物联网17-2班考研与就业经验交流会个人总结

在竞争日益激烈的多元化社会，如何让自己立足于社会有利于社会成了最严峻的话题。对于大三学子来说，考研与就业则是他们面临的最大抉择。针对部分考研学生与选择将来就业的学子。我班特邀请两位即将毕业的大四学长：寇启航和杨俊杰，来开展考研与就业经验交流会。

两位即将读研或走上就业岗位的大四学长分别就自身经验与真实体会给我班同学上了生动的一课。我班学生从考研准备与过程及就业方面收获甚多。

# ◆考研准备与过程

## 一、合理安排复习计划，以最优收益为目标

保持“预热”状态，不可间断复习。

这个阶段对复习的针对性要求更高，因此同学们最好在自己的弱势科目或掌握还不够牢固的知识点、题型上多下工夫，争取一举攻克难关。而相反地对自己向来持有优势的学科和知识点则不必过多投入时间，多花气力突击自己的弱项，这样就会在最短的时间内获得最显著的提高，增强应试信心。

## 二、思考加做题方可万无一失

在考研前，做题绝对是必不可少的环节。复习到了一定的火候，通过套题训练可以对自己进行客观的评测，及时查漏补缺。并建议同学们在考前做几套与真题难度相近或难度可略微高于真题的模拟试题，如考研必做三套题，通过模拟试题的练习一方面可进一步进行客观的自我检测，对遗漏的复习要点及薄弱环节进行重点突破，为考试做好充分准备。另一方面很重要的是，在成套模拟试题的练习中，可以更熟练地把握考试的题型、模式以及时间分配、做题顺序等要素，尽早适应考场模式。

这一阶段的解题训练也万不可孤立进行，必须与再次系统梳理知识体系结合起来。应当结合做题反映出的弱点，针对性地重新梳理数学理论框架，同时认真归纳总结--些特定题型的解题方法和技巧。

## 三、保持良好心态，作息规律

备考的最后阶段，同学们要保持平和的心态，对之前复习当中总结的知识要点、解题要领认真温习，同时回顾一下做题当中之前经常遇到的易错之处，避免问题的重复出现，一定能够在考场上发挥自如，取得理想成绩。这时有些同学倍感压力，在这段时间依旧沉浸在题海当中，每天熬夜到很晚，这种疲劳战术会对复习效率产生不好的影响，不适宜最后的复习阶段使用。应当注意劳逸结合，把自己的状态调整到最佳应对考试。

在最后两位学长建议道，考研是一场艰苦的持久战，要用一颗平常心储备好之前积蓄的能量！最后向我们表达了他们美好的祝愿。

# ◆就业方面

他们提到，现在的大学生已经不是天之骄子，大学教育的普及化使得大学生在就业方面有了更大的压力，新冠疫情冲击了我国的经济社会与全球贸易，所以我们面临空前严峻的就业压力，这是我们必须面对的现实。我们要在正视客观现实的基础上，认真选择将来的发展方向。

接下来他们针对学生们提出的各种问题，结合自身感受进行解答。具体包括企业工程师、公务员及其它职业等。

经过两位大四学长的详实介绍，我班学生不仅从具体的过程上了解了考研的相关内容以及我们所面临的严峻的就业形势，还从体会到只有提高自己的能力才能有所进步有所提高。这次交流会对我们将来的考研和就业有着深远的意义。

汇报人：文华（学号：2017218007）

2020年6月19日

二、“就业指导”课程报告

面对当前大学生严峻的就业形势，我们学校开设了“就业指导”这一门课程。老师首先让我们清晰地认识当前的就业形势讲解如何了解自己的兴趣爱好，以便我们更早地认识自己喜欢的就业方向。还有如何投写简历等等。在整个授课过程中，老师以专业而又较多地联系实际的方法，让我们从中了解关于就业的内容。下面我就简单谈谈我对这门课的一些心得体会。

大学生就业指导课的目的主要是对学生进行比较系统的择、就业思想和技巧的教育。通过对本课程的学习帮助学生正确地把握目前就业市场的需求形势和国家、各省市有关大学生就业的制度和政策，按照社会需求确立就业期看和就业心理，树立正确的择就业观念和就业取向，了解大学生就业程序，把握一定的就业技巧，以保证毕业生顺利就业。同时，进行相关的职业知识、道德、素质教育，使学生了解我国目前的就业趋势和职业必备素质和技能，尤其是了解独立创业必须具备的素质和能力，使学生在毕业后能够进行独立创业，为国家排忧解难。

现在的社会需求和毕业生的人数之间存在着很大的矛盾，使得就业非常的困难，这就要求我们必须以良好的心态去面对就业中的诸多问题，就这方面来说就业指导课是非常必要的，正所谓：正心，正行，方能正天下。在没有上就业指导课以前，我对将来毕业以后如何求职这一方面根本就是一无所知，比较迷惘。自从学院开展了就业指导课以来我对这门课程有了更深一步的了解，学院的指导老师从多方面对我们进行了就业指导课的培训。培养学生毕业时能根据社会需要与个体特点，正确选择职业的能力。在国家就业形势十分严峻的情况下，帮助学生转变就业观念，调整就业心态，掌握求职就业的方法和技巧，学会推销自己。总的来说，就业指导课给我们带来的作用主要以下几点：

