# 就此指导抓



●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

#### 奉期导视

◇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

#### 就 业创业政策 11/

(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

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 部关于印发〈高等学校学生应征人伍服义务兵役国家资助办 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 括哪些? 或协商不成的,可以向调解组织申请调解;不愿调解、调解不 委员会申请仲裁:对仲裁裁决不服的,除法律另有规定的外, 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 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 城市社区建设和应征人伍。一般来讲,"基层"既包括广大农 http://www.gov.cn) 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?

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

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

专科、高职生、研究生、第二学士学位毕业生)到中西部地区、 每人每年最高不超过 8000 元, 研究生每人每年最高不超过 公示、决定聘用、培训上岗等程序进行。 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 12000 元 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 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业地域范围包

国家对到中西部地区和艰苦边远地区基层单位就业、并 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 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 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 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 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、的一些州、县和少数民族地区。(详情可登录中国政府网查询:

(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

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

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 就业创业工作的通知》(教学[2015]12号)文件规定,对有自 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。在校学习时间高于许调整学业进程、保留学籍休学创新创业 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

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

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。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、

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 主创业意愿的大学生,实施弹性学制,放宽学生修业年限,允

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。离校后未就业回到 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

(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

职业培训工作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 状态的城镇常住人员,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。

### 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

推讲创新创业便利化

构代码证、税务登记证"三证合一",实行"一照一码"登记模 业担保贷款及贴息政策。(省人力资源社会保障厅牵头,省财 贷风险补偿资金作用,对省内银行业金融机构小微企业 式。推进"先照后证"改革,加快推进电子营业执照和全程电 政厅、商务厅、教育厅、人行郑州中心支行配合) 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 研人员离岗创业,在创业孵化期3年内返回原单位的,工龄 企业信贷风险补偿资金的省辖市、县(市、区),按到位资金 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验照费,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。 就业创业扶持政策: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制认证、稳定经营3个月以上且信 1.深化商事制度改革。全面实施工商营业执照、组织机 誉良好的网络商户从业人员,符合条件的,可按规定享受创

、激发创新创业主体活力。

连续计算,保留原聘专业技术职务。鼓励高校、科研院所支持 规模总量不高于 30%给予一次性奖励。对企业利用专利 枓研人员转化成果创业.职务发明成果转让收益用于奖励枓 研允责人 骨干技术人员等重要贡献人员和团队的收益比 给予一定比例补贴 对发行债务融资工具实现融资的企 例不低于50%,最高可至100%。对科技人员创办的科技型中 业.按照实际发行金额给予一定比例的发行费补贴。完善 小企业、河南省创新创业大赛获奖团队创办企业给予10万 政府采购促进中小企业创新发展的政策措施,将小微企 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 范围,鼓励采用首购、订购和购买服务等方式,促进创新 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 省高中等职业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培训。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元的一次性开业补贴。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 况列为高校生均拨款核定因素。(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 1.支持科研人员创新创业。鼓励高校、科研院所支持科量部分按不高于0.5%的比例给予补偿奖励:对设立小微 权质押融资发生的贷款利息、评估费、担保费等相关费用 业技术先进、节能环保、创新性产品和服务纳入政府采购 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,并将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 -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

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 定给予创业担保贷款扶持。完善失业保险基金补充创业贷款 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 技工院校等会 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)

CET

考

试

葓 改

篇 革

时间越来越近, 申论和行测作为公共科目 笔试的两大考试科目,着重于不同的技能 考察。申论科目测查从事机关工作应当具 重要科目。而行测,其特点在于时间短,题 量大。据国家公务员考试网统计,行测每道 题目的平均做题时间只有53秒钟,这还没 有排除涂卡时间。常言道:"临阵磨枪,不快 也光"。那么,在这最后的一个多月的时间 里,要怎样复习才能最快地提分呢?

#### 申论备考

一、能力提升

申论想要取得高分,必须依仗能力的 提升,短期突击式复习作用有限。国家公务 员考试申论大纲明确指出:"申论是测查从 事机关工作应当具备的基本能力的考试科 目。"并且明确规定了各级职位的能力要 求。从实际考试来看,申论越来越倾向于对 考生的实际工作能力、逻辑思维能力和对 社会现象的分析把握能力的考查。

二、科学训练

相比行测来说,对于大部分考生而言, 申论的提升空间往往更大,而"练"则是必 要的功课。在短短 150 分钟的作答时间内, 考生需要阅读 6500 多字的材料, 寻找要 点,书写2000余字的答案。这需要大脑高 速运转,思维与文字结合得天衣无缝,这就 要有一定强度的训练才能做到。

三、反模式化

有的考生认为,对于申论,只要背背所 谓的"万能模板"和"万能对策",考试时照 着模板套用即可。但是近几年,阅卷时一旦 出现套路化的文章, 直接划归为四类文的 最低档。申论是一系列思维方式、能力水平 和作答方法的集合,任何单一的组成要素 都容易陷入套路化,只有放在复习、作答的 全过程中,放在阅读材料、提炼要点、加工 要点的所有环节中去审视,才能避免陷入 套路化的"枷锁"之中。

四、制定科学备考计划

习、重点复习、专项提升和冲刺巩固四个阶 段 其中前三个阶段为知识积累时期 最后 一个阶段是临考冲刺准备。临考冲刺准备 时间短、头绪多,在一个月乃至一个星期的 时间里要想取得战果,必须分清主次、抓重 点, 采取有保有弃、有所为有所不为的原 则,进行集中而充分的复习。

基础复习阶段,要达到的效果是掌握 申论基础知识,了解最新理论热点。此时, 要全面了解申论,明晓申论考试考什么、怎 么考, 熟知申论考试的命题规律、材料特 点、题型种类、作答要求。

