

招 生 就 业 处



2020届毕业生 就业创业辅导手册

CAREER PLANNING

University of International Business and Economics



二零一九年十二月

目录

1	招生就业处各类事务办理联系方式
5	求职时间表
9	就业创业政策
10	关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作的意见
17	对外经济贸易大学毕业生就业工作实施细则
23	对外经济贸易大学“鸿鹄奖”评选办法
26	其他相关政策
27	就业创业常见问题
39	就业创业经验
40	苏 杏 选择源于热爱
43	张艺凡 我与外交梦的不解情缘
45	张星榕 发现真实的自己
50	李博庠 从认识自己开始
52	许智超 以从容的姿态走向耶鲁
55	张 蓉 有些爱折腾不白废
57	贾春艳 与冬奥组委的不解之缘
62	李永皓 在试错中发现自己
65	刘 丛 以小语种为基础成为国际化复合型人才
69	刘旭东 选择适合自己的路
71	刘 聪 在兴趣与理想中启航
75	毕业去向
76	2019 届部分本科毕业生去向
117	2019 届部分研究生毕业生去向

招生就业处 各类事务办理联系方式



各类事务办理联系方式

招聘服务、实习联络、信息发布

电话：010-64494772/5801

邮箱：jiuye@uibe.edu.cn；shixi@uibe.edu.cn

办公地点：对外经济贸易大学求真楼 3 层 313 室、315 室

职业规划、就业辅导、就业课程

电话：010-64495801

邮箱：02788@uibe.edu.cn

办公地点：对外经济贸易大学求真楼 3 层 315 室

签约服务、就业信息网站维护

电话：010-64492179

邮箱：xinlijiao@uibe.edu.cn

办公地点：对外经济贸易大学求真楼 3 层 317 室

创业课程、孵化园建设

电话：010-64493992

邮箱：xiongxin@uibe.edu.cn

办公地点：对外经济贸易大学求真楼 3 层 315 室

创业指导、创业实验室管理

电话：010-64493992

邮箱：xiongxin@uibe.edu.cn；ruchao@uibe.edu.cn

办公地点：对外经济贸易大学求真楼 3 层 315 室

就业活动策划、学生社团管理

电话：010-64495801

邮箱：02788@uibe.edu.cn

办公地点：对外经济贸易大学求真楼 3 层 315 室

就业创业综合事务办公室

电话：010-64495106

邮箱：wanghuimin@uibe.edu.cn; 987891426@qq.com

办公地点：对外经济贸易大学求真楼 3 层 304 室

国际组织人才推送工作办公室

电话：010-64493004

邮箱：xiongxin@uibe.edu.cn; 791539625@qq.com

办公地点：对外经济贸易大学求真楼 3 层 315 室

建议、投诉

电话：010-64492173

邮箱：xusong@uibe.edu.cn

传真：010-64495183

网址：<http://career.uibe.edu.cn>

邮箱：career@uibe.edu.cn

办公地点：对外经济贸易大学求真楼 3 层

微信关注



贸大就业二维码



贸大创业二维码



国际组织二维码



求职时间表

机会稍纵即逝。把握恰当的求职时间，事半功倍



2020 届毕业生求职时间表

时间	就业毕业生	考研毕业生	出国毕业生
2019 年 7 月 -8 月 实习、求职 准备期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 关注“贸大就业”、“贸大创业”和“UIBE 国际治理人才发展协会”微信号，及时接收实习就业创业信息和相关通知 2. 准备个人简历、照片、证书、成绩单及复印件等求职材料 3. 准备面试服装、充分准备面试 4. 通过实习双选会、实习宣讲会、就业创业信息网等途径，选择合适自己的企业和职位，进行实习积攒工作经验 	认真复习相关课程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解目标学校信息 2. 准备申请相关材料
2019 年 9 月 求职关键期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 密切关注学校就业创业信息网和相关求职网站，有效利用求职信息 2. 开始参加用人单位的笔试和面试 3. 复习准备公务员考试 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 关注各招生单位的招生简章和专业计划，收集专业课考试信息 2. 关注研究生考试预报名时间：2019 年考研网上预报名时间为 9 月 24-27 日 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 海选学校（申请表和奖学金信息），选择专业，联络学校 2. 加入相关社交网站以获取信息 3. 准备相关材料（获奖证书、成绩单、在校证明原件及复印件）
2019 年 10 月 求职关键期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参加招生就业处举办的“就业服务月”活动，储备求职知识和技能，了解就业政策和面临的就业形势 2. 逐步完善个人求职材料 3. 明确求职的重点行业和重点单位，每天关注学校就业创业信息网，有效利用求职信息 4. 多渠道收集信息，参加校内外宣讲会 and 招聘会 5. 积极参加学校秋冬季主题双选会 6. 认真参加用人单位的笔试和面试 7. 准备网上申请和投递简历，制作求职进度表，记录申请过的企业和笔试面试时间 8. 国家公务员考试网上报名（预计 2019 年 10 月下旬） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 继续准备专业课复习 2. 确定报考学校和专业 3. 关注研究生考试报名时间：2019 年考研网上报名时间为 10 月 10-31 日 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 选出 10-15 所最终决定申请的大学，开始准备申请文书（个人陈述以及简历） 2. 制定详细的申请计划表，提前规划申请时间
2019 年 11 月 求职关键期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参加招生就业处举办的“就业服务月”活动，储备求职知识和技能，了解就业政策和面临的就业形势 2. 积极参加校园宣讲会和招聘会 3. 积极参加用人单位的笔试和面试 4. 积极参加学校秋冬季大型双选会 5. 进行网上申请和投递简历 6. 国家公务员考试网上报名确认（预计 2019 年 11 月初）以及笔试（预计 2019 年 12 月初） 7. 北京市公务员考试网上报名（预计 2019 年 11 月下旬），上海市公务员考试报名（预计 2019 年 11 月上旬） 8. 密切关注各省选调生报名信息 9. 家庭经济困难毕业生可申请求职补贴 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 及时查询报名现场确认时间及相关要求 2. 进入复习冲刺阶段 	填写申请大学的入学申请表 / 奖学金申请表，建立每一个申请大学的资料袋

求 职 时 间 表

时间	就业毕业生	考研毕业生	出国毕业生
2019年 12月 求职关键期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参加校园宣讲会 and 招聘会 2. 积极参加用人单位的笔试和面试 3. 北京市、上海市公务员考试笔试（预计2019年12月下旬） 4. 进行目标企业的网上申请和简历投递 5. 已落实单位的同学关注学校签订就业三方协议的时间和流程 6. 密切关注各省选调生报名信息 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 研究生考试打印准考证：12月14-24日 2. 进行模考实训，做好考前整理 3. 熟悉考试环境，准备考试：2019年考研初试时间：12月21-23日。 	<p>向申请大学寄出和提交所有申请材料+ETS寄送分数（网上+纸申），确保在申请截止日期前提交</p>
2020年 1月 寒假	<ol style="list-style-type: none"> 1. 继续求职或利用寒假时间短期实习 2. 寒假期间抓紧时间回生源地求职 3. 密切关注各省选调生报名信息 4. 查询国家公务员考试成绩、关注公务员面试信息和补招调剂信息 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 研究生考试结束后，着手准备简历，投入找工作，恶补求职课 2. 进行目标企业的网上申请和简历投递 3. 寒假期间抓紧时间回生源地求职 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 练习口语，了解有关大学硕士套磁面试的相关问题，教师电面等，准备迎接大学硕士申请常会遇到的面试电话 2. 密切关注目标大学网站信息及 related 留学生网站，跟进申请进度，收集面试相关信息
2020年 2月 寒假	<ol style="list-style-type: none"> 1. 继续求职或利用寒假时间短期实习 2. 寒假期间抓紧时间回生源地求职 3. 密切关注各省选调生报名信息 4. 国家公务员面试开始 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 查询考试成绩 2. 成绩理想的毕业生准备复试 3. 成绩不理想的毕业生关注调剂政策，联系调剂学校或积极调整心态，着手准备简历，投入求职 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 练习口语，了解有关大学硕士套磁面试的相关问题，教师电面等，准备迎接大学硕士申请常会遇到的面试电话 2. 密切关注目标大学网站信息及 related 留学生网站，跟进申请进度，收集面试相关信息
2020年 3月 求职收获期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参加各类宣讲会和学校春季招聘会，密切关注各省选调生报名信息 2. 关注目标企业的春季第二批招聘及补招 3. 参加招生就业处组织的“求职加油站”活动，为继续求职做好准备 4. 已落实工作单位的毕业生可签订三方协议 5. 未落实工作单位毕业生总结前期求职中的经验和不足，继续求职 6. 考研失利的毕业生做好准备，投入求职 7. 密切关注各省选调生报名信息 8. 家庭经济困难的毕业生可申请求职补贴 	<p>准备复试，联系招生单位</p>	<p>陆续收到 Offer+Ad+拒信，4月15日左右是截止时间，开始陆续决定拿哪个大学的 Offer</p>

时间	就业毕业生	考研毕业生	出国毕业生
2020 年 4 月 求职收获期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 收集就业信息，积极参加各类宣讲会 2. 关注目标企业的春季第二批招聘及补招 3. 已落实工作单位的毕业生可签订三方协议 4. 密切关注各省选调生报名信息 5. 入伍预征公布公告，开始网上报名 	充分准备，参加复试	陆续收到 Offer+Ad+拒信，4 月 15 日左右是截止时间，开始陆续决定拿哪个大学的 Offer
2020 年 5 月 求职收尾季	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落实工作单位，与单位慎重签约 2. 未落实工作单位的同学继续求职，特别要关注用人单位的“补招” 3. 密切关注生源地求职信息 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 关注复试成绩 2. 关注录取通知书 3. 参加暑期实习招聘会，积累实践经验 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 开始办理护照 + 预约签证 F-1(3 次) 2. 预订机票 + 购买各种物品 + 提前联系住宿 + 提前联系所在学校的中国留学生会，准备飞跃重洋
2020 年 6 月 求职收尾季	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落实工作单位，与单位慎重签约 2. 未落实工作单位的同学调整心态，继续关注就业创业网招聘信息，继续求职 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 准备新学期的学业 2. 开展就业实习，积累实践经验 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 开始办理护照 + 预约签证 F-1(3 次) 2. 预订机票 + 购买各种物品 + 提前联系住宿 + 提前联系所在学校的中国留学生会，准备飞跃重洋
	全体毕业生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 办理离校手续（领取报到证、办理户籍档案迁移，组织关系转移等手续） 2. 参加毕业典礼等离校活动 	
2020 年 7 月 毕业离校季	毕业生离开母校，奔赴深造和工作单位		

就业创业政策

关注就业创业政策，明确求职目标，审时度势，顺势而为

- 关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作的意见
- 对外经济贸易大学毕业生就业工作实施细则
- 对外经济贸易大学“鸿鹄奖”评选办法
- 其它相关政策



关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作的意见

中共中央办公厅 国务院办公厅

高校毕业生是国家宝贵的人才资源。党中央、国务院高度重视高校毕业生就业工作，把基层作为高校毕业生成长成才的重要平台，对引导和鼓励高校毕业生到基层工作提出了明确要求。各地区各有关部门创新政策措施，完善服务保障机制，引导大批高校毕业生到基层工作，有力推动了基层事业发展。同时也要看到，与全面建成小康社会目标和基层发展对各类人才需求相比，高校毕业生到基层工作还存在动力不足、渠道不畅、发挥作用不够、发展空间有限、服务保障不力等问题。为进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作，发挥高校毕业生在促进基层经济社会发展中的作用，现提出如下意见。

10

一、总体要求

(一) 指导思想。全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中、六中全会精神，深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略，认真落实党中央、国务院决策部署，紧紧围绕统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局，牢固树立新发展理念，深入实施人才强国战略和就业优先战略，以培育和践行社会主义核心价值观为引领，以服务基层发展为目标，以更好发挥高校毕业生作用为核心，进一步创新体制机制，完善政策措施，健全服务体系，加快构建引导和鼓励高校毕业生到基层工作长效机制，确保下得去、留得住、干得好、流得动。

(二) 基本原则

——坚持服务基层和培养人才相结合。将促进基层经济社会发展作为出发点和落脚点，积极营造有利于高校毕业生立足基层成长成才的良好环境，更好鼓励高校毕业生扎根基层、服务基层。

——坚持市场主导和政府推动相结合。充分发挥市场在人力资源配置中的决定性作用和更好发挥政府作用，健全统一规范的人力资源市场，加强对在校大学生的思想引导，实施基层服务示范引领项目，建立健全有利于高校毕业生向基层流动的长效机制。

——坚持政策支持和完善服务相结合。把转变政府职能和创新管理方式结合起来，着力完善各项支持政策，加强公共就业和人才服务体系建设，建立健全有利于高校毕业生到基层工作的服务保障机制。

二、多渠道开发基层岗位，为高校毕业生到基层工作搭建平台

（三）结合政府购买基层公共管理和社会服务开发就业岗位。认真落实政府购买基层公共管理和社会服务岗位更多用于吸纳高校毕业生就业的要求，结合基层实际需求和转变政府职能、创新公共服务供给模式需要，加大在基层公共教育、医疗卫生、文化体育、农业技术、农村水利、扶贫开发、社会救助、城乡社区建设、社会工作、法律援助、信息化建设与管理等领域购买服务的力度，创造更多适合高校毕业生的就业岗位。从基层实际需求出发，精准聚焦短缺人才，以县域为单位定期梳理本地区迫切急需的岗位信息，依托各级公共就业人才服务机构信息发布平台等渠道，加强信息发布和政策引导，鼓励用人单位优先吸纳高校毕业生就业。集中政策资源精准发力，落实好各项就业扶持政策。

（四）引导高校毕业生投身扶贫开发和农业现代化建设。围绕打赢脱贫攻坚战和农业现代化部署，结合推进农业科技创新、扶贫开发需求，积极引导和鼓励高校毕业生投身现代种业、农业技术、农产品加工、休闲农业、乡村旅游、农村电子商务、农村合作经济和基层水利等事业。鼓励高校毕业生到贫困村从事扶贫工作，到贫困村创业并带领建档立卡贫困人口脱贫致富的高校毕业生，可按规定申报扶贫项目支持、享受扶贫贴息贷款等扶贫开发政策。到农业生产经营主体就业的高校毕业生，可按规定享受就业培训、继续教育、项目申报、成果审定等政策，符合条件的可优先评聘相应专业技术资格。

（五）引导高校毕业生到中西部地区、东北地区和艰苦边远地区工作。在深入实施中部崛起、西部大开发和振兴东北地区等老工业基地战略中，积极拓展高校毕业生就业新空间，引导和鼓励高校毕业生到中西部地区、东北地区就业。艰苦边远地区基层机关招录高校毕业生可适当放宽学历、专业等条件，降低开考比例，可设

