



北京理工大学外国语学院
——研究生新生入学教育——

生涯指导

2024-09

研一
生涯指导

主要内容

- 生涯导航
- 就业相关基础知识（一）
- 简历指导



一、生涯导航

生涯?

从事某种活动或职业的生活

职业生涯：人的一一生中的职业历程



曾任美国教育署长马兰博士 (Sidney P. Marland)

“

生涯教育就是将生涯的观念融入学校的日常工作当中，让学生及早认识工作的意义，并为未来的生涯计划和作准备。



北京理工大学

大学生生涯规划与 就业指导手册

北京理工大学
学生就业指导中心

编印



德 以 明 理 | 学 以 精 工



**第一章
唤醒生涯意识** 1

绘制生涯彩虹图：
设计我的人生 3

生涯九宫格：
我理想的大学生活 6

大学四阶段：
目标任务提前定 8

**第二章
发现自我优势** 13

职业兴趣探索：
寻找我的最爱 14

职业能力探索：
我最擅长的事 19

价值观澄清：
什么对我来说最重要 22

性格探索：
我是个什么样的人 25

**第三章
探索职业世界** 29

职业初体验：
职业探索三问 30

职业面对面：
生涯人物访谈 32

职业亲实践：
体验是最好的认知方式 35

**第四章
选择职业方向** 37

求职分析：
梳理求职意向 38

影响决策的因素：
我最关注的职业价值 39

生涯决策平衡单：
哪个职业最适合我 42



附录
88

**第七章
掌握就业政策** 71

面向基层就业 72

选调生 74

征兵入伍 75

国际汉语教师志愿者 77

国际组织实习任职 79

定向、委培毕业生 81

学生档案 82

就业问题解答 84

**第六章
提升求职能力** 51

简历不简单：
简历的写作技巧 52

网申的技巧：
提升网申通过率 58

面试这样准备：
面试礼仪与自我介绍 62

助你成面霸：
各类面试的应对与策略 64

**第五章
管理生涯发展** 43

时间管理：
平衡你的各事项 44

求职进程管理：
做好计划和记录 47

压力管理：
从负面思维中出来 49





JOB ONE

北京理工大学

专属职位

职业倾向测评

专场双选会

申请日历 (deadline)

空宣排期

政策手续

就业信息

活动通知

宣讲会

双选会

招聘信息

资料下载

手续办理

前程无忧



智能咨询



在线提问

通知公告

新闻资讯

学生活动

更多 >>

2024-08-16

致用人单位—北京理工大学2024年秋季校园招聘活动安排



2024-07-03

秋季大型招聘会报名开启！北京理工大学2025届毕业生秋季大型综合招聘会用人单位邀请函



2024-03-01

一对一职业生涯咨询预约通知

2024-09

日 一 二 三 四 五 六

1 今 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

2024-08-16

致用人单位—北京理工大学2024年秋季校园招聘活动安排



2024-07-03

秋季大型招聘会报名开启！北京理工大学2025届毕业生秋季大型综合招聘会用人单位邀请函



2024-03-01

一对一职业生涯咨询预约通知

2024-08-16

“职美工作室”88套面试职业装等你来借！

2024-09

日	一	二	三	四	五	六
1	今	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12



预约咨询



档案查询



手续办理



AI视频模拟面试



选调生



线上指导课程

招聘信息

实习信息

校招公告

重点单位

公共部门

宣讲会

双选会

指导活动

迅雷2025校园招聘简章



其他企业(含民营企业等) | 7个职位 | 本科, 硕士, 博士

深圳市迅雷网络技术有限公司

2024-09-02

高德地图2025届秋季校园招聘 探索新世界...