距离 2017 年国家公务员考试的笔试 中精力作答申论真题。做完一套题,就将个 人做的答案与标准答案仔细对照,查找不 料阅读是解题重要环节,材料读不懂就无 足及失分之处,加强对申论的进一步了解。 法找到相关数据进行分析, 这就要求考生 做题不在数量,关键是要研究透彻每套题 备的基本能力,其实也是笔试拉开分数的 的材料特点、题型种类、答案作答技巧,多 阅读的能力,以达到节省有效时间的目的。 积累一些做题方法、文章写作经验,把握住 申论的内在规律特点,以此掌握作答申论 的一些基本能力,如概括能力、对策能力、 分析能力、文章写作能力。其次,关注时事 热点。国家公务员考试网建议考生多浏览 人民网、新华网和光明网这三大网站,重点 关注这三大网站中的理论、时事和评论。对 于这些热点,考生不必机械地去记忆,而是 要联系热点、分析热点,将这些热点与考试 速度的效果。 主题建立联系。最后,记忆一些标准表述。 申论考试对语言的规范性有着严格地要 求,文字表述力求准确、规范、严谨、通畅, 所以,考生平时要多积累、记忆一些标准表 述.并在考场上灵活运用。这样,不仅解决 分析法来理清各个相关数据间的并列或总 了写文章无话可说的苦恼,还增强了文章 分关系。 的理论深度和表现力。

专项提升阶段,要达到的效果是针对 题型专项复习,梳理知识查漏补缺。此阶段 题(包括单位)、横标目、纵标目和注释等所 要对申论考试中常见的"概括题""对策题" "分析题""文章写作题"进行专项复习,找 全题型种类,积累做题技巧,查漏补缺。同 时,要注重申论测查能力的培养训练,即针 对"阅读理解、综合分析、提出和解决问题、 贯彻执行、文字表达"五项能力,找出优势, 明确弱项,巩固和强化自己所擅长的能力, 补足知识、能力、技巧的短板。

冲刺巩固阶段, 要达到的效果是总结 经验、模拟冲刺,从而申论能力迅速提升。 建议考生在这段时间内应该做好以下几件

1.对前面的复习做一个全面系统的回 考生要将个人以前做过的申论试题再 数据。 仔细看一遍,找出错误原因和改进方法,记 忆下来,避免以后再犯。

2.找来最新最接近国家公务员考试难 度的试题, 也可以结合着历年真题进行模 申论考试的复习准备可以分为基础复 拟训练,合理安排做题时间,保证2天一套 图、折线图主要提取横、纵坐标等要点。 试卷,以尽快适应考场上的氛围和节奏。

3.调整心态,培养体力,保持身心平 衡,争取以一个轻松自如、信心满满的姿态 去备战考试

天, 考生不必再做题、复习, 应将身心完全 础上, 弄懂整篇材料的含义, 再根据题目定 放松,做一些临考前的准备,如熟悉考场、位到相应的段落、表格或图形中的某一点, 查询乘车路线、检查考试文具和资料等。

#### 行测备考

型,资料分析内容涵盖量大,图文交杂。其 起同时出现的一种题目,增加了考试的难 实资料分析题并不难,关键是考生需要在 度,其考查的难点在于弄清文字、表格或 重点复习阶段, 要达到的效果是牢牢 短时间内快速获取相关信息。因此,找到正 者图形的实际含义和彼此之间的内在关 把握重要环节,逐个突破重难点。首先,集 确的阅读方法是提高资料分析解题效率的 系,特别是事理关系和数理关系。

一个行之有效的途径。做资料分析题目,材 在平时做题训练中有意识地锻炼自己快速 下面是针对不同的题型为广大考生总结的 四种阅读技巧,供大家参考:

、文字型材料:快速定位法

快速浏览整篇材料,提取片段信息、关 键词汇并做好标记,然后根据片段信息分 析各段大意,再观察题目,由题目中的关键 字眼,对应查找上步提取的关键字,可快速 定位到文章的相关段落, 可起到提高做题

特点:这种方法主要适用于文字资料, 其主要特点是数据含量大,数据关系复杂。 文字资料基本上是由并列结构和总分结构 组成,可借用语文文章阅读中的段落结构

二、表格型材料:交叉项法

交叉项法:快速浏览表格后,弄懂其标 代表的意义,再根据题目定位到相应的横 纵标目,即可在其交叉处获得相应的数据

特点:这种方法适用于表格材料,其主 要特点是数据量大,分类清晰。表格由标题 (包括单位)、横标目、纵标目、表格的数据 和注释等组成的。表格的数据在横标目和 纵标目的交叉处获得,它是对横、纵标目两 方面的结合的描述。

三、图形型材料:图形要点抽取法

图形要点抽取法:快速浏览图形后,弄 懂其标题、横坐标(单位)、纵坐标(单位)和 图注等所代表的意义, 再根据题目定位到 相应的横、纵坐标和图注,即可获得相应的

特点:这种方法适用于统计图,其主要 特点是数据量相对较小,数据趋势明显。统 计图样式多种, 要从不同的要点入手。例 如,扇形图主要提取标题、图注信息;条形

四、综合型材料:综合分析法

综合分析法:快速浏览资料,重要的是 抓住文字、图形、表格两两之间或者三者之 间的关联点。在理解文字材料中的关键词、 4.熟悉考试场地及乘车路线。临考前2 表格的各级标目和标题、图形的标题的基 即可获得相应数据。

特点:综合型材料是将文字资料、统 资料分析是公务员行测考试必考的题 计图和统计表两种或两种以上综合在一

2016年起,全国大学英语四、六级口语考试(CET-SET)将分设四级和六级两个 级别,即"全国大学英语四级口语考试(CET-SET4)"和"全国大学英语六级口语考 试(CET-SET6)"

口语考试主要考核学生的英语口头表达能力,具体为:就熟悉话题进行比较流 利的会话能力;表达个人意见、情感、观点的能力;陈述事实、理由和描述事件的能 力。考试采用计算机化考试。考生在计算机上进行考生与模拟考官、考生与考生之