1、就业指导有利于更准确地择业

一个人为社会贡献的大小、生活方式的选择以及发展与成才，在相当大的程度上取决于他的职业。一个人的职业，在相当大的程度决定了他对生活方式的选择，决定了他发展与成才以及对社会贡献的大小。择业是人生关键性的问题之一，它直接影响到个人的前途和发展，如果处理不好，将在人生的道路上出现波折。因此，职业的选择，是对未来发展成才道路的选择。人的一生绝大部分精力用在工作上，如果所从事的职业与自己的兴趣相投，与自己的能力相符，就会乐此不疲，不断努力，奋发成才，在职业实践中实现自己的价值；如果对自己所从事的职业不感兴趣，工作就不可能安心，更谈不上事业的发展和个人的成就。所以就业指导课中，首先是教我们了解自己的兴趣，对以后的择业起了很大的作用。

2、就业指导有对大学生的就业心理的调整

由于作为大学毕业生的我们，涉世不深，社会经验不足，对国情和社会缺乏深刻的了解和认识，对自己究竟适合什么工作缺乏客观、科学的分析和判断，以致在众多的职业岗位面前眼花缭乱、无所适从、朝三暮四、见异思迁。面临就业的选择，应该学会怎样分析主客观条件，怎样看待不同工作岗位的利弊得失。在市场竞争日益加剧的环境下，如何把握机会，找到一个比较满意的工作岗位，以便能心情愉快地走向社会。

3、有利于大学生今后的发展和成材

大学生就业指导还有利于大学生今后的发展和成材，因为求职的过程是与用人单位沟通的过程。这个过程中所得到的不仅是用人单位录用和不录用的结果，而且得到的是用人单位对职业素质的要求。因此大学生就业的过程也是受教育的过程，大学生就业指导中的一些要求，如展示真实形象、锻炼表达能力、增强团队意识、遵守市场的规范等等，不仅是对就业的具体指导，而且是对今后事业发展的长远指导。就业是迈开事业的第一步，不能只是为就业而就业，而是通过就业来成就事业，展示人生的价值。因此，大学生就业指导的意义在于大学生成才的全过程。

通过就业指导课的学习，我了解了目前就业市场的需求形势和国家、相关省市有关大学生就业的制度和政策，了解了大学生的就业程序，把握了一定的就业技巧，重新树立了择就业观念和就业取向。同时也重新树立了我的自信息心，使我对就业不再恐惧，不再担心，我相信我的前途会因为我的努力而变得美好而精彩！大学生就业指导课在完成就业前的教育教学任务的同时，也鼓励学生终身学习，并预祝我们走向成功。

汇报人：文华（学号：2017218007）

2020年6月21日

三、《高效求职通关技能讲座》心得体会

——张彤岩主讲·2020年5月10日

学号：2017218007 姓名：文华 班级：物联网工程17-2班

“大学生就业指导课”主要是对学生进行比较系统的择、就业思想和技巧的教育。通过对本课程的学习帮助学生正确地把握目前就业市场的需求形势和国家、各省市有关大学生就业的制度和政策，按照社会需求确立就业期看和就业心理，树立正确的择就业观念和就业取向，了解大学生就业程序，把握一定的就业技巧，以保证毕业生顺利就业。同时，进行相关的职业知识、道德、素质教育，使学生了解我国目前的就业趋势和职业必备素质和技能，尤其是了解独立创业必须具备的素质和能力，使学生在毕业后能够进行独立创业，为国家排忧解难。

在本次课程中，任课的高老师給我们布置了一系列任务，其中一项是收看“就业指导讲座”，我选择的是由张彤岩老师主讲的《高效求职通关技能讲座》，课程内容有如下几点：

1.疫情期远程/线上单面特点

2.远程单面流程及注意事项

3.面试官考察要点

4.网申/电话的“坑”及对策

5.无接触单面试模拟

观看之后，感受颇深，很受触动，下面简单地谈几点收获和感想。

毫无疑问，相比线下面试，线上面试对于应聘者的挑战更大。

由于双方不能面对面交流，互动性大打折扣，注意力也容易受到干扰，在这种情况下，作为应聘者我们应该从下面几个方面准备视频面试或电话面试：

# 一、网络视频面试准备

## （一）确认面试信息

接到HR的面试邀请后，首先要确认视频面试信息。搞清楚视频面试的软件、流程、时间，是否需要现场做题，一般会通知得很详细，如果不能在这个时间面试，也需要另外邀约面试时间。