置一定数量的职位面向具有本市、县户籍或在本市、县长期生活的高校毕业生。抓好《关于进一步做好艰苦边远地区县乡事业单位公开招聘工作的通知》的贯彻执行，落实好艰苦边远地区事业单位公开招聘高校毕业生各项倾斜政策。

(六)鼓励高校毕业生到基层机关事业单位工作。根据基层发展需要和财力状况，编制政策和编制标准适当向基层机关事业单位倾斜，为适度扩大招聘高校毕业生创造条件。基层单位出现岗位空缺，择优招录高校毕业生或者拿出一定数量的岗位专门招录高校毕业生。研究制定符合县乡机关工作特点的公务员考录测评办法。市地级以上机关新录用高校毕业生没有基层工作经历的，可安排到县乡机关锻炼1年。加大招录国家重点高校优秀毕业生到乡镇一线和其他基层单位工作的力度，为基层干部队伍建设提供源头活水。

(七)鼓励大学生参军入伍。适应深化国防和军队改革形势，将大学生参军入伍纳入军民融合发展战略，鼓励和吸引更多优秀高校毕业生到军营建功立业。进一步完善高校学生参军入伍优惠政策，重点落实好退役大学生士兵专项研究生招生计划、学费资助、复学升学、就业创业等政策。进一步优化工作流程，为大学生入伍开辟绿色通道，落实预定兵工作机制。完善鼓励高校毕业生在部队长期服役政策，部队服役经历视为基层工作经历，按有关规定享受在基层工作高校毕业生同等政策待遇。认真细致做好服务，对大学新生、在校生、毕业生等不同群体开展有针对性的宣传动员，持续关心大学生士兵锻炼成长，进一步提高大学生征兵数量和质量。

(八)鼓励高校毕业生到中小微企业就业。发挥中小微企业吸纳高校毕业生就业主渠道作用，鼓励中小微企业在适应供给侧结构性改革、推进产业优化升级以及发展新经济、培育新动能过程中，进一步开发有利于发挥高校毕业生专长的管理型、技术型就业岗位。引导新兴业态与传统行业融合发展，支持发展就业新模式、新形态。综合运用财政、金融等政策，加大对中小微企业支持力度。对小微企业新招用毕业年度高校毕业生，按规定给予社会保险补贴和职业培训补贴。

(九)支持高校毕业生到基层创新创业。落实国家关于清障减负各项政策，为高校毕业生创新创业营造良好环境。加快发展众创空间，依托大学生创业园、国家农业科技园区、创业孵化基地等，为高校毕业生搭建低成本、全方位、专业化的创新创业平台。发挥财政、信贷、创投以及社会公益等各类资金的作用，为高校毕业生创新创业提供多渠道资金支持。充分挖掘社会组织吸纳高校毕业生就业的潜力，积极发挥社会组织帮扶高校毕业生创新创业的作用。鼓励高校毕业生根据自身专长

和区域经济特色，在基层创办企业、从事个体经营或网络创业，并按规定给予就业创业政策支持。支持高校毕业生以资金入股、技术参股等方式，加入农民专业合作社等经济组织，鼓励其兴办家庭农场，对其中符合扶贫扶持政策、农业补贴政策条件的，按规定给予政策支持。鼓励高校毕业生充分利用闲暇时间，通过互联网远程技术为基层和艰苦边远地区提供公益性志愿服务或兼职工作，以多种形式为基层发展贡献才智。

三、健全保障措施，为高校毕业生在基层成长成才创造良好条件

（十）加大教育培训力度。建立健全面向基层高校毕业生的多层次、多元化培训和实训体系，组织开展有针对性的教育培训，多渠道组织引导高校毕业生到基层实践锻炼。各地组织实施的专业技术人才知识更新工程、创新创业培训项目等，应安排一定比例班次或人次专门面向在基层工作的高校毕业生。

（十一）营造有利于高校毕业生发展的制度环境。认真落实县以下机关公务员职务与职级并行制度。建立事业单位管理岗位职员等级晋升制度。优化基层事业单位岗位设置，适当提高基层中、高级专业技术岗位比例。对到条件特别艰苦乡镇事业单位工作的高校毕业生，要统筹做好交流工作。

（十二）完善基层职称评审制度。建立体现基层一线特别是脱贫攻坚一线专业技术人才工作实际特点的职称评价标准，合理设置评审条件，对论文、科研、外语、计算机应用等不作硬性要求。对长期在基层一线工作或作出重要贡献的基层专业技术人才，可破格晋升职称等级。有条件的地区可试行基层专业技术人才申报高级职称单独分组、单独评审、单独确定通过率。推广中小学教师、卫生等重点领域专业技术人才晋升高级职称须有1年以上农村基层工作服务经历的做法。

（十三）逐步提高基层工作人员工资待遇。对到中西部地区、东北地区或艰苦边远地区、国家扶贫开发工作重点县县以下机关事业单位工作的高校毕业生，新录用为公务员的，试用期工资可直接按试用期满后工资确定，试用期满考核合格后的级别工资，在未列入艰苦边远地区或国家扶贫开发工作重点县的中西部地区和东北地区的高定一档，在三类及以下艰苦边远地区或国家扶贫开发工作重点县的高定两档，在四类及以上艰苦边远地区的高定三档；招聘为事业单位正式工作人员的，可提前转正定级，转正定级时的薪级工资，在未列入艰苦边远地区或国家扶贫开发工作重点县的中西部地区和东北地区的高定一级，在三类及以下艰苦边远地区或国家

扶贫开发工作重点县的高定两级，在四类及以上艰苦边远地区的高定三级。落实对乡镇机关事业单位工作人员实行的工作补贴政策，当前补贴水平不低于月人均 200 元，并向条件艰苦的偏远乡镇和长期在乡镇工作的人员倾斜。落实艰苦边远地区津贴增长机制。

（十四）加强其他待遇保障。各类基层用人单位招用高校毕业生，应依法签订劳动合同或聘用合同，参加社会保险，兑现劳动报酬。高校毕业生从非公有制经济组织和社会组织考录或招聘到机关事业单位或其他用人单位工作时，及时转移其社会保险关系，缴费年限合并计算。支持高校毕业生从事多种形式的灵活就业，符合条件的给予社会保险补贴。更好实施高校毕业生赴基层就业学费补偿和助学贷款代偿政策。对到农村基层急需紧缺专业（行业）就业的高校毕业生可给予专项安家费。落实省会及以下城市放开对高校毕业生落户限制的规定，高校毕业生在基层就业可根据需要自愿迁移户口。技师学院高级工班、预备技师班和特殊教育院校职业教育类毕业生可参照高校毕业生享受相关就业补贴政策。

四、实施高校毕业生基层项目，发挥项目示范引领作用

14

（十五）实施基层服务项目。继续组织实施大学生村官、农村教师特岗计划、“三支一扶”计划、志愿服务西部计划和农技特岗计划等专门项目，每年选派一批高校毕业生到基层服务。规范项目组织管理，加强人员培养使用，强化日常考核监督，切实发挥项目示范引领作用。进一步加大服务基层项目统筹实施力度，促进项目间政策协调平衡，有条件的地区可探索基层服务项目统一征集岗位、统一发布公告、统一组织考试、统一服务管理。

（十六）完善基层服务项目政策措施。适时提高基层服务项目人员工作生活补贴标准，落实社会保险、人员培训等相关政策。基层服务项目人员服务满 1 年且考核合格后，可按规定参加职称评定。参加基层服务项目前无工作经历的人员服务期满且考核合格后 2 年内，在参加机关事业单位考录（招聘）、各类企业吸纳就业、自主创业、落户、升学等方面可同等享受应届高校毕业生的相关政策。落实机关事业单位定向考录（招聘）、升学扶持等政策，组织开展专场招聘，加强职业指导和职业介绍，促进服务期满人员就业。

（十七）实施高校毕业生基层成长计划。将在基层重点领域就业创业的优秀高校毕业生作为后备人才，实行导师制培养模式，由用人单位负责同志或业务带头人

进行“一对一”传帮带，原则上放在校长助理、所长助理、专家助理、总经理助理等重要岗位上进行锻炼培养，促进高校毕业生扎根基层、在基层成长成才。各地区各有关部门和用人单位要积极创造条件，加大对后备人才支持力度，为其在基层工作生活提供便利。上级机关事业单位选拔干部人才、同级单位岗位职务（等级）晋升和评聘专业技术职务（岗位），应当将纳入后备人才的优秀高校毕业生作为重点人选对象。

五、畅通流动渠道，为在基层工作的高校毕业生职业发展提供支持

（十八）注重拓展在基层工作的高校毕业生职业发展渠道。在干部人才选拔任用机制上，进一步强化基层工作经历的政策导向，向在基层工作的优秀高校毕业生倾斜。省级以上机关录用公务员，除特殊职位外，按照有关规定一律从具有2年以上基层工作经历的人员中考录。市地级以上机关应拿出一定数量职位面向具有基层工作经历的公务员进行公开遴选。省、市级所属事业单位面向社会公开招聘时，应拿出一定数量岗位公开招聘有基层事业单位工作经历的人员。有条件的地区，可明确具体公开遴选或招聘的比例。鼓励国有大中型企业建立健全人力资源管理激励机制，将在基层生产和管理一线表现优秀的高校毕业生纳入后备人才队伍，加大从基层一线选拔任用中层干部的力度。

（十九）完善基层人才顺畅流动机制。健全统一规范的人力资源市场，打破户籍、地域、身份、学历、人事关系等制约，促进高校毕业生在不同地域和不同性质单位间合理流动。实施“互联网+”人力资源服务行动，建立健全人力资源市场供求信息发布制度，加大基层急需紧缺人才宣传推介力度，加强区域性、行业性人才市场间的交流合作，推动政策互通、资格互认、信息共享，加快人事档案管理服务信息化建设，完善社会保险关系转移接续办法，为在基层工作的高校毕业生跨地区、跨行业、跨体制流动提供便利条件。

（二十）优化公共就业和人才服务。健全公共就业和人才服务体系，不断丰富服务内容，满足高校毕业生多样化服务需求。进一步简化优化服务流程，明确服务标准，规范服务行为，提升服务水平。充分运用各类信息通信技术创新就业信息服务方式，开发移动客户端等信息服务平台，提供精准、高效的就业服务。

六、加强组织领导

(二十一) 健全工作机制。各地要将引导和鼓励高校毕业生到基层工作纳入政府就业和人才工作总体规划,建立健全党委和政府领导、人力资源社会保障部门牵头、各有关部门参与的工作协调机制。人力资源社会保障部门要认真履行牵头抓总职责,加强统筹协调。各有关部门要按照职责分工,积极参与,形成齐抓共管、整体推进的工作格局。

(二十二) 强化教育引导。教育部门和高校要强化对在校大学生的理想信念教育和思想教育,引导高校毕业生切实转变择业观念,树立科学的就业观和成才观。要完善引导在校大学生基层服务和基层实践体系,积极组织在校大学生到基层开展实习实践、志愿服务、社会公益等活动,增强对国情、社情、民情的了解,自觉把个人理想同国家与社会需要紧密结合起来,激发高校毕业生到基层就业创业的热情。

(二十三) 加大财政支持力度。各地要优化和调整财政支出结构,统筹安排使用好人才发展、就业等各方面资金,加大支持力度,引导高校毕业生到基层就业工作。

(二十四) 加强监督检查。各地区各部门各单位要加强对引导和鼓励高校毕业生到基层工作各项政策落实情况的监督检查,对不落实或者故意拖延落实的,要及时纠正,并依纪依法追究相关人员责任。

(二十五) 开展宣传表彰。加强舆论引导,准确解读相关政策,广泛宣传报道扎根基层、建功立业的优秀高校毕业生典型,营造良好社会氛围。按照有关规定将在基层工作的高校毕业生纳入国家表彰奖励范围,对扎根基层、干事创业、敬业奉献、表现突出或作出重大贡献的高校毕业生适时开展评选表彰。鼓励各地按照有关规定对在基层工作的优秀高校毕业生进行表彰奖励。

对外经济贸易大学毕业生就业工作实施细则

外经贸学党发〔2017〕92号

为全面贯彻落实党的十九大精神，落实国务院《关于做好当前和今后一段时期就业创业工作的意见》（国发〔2017〕28号）、教育部《关于做好2018届全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》（教学〔2017〕11号）和北京市教育委员会《关于进一步做好毕业生就业手续办理工作的通知》（2017年7月12日）的文件要求，进一步规范就业手续办理流程，做好毕业生就业服务工作，实现毕业生充分就业和高质量就业，优化就业结构，结合我校实际情况，制定本实施细则。

第一章 总则

第一条 本实施细则旨在引导毕业生自觉把个人发展与国家需求相结合，到国家重大发展战略领域、社会基层及学科专业领域建功立业。

第二条 本实施细则适用范围为：按照国家普通高等学校招生计划招收的具有学籍资格的博士研究生、硕士研究生、本科生、第二学士学位生。

第二章 就业派遣手续

第三条 学校对办理就业手续的毕业生进行资格审核，按照高等教育学历证书电子注册制度进行毕业生学历证书电子注册，然后再办理就业手续。

第四条 入学前未间断学业连续攻读或参加工作并未落户的毕业生，其生源地为入学前户籍所在地；入学前有过工作经历并已在工作地落户（非集体户口）的毕业生，原则上以其工作单位户籍所在地为生源地，但毕业后确定户口档案不再回原工作所在地就业的，则生源地以本科入学前户籍所在地为准。

第五条 派遣是指用人单位接收毕业生户口档案关系并签署《北京地区普通高校本、专科（高职）毕业生就业协议书》或《北京地区普通高校毕业研究生就业协议书》（以下均简称为“三方协议”），学校在学生毕业时直接将毕业生的户口和档案转至用人单位。经学校派遣的毕业生获得《就业报到证》，到户口管理部门和档案管理部门办理户口、档案签转手续。

第六条 二次派遣（以下简称“二分”）是指毕业生毕业时以出国留学或签劳动合同、开具用人单位证明、自主创业、自由职业等形式实现就业时，需将户口和档案派遣回生源地，由生源地毕业生就业主管部门负责在省内为其办理推荐、派遣等与就业相关的工作。

第七条 根据《北京市教育委员会关于进一步加强定向生履约管理的通知》（京教学〔2017〕4号）要求，少数民族骨干计划等培养方式为定向、委培的毕业生严格按照定向、委培协议就业。

第八条 毕业生派遣至非生源地城市就业的，须提供当地人力社保部门接收函或具有相应效力的材料。

第九条 属于北京知青子女、支边子女、父母调京的子女以及夫妻一方在京有常住户口的非北京生源毕业生按《北京市人事局关于接收家庭有实际困难非北京生源毕业生的有关问题的通知》（京人发〔2000〕6号）的规定执行。