考试内容及时间分配如下表所示:

#### 大学英语四级口语考试内容及流程

答题时间 考试过程 任务 任务名称 根据考官指令 考生作 每位考生发言 20 秒 热身 自我介绍 (两位考生依次进行) -个简短的自我介绍。 考生准备 45 秒后读-每位考生朗读1分钟 短文朗读 任务1 篇 120 词左右的短文。 (两位考生同步进行) 考生回答 2 个与朗读短 每位考生发言 40 秒 任务2 简短回答 (两位考生同步进行) 文有关的问题。 考生准备 45 秒后,根据 每位考生发言1分钟 个人陈述 任务3 (两位考生同步进行) 所给提示作陈述。 考生准备1分钟,根据 两人互动 两位考生互动 3 分钟 任务4 情景和任务进行交谈。

#### 大学英语六级口语考试内容及流程

部分	内容	考试过程	答题时间
第1部分	自我介绍和问答	考生先自我介绍,然后 回答考官提问。	每位考生 20 秒自我介绍;30 秒回答问题
第2部分	陈述和讨论	准备 1 分钟根据提示作 陈述;就指定话题讨论。	
第3部分	问答	考生回答考官的一个问 题。	每位考生 45 秒 (两位考生同步进行)







的不断壮大, 越来越多的同学把 注意力转移到考研上。但谈起考 正逼自己一把,才知道自己有多 研,大多数同学都持静观其变的 态度, 想靠近又不知如何靠近, 内心充满着疑问。下面,这五个 问题帮你扫除研前疑问。

考研到底难不难?

关于考研的难度,有的人把 它夸大了,结果吓走了许多本来 完全可以考上研究生的同学。而 有的同学低估了考研的难度,过 于轻敌,结果原本能考上的同学 也考得一塌糊涂。确实,对于考 研的难度,我们应该有一个正确 的评估,夸大和轻视其难度都是 自己的大学生活却黯淡无光。 不合适的,在许多时候甚至是有 害的。

对绝大多数学生来讲,考研 的难度其实并不算高。大家可以 想想,考研的国家分数线要满足 那么多不同档次的学校的招生 情况,显然不可能定得太高,题 目的难度也是适度而且相对稳 定的。考研复习的许多工作量. 并不是完全为了达到某个分数 线而做的努力,而是在想尽办法 减少自己落榜的风险。也许你学 的很多东西未必会考到,可是它 们仍然是有意义的,因为那些都 可以减少你考不上研究生的风 险。问题在于,许多人没有明确 意识到这一点,所以没有从尽量 减少出现意外的角度来思考如 何安排复习,特别是专业课的复 习,结果经常失败,给人造成的 印象是考研难

当然,过分认为考研很容易 没见过的内容的危险 的想法更是极其错误的。考研需 要完成一系列的工作量,如果没 有完成一系列必须的工作,试图 靠侥幸考上研究生,机会是很小 的。天道酬勤,只有在你花了足 够多的时间、足够多的精力的情

半时成绩好才有希望考 取研究生?

考5门课,与复习的认真程度、 复习的时间长短以及方法正确 与否有关,与平时的学习成绩关 系不大。有的同学因为太自信 了,以为自己平时成绩好,没有 认真复习,结果考得很差,甚至 没有考上研究生。也有同学因为 学位低,不好找工作,没有其他 有无变化。 退路,只有考研,反而考得很好。

如今,随着"考研大军"队伍 时的成绩不能代表你的真实水 email 或是在暑假直接去一趟,向 平和潜能,是不作数的,只有真 大潜力。

三、什么时候开始准备考研 比较好? 虽然早点确定要考什么学

校和什么专业比较好,但是像有 些同学从大一起就开始准备,或 从大二就开始准备,也未免过早 了一点。这样一来,整个大学生 活完全围着考研转,在以后回忆 起自己的大学生活时,难免觉得 自己为了考研,放弃了太多的东 西,别人有美好的大学生活,而

因此,如果你已经决定考 研,那么在大三前,你只要看到 是考研要考到的课,就非常认真 地学好。你学到和考研差不多的 水平,其实就是在为将来顺利考 上研究生做准备了。在大三前, 把所有的政治类课程都尽量学 好,尽早把英语提高到六级水平 或六级优秀的水平,这也是为考 研做了很好的准备,之后你会很

轻松。 如果考本专业,那么大三下 学期开始看一些专业课就可以 了。如果是跨专业,则最好是大 三上学期就开始学一些该专业 的课程或直接读该专业的考研 指定参考书 然后在下学期开始 看与指定参考书的书名相同,但 作者不一样、内容也有些差异的 教材,这样可以增加对指定教材 的理解,也可以降低考试时出现

四、正式开始准备考研前该 做些什么?

首先应该尽量向刚考过研 究生入学考试的一些老生请教, 无论他们考上与否,都有一些经 验教训值得你吸取,可以尽量减 少大的、方向性的错误。同时,还 可以请他们给你列参考书单,免 去你盲目找书的惏烦! 好坏极其重要,否则不仅浪费时 由于研究生入学考试只是 间,累死累活也未必有效果。

并买到了以前的指定参考书,还 参考书有无变化,应该在开始埋 头复习前,浏览该校的主页,看 新的招生简章,确认指定参考书 的专业是有差距的。

他们请教一些考试的经验,这非 常重要,因为这样你大致可以避 免方向性的大错!