其他企业(含民营企业等) | 1个职位 | 本科, 硕士, 博士

北京高德云图科技有限公司

2024-09-02

“鲲鹏展翅”博之华科技创业团队招募伙伴



民营企业 | 1个职位 | 本科

北京博之华科技有限公司

2024-09-02

熟悉各种求职笔试的题型和难度

提高解题速度和正确率

求职通用笔试攻略

不是只有技术岗才有笔试！

掌握有效的答题技巧和方法

顺利进入下一轮的面试

[点击进入课程](#)



精品课程 QUALITY COURSE



选项是不是越多越好
指导课程

学习做职业的选择

金善莅 395.3万 ★★★★★



行业认知与求职指导系列课程
快消篇

快速了解快消行业和就业机会

金英俊 18.2万 ★★★★★



初步职场
礼仪为先

初入职场必备的礼仪修养

田静 69.5万 ★★★★★



求职通识课
面试如棋局

提升面试技巧高效求职

卢珊 105.5万 ★★★★★



从大学生到合格职场人

职业适应与发展

张静 16.8万 ★★★★★



计算机类专业认知

计算机类专业认知

王勉 20.7万 ★★★★★



就业之路
法律同行

大学生就业法律指引

李海明 226.9万 ★★★★★



大学生高科技领域创业
从五大家案例学经验

高科技领域大学生创业案例分析

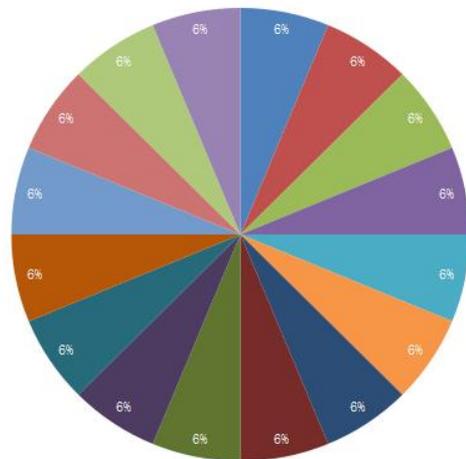
魏泽龙 26.6万 ★★★★★



问卷调查 初步规划

类别	人数
读博	2
高校教师	4
高校辅导员	1
考教师编 (中小学)	2
公务员选调生	5
翻译	1
汉语志愿者	2
企业等	3
总计 (有重合)	21

41. 未来职业规划 (计数 16)



- 短期规划是, 专注课程学习, 掌握工作必备的基础知识. 积极完成导师任务, 积累各方...
- 继续读博深造
- 考公或者教师
- 高校工作 (教师或辅导员)
- 大学教师
- 体制内或央企国企等泛体制内
- 想要进入体制内, 走选调和人才引进 (所以想要竞选班委)
- 读博
- 对外汉语教师
- 教师
- ...

☐ ...

职业选择 一览



后疫情时代

就业形势

■ 近几年就业形势 → 预测2026年：

- 宏观经济形势
- 对口岗位需求（国际环境影响、政策性调整）
- 毕业生规模（应届生、往届生、留学回国人员）
- 微观结构性矛盾（文科、女生、生源）

后疫情时代

就业趋向

■ 2024届毕业生就业意向（2023.8数据）：

□ 求“稳”

□ > 60%：首选公考选调、高校和中小学等事业单位、三支一扶、军队文职等体制内岗位

□ 约30%：直接选择参加企业类（含央企国企）秋招等

体制内岗位（包括央企国企）
笔试基本都要考：行测和申论

中小学教师考编制
和教资，更专业



后疫情时代

就业趋向

2024届毕业生就业结果（2024.08数据）

□ 求稳得稳；慢就业

“工作”的53人中，

- 民营企业 15
- 国营企业 10
- 中初教育单位 9
- 公务员选调生 7
- 高等教育单位 6
- 三资企业 4
- 其他事业单位 2

□ 暂未确定就业单位的毕业生中，继续体制内求职（考公或考编二战）超过80%

增加焦虑?

提前规划!

本科4年，最遗憾的事？

大学遗憾排行榜

序号	遗憾之事	遗憾指数
1	没有把握好那些可以让自己变得更好的时间	★★★★★
2	没早点开始做职业规划	★★★★★
3	没有练就一项让自己立足于社会的本领	★★★★★

增加焦虑?

提前规划!

硕士2年（博士4年），想怎样度过？

学术型

- 专业排名第一?
- 论文、竞赛、项目、会议?
- → 国奖、标兵!

- 确定专业方向
- 积累专业知识
- 博导提前联系

干部型

- 工作要积极，成绩别倒数
- 师生认可

- 领导力，组织协调能力，应变能力?