第十条 结业生就业时如有需求可申请办理派遣手续（《就业报到证》上注明“结业生”），并须如实告知用人单位；学校上报就业方案前仍未落实接收单位的，其户口和档案关系转回生源地。

第十一条 申请自费出国留学的毕业生，离校时将户口和档案关系转回生源地。

第十二条 学校报送就业方案为考研、考博的毕业生，确定录取后提出不再攻读的，回生源地就业；中途退学的研究生按已有毕业学历和就业政策可以就业的，可办理回生源地的就业手续（《就业报到证》上注明“退学”）。毕业后，拟考研、拟出国（境）的京外生源毕业生应办理二分回生源地手续。

第十三条 获得我校推荐免试攻读研究生资格的毕业生（以教务处核定的最终结果为准），原则上不予以调整就业方案，不能领取《毕业生就业推荐表》和《三方协议》。如遇特殊情况确需调整就业方案的，需个人提出申请，在征得毕业生所在学院同意后，方可领取《毕业生就业推荐表》和《三方协议》；如已被高校接收录取，提出调整就业方案的，除征得所在学院同意外，另须提交录取高校招生部门同意取消录取的证明。

第十四条 对于离校时尚未落实就业单位的北京生源毕业生，应将档案转回户籍所在区人力资源和社会保障局毕业生就业工作部门。对于10月底前尚未落实就业单位的京外生源毕业生，应在当年12月31日前到校办理将其户口、档案二分回生源地手续，待落实单位后办理相关手续。

第十五条 根据《教育部办公厅 公安部办公厅关于普通高等学校毕业生应征入伍服役义务兵办理就业手续的通知》（教学厅〔2009〕5号）的相关规定，毕业时参军入伍并被确定为预定兵的毕业生，档案由学校所属区的武装部门转至服役部队。在入学时已将户口迁至学校的，要将户口迁回原籍。服役期满后的就业手续办理，按有关政策执行。

第三章 违约管理

第十六条 毕业生已与学校、用人单位签署《三方协议》后又申请调整就业去向的，视为违约。毕业生应诚实守信，自觉维护就业秩序，按照《三方协议》就业，严格控制擅自违约行为，建立学校与用人单位之间的长期互信。毕业生签订《三方协议》后，学校原则上不予调整就业单位。

第十七条 毕业生与用人单位签订《三方协议》后，因特殊原因确实需要申请调整就业去向的（或从学校领取《三方协议》后，未与用人单位签署但需要调整就业去向的），毕业生需首先向所在学院报告，再与用人单位协商并征得对方同意，然后准备如下材料到就业创业指导中心办理相关手续：

- 1、《对外经济贸易大学毕业生违约申请表》；
- 2、原用人单位出具的同意解约函（须有单位公章），说明违约责任和违约原因；
- 3、新用人单位的同意接收函等录用证明；
- 4、原签署完成的《三方协议》（三联均需归还）。

第十八条 符合以下情况的毕业生可申请调整就业去向：

- 1、被公务员、参公管理的机关单位、事业单位录用的；
- 2、新就业单位在北京以外地区的；
- 3、考上研究生或出国（境）深造的；
- 4、由用人单位提出且非毕业生自身因素解除协议的；
- 5、其他需符合国家就业导向的。

第十九条 与以下用人单位签约的毕业生，不再调整就业去向：

- 1、公务员或参公管理的机关单位；
- 2、军队；
- 3、地方选调生项目；
- 4、其他就业政策、法规规定的不能调整去向的就业项目。

第二十条 有下列情形之一的毕业生，报北京市教委批准，学校将其户口、档案关系转至生源地。

- 1、在就业中不顾国家需要，坚持个人无理要求，给学校声誉造成不良影响的；
- 2、其他违反毕业生就业政策、法规规定的。

第四章 报到证办理

第二十一条 毕业生报到期限为一个月，逾期不报到，责任自负。报到后因不服从安排、提出无理要求，被用人单位退回的毕业生，学校不再负责其就业，将其户口、档案转回生源地。

第二十二条 毕业生与用人单位签订《三方协议》并办理了《就业报到证》，如无特殊情况不予调整。因特殊情况需要调整改派的，由毕业生提出改派申请，学校提出调整意见（其调整必须符合国家就业政策导向），经北京市教委同意，为其办理调整改派手续。毕业生调整改派须在报到证签发之日起一年内办理，已派遣且办理转正定级手续的毕业生，不予办理调整改派手续，其调整按在职人员有关规定办理。

第二十三条 未就业毕业生在毕业两年内可办理派遣（改派）至用人单位的就业手续，毕业超出两年办理二分手续；已派遣的毕业生，符合改派条件的，毕业两年内可办理改派至用人单位就业手续，毕业超出两年办理二分手续。

第二十四条 毕业后一年以内遗失报到证的，可持本人毕业证、有效身份证件和个人申请书到就业创业指导中心申请补办报到证。

第二十五条 列入我校当年就业方案的全日制毕业生，已办理过报到证，不慎遗失的，可申请办理遗失证明。

（一）2004年（含）之后毕业的本科毕业生和2005年（含）之后毕业的研究生毕业生，持本人毕业证、有效身份证件和个人申请书到就业创业指导中心申请办理遗失证明。个人申请书需说明原报到证派遣单位名称和遗失原因，如报到证是由用人单位遗失的，需附用人单位人事部门出具的证明并加盖公章。

（二）2004年之前毕业的本科毕业生和2005年之前毕业的研究生毕业生，需持本人毕业证和办理申请到学校档案馆查询本人派遣档案（代办需提供委托书及双方身份证复印件），凭档案馆出具的证明和本人派遣档案复印件到就业创业指导中心办理。档案馆出具的证明需包含本人毕业院校、学历、专业、派遣单位名称、派遣日期、原报到证编号等相关信息，并加盖公章。

如毕业生在学校档案馆未查询到本人的派遣档案，需到北京市档案馆查询。持北京市档案馆出具的相关证明和本人派遣档案复印件到就业创业指导中心办理。北京市档案馆出具的证明需包含本人毕业院校、学历、专业、派遣单位名称、派遣日期、原报到证编号等相关信息，并加盖公章。

第二十六条 就业创业指导中心接收报到证（派遣证）遗失办理申请 10 个工作日之内，将出具《关于办理毕业生就业报到证遗失证明的申请》。毕业生持此申请到北京高校毕业生就业指导中心办理遗失证明。

第五章 附则

第二十七条 本实施细则适用期间，如遇国家及北京市教委毕业生就业政策调整 and 变化，以上级文件规定为准。

第二十八条 本实施细则自 2018 年 1 月 1 日起开始实行，《对外经济贸易大学办理毕业生“就业报到证（派遣证）遗失证明”暂行办法》（外经贸学就业字〔2014〕184 号）同时废止。

对外经济贸易大学
2017 年 12 月

对外经济贸易大学“鸿鹄奖”评选办法

外经贸学党发〔2017〕75号

为落实党中央、国务院31号文件和中央办公厅、国务院办公厅《关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作的意见》（中办发〔2016〕79号）精神，“加强学业就业指导，帮助大学生顺利完成学业，引导他们自觉把国家的前途命运同解决学习成长中的困惑和问题结合起来，到祖国最需要的地方建功立业”，同时为做好我校全球治理人才培养和推送工作，鼓励大学生开展创新创业活动，特设立“鸿鹄奖”以表彰优秀毕业生。

一、评选对象

我校全日制应届毕业生。

二、奖项设置和评选条件

鸿鹄奖的奖项分为三类：西部基层、全球治理人才和创新创业。获奖毕业生将获得荣誉证书和现金奖励，奖励用于获奖毕业生就业创业补贴。

评选条件分为基本条件和必备条件。基本条件须全部具备，必备条件满足其中之一即可。具体内容如下：

（一）基本条件：

- 1、热爱社会主义祖国，拥护党和国家的路线、方针、政策；
- 2、遵纪守法，遵守学校各项规章制度，无违纪、违法行为；
- 3、身体健康，品德优秀、诚实守信，乐观向上。

（二）必备条件

1、鸿鹄奖（西部基层）

鼓励和引导更多的毕业生树立家国情怀和全局意识，将个人发展同国家战略发展需求相结合，“到基层和人民中去建功立业，让青春之花绽放在祖国最需要的地方”。评选条件如下：

- (1) 毕业当年被录取到新疆、西藏内招生项目的毕业生；
- (2) 毕业当年录取到京外各地选调生项目的毕业生。

2、鸿鹄奖（全球治理人才）

培养推送高校毕业生到国际组织实习任职是落实党和国家决策部署的光荣使命和重大责任。奖励我校到国际组织实习任职的毕业生，在学生中形成示范效应，全面推进具有参与全球治理能力的高质量国际组织人才推送工作。评选条件如下：

- (1) 被国际组织正式录取，毕业后前往任职者；
- (2) 在校期间累计参加不低于 6 个月的国际组织实习项目者；
- (3) 发挥典型示范作用，对我校全球治理人才培养和推送工作产生积极影响者。

3、鸿鹄奖（创新创业）

响应党和国家“双创”战略，奖励在校期间获得国家级创新创业实践类奖项，发挥典型示范作用，辐射校园创新创业氛围，对我校学生的就业和创业产生积极影响的毕业生。评选条件如下：

- (1) 创业项目创新性强、发展性强，服务于国家和地方发展战略，体现我校的人才培养特色；
- (2) 在校期间获得国家级创业实践类奖项；
- (3) 发挥典型示范作用，辐射校园创新创业氛围，对我校学生的就业和创业产

生积极影响。

以上评选条件视上级部门工作要求及毕业生实际情况进行调整。

三、评选程序

（一）成立评选工作组

评选期间成立鸿鹄奖评选工作组，由主管学生就业创业工作的校党委副书记担任组长，就业创业指导中心主任担任副组长，成员由就业创业指导中心和各学院学生工作相关人员等组成。办公室设在就业创业指导中心。

（二）评选流程

1、毕业生本人填写《对外经济贸易大学“鸿鹄奖”申请表》，按要求报送评选工作组办公室。学院和相关职能部门可向评选工作组办公室推荐符合条件的毕业生候选人。

2、评选工作组办公室对申请材料进行审核并组织评选，初步确定获奖人拟定名单并在全校范围内公示。

3、公示无异议后报学校常委会批准确定，学校正式发布文件进行表彰，颁发荣誉证书，发放奖金，并对获奖学生事迹进行宣传。

其他相关政策

1. 《国务院关于进一步做好新形势下就业创业工作的意见》（国发〔2015〕23号）
2. 《国务院办公厅关于发展众创空间推进大众创新创业的指导意见》（国办发〔2015〕9号）
3. 《关于做好2019届全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》（教学〔2018〕8号）
4. 《教育部办公厅关于开展全国普通高校毕业生精准就业服务工作的通知》（教学厅函〔2016〕14号）
5. 《人力资源社会保障部等九部门关于实施大学生创业引领计划的通知》（人社部发〔2014〕38号）
6. 《北京市人民政府关于大力推进大众创业万众创新的实施意见》（京政发〔2015〕49号）
7. 《北京市教育委员会关于规范普通高校毕业生就业手续办理工作的通知》（京教学〔2018〕3号）
8. 《北京市教育委员会转发教育部关于促进普通高校毕业生到国际组织实习工作文件的通知》（京教高〔2017〕15号）
9. 《北京市教育委员会关于印发北京高校高质量就业创业计划的通知》（京教学〔2015〕1号）
10. 《北京市教育委员会 中关村科技园区管理委员会 北京市人力资源和社会保障局 北京市财政局关于印发支持北京高校大学生创业实施细则的通知》（京教学〔2014〕6号）
11. 关于印发《北京地区大学生创业引领计划实施方案》的通知(京人社毕发〔2014〕215号)
12. 国务院关于推动创新创业高质量发展打造“双创”升级版的意见（国发〔2018〕32号）

就业创业常见问题

求职是项系统性的工作，不仅政策性很强，而且有相对固定的程序。看看常见问题汇总，解决心中疑虑，争取事半功倍。



就业常见关键词

一、如何获取就业创业信息？

1. 浏览各类就业信息网站，包括中央有关部门主办的全国性就业创业信息网站、地方主管部门主办的就业创业信息网站、各高校就业创业信息网站及其他专业性就业创业网站等；
2. 参加各类招聘和双向选择活动，包括国家有关部门、各地、学校、用人单位等相关机构组织的各类现场或网络招聘活动；
3. 参与校企合作实习，包括社会实践、毕业实习等活动；
4. 他人推荐，如导师、校友、亲友等；
5. 主动到单位求职自荐等；
6. 重点关注学校招生就业处发布的各类招聘信息和创业活动信息。

表一：毕业生常用的就业服务网站

对外经济贸易大学就业创业信息网	http://career.uibe.edu.cn/
北京大学就业信息网	http://scc.pku.edu.cn/
清华大学毕业生就业信息网	http://career.tsinghua.edu.cn/
前程无忧	http://www.51job.com/
智联招聘网	http://www.zhaopin.com/
中华英才网	http://www.chinahr.com/
应届生求职网	http://www.yingjiesheng.com/
大街网	http://www.dajie.com/
实习僧	http://www.shixiseng.com/

二、什么是“毕业生就业推荐表”？

“毕业生就业推荐表”是求职资格的证明，只有应届统分生才能领取；推荐表是在北京、上海和广州等大城市申请户口指标的必备材料。推荐表每人一份，平常求职用复印件，最后将原件交给准备签约的单位。因为推荐表是申请户口指标的必备的重要材料，推荐表一经用人单位签字盖章，其效力与就业协议书等同。

三、什么是“三方协议”？

三方协议是《全国普通高等学校毕业生就业协议书》的简称，每人只有唯一一份，它是明确毕业生、用人单位、学校三方在毕业生就业工作中的权利和义务的书面表现形式，能解决应届毕业生户籍、档案等一系列相关问题。协议在毕业生到单位报到、用人单位正式接收后自行终止。

三方协议的作用：三方协议是毕业时派遣的重要依据，如果单位明确可以接收毕业生的户口和档案，才需要与单位签订三方协议。如果单位不能承诺解决户口和档案关系，就不需要签订三方协议，毕业后直接与之签订劳动合同即可。

如何领取三方协议：毕业生与用人单位达成就业意向之后，持用人单位开具的接收证明或就业推荐表回执按照规定时间和流程到校招生就业处领取三方协议。领取三方协议之前需要先登录就业创业信息网预约，协议领取之后需认真填写个人基本信息，到所在学院签字盖章，然后再交到用人单位签字盖章。需提醒的是接收证明或推荐表回执必须加盖单位公章。