方向很重要,以免当我们爬 上梯子顶端的时 候,原来发现架; 这

五

阳

你

前

疑

错了墙。 五、应届考

研还是参加工作 ᡭ 后再考研? 不同的人有

不同的人生计 划。因此,无论是 应届考研, 还是 在参加工作后再 考研,都各有利 弊,不能一概而 论。不过总的来 说,如果你在毕 业后直接就能进 入你想去的行业 工作,那么无论 是应届考研还是 等工作几年之后 再考研, 都是可 以的。可是,如果 你估计你将来只 能讲一个很没有 前途的行业,工 作待遇也很差. 那么最好还是在 应届时就考研。 而且应该尽量早 准备,通过考研,

跳离苦海,向自 己的职业理想靠 近。如果你能考 一个自己比较 满意的专业读研 究生,那么花上 一年左右的时间 全力准备是完全

值得的,因为它可以使你进入理 想的行业,改变一生的命运,意 义深远。 不要轻易错过应届时考研

究生的机会,因为工作之后要 考研究生通常都要辞职考才 尽管你可能早就了解了你 能考上,而且时间也远没有应 要报考的学校往年的招生情况, 届时这么多, 其他麻烦事也 多。如果不辞职考研,大多考 是要关注新的招生简章的指定 的是那些冷门、竞争不激烈的 专业或是本来就不太喜欢的 本专业,这和应届时可以选择

变化。 总之, 考研是一条决定人但是最重要的还是尽快和 生的道路, 同时也是一条充满

所以考研关键还是复习.不要因 你想读的那个学校那个专业的 着荆棘的道路。一旦你选择了 为平时成绩不好就不敢考研。平 在读研究生联系上,通过电话, 这条路,那便只顾风雨兼程。 

1. 不必为人打工,事业自己做主;

2. 全方位地锻炼人的能力,最大限度激发人的潜质;

3. 培养系统性的思维能力;

4. 创业成功的成就感无可取代。

1. 目前中国的创业系统并不健全,需要一笔较大开支,需要长远目光和周密规划;

2. 毕业生社会经验少,眼高手低,盲目乐观,容易碰壁,创业失败打击巨大。 建议:大学毕业生想要成功创业,不仅需要远大的理想,还要有激情、行动

力、领导能力、商业信用和超强的适应性。毕业生不论是心智、观察市场的眼光、 领导气质都还有一定欠缺。想创业的人无需急于一时,进一家好公司,积累了丰 富的经验和人脉,再辞职创业更为妥当,成功率也更高。

## 大学出路, 你找准了吗?

2014年全国普通高校毕业生人数达到727 持平均水准; 万,2015年全国普通高校毕业生人数达到749万, 2016年的毕业生总人数只多不少。由以上数据可 的就业形势依然严峻。那么,这么多毕业生该何去 何从?事实上,大学出路何止"就业"这一条?找准 适合自己的大学出路,避免随波逐流,才是广大毕 业生们面临的首要问题。那么,大学出路,你找准 了吗? 以下罗列了七条基本的出路,通过其利弊分 析与建议并结合自己的想法,相信你会找准一条 适合自己的大学出路!

考研

好处: 1. 延缓就业压力,推迟就业期的到来;

2. 有些城市和学校能为研究生解决户口的问

3.国家出台了新的研究生扩招政策,考研相对 容易,能够拿到更高的文凭,毕业后获得相对稳定

1. 研究生毕业后,就业压力仍在,而且有了更

为年轻的竞争者,压力更加沉重; 2. 在读研期间,不一定能学到对自身未来职

业有用处的知识,白白浪费了积累经验的时间; 许会摸不到门路,而按资排辈的现实更让心高气傲的大 3. 研究生扩招会出现和大学扩招相同的结

果——研究生学历贬值,也许毕业后只有一个选 4. 研究生或博士毕业后年龄偏大, 失去年龄

优势,特别是女生,要面临更多的年龄歧视;

5. 学术研究,层次越高, 款业面越窄,毕业后, 面对更加激烈的竞争,此时却已无法放弃本专业。 建议,如果对某个专业,某种学问有无法遏制 的热爱和相应的研究能力,不用浪费自己的爱好和才赋,继续深造,终有一天会有建树。但如果考 研只是为了规避和缓解就业压力,建议不要考研, 研究生毕业后就业压力只增不减, 而且会使你丧 失积累经验的机会,试想,2、3年内,你将与多少机 会失之交臂。

二、公务员

好处.

1. 有稳定的收入和生活,良好的保障;

2. 公务员收入不是最高,但福利极好;

3.有一定的社会地位及相应的权限;

4. 职业轨迹确定,工作没有太大的浮动性;

5. 国家机构员工,本身带有荣誉性质。 弊端: 1. 工作枯燥,忙起来极忙,闲起来极闲;

2. 考试没完没了,升职总与考试、考核挂钩; 3. 有些机关人际关系复杂,勾心斗角; 4. 收入稳定,但没有大幅提高的可能,只能保

5.坐在清水衙门没有晋升可能的人,很没成就感。

建议:有志从政的人、有权利欲望的人、真心想改变 度,能够学到更多的东西; 以推测,大学生的就业春天不会来临,他们所面临 国计民生状况的人、想有一个稳定工作的人都可以选择 考公务员。公务员这个工作,如果心境淡泊,没有野心,不 失为不错的选择, 能够保证安定的生活和充足的个人时 间:如果想要升职.则要有长期奋斗(至少15年)的决心 训;

和聪明的人际头脑,否则不容易出头。

三、国企(或事业单位)

好外.