- 协调一下寝室矛盾/
- 组织开个主题班会/
- 主办一台新年晚会
- 出个方案?

实践型

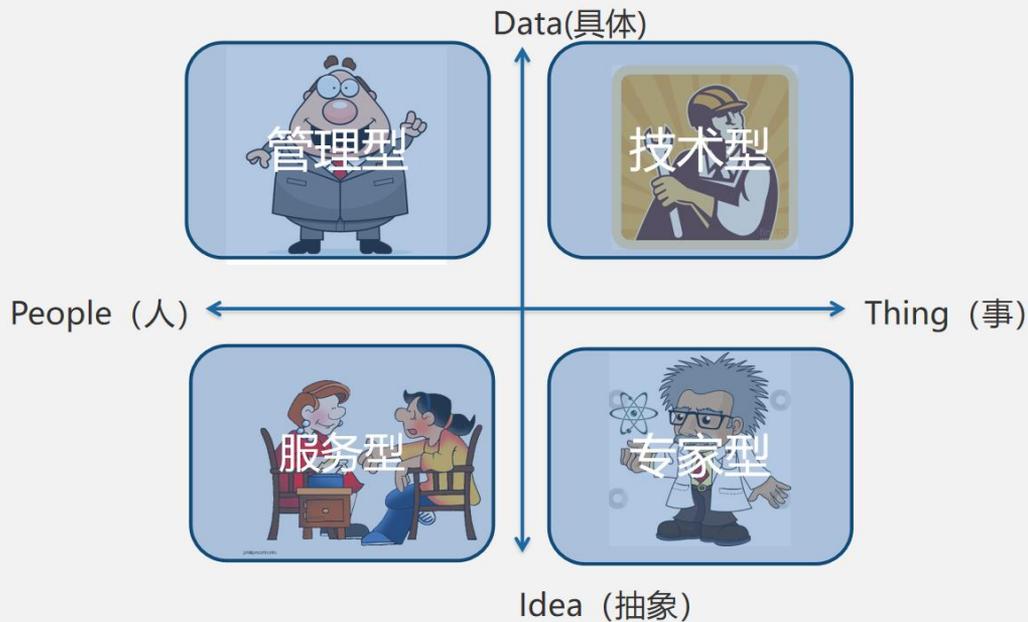
- 就是爱实习/兼职/赚钱
- 确保能毕业

- 简历特点突出
- 面试经验丰富
- 办公技能

- 实习留用

为自己的目标努力，对自己的未来负责

认知参考



(硕士) 两年规划



• (一) 萌芽期：明确形势定位，知己知彼。

- 研一入学初期，主动梳理本科四年学习经验，挖掘自身优势、了解自身不足，明确自我认知和自我定位；同时认清客观形势，了解职业特征和岗位需求，调整心态和期望值，避免盲目性和盲从性。
- 学院层面，通过“生涯导航”专题讲座，讲解就业形势；引导学生积极参与专题工作坊，运用**各种模型工具**完成自我认知。

(硕士) 两年规划



• (一) 萌芽期：明确形势定位，知己知彼。

• 各种模型工具：

- 霍兰德职业兴趣测验
- 九型人格测试
- MBTI性格测试
- DISC个性测验
- 卡特尔16PF测验
- SWOT分析
- 兴趣岛
-

(硕士) 两年规划



• (二) 成长期：深化知识养成，学精学深。

- 研一学年，配合专业导师，认真完成课程任务，加强专业实践。积极发表学术论文、参加学术会议和学科竞赛、参与科研项目等。同时注重提升英语或第二外语水平，培养计算机实操技能，锻炼基本行政能力，并对照个人职业目标，磨炼目标岗位所需要的技能。
- 学院层面，举办“生涯加油站”，举办简历和面试专题讲座，组织优秀在校生的毕业生经验交流，帮助学生增强职业技能。

(硕士) 两年规划



• (三) 成熟期：推动实践锻炼，提前协调备考。

- 研一下至暑期，通过专业实习，不断提升综合素质。
- 有意向考取公务员等体制内工作的学生，鼓励提前开启备考模式。

(硕士) 两年规划



• (四) 调整期：实现动态调整，做好个体帮扶。

- 研二学年，要在持续的实习、求职和备考过程中不断修正认知、调整目标、改善方法，查漏补缺。同时注意协调好就业和论文的关系，达到“两不误”。
- 学院层面，正式进行“就业动员”，开展“生涯服务区”，持续提供简历修改指导、个体咨询、手续办理等服务。
- 对于就业有困难的学生，做好谈心谈话和个体帮扶。

职规赛



2023年全国大学生职业规划大赛北京理工大学校赛重磅来袭!