四、什么是“报到证”？

报到证的全称是“全国普通高等学校本专科毕业生就业报到证”、“全国毕业研究生就业报到证”，也称“派遣证”，由国家教育部统一印刷，省级高校毕业生就业管理部门单独签发，列入国家就业计划的毕业生才能持有的有效报到证件。用人单位以报到证为依据，接收安排毕业生工作，并接转毕业生的人事档案、户口迁移手续等，报到证代表了毕业生的干部关系。报到证只能一人一份，由其它部门印制或签发的报到证无效。毕业生对报到证要妥善保管，不论什么原因，凡自行涂改、撕毁的报到证一律作废。如报到证遗失，应由毕业生本人向学校招生就业处提出申请，由学校核实后，出具证明材料，毕业生本人持证明材料到北京市高校毕业生就业指导中心办理报到证遗失证明。

五、什么是“回省二分”？

回省二分（也称二分回省）是指毕业生在毕业离校时把户口和档案转回入学前省或市所在地的毕业生就业主管部门（户口也可以转入入学前街道或乡镇派出所）。入学前是农村户口毕业生，二分落城镇户口。落实工作后再由省市毕业生就业主管部门把户口和档案派往工作单位。

需办理回省二分手续的有三类毕业生，第一类是未落实工作单位的毕业生；第二类是落实了工作单位，但单位明确不能解决户口和档案关系的毕业生；第三类是出国留学毕业生。办理回省二分的程序是：到学院填写“回省二分申请表”，由学院统一交到招生就业处，毕业时发放报到证，到生源所在地毕业生就业主管部门报到。

六、如何办理派遣手续？

如果毕业生与用人单位签订了三方协议，并且单位能够同时接收户口和档案，用人单位返还后需及时将学校联（第一联）交到招生就业处，以便办理派遣手续。需要注意的是签约北京、上海、天津等有落户限制省市的同学必须拿到户口接受函之后才可派遣。毕业时学校凭返回的三方协议办理报到证（也称派遣证），同学们持报到证到单位报到入职。

七、如何办理违约？

一般意义上的违约是指毕业生与用人单位签订三方协议之后无法继续履行协议，违约分为两种情况，一种是单位原因造成的违约，一种是毕业生自身原因造成的违约。如果是单位原因造成的违约，由单位与招生就业处沟通，提供书面证明材料之后，经毕业生个人申请可以领取新的三方协议。如果毕业生单方面违约，根据我校相关就业政策规定需要，回原籍或者京外就业。如果因被录取为国家机关公务员而申请调整就业单位的毕业生，在取得原签约单位的同意和谅解后，由学院提出调整意见，报校招生就业处审批同意，可另行签订就业协议。

特殊类型就业

一、如何报考公务员？

1. 中央、国家机关公务员录用考试可到人力资源社会保障部网站 (<http://www.mohrss.gov.cn>)、国家公务员局网站 (<http://www.scs.gov.cn>) 查询各遴选部门的遴选职位、职位资格条件等, 并到指定网站报名。考试科目为《行政职业能力测验》和《申论》, 一般报名时间为 10 月份。

2. 北京市公务员考试可以北京市人力资源和社会保障局网站 (<http://www.bjrbj.gov.cn>) 查阅《招考简章》, 通过北京市人事考试网进行网上报名, 一般报名时间为 11 月份。

3. 毕业生若参加其它省市区的公务员考试, 请关注各地人力资源和社会保障局通知。

二、毕业生到西部地区工作有哪些优惠政策？

西部地区包括: 陕西、甘肃、宁夏、青海、新疆、广西、云南、贵州、四川、重庆、内蒙古、西藏等十二个省(区、市)。到这些省区就业的毕业生将颁发由北京市教委签署的荣誉证书。对支援西部的北京生源毕业生允许保留北京户口。

学校优先推荐到西部地区和基层就业的毕业生参评北京市优秀毕业生。毕业生到西部和基层就业工作期满后, 表现良好, 经原单位考核合格, 报考我校研究生者, 学校在政策允许范围内予以优先录取。

三、国家鼓励毕业生到基层就业的主要优惠政策包括哪些？

1. 对到农村基层和城市社区从事社会管理和公共服务工作的高校毕业生, 符合公益性岗位就业条件并在公益性岗位就业的, 按照国家现行促进就业政策的规定, 给予社会保险补贴和公益性岗位补贴。

2. 对到农村基层和城市社区其他社会管理和公共服务岗位就业的，给予薪酬或生活补贴，同时按规定参加有关社会保险。

3. 对到中西部地区和艰苦边远地区县以下农村基层单位就业、并履行一定服务期限的高校毕业生，以及应征入伍服义务兵役的高校毕业生，按规定实施相应的学费补偿和国家助学贷款代偿。

4. 对具有基层工作经历的高校毕业生，在研究生招录和事业单位选聘时实行优先录用。

出 国

一、毕业生申请出国留学需在校内办理什么手续？

1. 应届毕业生应在学校规定的时间内提出自费出国留学和退出毕业分配申请，同时到招生就业处领取并填写《对外经济贸易大学毕业生出国退出就业申请表》，并交学院和招生就业处审批。

2. 凭《对外经济贸易大学毕业生出国退出就业申请表》到学校保卫处办理户口相关事宜。

二、申请出国的毕业生户口和档案应如何处理？

申请出国的毕业生户口和档案毕业时迁回生源地，存放至当地的人力资源和社会保障局或毕业生就业主管部门，如了解教育部出国留学服务中心的相关政策，可浏览其官方网站：<http://www.cscse.edu.cn>。

创 业

一、高校毕业生自主创业，可以享受哪些优惠政策？

按照《国务院关于进一步做好新形势下就业创业工作的意见》（国发〔2015〕23号）、《国务院办公厅关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》（国办发〔2015〕36号）等文件规定，高校毕业生自主创业优惠政策主要包括：

1. 税收优惠：简化大学生创业流程，取消《大学生自主创业证》。持人社部门核发《就业创业证》（注明“毕业年度内自主创业税收政策”）的高校毕业生在毕业年度内（指毕业所在自然年，即1月1日至12月31日）创办个体工商户、个人独资企业的，3年内按每户每年8000元为限额依次扣减其当年实际应缴纳的营业税、城市维护建设税、教育费附加和个人所得税。对高校毕业生创办的小型微利企业，按国家规定享受相关税收支持政策。

2. 创业担保贷款和贴息支持：对符合条件的高校毕业生自主创业的，可在创业地按规定申请创业担保贷款，贷款额度为10万元。鼓励金融机构参照贷款基础利率，结合风险分担情况，合理确定贷款利率水平，对个人发放的创业担保贷款，在贷款基础利率基础上上浮3个百分点以内的，由财政给予贴息。

3. 免收有关行政事业性收费：毕业2年以内的普通高校毕业生从事个体经营（除国家限制的行业外）的，自其在工商部门首次注册登记之日起3年内，免收管理类、登记类和证照类等有关行政事业性收费。

4. 享受培训补贴：对高校毕业生在毕业学年（即从毕业前一年7月1日起的12个月）内参加创业培训的，根据其获得创业培训合格证书或就业、创业情况，按规定给予培训补贴。

5. 免费创业服务：有创业意愿的高校毕业生，可免费获得公共就业和人才服务机构提供的创业指导服务，包括政策咨询、信息服务、项目开发、风险评估、开业指导、融资服务、跟踪扶持等“一条龙”创业服务。各地在充分发挥各类创业孵化基地作用的基础上，因地制宜建设一批大学生创业孵化基地，并给予相关政策扶持。对基地内大学生创业企业要提供培训和指导服务，落实扶持政策，努力提高创业成功率，延长企业存活期。

6. 取消高校毕业生落户限制，允许高校毕业生在创业地办理落户手续（直辖市按有关规定执行）。

二、大学生创业工商登记有什么要求？

深化商事制度改革，进一步落实注册资本登记制度改革，坚决推行工商营业执照、组织机构代码证、税务登记证“三证合一”，推进“三证合一”登记制度改革意见和统一社会信用代码方案，实现“一照一码”。放宽新注册企业场所登记条件限制，推动“一址多照”、集群注册等，降低大学生创业门槛。

三、对大学生自主创业学籍管理有什么要求？

对有自主创业意愿的大学生，实施弹性学制，放宽学生修业年限，允许调整学业进程、保留学籍休学创新创业。

四、怎样申请创业担保贷款？在哪些银行可以申请创业担保贷款？

创业担保贷款按照自愿申请、社区推荐、人力资源社会保障部门审查、贷款担保机构审核并承诺担保、商业银行核贷的程序，办理贷款手续。国有商业银行、股份制商业银行、城市商业银行和城乡信用社都可以开办创业担保贷款业务，各地区根据实际情况确定具体经办银行。在指定的具体经办银行可以办理创业担保贷款。

其 他

一、如何确定自己的生源地？

本科毕业生的生源地一般为入学前所在地。研究生毕业生的生源地分两种情况：本科毕业后直接考取研究生的，其生源地为本科入学前户籍所在地；入学前有过若干年工作经历并已在工作地落户的（非集体户口），原则上以其工作单位户籍所在地为生源地。（工作落户地为北京、上海、天津等大城市，且上学时将户口迁入学校学生集体户的毕业生，受户口政策的影响，毕业时通常不能将工作落户地视为生源地。）

在学期间若父母户籍居住地变更，须根据父母落户地相关政策办理接收手续后，方可变更生源地。

二、毕业生如何办理离校手续？

办理离校手续的程序是：依照学校学生一体化系统中“离校手续”办理的规定时间内，到各部门刷E卡（意为：该生与本部门已无债务和事务关系，可以离校）。一般需办理手续的部门有：教务处、财务处、图书馆、校医院、保卫处、学生处、团委或党委组织部（办组织关系）、宿管科（清点宿舍中公共财产，将本人的宿舍钥匙交还宿管科）及本院等。

35

三、非北京生源毕业生申请留京派遣的截止时间？

按照北京市相关规定，非北京生源应届毕业生申请留京派遣的截止时间是毕业当年的12月31日，因此毕业生必须在毕业当年的12月31日之前从单位取得留京接收函，前来办理毕业生派遣手续。

四、如何确保求职安全？

1、通过正规渠道和机构求职，如政府部门开设的或其他知名度较高的招聘网站不要轻信街头小广告、传单和陌生人的搭讪，不要轻信高薪许诺、名企许诺。

2、投递简历时，要尽量选择政府部门或者资质和备案信息齐全的网站，最好集中在 2-3 家招聘网站。同时，不要随意泄露自己的个人信息，一般提供手机号码和电子邮件即可。

3、接到面试电话不要过于激动，应仔细查询该招聘企业详细情况，确认为正规和安全方可前往。与家人、朋友保持联系和沟通。在无预知的情况下，接到前往外地工作的邀请要慎之又慎。

4、捂紧自己的钱包，正规的中介机构不会向求职者收取任何费用，没上班就收取一堆费用的单位不去也罢。

5、求职过程中一旦发生自身合法权益受到威胁或侵害的情况，一定要及时报警，注意保留证据，比如要记清招聘单位的详细地址，保留能证明招聘单位不规范行为的凭证等。

五、常见就业知识问答汇总

36

1、毕业后想要办理户口和档案迁移，该如何办理？

答：需要先到招生就业处办理报到证，然后持报到证分别去保卫处户籍科和档案室办理户口、档案迁移。

2、毕业后户口和档案迁移到单位，需要怎么办理报到证？

答：北京和上海的单位需要同时提交三方和人社部门出具的接收函；其余地方只需提交三方即可。

3、毕业后就业单位不接收户口和档案该怎么办？

答：提交回省二分表，将户口和档案迁回原籍。

4、应届生的三方协议怎么领取？

答：提前一天在就业信息网站预约，然后每周一、三、五下午到招生就业处领取三方协议。

5、已经考上研究生或者出国是否可以领取三方协议？

答：已考研和出国一般不可以领取三方协议。

6、在校内哪里可以获取招聘资讯？

答：在就业创业信息网每周可以查看最新宣讲会 and 招聘信息。

7、就业推荐表有什么作用？

答：就业推荐表相当于个人简历，供用人单位招聘时参考，是办理进京指标必不可少的材料之一。

8、毕业后出国，档案已不在学校能否回校办理报到证？

答：档案已不在学校的不可以哦，应当找留学生服务中心进行办理。

9、招生就业处是否有就业咨询相关的服务？

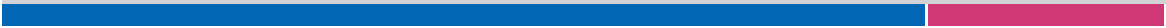
答：有，可到就业创业信息网下方的“梦想导师”栏目进行就业咨询服务预约。

10、报到证是否立等可取？

答：报到证由学校统一到市教委办理，一般提交材料一周后可以到招生就业处领取。

11、少数民族骨干的学生如何领取就业推荐表和三方协议？

答：需要携带定向培养协议复印件到招生就业处领取。



就业创业经验

他山之石，可以攻玉。博取众长，补己之短。



苏杏

国际经济贸易学院 2017 级金融硕士，中央民族大学经济学学士。研究生期间曾获学业二等奖学金与鸿鹄奖。曾于安信证券、国信证券实习，现已入职广西定向选调生。



选择源于热爱

求职过程的选择

40

对于求职这件事，首先我从刚开始上研究生就在思考一个问题，是留在北京还是回家工作。这个问题也困扰了我许久。在经历过几段实习后，考虑到自己的竞争力以及在就业市场所面临的一些问题，我选择了回家工作。这样的选择有好有坏，好处在于未来发展可能更稳定、生活质量比较高，坏处则在于可选择的工作与机会变少了。因此我认为在这个问题上必须要全面考虑，以免未来后悔。

在明确了工作地点后，我的可选择范围就很小了，因此整个秋招过程我主要的求职方向集中银行与国企，9月-11月期间我主要做的就是准备并参加各个商业银行和政策性银行的笔试，最终我收获了中国银行、建设银行、工商银行的广西分行 offer，以及北部湾银行总行 offer。

最终选择定向选调生的原因，主要基于以下几点：首先，在广西定向选调生的宣讲会上听了广西区党委组织部领导的对定向选调生的政策解读以及几位前辈的经验分享后，我对于公务员的工作内容、职责与理想有了更深刻的了解，并对此产生了向往之情；其次，我了解到定向选调生对于岗位的分配会结合本人的意愿以及专业，这与我倾向于从事本专业相关工作的意愿相符；最后，在经历过几份不同的实习工作之后，我对自己的性格和能力都有了一个基本的了解，同时也考虑到不同工作的工作节奏，我认为自己是比较适合从事公务员这一职业的。基于上述几点，我最终选择了签约定向选调生。