1.稳定的收入和良好的福利保障:

2. 有国家做后盾,而且安全系数高; 3. 国企注重员工素质,要求员工为人处事遵循一定

规则,可以学到不少东西; 4. 有些行业工作相对安逸,心理压力相对较低:

5. 国企锻炼人,能够形成良好的就业观。

弊端:

2. 有的企业论资排辈, 想要出人头地一般需要多年

3. 人际关系较复杂; 4. 中西部的国企,大多数待遇一般。 建议:国企人际关系复杂,初人其中的大学毕业生也 比较激烈,职位也只能到一定级别。所 \* 况下,我们才可以说,考研其实

学生心生不服。当然,国企也正在克服上述弱点。国企能 够全方位地锻炼人,总的来说,国企是不错的选择。

四、私企

1. 能够发挥能力,发展空间较大;

2.能够很快地学到实用的知识; 3. 私企工作内容不单调,需要一职多能,无形中提高 自己的能力:

4. 劳有所得, 私企老板会按照你的贡献决定你的待 遇,形成良性循环;

5. 自由性大,升职、积累经验相对更快,跳槽也容易。

1. 风险较大,比如经济危机到来,私企则会一批批倒

2.有的公司不能保证福利,企业人文环境参差不齐, 有些极好,有些极差; 3. 竞争相对激烈,工作环境不稳定,下岗可能性大;

建议:很多毕业生愿意选择私企,认为私企的门槛较 低、更易积累经验。但是,不要形成"直接进人私企"的意 识,私企的素质参差不齐,毕业生缺乏经验,很容易被第 一份工作定型,错误的观念和不良的职场习惯会限制你 条件出国程 的发展。同时,私企同样有广阔的发展空间,不会束缚才 能。对私企,应慎重考虑。

4. 有些制度不合理,吃亏也只能忍着。

五、外企 好处:

1. 高薪、福利好、工作环境好; 2.外企有系统的企业文化、管理制

3. 强调个性和创造性,有利于培养 能力,也有利于搭建自己的人脉网;

4. 注重员工发展,给予员工许多培

5. 实力雄厚,不会出现拖欠工资、

罔顾员工权利等现象。 弊端:

1. 起点高.发展空间不大: 2. 工作量大,时常需要加班:

3. 竞争激烈,神经随时紧绷: 4.进入核心机构难上加难,可能性

基本为零; 5. 对外语水平有很高要求 建议:外企的高薪高酬是很多毕业 \* 生追求的目标。进入外企,感受成熟的 \* 企业环境和管理系统,有利于毕业生学 以,不乏有些聪明人会进入外企学习先 \* 并不难。

进的管理经验和技术,然后自己创业

六、出国留学 1. 增长见闻,开拓视野,成为一个

有见识的人; 2. 掌握一门外语,受益终身; 3. 锻炼自己的生存能力,培养自己

的吃苦精神,学习外国人的优秀之处: 4. 好的学校、好的专业,能够学到 真正的知识,拿到过硬的文凭;

5. 有机会进入外国公司或者移民。 弊端: 1.出国留学需要大笔金钱,投资不

一定有相应回报. 2. 国外消费水平高,也许你常会感 到入不敷出:

3. 有些国家排他性强,你无法真正融入同学之中; 4. 如果外国的经济危机闹得厉害,工作机会更少;

建议:年轻的时候有机会多见见世面是件好事。如果有 条件出国留学,不妨出去。但是,如果没有好的学校或者好 的专业,大可不必出国镀金,把同等资金用来创业或投资意 义更大。

5. 如果没有学到真正的知识,会白白浪费几年光阴和

七、自主创业

好处:

一大堆废话,没几

Jere re re



在毕业这个"分流站"前,大家都在努力为未来做 身。当目标专一时,我们能够有足够的时间和精力 说的普通话考试都很重要。这就需要兼顾专业课的 最后一搏。是的,我把毕业称为"分流站",因为大 去为之准备,反而能够达到目标 四的我们对于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 力的我们!

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赞随之而来,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 子不会辜负努力的人!

国家励志奖学金、三好学生标兵、模范学生干部等 荣誉,但这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 那么一两点可以为学弟学妹们所受用。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,人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没有了繁重的 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 兴趣的呀!与此同时,我决定了要加入的部门-需要为广大毕业生以及部分在校生服务,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以 及不同科室对于所招工作助理的不同要求。比如 取同专业学长学姐以及老师的建议, 然后去选择 说,综合科往往更需要具备统筹协调能力的助理。 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级而言,四级考试只要我们好好准备,大多都能够选与鉴定

在大一阶段,我们有足够的时间和精力去探 目标,并为之努力! 索初感新奇的大学生活。丰富多彩的课外活动、 大馬 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 果,或许吧,越努力越幸运! 但我觉得更应该说,日 时间取得什么证书等等。除此之外,我们更要去 培养人际交往能力,不能把人际交往的范围只局 回顾前三年的大学时光,虽然连续三年获得 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 及在师大三年的所感所想,给出些许拙见。希望有 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,要考取的证 书也大多集中在这一学年。大二是我们打了坚实 专业知识基础以及提升自身多种技能的、学年。 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,这些必修课往往是我们所学 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 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,这就需要在课下更深人地学习与复习。这时 人了我校自然传奇协会并一直坚持参加各种社团 可以打印老师的教学课件并与课本结合起来学

其次,在大二学年需要获得一些必要的证书。 我们能考取的证书有很多,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 那些对于之后考研或就业有用的证书。固然,大二 了解清楚后,再去剖析哪个科室适合自己且能够使 下学期的英语四级考试非常重要, 考研或就业在 ·定程度上都要求英语水平达到四级。相较于六

大学钻石般的日子如白驹过隙悄然逝去。站 年。三年间收获颇多,一言难尽,这些使我受益终 通过。除此之外,计算机等级考试以及对师范生来 学习并且要有阶段性的计划。为自己定下一个个小

#### 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 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,大家使慌了心思而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 有意识地把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 和信息的收集需要花费我们很多精力,这就需要 和信息的收集需要花费我们很多精力,这就需要 我们多与有同样考研方向的同学以及学长学姐交 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。

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 己的方法去缓解,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,日子最終不会辜负了我们! 作者简介:陈怕,2013级生命科学学院生物 们可以参加大学生创新创业训练项目等,更全面 师范大学模范学生干部;2014年度河南师范大学 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

很多人认为保研比考研轻松得多,平心 去参加活动,成绩 而论,相比拥挤的考研大军,保研的确是轻松 不重要",巴拉巴拉 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的感受到。

