

北京科技大学招生就业处

校招就发〔2023〕09号

北京科技大学开展 2023 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《教育部办公厅关于开展 2023 届高校毕业生春季促就业攻坚行动的通知》（教学厅函〔2023〕3 号）文件要求，营造良好的生涯教育氛围，加强学生的生涯教育，帮助学生树立科学的就业观和成才观，引导毕业生到祖国需要的地方建功立业。学生就业指导中心联合各学院及研究生培养单位举办 2023 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

生涯探梦，奋发前行

二、参加对象

在校本科生及研究生

三、活动时间

2023 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：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“学习学什么，将来做什么，努力为什么”，进而激发学习和求职的热情和动力。

活动对象：低年级本科生、研究生。

1、学长话学业/校友话就业/大咖话行业

1) 活动内容：各单位结合专业特点，通过邀请升学成功的学生讲解备考策略、优秀校友讲生涯成长故事、相关行业知名企业人力或技术部门主管讲行业发展态势，与学生分享感悟，帮助学生客观了解考研及读研，了解不同职业选择的初衷和成长路径，了解专业对口主流行业的发展状况。树立健康合理的发展目标，并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：

(1) 各单位根据实际情况，从以上三个主题中选择 1-2 个开展，尽量保证涵盖所有专业。

(2) “学长话学业”活动所邀请的学长应满足以下条件：
①热爱本科所学专业；②研究生就读专业与本科专业一致或有较强的相关性；③具有一定的代表，积极引导低年级学生树立合理考研目标。

(3) “校友话就业”活动所邀请的校友应满足以下条件：
①毕业 10 年以内；②就职于各单位主要专业对口的重点企业；
③能够作为各单位积极正向就业引导的典型榜样。各单位优先邀请扎根基层的就业创业先进典型。

(4) “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。

(5) 活动举办前一周举办单位将活动信息报送至学生就业指导中心，中心进行协调，便于学校整体宣传。活动结束后 3 天内需提供一篇重点突出、文风活泼、图片丰富的内容整理，用于后期微信推送。

2、生涯工作坊

1) 活动内容：针对低年级本科生、研究生，以学院为单位，学院选择主题，通过生涯畅想、游戏互动、小组讨论等形式，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

内容	适合人群	主讲老师	拟定活动时间
大学梦想秀	大一年级	刘 春 刘 玥 傅弘源	4 月 13 日
模拟职场	大二、大三年级	关 典 胡琳茹 郭 宁	4 月 6 日
无领导小组面试	大二、大三年级、研究生	仲天琳 戈誉阳 刘天雯	4 月 27 日
目标管理能力的培养	大一、大二年级	刘 玥 李 婷 傅弘源	5 月 11 日
沟通	大一、大二年级、研究生	戈誉阳 刘海生 周文艳	3 月 30 日
简历自助	大三年级、研究生	李 婷 仲天琳 车鲲鹏	4 月 20 日
考研与就业	大二、大三年级	刘海生 刘 春 车鲲鹏	5 月 18 日

戴尔科技公开课	大三年级、研究生	戴尔导师	3月23日
工科女生求职	研究生	胡琳茹 关 典 郭 宁	5月25日

2) 活动要求:

(1) 各单位根据学生的生涯困惑,有针对性地开展1场生涯工作坊。

(2) 每场活动的人数15-30人。

(3) 各单位组织生涯工作坊前,需提前一周向学生就业指导中心报备,活动结束后3天内需提供一篇文风活泼、图片丰富的内容整理,用于后期微信推送。

第二部分: 生涯预演

活动目的: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。

活动对象:本科生、研究生。

3、模拟求职大赛

1)活动内容:通过设立模拟岗位,让在校大学生体验求职,了解目前市场情况,提高在校大学生的求职技巧,为自己将来走向社会做好准备。

2) 活动要求:

(1) 比赛设立初赛、复赛和决赛。初赛由各单位单独进行比赛,并且根据复赛赛区规模推荐选手参加复赛;复赛分赛区进行,每个赛区推荐一名选手进入决赛;决赛由校级举办。

(2) 各赛区应于 2023 年 4 月 10 日前完成模拟求职初赛和复赛。具体活动安排另行发文通知。

4、生涯规划大赛

1) 活动内容：以班级为单位，结合新生教育、研究生教育、主题班会、主题团日等活动统筹安排班级生涯规划比赛。

2) 活动要求：

(1) 比赛设立院级比赛和校级比赛。初赛可由各单位设立独立赛区进行举办，各单位推荐一名选手进入校级比赛。

(2) 各单位应于 2023 年 5 月 10 日前完成生涯规划初赛。具体活动安排另行发文通知。

5、职场体验日

1) 活动内容：学校定期开展“生涯体验日”、实习生双选会、“企明星”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：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 2023 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”。

活动对象：毕业生。

6、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“四个一”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,推荐参加一次求职训练营。

2) 活动要求:

(1) 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。

(2) 重点关注就业困难毕业生,做好活动记录,并于2023年5月31日向学生就业指导中心反馈所有“四个一”服务工作。

7、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2023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:

(1) 各单位可通过各种形式征集毕业生的求职故事。各单位进行就业经验分享活动,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,帮助低年级学生了解学长学姐的求职经历。

(2) 2023年5月31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.本次“职业生涯规划与发展辅导月”相关活动主要依托各单位展开，请各单位高度重视、精心组织、广泛宣传，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.各单位结合自身实际设计整体的活动方案，鼓励活动形式创新，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（活动策划中需明确时间安排和活动形式等）。

3.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，各单位应于2023年5月31日前将辅导月活动总结发送至 hulinru@ustb.edu.cn。

附表：“大学生职业生涯规划与发展辅导月”活动安排表

联系人：胡琳茹 联系电话：010-62332010

招生就业处

2023年3月14日