

北京科技大学招生就业处

校招就发〔2026〕3号

北京科技大学开展 2026 年度“大学生生涯规划月”活动的通知

为进一步落实《中共中央办公厅 国务院办公厅关于加快构建普通高等学校毕业生高质量就业服务体系的意见》文件要求，进一步开展生涯教育和精准指导，加强理想塑造和就业观念引导，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 2026 年度“大学生生涯规划月”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：全体在校生

三、活动时间：2026 年 3 月至 5 月

四、活动内容：

各学院及研究生培养单位要结合本院人才培养特色，面向不同年级完成“八个一”的生涯活动，活动要求覆盖所有在校生。各单位活动前深入调研学生需求，精心策划开展活动；活动中积极调动学生参与，加强活动组织管理；活动后持续跟进学生需求，确保困惑有效解决。

表 1 生涯规划月“八个一”活动

活动主题	八个任务	活动内容	面向群体	活动备注
教授话专业	邀请一位教授	邀请学院教授为学生介绍专业发展前沿，帮助学生了解专业与未来。	面向大一学生	建议以班级为单位开展活动。
学长话成长	邀请一位学长	邀请成功升学或就业的学生，进行经验分享。	面向大二、大三学生	建议从毕业年级选学长代表。
大咖话行业	邀请一位大咖	邀请行业大咖讲行业发展态势，帮助学生了解专业对口主流行业的发展状况。	面向大三、研二学生	相关行业知名企业人力或技术部门主管。
校友话生涯	邀请一位校友	邀请优秀校友讲生涯故事，帮助学生了解不同职业选择的初衷和成长路径。	面向大三、研二学生	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。
生涯工作坊	组织一次团辅	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。	面向所有学生	以班级或者年级为单位开展，每场 20-30 人， 本研各学历层次至少举办一场。
职场体验日	走访一家企业	学院组织企明星企业走访，提高学生生涯探索的参与度及体验感。	重点面向中高年级	选择行业对口、专业对口的企业。
求职加油站	开展一系列帮扶	为就业困难学生提供“三个一”服务，跟进每一位就业困难学生。	面向大四、研三学生	覆盖全体就业困难群体，建立帮扶台账。 开展一次 15 分钟以上的谈话，修改一次简历，推荐一次就业机会。
求职好榜样	树立一群典型	选拔 2026 届就业先进代表，宣传真实求职故事和经历，并形成宣传推送。	面向大四、研三学生	建议选拔进入重点单位、西部基层就业、国际组织任职、国家项目就业。

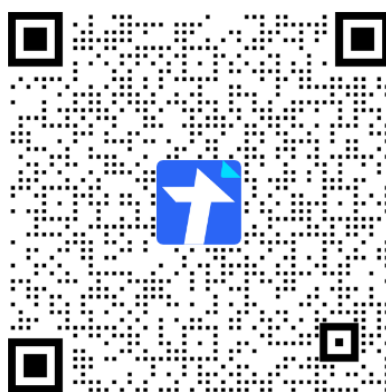
表 2 13 个生涯工作坊可选主题

名字	内容	时长	主要受众群体
大学梦想秀	大学如何规划	1h	大一、研一
价值观探索	价值观的探索	1h	大一
目标管理能力的培养	目标能力的管理	1h	大二、大三
沟通从心开始	沟通技巧的提升	1h	大二、大三
考研在左，就业在右	选择考研还是就业	1h	大三
做好给企业的第一张名片	简历制作	1h	大三、研二、研三
无领导小组面试	无领导小组面试指导	1h	大三、大四、研二、研三
选我所爱，爱我所选	如何选择工作	1h	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	全体学生
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

五、工作要求

1. 各单位需提前谋划制定活动方案，结合学生需求，可以创新活动形式，开展学生喜爱，有益成长的生涯活动。

2. 配合活动做好宣传、登记和总结。活动开始前需有相关宣传材料，结束后应有新闻报道或图文推送，微信推送同步至秀米账号 w13113508188@163.com。活动后扫描二维码完成活动登记。5 月 31 日前，各单位需将生涯规划月的所有活动照片、[视频等资料以及活动总结发送至 hulinru@ustb.edu.cn](mailto:hulinru@ustb.edu.cn)。



2026 年度生涯规划月活动登记

3. 学校根据各单位活动开展情况和学生反馈情况，综合评价辅导月活动，评价将纳入就业指导老师参加优秀就业指导教师、就业工作先进个人等的评奖评优考评中。

联系人：胡琳茹

联系电话：010-62332010

招生就业处

2026 年 3 月 24 日