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写在争取保送资 格的过程中我认为应该注意的一些问题。 、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 中一步步提醒着 有不甘还是谢天谢地,读研都是你我人生 我,比如哪个老师 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 后夏令营和保研的 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,带我们朝某个 导。正是有他们,我 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 每一步都基本能做 进行过了解,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、 额,真的很谢谢他 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, 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课成绩的重要性。 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 现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 自己去尝试科研活动,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 将来步人社会、只会考试的人是最无用的域已经有了大致的了解和初步的兴趣,当然 人。所以在学习之余,我们还是要尽量去培 一个从无到有的质变, 这些我想是任何 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 各位学弟学妹学业顺利,将来都能保上或是考

不至于一片空白哑口无言

人家往火坑里推。什么"四六级不需要好好准 EI论文一篇,以第二作者发表 SCI论文一篇 备,考前突击就能过"、"大学就是小社会,多专利一项。

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 的保研党们, 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 我们的未来绝对是 大有裨益的, 我就 有幸得到过他们的 帮助。当时我的一 个直系学长和学姐 就在整个大学三年 显哪种风格,下学 期哪门课要着重去 关注,最好去参加 哪些竞赛,包括最 过程更是手把手指 才有清晰的目标, 到有依有据; 正是 有这些帮助,才有 我最后的保研名 们。并且我们不能 指望学长学姐主动 上门来找自己,而 是要带着自己的疑 惑积极主动去咨 询,这对自己的成 长最有好处。

See of the See 三、保研最大的捷径在于夏令营

其实不只是保研, 考研党们也应该多去 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 轮或两轮的考试(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,只要笔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 是绝对的, 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, 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

2015年度国家励志奖学金"、"2015-2016年度 工、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 全国优秀奖"、"2014年全国大学生英语竞赛 的,现在很多学长学姐不知抱着的是什么样 全国三等奖";多次荣获校"三好学生标兵"、 的心态,给学弟学妹们提供的建议都是在把 "优秀团员"等荣誉称号。目前以第一作者发表

多和父母沟通联系,经常打

回想起那些为考研努力的日子,为工作熬夜的经历,为活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, 为付出的心血,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前而现在要作为一个。 是是我们的证据人和大家聊聊我眼中的大学,也确实感叹良多。 与到学弟学妹们,总有一种说不出来的感觉,好像看到当初新 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 鲜好奇的自己,同样地心里满满的都是期待。在这里我将会把一处事的道理,对待事物的态度,与人交流的方法等等,在一定程 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 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

你选择了河南师大,你选择了加入各种社团组织,你选择 埋头考研, 但不知大家有没有细问自己, 为何要做这样的选 为了当老师或是分数原因才选择师大? 为了发展兴趣或是 段炼能力才加入社团?为了求学深造或是逃避就业才去考研? 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 堕落在宿舍舒适的环境里, 事有因才有果,你抱着什么样的目的去做事,你才有可能朝 思要的结果。学弟学妹们只有考虑清楚类似以上的那些诸多个一个符合自己意愿的归属,只有在自己愿意付出努力的岗位上, 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 ]"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。

、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"

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 11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 梁的学弟学妹, 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,我们就进人"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 制定完目标接下来就是实施阶段,那就要求我们甩开"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 本的贯彻执行下去。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。承诺,告诉自己要保持"既来之,则安之"的平和心态,坚持下 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 光的学弟学妹们,应该都能体会到学习对于我们的重要性。

时间如白驹过隙,转眼自己已经大四了,仿佛昨天的我还 能够"一步登天"的。知识沉淀全在平时的努力和坚持,最后能在参加者双歌比赛,还在与队友一起参加的师大雄风篮球赛场 够顺利进入心仪学校深造或是拿到知名企业 Offer 的同学,他上挥汗如雨,还在听着老师们精彩的授课,还在……今天的我 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,却已经站在毕业的门前。 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

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。

近日,闲暇时漫步在美丽的师大,看到到处都有小石榴报 的生活习惯,同时又不至于 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 都是需要我们去慢慢摸索 针什么样的方向前进,也只有明白了自己的目的才有可能得到。人社团……其实不管选择了什么,都希望学弟学妹们能找到一。的。 能发挥更大的作用。若强求自己为了加入而加入,而不是出 "生命诚可贵,爱情价更高。" 一本心,就会遇到更多的困难,甚至半途而废。所以建议大家最 若为自由故,二者皆可抛"; 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 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 般忙碌,运动 会、新生篮球赛、 校园歌手大赛等 等. 活动现场到 处都能见到打大

看到你们就像看 到当年的我们 虽然以后的日子 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

去,负责任地做好每一项工作。 四、生活方面

大学生活除去思想、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 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 富多彩的异乡生活时,记得不要忘了时刻挂念我们的父母,要

打电话,聊聊你交了哪些新 朋友,父母的身体是否一如 既往的健康,顺带问问家里 的汪星人是不是还是蠢萌 蠢萌的。

在大学里另一个不可 忽视的感情就是友情了,怎 样处理好同寝室之间的关 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

关于爱情,有人这样说 君住长江尾。日日思君不见



里可能会有身心疲惫的一个阶段,会很累,但这也说明我们在 君,共饮长江水";有人这样说"在对的时间遇到对的人,那是童 者"、新乡市红旗区"优秀志愿者"、河南师范大学"三好学生标 话,在错的时间遇到对的人,那才是青春。"但是感情的事情怎 兵"、"十佳团员"、"模范学生干部"、"文明学生"、"优秀团员" 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毫的

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,在最美好的年纪 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,也祭奠一下那我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。自人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

"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 省大学生创业大寨《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

