第七届“电信论坛”之就业指导讲座

姓名：陈钦波 学号：201120107536 导师签名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

随着中国高校教育的发展，大学生的数量急剧增加，大学生就业问题也日益凸显，大学生就业难问题已成为社会热点之一，每年大量的本科毕业生加入就业大军，而这几年研究生扩招，导致研究生毕业生也是数量庞大，因此电信学院电信论坛特意举办了一场就业指导讲座，针对2014届毕业生将如何面对就业、就业应该注意哪些、如何规划就业后的人生等问题进行了就业指导。刘洁、周军老师担任了主讲。教室里座无虚席，刘洁老师开始了她幽默风趣的讲话，凭借着她渊博的知识，丰富的经验给在场提问同学的问题作了极其精彩的回答，全场不时爆发热烈掌声。刘洁老师系统地介绍了如何准备就业。包括面试前的准备、面试过程以及面试结束时的礼仪。同时给了几点建议和提示：

首先，要树立行行可建功、处处能立业的观念。随着北上广深等一线城市吸纳毕业生比率逐渐缩小、进入公务员队伍、事业单位、大型国企等就业单位的竞争力度逐渐增大，同学们要结合现实情况，适时调整就业期望，将发展势头快、生活压力相对较小的二线城市纳入考虑范围。从我校往届校友的经验来看，只要有干事业的决心和闯劲，民营企业、中小企业和西部地区也有广阔的发展空间。

其次，要合理掌控时间，积极应对挑战。每年的10月份到第二年的4月份是就业黄金时期，是需求信息量最集中、校内外专场招聘会最多的时段。我们一定要把握好时机，重点关注我校“就业在线”，及时投递简历，争取早日找到理想的工作。

再次，要重视个人信用，提高诚信意识。拿到多个offer的情况下，会头疼违约的事情。对个人而言，这意味着可以选择自己更喜欢的工作，但是，违约会增加用人单位的招聘成本，影响学校在用人单位中的声誉。因此，告诫我们慎重签约，避免违约，以诚信为本，推己及人，签约之前与用人单位充分沟通，把自己想了解的情况掌握清楚。

刘洁老师还播放了一个非常精彩的面试视频，幽默诙谐地讲了一个人去面试的各种意外情况，活跃了气氛，主要是告诉我们面试中要保持本我，不要不懂装懂，同时也要懂得包装自己，争取在竞争中出众表现。

接着，学院周军老师给我们补充了其他的相关就业信息。他为我们讲解了四方协议、就业推荐表等的作用。周军老师特意强调了我们签约要慎重，要考虑再三。以往发生过师兄师姐上午刚提交了四方给公司，下午收到心意公司的offer，这种情况办理毁约相当麻烦。还特意说明，学校对毁约的态度，越来越多的限制，例如同城同行业不给毁约。总之，签约要慎之再慎。还有，在找工作过程中，要严防骗子，尽量通过正规途径来找工作。以往有发生过骗子冒充公司招聘的情况，骗到东莞。还有，找工是一项持久战，切不可一时找不到理想就放弃。最后讲座结束后，还有许多同学询问其他的事项，比如双方协议的法律有效性等。过硬的专业技能+文凭=成功就业，一方面，需要有良好的综合素质，必要地应聘技巧。另一方面，在具备了专业知识和综合素质的同时，就能需要关注就业了，了解足够多的就业信息。面试技巧方面，则要求面试时，与别人交谈尽量使用普通话，且声音必须洪亮，这样可以给对方留下好的印象。所有的技能和求职法宝都集于一身之时，好就业、就业好就不困难了。

听完这次讲座之后，首先，从认识自己这个话题说起。心态很重要，心态决定人生，在现实职场上很多时候在于我们自己的心态，在于我们对待就业、工作以及人生的正确的心态！认识自己，这真的是永无止境的一个过程。每个人都想很好地认识自己，可是要想完全地认识自己，真是不是件容易的事。需要我们自己在日常的生活，学习，工作中去发现自己的优势与不足，然后找方法去完善和提升自己！可见，认识自己，真的是一个挺漫长的过程，需要我们自己去细细地领悟和发现自己到底是个怎样的人。其次是职业规划问题，很多人的职业生涯必经这3个阶段：就业—职业—事业，一切人都要从打工开始，积累经验，开创事业，这是一个必经之路，从低层到高层。专注、专业、情商（包括交往技巧、为人处事、坚韧性等）和必要的智商是对你提拔的个人动力指标，能给公司带来切实的利润和高绩效是一个最终的指标！每个人要了解自己究竟想从事什么行业，什么工作，早期的就业更重要的是入行和积累基本经验，而不能过于计较薪酬福利。