选调生的备考过程

定向选调生的笔试面试内容与国家公务员考试无异，但就难度而言相对国考更小。

对于笔试备考，我主要有以下几点经验。首先，保持固定的学习时间。学习的效果并不完全与学习的时长成正比，能否坚持也是决定学习效果的重要变量，形成良好的学习习惯很重要。其次，合理安排学习计划。公务员笔试分为“行测”与“申论”两部分，前者涉及常识、判断推理、数量关系、言语理解等内容，并且定向选调生的笔试中还加入了对广西相关知识以及时事的考察，涵盖的知识点比较广，且考试时间短、题量大；后者则重点测查应考人员的阅读理解、综合分析、提出问题和解决问题、文字表达能力，更检验考生的笔头功夫与日常积累情况。我在备考时常看评论员文章、社论等，以此强化自己在短时间内提出观点、分析问题的能力。行测对我来说难度较高，因此我将一半以上的学习时间投入到了行测刷题中。再次，为自己安排全真模拟。前期刷题时，可以忽略做题时间，以准确解题为第一要务。在这一过程中，还应当根据自己的解题情况为自己规定各部分做题顺序与时间。我



对文字比较敏感，大段文字可以使我集中注意力，数字则会让我紧张，因此我在行测考试中的会将常识、言语、推理类题目前置，将数学运算安排在最后进行。中期刷题，可以按照自己设定的解题顺序和时间分模块刷题，训练自己在规定时间内解题的能力。在后期刷题时，要刷套题，着重培养自己的适应考试能力。可以留出几套真题或模拟题，在考试前几天找一个类似考场的安静教室，严格按照考试的时间与要求进行全真模拟，防止在考场上出现不适应、紧张等情况。最后，多与他人交流。备考期间与同学多交流可以帮助自己拓宽眼界、提取新观点、学习解题技巧，也可以防止错过考试信息，更重要的是有助于缓解压力、保持身心健康。公务员笔试一考脑力，二考笔力，在行测考试中又多又快又准的答题，在申论考试中展示出自己的分析能力、知识积淀和文采，就是备考笔试的最高目标。

关于面试，定向选调生的面试只有一轮结构化面试，一般有 3-5 道题，思考与作答时间为 10-20 分钟，有综合分析、工作实务、应急应变以及时事理解等题型。面试主要考察综合分析能力、计划组织协调能力、应变能力、言语表达能力和举止仪表。在结构化面试的备考过程中，我个人是参考结构化面试的书籍和网络上的经验分享，根据不同类型的题目总结出答题的套路；同时在备考时也要多多进行积累，比如说看看近期国家出台的方针政策以及总书记发言等材料。在结构化面试后，面试官还会就报名表中个人资料进行一些提问。

写给学弟学妹的建议

首先，走上求职之路之前，应该重新审视自己，衡量自己的能力，找准定位，思考自己真正想要的、真正适合的是什么样的工作。可以通过尝试几份不同的实习来帮助判断。

其次，在求职过程中，要积极调整心态，掌握自己的求职节奏，不要因为他人的 offer 而产生焦虑、自卑等情绪。

最后，愿立志加入选调生队伍的学弟学妹们是出于内心的热爱与向往，而不是退而求其次的无奈，这既是对自己的人生负责，也是对国家与民族的未来负责。从备考到接到拟录用通知，要经历笔试、面试、体检、政审考察、公示等环节，每个环节都不能掉以轻心。小到一场考试，大到岁月人生，速成的总是不长久，日积月累的才最踏实。愿立志于成为选调生的学弟学妹们，守正笃实、久久为功，早日实现自己的理想，为国家的未来献出自己的力量。

张艺凡

中共党员，国际关系学院国际政治专业（公共外交方向）2015级本科生，现任职中华人民共和国外交部。曾多次获得光华奖学金、综合一等奖学金等，获北京市优秀毕业生、鸿鹄奖学金、优秀毕业论文等奖项。曾获第七届北京市校际谈判大赛 UIBE 赛区冠军，担任过校学生会办公室副主任、全球治理人才发展协会（GGA）创始负责人，实习于中图总公司、大数据研究中心等公司。



我与外交梦的不解情缘

外交梦之机遇·外交部提前遴选

大三下学期，张艺凡通过学院了解到外交部提前遴选考试，并有幸参与其中。整个考试流程十分紧凑，对考生的专业能力、英语能力和面试表现进行综合考量。

对于同样想参加遴选的同学们，张艺凡认为可主要从以下几个方面对自己进行提升：首先，努力学习专业知识，积累专业能力，把握好课堂的同时也结合自身专业和兴趣阅读课外书籍、参与课外实践，拓宽自己的知识面，特别是对外交相关事务的了解。其次，有意识地提升自己的英语能力，不可轻视口语能力。第三，主动参与一些面试类的比赛或是实战，锻炼自己的表达能力、思考问题的逻辑性以及随机应变的能力等，积累自己关于面试的小经验。张艺凡坦言，考核范围的不确定性和时间的紧凑性使得“临时抱佛脚”几乎成为不可能的事，因此以往的积累和一直以来的规划是十分重要的。

外交部提前遴选考试对于张艺凡来讲不仅是一次对自身综合能力的考核，更是对人生职业规划的选择。而对她来讲，对外交事业的选择是件意料之外却又在情理之中的事。张艺凡坦言，自己本来的规划是在本科毕业后选择出国读研，没有想到能在大三就有这样的机会出现，着实要感谢母校和学院提供的平台。

外交梦之缘起·确立方向

张艺凡对外交事业的向往，缘起于她的高中时代。作为新中国第一任外交部长周恩来的母校——天津市南开中学的学生，在母校南开的三年不仅使张艺凡耳濡目染了周总理为人处事的诸多原则，更让她对外交事业产生了莫大的兴趣。就这样，高考后，她也选择了相应的国际政治专业。

外交梦之追寻·积累与规划

能在贸大国关学院度过接下来的四年时光，是张艺凡幸运的延续。学校和学院为张艺凡提供了无数的锻炼机会，使其视野不断开拓，思维也逐渐成熟。国际政治是一门思想性极强的学科，同时也需借助工具性的方法对研究加以支撑。学院老师们在这两方面对张艺凡的帮助极大，一方面使其扩充知识储备、提升思维能力，锻炼其发现问题的能力；另一方面，给予其方法论上的指导，教授其处理问题的方法。

跟随董青岭教授学习大数据的经历，对于文科生张艺凡来说颇为难忘。在董老师的指导下，张艺凡借助 R 语言完成了本科毕业论文，并获得了优秀毕业论文的称号。董老师的那句“交叉产生美”至今激励着张艺凡不满足于单一领域的知识，对不同领域都保持着好奇和兴趣。

在贸大的四年里，张艺凡积极参与各种与外交相关的活动以提升自己的能力。在贸大第八届国际文化节中，作为校学生会成员负责使节邀请组工作，与团队一起最终邀请到了共计 46 个国家的 53 位使节，其中包括 8 名大使。在国际青年人文对话 2017 年会上，作为青年代表发言，那是她第一次在如此正式的场合做英文演讲，对她来讲是挑战也是激励。作为贸大全球治理人才发展协会创始团队成员，举办贸大首届“全球治理人才夏令营”的经历也使张艺凡记忆深刻。“通过那段经历，有幸接触到很多大型国际组织中的权威人物，遇到了很多志同道合且优秀的同学们，也更加希望能为美好的世界贡献一份力量。”对她来说，能为在贸大有志于进入国际组织工作的同学们提供更多的机会，是自己在做这份学生工作最大的成就感来源。

大学阶段最令她“震撼”的一次经历，是在 2018 年中非合作论坛北京峰会中，担任青年志愿者。她所在的小组负责新闻发布厅的各项事务。这是她第一次亲身参与到我国的主场外交活动中，各国外交官优雅自信的谈吐、机敏巧妙的回应等都给张艺凡留下了深刻的印象。这段经历也更加坚定了张艺凡对外交事业的热爱。

张艺凡的大学生活，充满了机遇和挑战，走过一段路后也积累了自己的小经验。如果提到最想对学弟学妹们说的话，那一定是：要对自己的人生有所规划！张艺凡认为，“虽然我们年龄尚小，最开始的规划也许还很幼稚、不切实际，甚至很多时候并不是你最终得到的结果，但也要去思考、去努力达成，因为在这个努力追逐的过程中你会收获很多。”

大学四年，贸大给予张艺凡的是知识、是方法、是机遇、也是挑战；离开贸大，迎接她的也将是一段新的征程。感恩贸大，感谢国关，在未来，张艺凡也定会继续努力，秉持一颗贸大人卓越的心，为中国特色社会主义大国外交贡献力量！



张星榕

张星榕，国际商学院 2015 级财务管理专业。保送至清华大学五道口金融学院。前三年成绩排名全院第一（1/255），曾获校十大杰出学生，国家奖学金等。累计参加三次国际、全国建模比赛均获一等奖。曾任校大学生就业创业服务团主席，联合国国际组织访问青年代表，校垒球队队员，咨询投行俱乐部运营成员。曾实习于中国银行、德勤、探针资本、清科资本、华泰联合证券等单位。



发现真实的自己

回顾大学的四年时光，张星榕在学工、科研、竞赛、实习方面都进行了不同程度的尝试，每一种经历都帮助她从不同方面改变甚至重塑她的认知。

46

惠园生活

在大学，每个人都或多或少逃脱不了焦虑二字。但每进入一个焦虑时期，都提供了一个脱离舒适区，向上成长的契机。她在焦虑之中问自己：你想成为什么样的人？也明白应该行动起来，在学习和思考中进行自我认知与准确定位。

由于基础课和专业课分散在前三年，为了较早系统地学习专业知识，她主动在前四学期自学完大部分专业课，也进一步感受到结合了管理、会计、金融知识的专业（公司金融）的魅力所在。

在前三年，她除了学习、科研和实习外，一直也坚持着学生工作、垒球队训练活动。学生工作中，与人交流和协调活动如果时间安排得当不会占据很多精力。而垒球训练是让她感受自己的青春与活力的一种途径。棒垒球给她的意义也不止于训练，而是一种追求热血生活与更高更强自律精神的享受。

短期方向选择

作为一个有幸分在财管班但也能学习到金融和会计知识的学生，张星榕在大一

的上学期即将结束时开始思考未来的方向选择。第一学期的成绩较好，也发现了对于金融类知识的兴趣，当时有出国 / 保研到会计 / 金融类硕士、专硕 / 直博等选择。

之后的一年，随着对财务会计知识的进一步理解，她发现自己无论是学科知识还是实践方向都更倾向于金融，同时会计财务知识为辅也是一个较大优势，因此决定保研主要申请金融方向。

同时在大一下到大二下，她也进行了学术和实践上的尝试，发现自己对于学术的灵感有限，不会特别着迷于知识圆圈边缘的探索与进一步发现，自己更偏好应用型的知识，也由此基本确定选择专硕方向。

职业探索

就职业方向来说，在大二暑假她就开始了第一份实习：中行投行部的宏观策略组。这是第一次感受到大学所学知识的应用。同时期的德勤俱乐部和 PTA 因为参与度不高没有很多的主观想法。也在这个时期进一步开始思考自己的核心竞争力与未来规划的契合点。



随着大三上对于专业知识的进一步学习,同时进行一级市场前期的卖方FA实习,能够充分感受到的是一级市场前期融资个体的主动性,与卖方对于逻辑和“人”的生意的看重;之后在买方实习的过程中又感受到对于前期企业投资的实业认知和经验的需求。之后在券商投行部的实习又能充分感受到对于数据和材料的合规性要求。

就实习的寻找与搜寻来说,对渠道与信息的敏感性与善于交流是很重要的。先从各个提供信息的论坛、公众号、小程序寻找,较快地对于各个实习群中的信息,与身边人的继任招募发布做出反应;之后对于不同岗位简历的修改与提前进行行业的研究和准备;最后进行面试问题的模拟。将每一次面试作为宝贵的经验去体会,能够有很大的收获。

一直以来的实习工作都能促使她持续性地进行自我发现和自我审视,也感谢遇到好的前辈带给她很多思考、帮助。同时发现自己仍然有很多东西需要学习、提高,这更加坚定了她继续深造读研的信念。

学习和生活感悟

48

首先,她认为每个人都应该有机会成为一名“学习的受益者”。学习成绩不错的話,一切一帆风顺的活动与决策都是你的成就;但一旦出现一些挫折,尤其是学业上出现的问题,都会演化成对自己所做选择的懊恼,因此成绩对于大多数人来说是很重要的。

同时“学习”二字不止于成绩。对于外界信息的敏感,不断深挖事物的兴趣,对于兴趣科目的饥渴,每一个学习的过程都在帮助她们成为更好更有远见的人。“自律性的学习”一直是她坚持的,有规律地关注行业与热点,对自己所感兴趣的事物进行深挖,与不同的同辈或者前辈进行交流,都能带来一些认知上的改变甚至是重塑。

其次,视野开阔,有自己的目标也十分重要。她很庆幸在前三年一直保持对自我的不断认知、探索、定位与再定位,也调整着自己远期和近期的目标,从自己最想成为的人一步步倒推。

保研只是整个规划中的一个环节,目光放长远一点,总归不会错的太离谱。从校内到校外,一直不断地在“自己是否擅长”“自己是否感兴趣”“能否给世界创造更多价值甚至改变世界”“能否过上更满足的生活”四个维度进行评价和决策,努力达成总效用的最大化。也有过遗憾,但问心无愧。

最后,虽然会听说很多每个终点或目标都对应了一条最该走的道路,看起来是标准化的范式,但其实每个人都是不一样的,具体的路径也不一样。不能用线性思

维来限制自己的规划和活动，独立思考也很重要，靠自己判定价值，能够不被周围人的选择和综测所左右。甚至对于学长学姐的建议也应该独立地进行思考，宁愿多花时间寻找，也不能一头钻进不喜欢的事情。最可怕的就是在麻木的忙碌和自我安慰中，或者说是舒适圈中，失去了寻找自己的机会。



李博序

2015 级国际经济与贸易专业本科生，曾获院级优秀学生、新生奖学金、综合二等奖学金、国家级大学生创新创业训练计划一类项目，通过初级银行从业、证券基金从业、微软 MOS 等考试。在创业创新、实习和学生工作方面有相对丰富的经验，毕业后即将赴南洋理工大学科技创业与创新专业继续深造。



从认识自己开始

回顾自己四年的大学生活，李博序感觉收获颇丰，从经历挫折中汲取经验，从学习生活中了解自己，这是他想给大家分享的内容。

50

一个普通学生的突围历程

谈到四年的生活，李博序用丰富多彩来形容。他首先讲到了自己各方面尝试，从大一参与到学生工作和志愿服务中，到大二全身心投入科研学习，再到大三大四摸索出自己的学习方法，成绩不断进步，参加实习和研修活动。“作为一个普通的学生，”他坦诚道，“很多事情我确实没有做到尽善尽美。”他回忆起刚进入贸大时的自己，想专心学习却成绩不佳，对未来十分迷惑，更多的时候，是被时间推着向前走。做一件事情时，他总是过度担心，但后来他慢慢发现，就算事情已经开始，也会有更多细节需要注意。因此他告诉自己，既然担忧一直存在，不如先开始做事。了解这一点之后，他开始积极地尝试更多活动，让自己的生活充实了起来。之后的进步和机会也就随之而来。