说叫《圣诞欢歌》,故事讲的是一位本性善良,

但因为受环境影响,变得非常小器、吝啬、刻

薄的商人。他在平安夜被三个精灵分别带到

了自己过去、现在和未来的生活场景,看到了

吗? 肯定不行。天生我材必有用,每个人都有

那么你会在吃饭、睡觉甚至洗澡时都在想着

建议非常简单:多尝试!多尝试自己可能有兴

趣的东西:无论是选修课程还是实习工作,无

论是参加社团还是去网上求知, 花足够的时

帮助"的技能,而放弃那些你可能有兴趣或有

天赋的领域。否则,你可能会错失心中真正喜

爱的事情。乔布斯曾经说:"我们的人生面临

各种选择,应该追随我们的心。"乔布斯还说:

"你在憧憬未来时不可能将以前积累的点点

滴滴串连起, 你只能在回顾过去时将它们串

连起来。所以你必须相信,当前积累的点点滴

信某些东西——你的勇气、目的、生命、因缘

等等——相信它们会串联起你的生命,这会

的时候,才会真正拥有一片充满自信的天空。

如果你对未来迷茫,希望你能把握时间,

不要被应试教育训练成机器。或许大家

你不走寻常路,使你的生命与众不同。"

当然,求知不能太功利。千万不要因为你 的某个职业规划,就只去学那些"用得上、有

间去尝试、体验,努力寻找天赋和兴趣所在。

的潜力发挥到极致。

这件事,想不成功都很难,

## 2017毕业生就业

#### 2016.年十一月

现场确认报名,到指定地点确认、缴费、照相;

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;

根据意向学校,填写申请表,寄出申请材料;

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;

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 投递电子简历;

练习口语,熟悉专业知识,准备电话面试。

#### 2017 年一月

利用寒假实习丰富简历,总结经验为假后求职做准

留学

主动与学校进行联系:

关注国考笔试成绩和面试通知。

#### 2017 年二月

初试成绩陆续公布,及时查询并进行复试准备;

利用回家过年,了解家乡就业环境,寻找回乡就业 机会:

人伍

男兵人伍报名开始,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

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

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,并不是每一个人都想得明

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

一些自己的认识和思考。但大学生活究竟是什么

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;

兴奋又失落……

么样的人和事?如何

去判断和选择?却都

没有什么概念和认

识,而当你真正融入

其中, 亲身经历时,

才会有很深的体验、

三支一扶 各省多在3-6月开始报名,关注相关省市招募及报

考公告(聘用流程:报名-资格事查-考试\* 检-公示-聘用-培训上岗)。

#### 2017年四月

确认复试时间及调剂;

关注企业招聘信息、招聘会,积极投递简历参加面

试工作,详情关注相关省市招录公告;

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、组织选报、集中派遣方

公务员

地方省市公务员联考省考。

#### 2017 年五月

进入淡季;

关注相关省市报名及考试信息; 西部计划

陆续收到录取通知书;

完成学校就业手续办理,领取报到证;

办理护照,申请签证;进行身体健康免疫检查,办

公务员: 部分省市省考成绩可查询, 关注相关公

入伍:登录全国征兵网报名,女兵报名时间一般为

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

关注相关省市招考公告安排;

美注相关省市报名及考试信息;

部分省市进入面试、体检及公示阶段。

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,养成好的学习习惯,也许在他/她这

处和权利了

对大学的生活要如何度过? 会遇到怎样的难 个阶段同学们需要开始学习高瞻远瞩了,除了自

题?很多同学或多或少都听以前的人提到过,有了 己必须完成的学习任务,还要去发现自己同社会、

一生中, 恐怕必须放弃许多知识带给他/她的益

上大学后,就进入第三个阶段:展望期,在这

不足。未雨绸缪,如果想避免四年后的困惑和 各省市根据本省安排在 4-9 月进行村官报名及考 迷茫,就必须从现在开始,认真规划自己的大 学生活,努力提高自己。 、寻找兴趣和天赋,避免成为迷茫、困 大学四年,必须要认清你自己,弄清楚自 你必须摈弃过去一些错误的理解。 式); 想要成为什么样的人,这件事跟别人认为你 是谁,或别人想要你成为谁,丝毫没有关系 无论是同学、老师、家长,他们都不能决定你 想成为什么样的人;或者,他们想要你成为的 人,很可能不是你自己真正想要成为的人。 为什么认清自己的天赋如此重要? 试想, 如果我们非要把比尔·盖茨变成一个音乐家, 他能取得多大的音乐成就? 如果非要把贝多

毕业前抓紧时间投递简历,寻求面试机会,招聘会

村官

关注相关省市招录公告安排;

三支一扶

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录资格、初审开始。

#### 2017 年六月

留学

理公证文件:

村官:关注部分省市招考公告;

6月-8月;

进行身体健康免疫检查,办理公证文件;

西部计划

集中派遣培训;

第一种也是最重要的一种能力,是自学 的能力。读中学时,老师会一次次重复课本内 容,但进了大学后,老师只能充当引路人,学 生必须积极主动地探索、学习和实践。在大学 这个阶段是丝毫不能松懈的,需要严格要求。对这 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 反三的能力,知其然 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

力, 无师自通的能 力,等等。 第二种能力是 发现自己能力不强,周围的人都比我优秀怎 我们自己,以享受丰

大学旅程呢?