科学道德与学风建设教育活动讲座

姓名：陈钦波 学号：201120107536 导师签名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

参加了学校组织的讲的“科学道德和学风建设教育活动讲座”，教授从科学道德和学风建设两方面进行了深入透彻的解读，强调诚信的科研品行是科技工作者的立身之本、立业之基。科研活动是一个严谨不能马虎的过程，对科研工作而言，科学道德和学风问题直接影响到科学的繁荣发展。随着社会的发展，国内科研越发浮躁，在利益驱动和成果论驱动下，科学道德和学风问题已成为亟需解决解决的问题。作为一名科研工作者，学习“科学道德和学风建设”至关重要，这不仅对我今后的学习生涯有重要意义，也是对学院的科研素质和科研水平的一个保证。作为刚刚踏入科研工作的我来说。通过这次讲座的学习，一方面，认识到学风建设和诚信在科研工作中的重要性，并学习到解决科研设计常见问题的方法；另一方面，对科学道德，科研不端行为的范畴有了初步的认识，了解到一些学术论文撰写规范；最重要的是，通过学习这堂讲座，引发了我对为人处事，做学问搞科研的一些深思。

国际上对科学道德有两种诠释：一指科学本身的伦理价值；一指科学共同体内形成的科研的基本准则，即从事科学研究的人(无论是谁)在科研过程中应遵循的行为规范。科学道德具备职业道德的“适用范围上的特殊性、形式上的具体多样性、内容上的相对稳定性和连续性”等所有特征，属国家道德范畴。科学道德体现大多数国家的意志，适用于全世界科学工作者，因而又是国际性道德。科学道德具有个体性和社会性，既反映科学工作者个人的素质状况，也表达社会对科学工作者个体的价值影响。

1、科学道德是社会道德在科学技术活动中的表现，主要是指科研活动中科研工作者的道德规范、行为准则和应具备的道德素质。既表现为科研工作者在从事科研活动时的价值追求和理想人格，也具体反映在指导科研工作者正确处理个人与个人、个人与集体、个人与社会之间相互关系的行为准则或规范之中。

2、科学道德的内容包括科研伦理，科研不端行为和科研规范。

科研不端行为包括杜撰，篡改和剽窃。为避免科研不端行为的危害，切实做好防范措施至关重要。

学术论文撰写规范：引用规范，研究成果署名规范，致谢规范等。

作为大学生这个巨大的知识型团体，做好学风建设，培养大学生良好的学习、工作、生活习惯可以说是非常重要的。俗话说“近朱者赤近墨者黑”，这其中就很好地阐述了一个道理，那就是：只有一个良好的环境才能使有才能的人发挥得游刃有余，才能使我们取得更好的成绩。我相信优良的学习环境和良好的学习风气对于我们大学生而言尤其重要。所以说在大学生这个巨大的群体中，做好学风建设尤其的重要。学风不是一两个人就可以建设起来的，我们必须让大家一起参与到其中。然而要让大家养成良好的学习、生活习惯不是那么得容易的。我们首先得让大家有一个明确的目标，正如 “如果人生中没有目标，那就和航海中没有了罗盘一样”。确实。如果连我们自己都不知道自己是在干什么，那还有谁能够明白呢？然而，我们现在的大学生很多就是这种没有明确目标的。为什么中国学生没有创新，不是因为没有创新能力，有很大的一部分原因是咱国人盲从、茫然的结果所致。

1、学风是科研工作者的治学精神、治学态度、治学原则，也是科研工作者的行为规范和思想道德的集体表现，是其在科研活动过程中所表现出来的精神风貌。

学风建设是校风建设的重要内容，是全面推进素质教育，为社会培养高素质人才的关键，其中诚信是基本。

2、学风的好坏直接影响到教学改革的步伐和教学质量的提高，影响到校风的形成和人才培养目标的实现，影响到学校的社会声誉和社会形象。对作为学生的我来说，切实做到诚信考试、杜绝各类考试违规违纪就是诚信的体现。

树立正确的人生观和世界观,养成科学严谨的治学态度,完成自我人格的塑造是作为科研工作者重要的品质。通过学习讲座，我认为做人要“严于律己，诚信为本，团结互助”；做学问搞科研要“实事求是，勇于探索，戒躁戒躁”；先学会做人再学做事，从“修身”开始；这是我本次学习讲座最深刻的体会。