提及令自己印象深刻的部分，当数他在贸大就业创业指导中心的时光。为中心的服务经历贯穿了他在贸大的四年。中心各位老师对他的鼓励和启发以及以就业创业为导向的环境，是他一直感念的。首先，这里的环境使他能够看到往届的毕业生如何选择职业，如何在校外开展新的生活，这都让他能够以一个不同的视角去感受

大学校园和职场的差别，同时积累了与他人沟通的基本技能。在大一之后的几年里，这样的经历也使他参与和设计了创业计划并获奖，最终在研究生阶段选择了创新创业专业继续自己的求学旅程。

个人发展方法论

在了解李博彦的经历之后，我们发现他强调了敢于尝试和不断反思的重要性。继续与他交流，他解释说这两点都服务于一个目标，即更清楚地了解自己。

对于敢于尝试这一点，他坚持一个人不能始终处于自己的舒适圈。如果条件允许，我们应该多尝试一些自己没有接触过的生活和工作。大学的校园为我们提供了丰富的资源去了解现实世界，我们在学好专业知识的同时，还有很多选择，我们可以广泛阅读，在时间允许的情况下实习，报名参加一些课外活动。在这些过程中，我们其实可以明显感觉到，有哪些知识自己感兴趣，有哪些工作自己不擅长。行万里路，读万卷书，见得越多，我们的思维越开阔，应变能力也就强了。

只有经历，没有反思，我们难以收获智慧，变得聪明。关于不断反思的方面，他提供了一个可以操作的方法，即回溯分析法。简而言之，回溯分析法就是将自己做过的事情复盘，首先看自己过去做了哪件事和这件事发生的情境，再看自己对于这件事的想法和行为，最后考察这件事的结果如何。每一次分析记录，我们都可以根据这一次总结一些经验教训。这个简单的方法对他而言其实也有一定难度，首先是人面对自己可能会表现得不诚实，总是难以承认自己的失误。其次，有限的分析记录不足以形成规模，长时间的记录就考验着他的毅力。

他认为做到这两步之后，就可以对自己有一个大致地了解。在之后的发展中无论是选择职业还是继续升学，我们都可以从广泛的信息中做出明智的选择，做到有的放矢。在分享的最后，他总结了自己最好的状态：在对自己不断了解的过程中，保持感恩和善良的心态，因为在风雨过后总有骄阳。

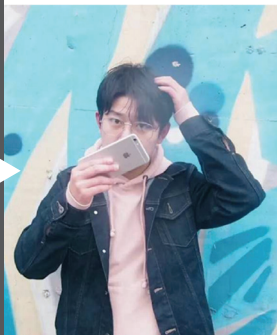
许智超

对外经济贸易大学 统计学院 经济统计学
辅修投资学

专业课均分: 88/100 (GPA: 3.69/4.0),
专业排名: TOP10%,

标化成绩: TOEFL100, GRE: 328.5

曾在华兴资本、以太资本实习; 大学期间曾获国家奖学金、北京市三好学生、校级综合一等奖学金、科研立项人文类项目全校第一名、全国大学生数学建模大赛北京市一等奖、美国大学生数学建模大赛二等奖; 曾任统计学院 2015 级班长、统计学院学生会项目部副部长。毕业后赴耶鲁大学生物统计专业继续深造。



以从容的姿态走向耶鲁

【关于规划】选择要果断，心态勿急躁；一路向前，走好自己的路

Q: 您在大学期间是怎样做之后的规划呢?

A: 我在大一大二的时候并没有明确自己今后的规划，但同时也并未松懈，机会总是留给有准备的人，无论是保研、就业还是出国，所需要的科研、实习、获奖经历，学习成绩等都具有相通性，在大一大二打好基础，之后无论想选择哪一条路都不会是无准备的仗。当然如果越早有规划是有优势的，越早摸索出大学生活方向，会更加从容一点。

Q: 您在就业、国内深造、海外留学三方面是如何选择的呢?

A: 我是在大三的时候才决定要出国，当时是在保研和出国间做的选择，因为觉得出国能接触更大的平台，拥有更开阔的视野和更多的机会，所以放弃了保研。我觉得大家做选择时要果断一点，要对自己的水平有明确认知，从而选择一个恰当的高度和方向，切勿急躁，切勿人云亦云，选择适合自己的路才能走得更顺畅!

【关于申请】平稳的心态，迅速的节奏，是制胜之道

Q: 您觉得在申请海外项目过程中，国际名校更加看重学生哪方面的素质？

A: 首先，根据专业性质不同，申请的侧重点也会有所不同，申金工、运筹等项目更加看实习经历和 GPA，生物统计会更看重 GPA 和科研，我的综合排名有一定的优势，其次，我的语言成绩不太好，但是申请结果比较理想，其中部分原因是我的科研、文书、推荐信准备充分，我拿到了一位上交老师的推荐信。当然，如果能拿到国外名校教授的推荐信会加大竞争力。

Q: 那么您建议学弟学妹们如何做更有针对性的准备？

A: 我觉得准备是因人而异的，语言基础较好的同学可以用更多的时间提升实习和科研背景，做科研的前提是要打好专业课的基础，如果想有比较理想的科研成绩，跟着老师学习是一部分，自己研读论文的能力也非常重要。如果有机会参加国外高校的暑研，尽量争取到教授的推荐信。关于一些交换项目，我认为长期的交换项目，能拿到交换学校的有效成绩单会更有说服力，在申请时也会更有优势；至于实习，我建议可以在大二开始实习，每一个实习都是为了下一个实习做准备。当时我申请以太资本的实习时，就是因为有过在华兴的实习经历，方向更对口，才得以在几位清北学校的应聘者中脱颖而出。当然出国也是信息战，比如我参加耶鲁的视频面试之前，就在一个论坛找到了原题的面试经验分享，这对我的面试起到了极大的帮助。

Q: 语言考试方面您有什么心得？

A: 我建议大家可以先考 GRE，后考托福，因为前者更难，涉及到的词汇量更大，有效期也 longer，之后再考托福就能事半功倍。然后是考试的心态非常重要，心态在整个过程都会变化，比如我托福第一次考了 100 分，但是之后考的却都没有超过第一次。所以希望大家在准备过程中能做好心理预期并及时调整，把每一次都当作最后一次考试，相信大家都能取得好成绩。

【关于大学生活】方式要聪明，生活要积极，每一段不虚度的光阴，都格外精彩

Q: 您觉得大学四年生活中印象最深刻的，自己获益最多的活动、比赛（科研、创业、数模）是什么？

A: 我觉得数学建模比赛对我帮助挺大的，我和两位经贸院非常厉害的学长学姐组队，从他们身上学到了很多，和他们一起建模的过程也非常的有默契与轻松，因为近期建模比赛将近，我对学弟学妹的建议是准备建模可以多阅读相关的文献、期刊论文，了解相关文献代码的运用，看看往年的题目，这对建模的帮助会很大。

Q: 回首大学四年，您有什么想给学弟学妹的意见吗？

A: 首先，学校的各种活动有很多，我觉得还是根据自己的兴趣和能力来选择，不要看身边的人在做什么就跟着他们做，要有自己明确的方向和清晰的定位；其次，在学习方面，我不是那种学习非常刻苦的“典型学霸”，我的学习习惯就是自己看书，期末考前速成，学习讲求效率，我觉得找到适合自己的学习方式最重要；最后就是希望大家可以聪明地度过大学的生活！

结语：尼采曾说“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负”，许智超学长用他的态度与行动诠释了这种精神，他无疑是本届贸大毕业生中的佼佼者，也将是所有贸大学子今后的榜样，希望我们都能如他一般，用聪明的方式走过贸大，以从容的姿态走向属于我们的未来。贸大学子的精神，必将薪火相传，生生不息。

张蓉

外语学院 2019 届毕业生，法语专业，辅修会计；多语言服务中心副团长、香港培苗慈善机构乳源分会秘书部部长、法国雷恩市中国学者学生联合会文体部成员，曾担任“来淘吧”、“Cycle Cycle 绿色回收站”、“出国帮”负责人；获国家励志奖学金、综合奖学金、鸿鹄奖（创新创业）、北京市大学生创业比赛三等奖、优秀学生荣誉称号；通过国家级大学生创新创业立项，获得经纬杯一等奖。



有些爱折腾不白废

校园生活感悟

大学时代应该是我们最美好的时代了。我们不用像高中那样天天坐在教室里学习，也不用像上班族朝九晚五地赶着地铁去上班。在这段时间里，我们可以培养各种各样的兴趣爱好，可以和小伙伴们聚餐玩乐，也可以有时间为自己一些大胆的想法去实践、去试错。对于我来说，创业应该是伴随了我整个大学四年的一件有趣又大胆的事情，也借此和学弟学妹们分享一下我大学的创业生活。

创业需要时间精力，也需要经验积累。很多人以为创业经验只能在社会中积累，但其实在大学生活中，我们就可以得到很多经验了。如果你对创业感兴趣，可以从学校一些创业比赛、创业沙龙或者社团组织活动中去学习。而且有时候学校是创业项目的最理想的实验场，不需要花费我们太多的成本和代价。我是一个爱折腾的人，刚上大一就参加了各种各样的学生组织和社团活动。与创业结缘是因为加入多语言服务中心的外联部。在外联部的时候，我会经常外出和各种商家商谈，渐渐也锻炼了自己的胆量并积累了一些商业经验，同时也发现自己挺有商业敏感度，因此也就想搞些小事情。大一下学期北京市举办了大学生创业比赛，我便找了同一个学院的几个认识的小伙伴一块组建了一个团队参加比赛。这是我第一次作为队长带队比赛，一开始也没有丝毫经验，只能在网上找资料学习如何写商业计划书。大家也激情满满，

经常讨论项目到深夜。最后虽然只拿了三等奖，但这为我之后更成熟的创业项目奠定了基础。

当我们还是创业小白的时候，跟学长学姐、老师以及一些企业家们多交流学习是一件能够让我们快速成长的事情，因为这些前辈们的经验、眼界、学识都远远比我们多，他们清楚如何才能避免走弯路。贸大的创业氛围还是挺浓厚的，也有一定的创业圈，而且学校有专门的老师负责创业这一块的事情。学弟学妹们可以好好利用学校的校友和导师资源，多向他们学习借鉴。我每次参加创业比赛都会找不同的人给我指导创业项目，因为这样不同的人会从不同的角度看项目，会给予你更多不同的建议和新的灵感，同时你也能够学会从不同角度思考问题。

大学生创业确实是一件很酷的事情，但也是一件很残酷的事情，因为绝大部分都会失败。虽然连国家都倡导“大众创业，万众创新”，但我认为即使对创业很感兴趣的学弟学妹们在大学还是应该以学业为主，好好把基础知识学扎实，提高自身的修养和学识，而创业暂时只能是我们大学的业余爱好为之后积累经验。我也认识小小年纪就休学出来创业的，虽然也算挺成功，但与他们的接触中你就可以发现他们确实有做生意的头脑，但他们的修养和思想深度都不够，这应该就是大家口中的“土豪”吧。

写在最后

大学生活太美好，以至于让你觉得这四年还没来得及好好品味就在一瞬间结束了，所以学弟学妹们定要好好珍惜，不管你是否之后选择创业的道路，都要找到自己的目标方向并为之坚持奋斗，如此才不会在大学结束后后悔。

贾春艳

对外经济贸易大学外国语言学及应用语言学（商务英语方向）研究生，华北水利水电大学文学学士。本科期间曾两次荣获励志奖学金与一次海外校友奖学金，研究生期间主修专业英语语言文学、第二专业国际经济与贸易，曾于“环保部环境与经济政策研究中心”实习，已任职“北京2022年冬奥会和冬残奥会组织委员会”。



与冬奥组委的不解之缘

Q: 学姐您好，可否请您谈谈当初应聘“北京2022年冬奥会和冬残奥会组织委员会”的原因呢？

A: 冬奥组委会于2015年12月成立，而当时我正将贸大作为自己未来的考研目标，倘若得偿所愿，在冬奥会筹办与举办的那段时间，我应该正好在北京生活。得知此事，我特别兴奋，因为我从小就有着很强的国家荣誉感。起初我只希望可以成为一名志愿者为冬奥会献出自己的一份力量，后来听说有机会能够进入组委会内部工作，便毫不犹豫地将其定为了自己的目标，并为之做出了精心的准备。

Q: 原来学姐是早就有了想法，那学姐可以向我们分享一下为了应聘这份工作所作的准备吗？

A: 由于冬奥组委会的校招规模非常之小，每个部门仅有一个录取名额，总计录取人数大约只有四十人。而面对六千余名竞争对手，起初的压力自然是相当大的。不过一想到自己过去踏踏实实、一步一个脚印打下的基本功，以及心中的那份梦想，我便有了自信。在考核前的一个星期，我把咱们贸大图书馆里几乎所有有关冬奥的书籍都看了一个遍，也上网查找了去年冬奥组委会校招的题目。应该说运气不错吧，在面试时，面试官问的问题恰好与我此前准备过的问题很相似，于是我便凭借着面试时出色的发挥，侥幸由小组第三名，升至小组第一，成功被体育部竞赛处录用。

Q: 学姐谦虚地将自己的成绩归功于运气,可是如果没有像学姐说的“踏踏实实、一步一个脚印的基本功”,又怎么可能被幸运女神如此垂青呢?所以可否请学姐和我们分享一下过去的经历,您是怎样一步一步脚踏实地地走到今天的呢?

A: 由于我的主修专业是英语专业,相比于贸大,我本科阶段所就读的在这方面稍显逊色,而我又恰好对财经方向比较感兴趣,于是便早早立志要考取贸大的研究生,所以我在大学阶段的学习很是刻苦,在收获了多项奖学金的同时,还获得了保研的资格,只是由于无法选择贸大作为保研的学校,我便毅然放弃了保研,踏上了考研的道路。我觉得,大学期间的勤奋学习,让我练就了扎实的基本功,也为我后来的就业打下了坚实的基础。

Q: 学姐难道就是传说中无论是在学校还是在家里都拼命学习的学霸吗?

