

北京科技大学招生就业处

校招就发〔2025〕4号

北京科技大学开展 2025 年度 “大学生职业生涯规划与发展辅导月”活动的通知

为进一步落实《教育部关于做好 2025 届全国普通高校毕业生就业创业工作的通知》（教就业〔2024〕5 号）文件要求，加快构建高质量就业服务体系，加强就业教育和观念引导，生涯教育和就业指导，做实做细就业帮扶。学生就业指导中心联合各学院及研究生培养单位举办 2025 年度“大学生职业生涯规划与发展辅导月”系列活动，现将活动内容说明如下：

一、活动主题

筑梦青春，规划启航

二、参加对象

在校本科生及研究生

三、活动时间

2025 年 3 月至 5 月

四、活动安排

本次系列活动共分为生涯唤醒、生涯预演、生涯实现三个部分，每部分包括多个子活动。

第一部分：生涯唤醒

活动目的：面向低年级学生。以理念引领为主，引导学生能够结合自身优势和专业所学，紧跟国家需求，树立长远发展的职业理想，强化目标意识和规划意识，从根本上理清“大学学什么，专业是什么，工作做什么，努力为什么”，进而激发学习和求职的热情和动力。

1. 专业与学业——教授话专业/学长话学业

（1）活动内容：各单位结合专业特点，通过邀请学院教授为学生介绍专业发展前沿，邀请升学成功的学生讲解备考策略，帮助学生客观了解专业与未来的关系，了解考研及读研。结合自身发展需求对大学生生活进行合理规划，为学生解答生涯困惑。

（2）活动要求：“教授话专业”活动建议邀请专业方向教授为大一学生介绍分专业情况以及未来专业发展前景，帮助学生全面了解专业选择专业。“学长话学业”应选择具有一定的代表的应届毕业生或研究生，引导低年级学生树立合理学业目标。

2. 行业与企业——大咖话行业/校友话就业

（1）活动内容：各单位结合专业特点，通过邀请相关行业知名企业人力或技术部门主管讲行业发展态势、邀请优秀校友讲生涯成长故事，帮助学生了解专业对口主流行业的发展状况，了解不同职业选择的初衷和成长路径。

（2）活动要求：“大咖话行业”活动建议以沙龙、座谈、访谈等形式为主，邀请行业内知名企业人力或相关技术部门主

管参与。“校友话就业”活动建议邀请毕业10年以内的毕业生榜样，优先邀请扎根基层的就业创业先进典型。

第二部分：生涯预演

活动目的：面向中低年级学生。以能力提升为主，引导学生积极投身实习实践，在实际工作岗位中磨练意志品质、提升职业素养，在行动中认清“社会需要什么人，我的优势有什么，大学还要学什么”，从而更合理的规划学习。

3. 生涯工作坊

(1) 活动内容：通过生涯畅想、游戏互动、小组讨论、主题团日等形式，启发学生对自身未来深入思考，并做出合理的大学规划。

生涯工作坊主题

名字	内容	时长	主要受众群体
大学梦想秀	大学如何规划	1.5h	大一
价值观探索	价值观的探索	1.5h	大一
目标管理能力的培养	目标能力的管理	1.5h	大二、大三
沟通从心开始	沟通技巧的提升	1.5h	大二、大三
考研在左，就业在右	选择考研还是就业	1.5h	大三
做好给企业的第一张名片	简历制作	1.5h	大三、研二、研三
无领导小组面试	无领导小组面试指导	1.5h	大三、大四、研二、研三
选我所爱，爱我所选	如何选择工作	1.5h	大三、大四、研二、研三
模拟职场体验	模拟帽子生产商体验职场	1.5h	大二、大三、研一、研二
飞跃求职季	挖掘个人优势，成功求职	3h	大三、大四、研二、研三
洞见生涯游戏	用一天时间来体验一生	6h	大四及研究生
就业不将就，人生不NG	女生就业主题	2h	工科女生
表达性艺术体验工作坊	拓宽思维，优势挖掘	2h	全体学生