“我最喜爱的导师”巡讲活动--事业与家庭两立

姓名：陈钦波 学号：201120107536 导师签名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

学校举办了“我最喜爱的导师”巡讲活动第四场：事业与家庭两立。听完化学与化工学院的汪双凤老师的精彩演讲，有许多感受。

家是人一生幸福的真正的泉源。没有一个美满的家，你就没有进取的热能；没有一个温馨的家，你就没有健康的心情；没有一个安宁的家，你就没有充沛的精力；没有一个稳定的家，你就不会有高洁的品质。一个人要取得功名利禄很难，要拥有一个美满的家也并非易事。有人能呼风唤雨，却点不亮一盏家的小灯；有人能拥有巨大的财富，却修不好一只家的小舟‘有人能赢得万众人心，却不见得就能找到知心伴侣。日有笑靥，夜有香梦，人有真情，家有温馨。家，非有情人不可得也。家庭应该是每个成员享受快乐的地方；每个人都有义务使自己的家庭变美好。这需要父亲、母亲、兄弟姐妹，所有成员的共同努力，人人怀有积极的热情并承担自身的责任。

美满的家庭与成功的事业绝对是互补的。一方面我们要把职场和家庭的事情尽量划分清楚；另一方面，要知道这两件事情对我们都是非常重要的，一定要尽力去做。即使有时候我们要面对一些选择，这些选择可能是一方要对另一方作出妥协和牺牲，我们也要尽量采用比较周全的方法。比如在事业上的一些选择，如果能够与家人一起面对，这个问题就容易解决了。反过来也一样，如果家庭中出现问题，可以取得周围同事和领导的谅解，甚至让大家帮帮忙，那将是最好的。如此，不但对个人是件好事，对企业也是件好事，因为当一个人花在解决家庭问题上的精力和时间少了的时候，他就可以在工作上做得更好。人的一生，家庭和事业都是不可或缺的。家庭与事业都必须以人为主体，二者都很重要，但家庭是我们每一人生命的起点，又是我们每一人情感的归属。家，贯穿着每个人的一生。月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，当我们失意、受伤的时候，家是我们挡风遮雨的伞，是我们调养生息的港湾；当我们得意、风光时，家是洋溢幸福的河，是分享喜悦的海；当我们面临死亡时候，家是割舍不下的丝丝牵挂和深深眷恋。相信，我们降生人世首先接触到的和即将告别人世最放不下的，必然就是一生中最重要的东西，这当然就是家庭了。

事业可能是一个梦想，一个使命，也可能是一份工作，甚至是一个兴趣。拥有事业的人，会觉得自己是一个有用的人，完整的人，被社会接纳的人。事业是一个人与社会联系的重要纽带，是满足你社会交往，与人沟通，帮助他人，为社会做贡献，彰显人生价值，获得自尊的主要方式。没有事业，你与社会之间的联系会受到局限，你的生活圈子会变小，视野会很狭窄，心胸也会变得狭小，跟不上时代发展的步伐，这会影响你个人的身心健康，还会影响你对他人的理解和包容，更会影响你与家人的相处，无法获得来自家人、社会的尊重与认同。对一个人来讲，事业不仅是解决个人基本生存问题的途径，也是提供家庭经济来源的途径。没有事业，失去了经济基础，你就无法为个人和家庭提供衣、食、住、行等最基本的生活保障，无法满足自己和家人基本的健康需求。

首先，家庭与事业都必须以人为主体，二者都很重要，但家庭是我们每一人生命的起点，又是我们每一人情感的归属。家，贯穿着每个人的一生。月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，当我们失意、受伤的时候，家是我们挡风遮雨的伞，是我们调养生息的港湾；当我们得意、风光时，家是洋溢幸福的河，是分享喜悦的海；当我们面临死亡时候，家是割舍不下的丝丝牵挂和深深眷恋。相信，我们降生人世首先接触到的和即将告别人世最放不下的，必然就是一生中最重要的东西，这当然就是家庭了。

第二，家庭是事业的最终目标。人们积极地从事各种事业，辛勤地劳作，最终的目的都是为了让自己的家庭或他人的家庭幸福、安康。可见，家庭生活才是我们生活恒古不变的目的，事业只是达到家庭幸福安定这一目的的手段和工具，切不可因为事业而忘记家庭！