我们看一个创业者时,我们不能只关注他是否能成功和赚钱,是否聪明努力,也要深度思考这个人,看看他是否有潜力成为值得尊重的领导者。如果一个创业者有诚信的问题,例如盗窃别人的代码,或践踏性骚扰他人,这样的人是一个是绝对不能投的,无论他的公司多成功,能赚多少钱。

最后,分享杰克·韦尔奇的一句话:诚信是基本要求,如果你没有发自内心的诚信,我们不允许你参与。

想创业的同学,一定不要浮躁。一毕业就创业,失败的概率太大了。就算你有实习经验,你也不会深入了解财务、法务、运作、市场、技术、产品、用户……你不可能这么快成为全才。给自己至少几年时间,再去创业。最好的培训学习方法是加入一家创业公司,逐步累计自己的实力、人脉。当你觉得你已经累积够了的时候,再开始创业。我想再分享一句乔布斯的座右铭:求知若饥,虚心若愚(stay hungry,stay foolish)。这句话你是如何理解的?你不可用最简单、最容易懂的语言,阐述、诠释这四个英文字?他是这么说的:“我们必须了解自己的渺小,如果我们不学习,科技的发展速度会让我们所有的一切在五年后被清空,所以,我们必须用初学者谦虚的自觉,饥饿者渴望的求知态度来拥抱未来的知识。”希望大家都能记得这句话。

谦虚、渴望、脚踏实地、一步步地学,这样就可以避免成为浮躁、贪婪的人。

(节选自李开复演讲《给未来的你》)

写给大学新生的心里话

——一位心理咨询师对大学新生的心理辅导

是说,要敞开自己的心灵,培养独立思考的能力,找到自己生命的定位和意义。用现在同学们的话来说,就是自我的选择和如何与人建立适当良好的关系。

一般来说,上大学之前,大多数同学不会想到这么多的问题。大家只有一个目标:上一所理想的大学,至于其他的事情以后再谈,即使偶尔想到也很难得到满意的答案。父母老师也不去鼓励你们花费过多的精力在思考这些人生的主题上,而是希望你们集中精神把学业做好,科目念好,准备升大学。你们的人际关系也基本上相当单纯,所面对的不过是家人、朋友、同学而已。现在,你们进入了大学,如果还保持中学生的心态,一心只有考试、高分,毕业之后找个好工作或上研究生,出国等等,那就远远不够了,而且还会因为你的偏颇生出许多的烦恼。大学生也算是有学问的人了,在古代叫秀才,现在被称为知识分子。既然是一个知识

我们自己,以享受丰富、充实、有意义的大学生活呢?

首先就是对自我的认识和要求。自我认识对每一个人而言都是非常重要的概念。无论你是

清醒还是模糊,它都在形成你的自我和实现自我的过程中。我们都希望自己能顺利的学习、生活,与其他的同学和睦相处,与朋友、老师保持一种和谐的关系。另一方面,我们也希望保有自己独特的内涵和想法,做我们自己,我们不希望被别人排斥,否则会觉得寂寞、孤独和焦虑。

要认识自我,可以从几个小问题开始,你可以问问自己:“什么事、人让你感动和羡慕?”;“什么对你最重要?”;“你对自己什么地方不满意?”;“通过这样的询问了解自己,用各种不同的价值观念测试自己,以了解自己的志向和情感,做出自己的选择。同学们可能常常听到别人提到“职业生涯规划”,觉得很重要,的确是这样的,因为我们的人生需要一个个梦想,但事业、专业的规划又怎能是我们全部的生涯呢?其实,真正的生涯规划是要从认识自己着手的。

谈到对自我的要求,这是以对自己的认识为基础的,是要让自己在与人际交往的过程中有所选择,表现出一定的水准“非不能也,孰不为也”。每个人的时间、精力都是有限的,我们不需要迎合每个人、每件事。对自我的要求也包括对自己不愿做、不屑做的事情勇敢说不。当然,是用合适的语言和态度来表达。

我们都希望自己活得快乐、万事如意,这样才觉得生活有意思。但遗憾的是,我们总会遇到许多意想不到的困难、挫折、打击、缺憾。如果你不了解自己,没有深刻的认识自己,不了解自己的志向,那么,你会难以忍受生命历程中的不顺利。如果你知道自己为了什么而活,再苦再累都会愿意承受。有些同学进入大学以后会感到迷茫,学习没有动力,甚至失去兴趣和方向,很多时候,可能与对自我的认识了解不够,不知道如何给自己定位,不知道如何要求自己有关。

其次,在大学这个人生的展望期中,还需要自我的成长。同学们是大一的新生,你们在这一人生重要的转折时期所经历的生活是你自我成长、成熟的关键时期。你所经历的全部过程会塑造你的思想和行为。努力学习已得到知识的增长是具体明确、可测量的自我成长,其他方面呢?比如说:人际交往、恋爱、生涯规划……这些方面的成长也是很重要的,它们构成了我们生命的全方位的人生经验。这就要求我们将学习扩展,学习那些可以引

导我们与人和谐相处,能找到自己人生方向和位置的内容。比如说,安排时间看一些相关的书籍;参加团体性的活动,做一些有意义的、能帮助别人的事情。在此基础上,积极地思考与自我成长相关的一些问题。

总之,大学新生面对一个崭新的开始,充满着希望和挑战。有许多重要的议题要在这个时期展开,同时也一定会遇到各种各样的压力和选择。你的内心也在自我不断的成长过程中发生改变。过去的种种经历无论美好、伤心与否,辉煌与失意也罢,永远只能留在回忆之中。在现今的一刹那,在你们新的开始之时,希望你们能看到当前的要求,了解自己。面对遇到即将来临的生活勇敢地接受、思考 and 应对。更重要的是,在未来的日子里,可以选择某一个目标去奋斗,选择一个理想去坚持。

最后,相信你们每一个人,都将拥有属于自己的、独一无二,充满价值和意义的人生。

欢迎关注
河南师范大学
就业指导报
官方微博