A: 其实不是。确实在大生活里我的学习时间占了很大的比重,但我也经常参加一些感兴趣的社团活动。而我的寒暑假生活其实更加丰富。我曾经两度在老家独立开办了数学和英语的补习班,也是由于自己从小就踏实学习的“名声”,每年暑假都能有三十多个孩子愿意来上我的课,家长们的反馈也很喜人,去年暑假还有家长联系我是否还继续教课,只可惜自己现在的精力与时间都无法支撑了;除此之外,我还在老家的一个公园里摆过冷饮小摊,从采购、制作到销售都是自己一手包办;我也在电子厂与饭店打过工。我当时确实很喜欢社会实践,这也让我得到了很多锻炼。

Q: 想必学姐一定成功跨过了考研这道门槛吧?

A: 虽然我很想这么说,但是很遗憾,我第一次的考研失败了。由于当初以很高的成绩通过了初试,我便对复试放松了警惕,结果就是一次惨痛的失败与教训。这次的失利也让我重新认清了“踏踏实实、一步一个脚印”的重要性。不过在那之后我很快调整好了心态,在本地一家房地产公司找了份工作,与闺蜜三人一起租了间房子,每天早上六点起来跑步,晚上六点下班之后开始复习,学到十一点便上床休息。就这样又过了一年,我才得以如愿考入贸大。

Q: 一边工作一边学习?学姐为何这么执着于考研呢?在房地产公司上班,想来也是一份不错的工作了呀。

A: 确实是这样,但我还是想让自己的水平上升一个档次。诚然积累多年的工

作经验也会让自身的档次提高，但却不如潜心读研两年来得扎实、高效。在贸大，我的眼界与学识均得到了极大的拓展，这是我在当初的房地产公司与本科院校都难以获得的进步。而且在当今，学历也是块非常重要的天花板，一个本科学历有时确实会觉得力不从心。

Q：那学姐一边工作一边学习，岂不是很辛苦？这样的付出学姐觉得值得吗？

A：一直保持这种“锻炼、工作、学习”的模式，与其说是辛苦，倒不如说更多感受到的反而是充实。正如我刚才所说，由于我是和闺蜜一同租的房子，所以在平时的生活上可以互相照顾，又因为彼此之间关系比较亲密，所以也可以经常聊聊天，互相缓解精神层面的疲劳。与此同时，那段日子也教会了我很多，它让我真正步入了社会，真正体会到了参加工作的感受。在踏踏实实地度过了这一年的时间之后，我对自己读研的目的有了更清晰的认识。我现在觉得，倘若没有那一次失败以及这一年的经历，我的研究生阶段绝对不会像现在这样收获颇丰。正如有句话说的：“人生必须要有裂缝，阳光才能照进来。”这段经历磨砺了我的心性，让我得到了成长。

Q：看来学姐有着良好的心态啊。可否请问一下学姐，既然学姐刚才说对金融行业感兴趣，本科期间的双学位又是国际经济与贸易专业，最终却为何选择了冬奥组委会这样的国际组织作为自己的工作单位呢？

A：我之所以与冬奥组委会结缘，一方面是由于我刚才所说的荣誉感，我觉得这是一个很光荣、很难得的机会，值得我为之奋斗；而另一方面则与我研究生阶段的实习经历有着密不可分的联系。我在研究生阶段一共参加了两次实习。一份是在环保部的环境与经济政策研究中心当一位博士的研究员，这份实习是我的导师推荐我去做的，虽然很多人觉得这份工作相当枯燥，但它着实提高了我的研究能力与语言运用能力。我硕士论文的主题是“生物多样性保护”，而这恰恰是我在环保部的实习所涉及的主要领域；同时，由于经常有国际组织前来参观访问，这也给予了我更广的见识。而我的另一家实习单位则是一家财务管理公司，是我一直都很感兴趣的金融机构，然而我却发现其中高强度的工作与压力于我并不适合。这也对我最终做出应聘冬奥组委会的决定产生了重要影响。

Q：看到学姐有着这么丰富的实习与工作经历，我想请问学姐对于大学生应当找什么样的实习与工作，有什么建议吗？

A: 首先最关键的便是将自身的所学专业与个人兴趣有机的结合起来。完全与专业对口, 却与自身意愿相违的; 或是遵循自身意愿, 却与所学专业无关的工作, 均不是适合自己的工作。咱们贸大的专业面向的就业范围十分广, 不像其他理工院校的化学、医药专业一样有着极强的针对性, 这也就给了咱们贸大学生将自身专业与个人兴趣相结合的空间。工作能够兼顾兴趣与专业, 是一件相当幸福的事情。同时, 我觉得找实习就是确定自身将来职业发展方向的过程, 但是也不应漫无目的地“瞎找”, 或是随波逐流地盲从别人的脚步。首先要搞清自己喜欢什么, 有一个大致的目标。即使我们当下不知道自己愿意做什么样的工作, 但我们一定知道自己不愿意做什么样的工作。我们每选择参加一份实习, 都应当有着明确同时又有意义的目的, 要脚踏实地地寻找对自己的未来有帮助的实习。拿我做例子, 由于我此前便希望自己在未来可以在事业单位或金融机构工作, 于是我在研究生期间的两份实习便分别涉及到了这两个领域, 事实证明这也确实让我更加深入地了解到了这两个行业的方方面面, 并帮助我确定了未来的发展方向; 同时, 出于完成硕士论文的需要, 我选择了能够提高自身研究能力的环保部作为实习单位, 正如我方才所说, 它对我的研究做出了直接的贡献, 并帮助我接触了其他的国际组织与优秀人才。

Q: 那请问学姐对学弟学妹们在大学的学习与生活上有什么建议吗?

A: 首先我想告诉大家的是: 所有的福气都是你所积累的善良与努力。我们没必要与别人比较, 更没必要羡慕别人, 我们只需要脚踏实地一步一个脚印地走好自己的路, 因为自己的努力只有自己知道。很多同学有着对于自己的未来、或是否找到工作等等的焦虑, 其实, 这种担心都是没有必要的, 因为只要我们努力把自己的生活过好, 脚踏实地地积累好当下的一点点一滴, 我们的优秀总有一天会展示出来。到时候, 你可能会感谢运气, 但毫无疑问, 你的成绩里既有运气也有自己的努力, 就像当你与其他人一起竞争同一个岗位时, 你们的穿戴相似, 学历相似, 气质形象也不会有太大的差异, 可是你们思考问题的方式、审视问题的思路、以及知识的储备却各有千秋, 这就是靠着平时一点一滴的积累所拉开的差距, 而这些差距将足以左右你的人生。另外, 我还希望大家都能怀有一颗包容的心, 宽容善待身边的人, 包容理解经历过的事, 我们会遇到很多看不惯的事情, 对于无力改变的, 要学着去接受。保持一颗平常心, 在该干嘛的时候干嘛, 千万不要浮躁。对于同是英语专业的学弟学妹, 我想说的是, 在当下, 英语是一门必不可少的工具, 但我们也要积极地用其他领域的知识技能充实自己, 成为一个复合型人才, 在就业时, 你的知识背景越丰富, 用人单位便越想聘用你。而各类知识技能证书, 虽然只是一纸凭证, 但却是在就业时不可缺少的敲门砖。而至于如何提高自身的英语水平, 首先是要增

加自己的输入，我现在每天上下班要用三个小时，路途上的时间基本都在听英语，从bbc、voa到科学美国人，什么都听，因为只有我们有了足够的输入才能有输出，所以每天至少要保证一个小时的听力量。同时，我也推荐大家试着跟读一下bbc新闻，可以很好地锻炼嘴部肌肉，在反复听了30多遍之后，就基本能跟上了，这样既锻炼了听力，也锻炼了口语。个人水平的提高不是一蹴而就的，这需要我们脚踏实地、循序渐进地积累。

写给学弟学妹：

1. 作为当今社会的一名大学生，我们应当积极拓展自己的知识背景与知识结构，积极考取相关知识技能证书，努力成为一名复合型人才，并努力提高自身的英语水平，为日后的发展铺平道路；同时，我们也要踏实肯干地学好大学的专业课程知识，为日后的就业与深造练就扎实的基本功。

2. 要提前对自己的生涯做出大致的规划。怀抱清晰的目的参与实习、有侧重性地寻找工作，让事业兼顾自身的专业与兴趣。

3. 要有一颗平常心。对于认定的目标，要踏踏实实地用心去准备，不要浮躁。

4. 要有积极良好的心态。面对一时的失利，要及时调整心态，辩证地看待问题。

5. 做好自己。不要被他人的脚步打乱自己的节奏，努力积累当下的点点滴滴，幸运女神便会在未来的某一时刻眷顾你。

6. 要有一颗包容的心。学会接受身边看不顺眼却无力改变的事，并宽容待人。

记者：侯寓森

李永皓

中国共产党党员，国际商学院 MPAcc 专业 2017 级硕士研究生，本科就读于本校会计学专业，辅修西班牙语。在校期间取得英语专业四级证书，托业考试 980 分（满分 990），通过 CICPA 与 HKICPA 考试部分科目。曾于西门子（中国）、中天国富证券、中债资信评估与中国人寿总部实习，现任职华为财经账务管理部。



在试错中发现自己

回看整个求职历程，李永皓觉得自己走了一些“必要的弯路”，她在不断的试错中对自己有了更清晰的定位，也真正去思考了自己究竟想过一种怎样的生活。

62

李永皓的求职过程可以划分为 2018 年 3-6 月和 2018 年 8 月 -2018 年 11 月，前一段以拿到有 return offer 的暑期实习为目标，后一段则是正常的秋招。暑期时她希望未来能够进入互联网行业或是金融机构，并且打算留在北京，因此从三月份开始就陆续开始投递互联网企业和各类金融机构的暑期实习。但在投递了 30 家左右金融机构暑期实习后，她最终只拿到了一个 offer。她反思了自己暑期网申屡屡碰壁的原因，觉得一方面是对进入金融行业的难度没有清晰认知，无论是 OT 还是面试都没有好好准备；另一方面她自己之前的积累主要偏向财务方向，与具有丰富互联网或是金融实习经验的同学相比并没有竞争优势。

针对此前出现的问题，在暑期实习的空闲时间里，李永皓针对自己 OT 比较薄弱的环节专门下载了 APP 进行刷题，也在网站上跟着听网课；从暑期开始，她在实习的同时有针对性地复习专业知识，了解学科的前沿动态，针对岗位需求提前预测专业题目并进行准备。

进入 8 月之后，互联网行业的秋招就已经陆续开始了。经过暑期实习申请金融机构核心岗位的惨痛教训之后，她将重心放在了互联网行业，但是仍然发现对于财

务专业的学生来说，互联网企业的秋招职位中很少能够找到对口岗位。因此她虽然在九月初就已经经历了几场群面和单面，但是纷纷折戟沉沙。在这之后李永皓重新规划了自己的求职方向，开启了“海投模式”。但并不是漫无目的地海投，而是综合考虑了职位的可获得性和自身规划后，将目标定在互联网的市场、销售和财务岗位，各大银行的管培生和实业企业的财务岗。同时因为暑期实习在保险行业，也投了各类保险公司的管培生。地点也并没有局限在北京，从北上广深到江浙成渝都有涉及，截止到11月与华为财经签约时，加上暑期实习网申，她整个求职季一共投递了110多家公司。

华为面试流程

华为财经面试分为三轮：群面、专业面和HR（或boss）面，在一天全部结束，效率很高。第一轮群面在40分钟左右，主要是无领导小组讨论，分为AB组讨论同一个问题，考官再针对各人的表现提问。华为群面采用压力面形式，但是淘汰率并不高，只要保持心态稳定都能通过。第二轮专业面15分钟左右，顾名思义是考核专业水平，华为的专业面试考察十分细致，需要提前复习专业知识。最后一轮终面形式比较轻松，主要是谈个人职业规划、简历上的经历、对华为的认知等。三轮结束后会在两周内短信通知结果，也可以在华为招聘官网上直接查到面试结果，华为财经的整体面试流畅度和用户体验在秋招的各类企业中算得上佼佼者。

求职技巧

当问起李永皓秋招求职的诀窍时，她只总结了四个字：“笨鸟先飞”。由于同真正优秀的人相比，她觉得自己的简历还有诸多不足，所以她对于秋招的规划就是“早”，争取做到比别人快一步，这样的话她会拥有更多试错的机会。并且面试（尤其是群面）是一个可以通过不断重复得到大幅提升的项目。参加了越多的面试，就越容易明白群面的基本套路，同时在一次次团队合作中找到自身在群面中的角色定位，从而提高面试的通过率。

此外，对于在群面中很难找到思路的同学，李永皓建议，在平时刻意地训练结构化的思维方式。对于群面来说，问题是确定的，面试者需要思考提出这个问题的目的，为了达到这个目的所要制定的目标，制定解决方案时从事件、时间、地点、资源、人力、财务等几个方面着手，同时在执行层面按前中后进行控制等，具体的思考方式在网络上有很多，同学们可以选择适合自己的形式进行训练。

另外对于求职来说，保持信息渠道的畅通是很有必要的。一要多关注我校就业信息网上的宣讲会 and 招聘信息，避免错过心仪企业的宣讲；另一方面则可以多上应届生 bbs，从网申信息到笔经面经都能在里边找到很详细的经验参考。

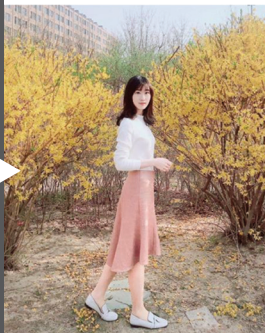
写给学弟学妹

李永皓觉得在开始求职之前，最重要的其实是要和自己进行对话，一方面是重新审视自己，找准自身定位，另一方面则是要聆听自己内心的声音，明白自己在对职位的需求中，到底哪些是真正必要的。直到暑期之前，李永皓曾经对自己的职业期待是一定要留在北京，也像别的同学一样在规划里列出了很多大型国企的总部，也想找一个券商投行的体面工作。然而她后来在求职的过程中逐渐发现，找工作，尤其是女生在求职时其实很难做到“既要又要还要”，必须在心愿清单里划掉其实没有那么重要的东西。而对于她来说，比起金融，她可能还是更喜欢自己学了六年的会计；比起稳定，她可能更想去看看更大的世界，想选择更多未来的可能性，因此最终选择了华为。

评价她整个求职季的心路历程时，李永皓说：“其实就算明确了目标，整个求职的过程还是可以称得上是折磨。同学看一眼就能找到规律的图形题她却百思不得其解；朋友们纷纷出去面试，她却只能接到宣讲会的电话；看到室友们纷纷有了不止一个 offer，她却一无所获时，往往很容易妄自菲薄，哪怕是师长朋友再多的安慰也无法缓解内心的焦虑与挫败感。但这都是正常的，这可能是每一个求职者都会经历的抑郁情绪，而它终会过去。要知道，每一个贸大人都是优秀的，那个最适合你的工作只是还在来的路上，等你挺过这段时光，你会感谢当时坚强的自己。”最后她想以一句话与大家共勉：“年轻人，你的职责是平整土地，而非焦虑时光。你做三四月的事，在八九月自有答案。”