北理就业 2023年10月26日 23:10 北京



01 大赛背景

根据《教育部关于举办首届全国大学生职业规划大赛的通知》（教学函〔2023〕1号）要求，学校于2023年10月至2023年12月举办首届全国大学生职业规划大赛北京理工大学校赛。

职规赛

就业赛道

考察学生的求职实战能力，个人发展路径与经济社会发展需要的适应度，就业能力与职业目标和岗位要求的契合度。

就业赛道设5个分赛道。其中，针对企业职能岗位，设产品研发、生产服务、市场营销、通用职能分赛道（按相近行业分小组）；针对公共服务岗位，设公共服务分赛道。

1. 参赛对象：主要面向本科三、四年级学生和全体研究生。

2. 报名和初赛阶段：各学院/书院自行组织报名和初赛选拔。所有选手须通过全国大学生职业规划大赛平台（以下简称大赛平台，网址：zgs.chsi.com.cn）进行报名，待校级审核通过后，在大赛平台提交以下参赛材料：

① 求职简历（PDF格式）；

② 就业能力展示（PPT格式，不超过50MB；可加入视频）；

③ 辅助证明材料，包括实践、实习、获奖等证明材料（PDF格式，整合为单个文件，不超过50MB）。

职规赛



全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统



个人中心

闯关任务



所属学校: 北京理工大学

所属专业: 计算机

徽章墙



生涯愿景
去闯关

生涯愿景



专业探索
去闯关

专业探索



职业瞭望
去闯关

职业瞭望



兴趣揭秘
去闯关

兴趣揭秘



目标锚定
去闯关

目标锚定



能力盘点
去闯关

能力盘点



技能提升
去闯关

技能提升



生涯启航
去闯关

生涯启航



生涯规划

要求

了解，思考，提前规划



二、就业相关基础知识



基础知识 (一)

籍贯

1、【籍贯】

祖辈的常住地。是固定属性，不能随意改！个别人的籍贯还是旧称，现在行政区划有变化；但没关系，户口本上写什么就是什么。

主要用途：认祖认亲，除此之外没有什么实际作用。

核实方式：与个人户口页（蓝色的“常住人口登记卡”）上“籍贯”项目一致。（※同时注意灵活填报！）



基础知识 (一)

出生地

2、【出生地】

本人的出生地。也是固定属性。

跟籍贯一样，没有实际作用，与个人户口页上“出生地”项目一致即可。

生源地：重要！

基础知识 (一)

【生源地】

方便毕业后户档派回生源地。

- 对于**从未参加工作**的学生，生源地就是高考来源省市，也就是**参加高考时、户口所在**的省市。
个别高考移民，包括**跨省移民和省内借读**等，生源地还是原户口所在省市。
- 对于**参加过工作**的学生，生源地就是**入学前、户口所在**省市。
通常是老家，但也不排除个别情况如：老家是A省，到B省工作落户，工作几年又来北京读研了，那么生源地就是B省。这种情况如果想要改回A省老家去，也是允许的，提供情况说明即可。



3

生源地：重要！

**基础知识
(一)**

3、【生源地】

主要用途：方便毕业后户档派回生源地。如果出国/工作单位不接收档案，则档案要派回到生源地的人社局/人才中心等。

核实方式：高考时/入学前户口所在地，格式示例“**陕西省西安市雁塔区**”或“**上海市黄浦区**”。



I ♥ YOU



基础知识 (一)

户籍所在地

1、【户籍所在地】

现在、此刻本人户口所在的地方。

- 户口迁来了北理集体户的就是“北京市海淀区”；
- 户口没迁来学校的就还是老家的省市（通常也是生源地，也有个别搬家或买新房且**户口随迁**的，以实际情况为准）。