(2) 活动要求：各单位根据学生的生涯困惑，有针对性地开展至少1场生涯工作坊，每场活动的人数15-30人。活动建

议安排在周四。其中在昌平、沙河、管庄校区的活动安排时间如下，各单位应积极宣传分校区活动，动员学生参加。

分校区生涯工作坊时间安排表

时间	校区
2025. 04. 03	昌平园区
2025. 04. 24	沙河园区
2025. 05. 22	管庄校区

4. 职场体验日

(1) 活动内容：学校定期开展实习生双选会、“企明星”企业走访等生涯体验活动，提高学生生涯探索的参与度及体验感。

(2) 活动要求：各单位需组织在校学生参与相关校级活动。

第三部分：生涯实现

活动目的：面向毕业生。以求职帮扶为主，面向毕业生提供求职指导、岗位推荐、政策帮扶等工作，重点关注 2025 届未就业学生群体，通过一对一指导等方式切实解决学生实际困难，帮助其“顺利就业、满意就业”。

5. 求职加油站

(1) 活动内容：各单位就业指导老师要为就业困难学生提供“三个一”深度服务：跟每一位就业困难的同学，进行一次 15 分钟以上的谈话，修改一次简历，推荐一次就业机会。

(2) 活动要求：针对未就业毕业生，开展简历问诊、HR 求职咨询、求职训练营等精准服务。重点关注就业困难毕业生，

做好活动记录，并于 2025 年 4 月 30 日向学生就业指导中心反馈所有“三个一”服务工作。

6. 求职好榜样

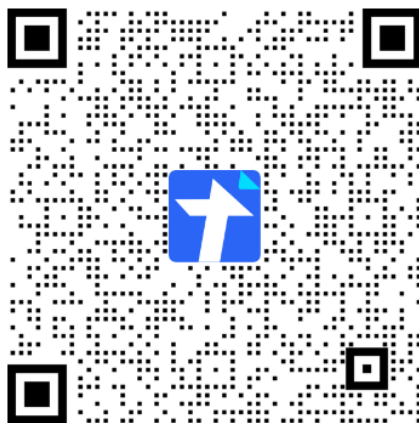
(1)活动内容:各单位选拔进入重点单位、西部基层就业、国际组织任职、国家项目就业等具有典型性的 2025 届毕业生代表，记录他们的真实求职故事和经历，并形成宣传推送。

(2)活动要求:各单位可通过各种形式征集毕业生的求职故事。组织就业经验分享活动，选出有代表性的学生成长故事，利用网站、微信等平台进行宣传。2025 年 4 月 30 日，各单位需报送相关毕业生求职故事和个人资料到学生就业指导中心，包括：生活照 1 张、自我介绍不少于 100 字(包含 offer 情况)，求职故事不少于 500 字、人生格言 1 句。学校择优进行全校范围内宣传。

五、工作要求

1.各单位可结合自身实际设计整体的活动方案，鼓励活动形式创新。各单位应做好前期宣传和动员，精心组织，紧密结合学生的实际需求开展活动，并充分动员低年级学生积极参与活动。

2.各单位需在 3 月 31 日前扫码提交活动方案，活动结束后 3 天内需提供一篇重点突出、文风活泼、图片丰富的微信推送，[并同步至北科生涯秀米账号 w13113508188@163.com](mailto:w13113508188@163.com)。



生涯体验日活动登记

3. 各单位除必须完成上述规定活动外，也可结合自身情况开展符合本次主题的其他生涯辅导活动，并做好活动策划。

4. 各单位要及时认真收集整理辅导月的活动照片、视频等资料，做好宣传，于2025年5月31日前将辅导月活动总结发送至 hulinru@ustb.edu.cn。

联系人：胡琳茹

联系电话：010-62332010

招生就业处

2025年3月25日