概念。无论你积极主动还是

首先就是对自我

的认识和要求。自我

四年,要学会从一个

被填充知识的人,变

力——这包括举一

也知其所以然的能

有人也许会问,我未来会成为什么样的 从理论到实践的能力。不要只知道公式是什 么办?出现这些困惑都很正 人?其实,我并不确切地知道未来你们每个人 么,理论是什么,还要知道在实际工作中如何 会怎样。英国小说家狄更斯写过一部短篇小 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

一点之,於心政过目新,做个好人。 这个故事告诉我们,假如能看到未来的 你可能变成什么样,许多人也许就不会转 现在的方式去生活。四年后,你们中的一些人 可能会出现这样那样的困惑,可能陷入迷茫,产品。学习关键在于融会贯通,知道如何将理 也可能发现你们距离自己的目标还存在许多 不足。未雨绸缪,如果相避免四位之口。

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,每个意见的被动其实就是弃权。你不才都值得了解和珍惜。不要被教条束缚,要学会解决问题,也是一种解决。你 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 大字四年,必须安以何孙自己,并何定日 己想要成为一个什么样的人,特别要知道,自 口的兴趣在哪里,天赋在哪里。 "为什么"还要学会问"为什么不"。为什么一 是这样. 为什么不可能是那样? 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 芬变成一名程序员,他有可能成为比尔·盖茨 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 自己的天赋。只有找到天赋所在,才能把自己 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 此外,找到自己的兴趣也同样重要,甚至 题的好处。这种练习会让你更容易平衡不同 更为重要。如果做的事情是自己最喜欢的事, 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 大学生该怎样寻找兴趣和天赋呢? 我的 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 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。

滴,会在你未来的某一天串连起来。你必须相 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 让你更加自信地追随你的心,甚至,这会指引 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 找到自己的天赋和兴趣。这样,你在大学毕业 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 们不允许你参与。

学会学习和思考,避免成为应试机器 的努力锻炼 不要被应试教育训练成心证。 都是应试教育的受害者,你们经过了十几年 会。大学四年,如果想成为一工文八百八八 的应试教育,今天进入了大学,应该划上一个 魅力的人,就要多学习团队合作。进入社会 的应试教育,今天进入了大学,应该划上一个 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 如何真正学会学习和思考呢? 在大学期 队合作不就等于作弊了么?所以,在读书时一 间,必须学会三种学习和思考的能力,这三种 能力可以帮助你们从应试教育的束缚中摆脱 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,才能明自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 人协作,才能增加你的情商,提高与人沟通的

理人际关系的好地方。社团其实是一个微观 为自学知识的人。不 能只会背诵,还必须 的社会,参加社团是进入社会的一种非常好 要有理解的能 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

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

展示自己的人,才能够在工作里得到最多的机会。遇到挫折 时,绝不能消极甚至放弃,你 的被动其实就是弃权。你不是 不去做决定, 也是在做决 定——但是这只会让你成为

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

一个被动的、消极的、不成功

多次。你可能不记得,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

在年轻人身上一次又一次看到。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

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-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 深度认识这个人,看看他是否有潜力成为值 得尊重的好领导。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.这样的一个人是绝对不能投的,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

想创业的同学,一定不要太浮躁。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。当你觉得自己积累 定要充分利用实习、实践的机会学习、培养团 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)。这句话不是乔布斯说的, 是一个叫凯文·凯利(Kevin Kelly)的人写的 凯文 · 凯利是美国著名的科技预言家和科技 作家,也是我非常尊敬的朋友。我去年问他: "乔布斯从你那里学到了人生的座右铭,stay hungry, stay foolish, 这句话你是如何理解的? 除了实习,学校的学生社团也是学习处 你可不可以用最简单、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、一步步地学习,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

群体、整个人类、历史,甚至宇宙之间的关系。也就

#### 感慨、思考、应对。有的时候会很 一位心理咨询师对大学新生的心理辅导消费被动,无论你是乐观开 仓促和狼狈,十分被动,也不一定 能顺利的解决好。如果对自己多 了解一些,对自己跨人大学以后的心理转变多一

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 英国哲学家怀特海指出:一个人的教育从小 一般来说,在上大学之前,大多数同学不会想 谐的关系。另一方面,我们也希望保有自己独特的 到这么多的问题。大家只有一个目标:上一所理想 内涵和想法,做我们自己,我们不希望被别人排

小学阶段称为浪漫期, 此期心里充满想象力 接受真实的挑战。若是忽略此阶段的需要,孩子幼

小的心灵会受到伤害。 惧、厌恶学习,结果损失最大的是自己。所以,对于 代叫秀才,现在被称为知识分子。既然是一个知识 己着手的。

是说,要敞开自己的心灵,培养独立思考的能力,

也很难得到满意的答案。父母老师也不去鼓励你 为心灵会受到伤害。 试、高分、毕业之后找个好工作或上研究生、出国 划"、觉得很重要,的确是这样的,因为我们的人生 第一个阶段精密期是指初、高中阶段,在这个 等等。那就远远不够了,而且还会因为你的偏颇生 需要一个构想,但事业、专业的规划又怎能是你全

朗还是悲伤忧愁、无论你是 找到自己生命的定位和意义。用现在同学们的话 清醒还是模糊,它都在形成你的自我和实现自我 些党知和理解,这对同学们尽快适应大学生活、有 来说,就是自我的选择和如何与人建立适当良好 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

了大学,如果还保持中学生的心态,一心只有考 选择。同学们可能常常听别人提到"职业生涯规 时期要奠定知识的基础。基础没有打好,可能就畏出许多的烦扰。大学生也算是有学问的人了,在古部的生涯呢?其实,真正的生涯规划是要从认识自

谈到对自我的要求, 这是以对自我的认识为 基础的,是要让自己在与人交往的过程中有所选 置的内容。比如说,安排时间看一些相关的书籍; 富、充实、有意义的 择,表现出一定的水准"非不能也,孰不为也"。每 参加团体性的活动;做一些有意义的、能帮助别人 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 认识对每一个人而 言都是非常重要的 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 重要的是,在未来的 我的成长。同学们是大一的新生,你们在这一人生 日子里,可以选择某 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 每一个人,都将拥有 际交往 恋爱 生涯规划.......这些方面的成长也是 属于自己的 独一无 很重要的。它们构成了我们生命的全方位的人生 二的,充满价值和意 经验。这就要求我们将学习扩展、学习那些可以引 义的人生。

导我们与人和谐相处,能找到自己人生方向和位 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、思考和应对。更 一个目标去奋斗 冼 择一种理想去坚持

最后.相信你们



欢迎关注 河南师范大学 就业指导报 官方微博