## （二）调试好设备

1、选择视频面试的设备，最好选择笔记本，配上耳麦，能解放双手，也不会再视频过程中抖来抖去的，保证电量充足、网络信号通畅。

2、将准备的资料打印好放在一旁备用，配上一支笔和一个本子，面试的时候可以做下记录，缓解不知道手该怎么放的尴尬。

3、视频开始前一般会进行寒暄及调试，要记得更改自身头像和昵称。建议名字+应聘职位+毕业学校，让面试官对应聘者有印象。

## （三）选择视频面试环境

1、一般家庭的灯光都没有那么明亮，再加上笔记本的摄像头像素不是很高，容易显得昏暗，可以再增加一个台灯。

2、视频背景最好为浅色墙壁，背景不能杂乱，不要让周围的环境喧宾夺主，应聘者才是面试的重点。

3、面试的时候保持环境安静，避免人为打扰。

## （四）注意自身形象

1、如果日常办公不穿西装，面试的时候也不用穿得太正，这样会拉远应聘者的面试官的心理距离，让人感觉应聘者不好接近，日常上班的服装就行，略化淡妆，显露应聘者对面试的重视。

2、精神要饱满，不要无精打采的，整体要表现出自信的风格。

## （五）保持良好的姿态和语言

1、调节好自身与摄像头的距离，尽可能保证整个上半身在显示屏上，坐姿端正，大方得体。

2、不要有小动作，实在紧张就保持拿笔在笔记本上的的姿势，注意看摄像头才是在看面试官，要保持和HR的眼神交流。

3、语调自然，语速适中，和HR保持畅通的交流，保持面试全程有互动。好的面试大约有70%是求职者在说，还有30%是面试官在说，如果全程都是应聘者自己在讲，就要看看是不是没有引起面试官对应聘者的兴趣。

4、要有礼貌，面试官否认、质疑的时候也要冷静应对，有礼貌的解释即可。

# 二、面试内容准备

## （一）常见面试问题

结构化面试的提问中，很多公司都会使用到宝洁的八个经典提问或根据八大问做出一些改变。这八个经典问题的内容如下：

1、应聘者是如何制定的一个很高目标，然后最终实现了它，请应聘者举例说明。

2、在一项团队活动中如何采取主动，起到领导作用，并最终实现团队所希望的结果。

3、应聘者是如何搜集信息，找到核心问题，并一步步地解决问题的。

4、应聘者是怎样用事实和案例促使他人与应聘者达成一致意见。

5、应聘者能够与他人合作，并共同完成一个重要目标，请举例说明。

6、应聘者的一个创意或者想法，对一个项目起到了很关键的作用，请举例说明。

7、应聘者是怎样对所处环境进行评估，将注意力集中在最重要的事上，获得应聘者所期望的结果，请举例说明。

8、应聘者是如何掌握一门技能，然后将其转为时间的，请举例说明。这八个问题是围绕着能力、领导能力、专业能力、个性特征、团队协作来展开的，而应聘者需根据岗位要求，寻找自身过去相关的例子来证明。

## （二）自我介绍

在人际交往过程中最初形成的印象起着重要的影响作用，即“先入为主”带来的效果。一般情况下，面试的第一个环节就是让应聘者做一个简短的自我介绍，其效果影响着整个面试的结果。

自我介绍=个人基本情况+经历+职业理想

如果被要求在1分钟内完成，应聘者应有所侧重，突出最"有料"的一点。最后结束的时候不要忘了道声"谢谢"，同时也把提问权还给面试官。

## （三）工作、项目经历：

在面试时，经过自我介绍后，一般面试官问要应聘者介绍工作、项目经验 ，这里我们我可以采用STAR法则，把简历的写的工作经再进行细化，让这段经历听起来真实可信

STAR法则运用案例：

S（背景）：作为某APP的校园推广大使

T（目标） :为了开拓校园市场，我针对APP垂直于大学校园市场的定位，在入学季目标用户人流最密集的地方和时间点进行地推。

A（行动）：凭借进驻宿舍楼门口，食堂楼附近等黄金位置，提高产品的曝光度和品牌的宣传度。

R（结果）：在新生入学第一周，通过摊位布置，赠品活动，海报宣传和话术成功吸引1400+用户关注公众号。

## （四）掌握公司、岗位和行业现状

1、行业现状一般求职的时候都有一个大的方向，像是准备做运营、做设计，投的简历都会是同一行业，可以通过求职网站、公司网站、权威的行业信息发布等了解应聘者将去面试的这家公司所在的行业的情况，行业的大环境是怎么样的。

2、公司现状去面试一个公司之前，应聘者得知道这个公司的现状，以免遇到很坑的公司。还有很多用人单位会问求职者对公司了解多少等等，所以了解公司主要业务经营范围，产品都是很有必要的。

3、了解岗位可以通过**大街网**上的描述了解岗位的职责，还可以联系业内人士聊一聊，要大概清楚这个岗位是做什么的，需要完成那些任务，开展工作有什么重点和难点。

# 三、注意多次模拟

面试之前一定要多次模拟面试的情况，不打无准备的仗，光看上面这些注意要点没有经过刻意练习很难一次到位，“面霸”不是一次练成的，练习是很有必要的。

汇报人：文华（学号：2017218007）

2020年6月21日