刘丛

对外经济贸易大学日语口译专业研究生，拥有山东大学日语专业和金融数学与金融工程专业双学位。本科期间曾在日本长崎大学进行交换，也曾获山东大学优秀学生三等奖学金，研究生期间曾获一等学业奖学金，曾于《日语学习与研究》杂志社校对组，野村综研（北京）系统集成有限公司以及北京三幸商标专利事务所商标部实习，已任职普华永道中天会计师事务所（特殊普通合伙）。



以小语种为基础成为国际化复合型人才

Q: 学姐您好！首先可否请您谈一谈当年选择日语专业的原因呢？

A: 当年我是外语类专业保送生，只能选择外语类专业。然后我爸爸年轻的时候自己学过一点日语，所以家里有很多日语书，基于已有的这些准备，我觉得学日语能够比其他语种（例如俄语、德语、西班牙语等）学得更顺利更好一些。

Q: 我看您本科期间也是金融双学位，那么选择金融专业是什么出发点呢？

A: 首先，每门专业都可以说是一个独特的思维体系，学习一门新专业就是打开一种看问题的新角度，所以学习双学位是一件很有意义的事情。当时能选的双学位有会计、国际贸易、文化产业管理、人力资源和金融，自己以前最看不懂的就是金融专业词汇，所以想补充一下这方面的知识，让自己的思维体系多元化一点。

Q: 原来学姐学习双学位的出发点是为了丰富自己的知识，那么在具体学习的过程中有什么感想呢？

A: 因为我选的金融专业是数学学院开设的课程，模型和公式都复杂一点，还有计算机课程，所以比较难，但是很有趣。当时金融学院也开设了金融专业的课程，我有一个室友当时就选了这门专业，这个专业也很有难度，她最后有一门课程没有

考好,就没有拿到双学位证书。不过,我的另一个室友当时也选了这个双学位专业,但是她上了几节课后发现自己有点应付不过来,立刻就申请换专业了,最后也顺利拿到了双学位证书。所以我想说,如果发现自己不合适学这个专业,要及时做出调整。

另外,同时学习两个专业要多复习课件,善用网络多查资料。双学位班上有来自各个学院的同学,所以不懂的问题要多请教老师和同学。

Q: 学姐在攻读双学位之外还在大三进行了出国交换,可以分享一下出国交换的经历和收获吗?

A: 出国交换是很快乐的一段经历。我参加的是国际留学生项目,有来自不同国家的老师,也有来自不同国家的学生,所以和他们在一起学习生活后才真正明白:眼界要放宽,世界真的很大。

学校安排了“生活导师”,还可以报名申请一位练习对话的伙伴,课余时间可以去打工,店里的阿姨们对我很包容,他们都是很温暖的人,给了我很多帮助,作为一个外国人,包容了我许多在文化方面做得还不周到的地方。长崎大学有非常多的课堂展示和研究报告,而且要求非常严格,所以大三去了一年后,对我大四写论文的帮助非常大,并且对外语听力和口语水平提高很有帮助,自然的语言环境和听录音看视频练习的效果是截然不同的。

总之,有出国交流学习的机会不要轻易放弃,交流学校组织的活动尽量多报名参加,可以去深入接触其他国家的文化。

Q: 如今考研队伍越来越庞大,学姐在考研期间有怎样的心路历程呢?

A: 其实大三应该是开始准备考研的时间,但是当时我还在交换中,大四回来要补全双学位的课程,还要写两篇毕业论文,所以没有充足的时间去准备,最后也没有考上。但是我比较坚定要读研,也就没有找工作,在家复习了一年,保证每天能复习6个小时,为考研做足准备,然后第二年再考。我是比较紧张的,担心依然没考上突然就要走出家门去找工作,当时对找工作还很迷茫。还好这次抓住机会考上了!

Q: 学姐在上学期还实习了三家公司,关于实习有什么需要注意的吗?

A: 实习就是一个很好的端正态度的机会呀! 在学校里学生很自由, 容易产生法不责众的心态, 但是实习的时候必须对从自己手里出去的每个文件负责任。不过, 就我自己做的三份实习来说, 风格迥异, 相同的是期间碰见的人都很 nice, 是一段很开心的经历。学弟学妹们最好也可以多实习几家不太相同的公司, 可以学习并掌握到更多的技能, 多多尝试, 也会拥有更多的可能性。

Q: 实习之后, 学姐对于“找工作时要找与专业对口的工作”有什么自己的看法吗?

A: 我想这可以分两类人吧, 首先是对自己专业比较满意的, 那尽量就要找与专业对口的, 毕竟专业就是自己的特长。但是如果对专业不满意, 那也可以优先选择大公司就业, 选择大一点的平台更重要, 因为那里有更多更好的机会。

Q: 那么学姐一路应聘过来有什么值得分享的经验吗?

A: 首先就是要做好充分的准备, 准备简历, 准备体力, 准备时间, 准备心态。要去对应聘单位做充分的了解, 打开国际化视野, 一切都准备好才能让应聘的你更加有信心, 也能让你比较从容镇定地面对应聘中的各种问题。

ps. 面试时回答问题要尽量紧扣应聘的单位。

Q: 那学姐对自己的职业发展有怎样的规划?

A: 因为我没有学习过会计审计的相关知识, 所以一开始的工作一定不简单也会很忙, 在三至五年内要先踏踏实实地学习, 要有耐心, 有恒心, 并且还要逐年考出注册会计师资格证, 这样才算踏入职业门槛。其他的到时候再根据实际情况做打算。

Q: 学姐对于其他发展方向, 比如跨专业读研, 出国留学, 本科毕业就直接就业有什么看法呢?

A: 我个人觉得, 跨专业读研具有一定难度; 出国留学也算一个不错的选择, 现在有些地区会有留学生优惠政策; 本科毕业如果有好的工作机会, 也可以直接就业。总而言之, 现在认真学习, 充实自己, 做足准备, 在未来才有资格做出选择而不是被逼无奈。当然, 每个人都有自己的情况, 还是要根据自身实际做决定。

Q: 我也是外语学院的学生,所以我还想问学姐,拥有小语种技能会有什么优势吗?

A: 小语种优势或许没有很明显,因为它的需求量不是很大,但是可以通过小语种掌握更多信息,要学会利用小语种这样一个工具。如果你掌握了另一个专业而又有小语种技能加持,那在别人眼里你就是一个复合型的拥有多种发展可能的人才。

Q: 那对于学弟学妹们,学姐有什么关于学习与生活的建议吗?

A: 首先,对于学习外语的同学来说,外语的发音很重要,初级阶段要拿出达芬奇画鸡蛋的精神来,不要怕麻烦,因为学的时间长了就很难纠正发音了,口音是影响其他人对你的语言水平评价的重要因素,把小语种专业学好对自己的全面发展是很关键的。其次,就是热爱生活,为你或许期待着的那个可以展示自己才能的机会做好充足准备。

与刘丛学姐交流之后,深深地感受到了她身上沉着冷静的气质,她并没有很多话,但是句句都是经验之谈。我似乎可以从她的话语中窥见她过去几年丰富的经历以及她奋斗的身影。

正如学姐所说“脚踏实地,热爱生活”,我们每一个贸大人都应该认真真地走好每一步,多去汲取各个方面的知识,多去探索自己未知的领域,多去尝试不同的事物,为自己打开更多认识世界的窗口,努力成为优秀的国际化复合型人才。尼采也曾说过:“每一个不曾起舞的日子,都是对生命的辜负。”所以,每一天都要好好利用,当自己的知识与见识越来越丰盈,机会来临之时,你才有抓住它的能力。

记者:孙晨玥

刘旭东

对外经贸大学国际经济贸易学院 2015 级经济学（荣誉）专业本科毕业，今年被北京大学软件与微电子学院计算机技术专业（金融科技方向）录取。本科期间荣获多项奖学金，曾在中债资信产品创新部、中信证券研究所实习。



选择适合自己的路

Q：学长研究生是跨专业到计算机专业吗？

A：其实不是，这个项目在考研中考核的专业课主要还是经济学。当初在选择考研的目标院校的时候，综合自身的优劣势和考研项目的难度，再加上自己本科阶段对计算机也比较感兴趣，最终确定选择这个项目。

Q：那学长对考研有什么心得和建议呢？

A：简单来说有两个建议。第一个是前期要善于分析自己的各项优劣势，客观上来说，考研形势是每年越来越严峻，但是要认识到和你竞争的并不是那两三百万人，而是报考那个专业的人数，需要关注考试内容的侧重点和自身学习的优劣势是否吻合。第二个是准备考试的过程中，除了认真且投入的复习，一定需要有靠谱且生活节奏接近的研友，孤军奋战从来都是十分困难的。

Q：您在中债资信和中信证券的实习经历中收获了哪些呢？

A：首先，除了以后致力于科研的同学以外，实习经历对于以后希望进入金融行业工作的同学来说是必不可少的。

在我看来，实习经历一方面让以后的求职简历看起来更有干货，另一方面实习

是探索职业发展可能性的载体。以我自己举例，在中债资信的实习让我对债券评级、信用评级有一个较为深刻的了解，同时在实习过程中因为身处产品部门，学习了很多关于量化的知识，也在实战中自己尝试开发了几个产品，这无疑对自己后来的很多选择造成了深远的影响。在中信证券研究所的实习则更像是对自己的挑战，无论是参与研究报告的撰写，还是深入市场的调研，亦或是日常的日报、周报、新闻搜集，这所有的一切对于我来说是全新的，在短短几个月里面，我迅速对行业有了初步的认识并且有了一套行业分析体系。

总体来说，每个人选择的实习都是不一样的，在可能的条件下，尽可能多地探索可能，试一试自己到底想做什么工作，确定好方向对于职业发展有很大的帮助。

Q: 您对学弟学妹还有什么建议呢?

A: 我的建议是一定要有自己的思考和判断，不要人云亦云。在信息爆炸的当下，随处都可以找得到各种人生经验，但是信息质量参差不齐，某些动辄几万字看似满满干货的公众号推文，说到底只是某个学霸换个方式的炫耀罢了。所以，拥有自己的判断才能确定适合自己适合的路。

回顾自己大学的四年，如果能够重新来过，我可能会更专注于做自己想做的事情，而非做一些大家眼中更好的事情。很多大一的新生来问我怎样过好大学四年，毕竟从高中走出来一下子面临太多的新事物，我从来都坚持：作为学生，最基础的就是做好学习，只有学习好了，未来才有更多的选择权。举个例子，成绩名列前茅的学生可以选择保研、出国、工作，哪怕不理想，最后再去选择考研都行。而对于成绩不好的学生，选择面就比较窄。本科阶段绝大多数的科研、实践、学生活动在当前环境下，都流于表面，很难以真正对未来的发展起到很大的影响，在纷纷扰扰看不清未来的时候，脚踏实地未尝不是一个好的选择。

说在最后

收到学校的约稿的那一瞬间，我实在感到惶恐而紧张。贸大实在有太多比我优秀的毕业生，如果这一篇推文能对大家起到帮助，那我就感到无限荣幸了。记得鲁迅先生曾经在《墓碣文》中写下：“于浩歌狂热之际中寒，与天上看见深渊，于一切眼中看见无所有，于无所希望中得救”。无论大家面临的处境或好或坏，相信只要脚踏实地，走好自己的路，未来一定会缤纷多彩。

朱 聪

朱聪，对外经济贸易大学国际经济与贸易（国际组织人才基地班）专业毕业生。在校期间曾获得综合一等奖学金、综合三等奖学金、美国大学生数学建模大赛（ICM）一等奖、“京贸创客”杯经贸热点分析论文大赛二等奖等多项荣誉。2017年在中国发展研究基金会以研究助理身份担任实习生，2018年在联合国工业发展组织的贸易、投资与创新司担任实习生。



在兴趣与理想中启航

Q: 学长认为大学生想要进入国际组织实习需要具备什么样的技能？要做哪些方面的准备？

A: 我就简单地举个例子吧，以联合国为例，联合国对实习生有这样几个原则性的要求，专业性，政治性和适应性。其中的专业性可以说是一个普适性的原则，无论你参与什么国际组织实习，都必须有着极强的业务能力，对于大学生来说，意味着你的专业知识和外语能力必须要过关，如果能掌握二外三外甚至更多那是再好不过的。

除了日常的学习，大家也要积极参加一些语言类、国际化的活动，这些活动不仅可以提高外语能力，也为接受多元文化和思维冲击提供了契机。另外一点，也是非常重要的一点，要有坚定的理想信念和明确的自我定位，趁着年轻活得理想一点，不要过早地把自己变成一个过于现实的人，重要的是学到了什么，而不是为什么而学。

Q: 刚才学长提到了联合国的要求，那么学长在联合国工业发展组织实习的时候学到了什么？对学长的就业规划有什么影响吗？

A: 联合国是一个极具包容性的组织，在这里，我能感受到多元的文化与激烈的思想碰撞，我想在这里，我学到的最重要的东西就是包容与眼界。在一个世界性的平台上观察过世界后，会发现路越走越宽，看得越来越远，在这样的环境下，你反

而更容易找到一个明确的方向。我在联合国研究的课题是关于南苏丹的贫困问题，这或许只是世界发展这一大框架下的一个小问题，可它却能给我一个未来的方向，无论是就业还是人生，都受益匪浅。

Q: 那么学长在另一个组织，也就是中国发展研究基金会学到了什么呢？

A: 这个真的是学到了很多，而且很幸运的是，我参与的两个课题都与我所学的专业密切相关，这对于我专业知识的运用也有非常大的启示。在这里，我们开启了一场头脑风暴，从多个角度去思考一个问题，会让你理解得更加透彻，从而对这个课题也就完成得非常漂亮了。

Q: 幸运总会眷顾有准备的人。刚刚学长提到您在中国发展研究基金会实习期间学到了如何把专业知识运用到实践中，那么学长现在对这个问题有什么可以提供的建议吗？

A: 首先还是兴趣吧，对自己的专业培养兴趣，再依据兴趣选择自己想要参与的实践活动，这样专业知识和实践就有了一个基本的契合。其次便是要学习请教，向自己的老师请教，多听一些相关方面的讲座，学会借鉴和对比，找出自己的问题，再加以解决。

现在社会上流传着一种言论叫读书无用论，我认为这是不对的，或许你所学到的知识与所接触的实践并无直接的联系，但你在学习的过程中所锻炼的能力却是不可或缺的。

学长寄语

要培养对自己专业和组织的兴趣，交一些志趣相投的朋友，树立坚定的理想信念，既要仰望星空，又要脚踏实地，把理想与现实相结合，那么你的大学将非常的充实快乐。