主要用途：部分工作招聘条件里有要“北京生源”或“北京市常住户籍”的，前者是指北京本地人，后者就是指户口迁来了学校的外地生源的同学。

核实方式：核实现户口所在地即可。

家庭户口本上的地址

基础知识 (一)

5、【家庭户口本上的地址】

字面意思。户口迁来了北理的同学重点搞清楚。老家的、父母家/父母搬家后的家/父母给你买的新房子的家，那个户口本上的地址（通常应该在生源地省市范围内，超出范围的单独写情况说明）。保证是派出所登记过的，不一定是父母家人实际居住的家的地址。

主要用途：方便毕业后户口迁回原籍（出国或工作单位不解决当地户口的情况）。毕业前学校统一到万寿寺派出所办理户口迁移，发放户口迁移证给毕业生。毕业生拿到户口迁移证，拿回老家的派出所办理落户。

核实方式：以家庭户口本为准。



5、

家庭户口本上的地址

基础知识 (一)

【家庭户口本上的地址】

户 别	家庭户	户主姓名	[REDACTED]
户 号	[REDACTED]	住 址	[REDACTED]

家庭户口本上的地址

省级公安机关 户口专用章

户口登记机关 户口专用章

承办人签章: [REDACTED] 2020 年 08 月 24 日 签发



I ♥ YOU

户籍地址与派出所

基础知识 (一)

【户籍地址与派出所】

- 对于户口迁来了北理的同学，
“户籍所在地” = “**北京市海淀区**”，
“户籍所在具体地址” = “**北京市海淀区中关村南大街5号**”，
“户籍所在地派出所” = “**北京市海淀区万寿寺派出所**”。
- 对于户口没迁来北理的同学，问父母。



6

户籍与派出所的关系

基础知识 (一)

【户籍与派出所的关系】

派出所的户籍科的职责是管理户口（办理迁移手续、开无犯罪记录证明等），不是接收户口（不是落户地址）。

通常不允许“户口转到派出所”（个别保密单位自己开了个派出所除外）。



6、



基础知识 (一)

档案所在单位

【档案所在单位及联系方式】

- 对于绝大多数非定向培养的同学，
“档案所在单位” = “北京理工大学外国语学院”，
“档案所在具体地址” = “北京市房山区拱辰街道北京理工大学良乡校区”，
“档案所在单位联系方式” = “010-81384393”。
- 对于个别定向生，档案没有转来学校，仍在原单位。



基础知识 (一)

要求

理解，记住，回头可查



三、简历指导

简历撰写的基本原则

简历



- 内容真实
- 目标明确： 目标城市、目标行业、目标岗位
- 简明扼要： 30秒，一页纸，优势突出，一目了然
- 相关性强： 匹配目标岗位，只写相关经历
- 时间倒序
- 应聘不同岗位，用不同版本简历



简历

简历撰写的基本原则

- ❑ **不可**写在简历上的（自我保护）：
身份证号，家庭户口本上的地址
- ❑ **不需**随简历附上的（初次投递时）：
身份证户口本复印件，学历学位证书，获奖证书
- ❑ 简历中**一般要有的**：
正装照片，学校标识，基本信息，教育背景，校园经历，
实习经历，技能证书，获奖情况，自我评价……



简历

问：简历上最大的字应该是什么？

答：你的名字。

温馨提示：模板是可以改的！



简历

实例说明

一份“大简历”

自己记录用

- 完整
- 详实
- 分条不合并
- 篇幅无限制

多份“小简历”

对外投递用

- 只写相关经验
- 简洁，重点突出
- 同类合并
- A4纸一页单面

对硕士的额外提醒

简历

一个忌讳：

本科4年超丰富，硕士2年没得写

记住你是以**硕士**毕业生的身份去求职！！





简历

要求

- ✓ 在读研的每个时期，保持**大简历随时更新**，保持有一份**随时能拿得出手的小简历**；
- ✓ 在研一下学期、开始暑期实习/求职时，有**一份或几份**可以用于**投递给目标企业的“金光闪闪”的简历**



北京理工大学外国语学院
——研究生新生入学教育——

祝生涯发展顺利!

2024-09