

HanJiang Normal University



汉江师范学院



2026届  
毕业生  
就业指导手册

2025年9月



# 致 2026 届毕业生的一封信

亲爱的 2026 届毕业生：

你们好！

时光荏苒、岁月如歌。

大家在意气风发的蓬勃青春中来到汉江师范学院，转瞬间，离开学校开始新航程的日子也屈指可数了。接下来的一年，即将步入人生新阶段，或是奋进几载求学路的新起点，或是步入职场的重要十字路口。这都是值得衷心祝贺的一次蜕变！

站在人生征程的门槛上，你是否准备好面对未来的人生、面对社会的检验？在此，学校真诚地为你们送上毕业季的嘱托，助你们开启人生的新篇章！

## 一、客观分析、看清形势

2026 届全国高校毕业生人数达 1245 万，同比增加 23 万人，再创新高，过去和今后几年内，毕业生规模会只增不减。同时，受经济下行压力增大等因素的影响，2026 届毕业生就业形势依然严峻复杂。同学们要客观认清当前的就业形势，充分全面了解最新就业政策，合理调整就业预期，积极做好求职择业准备，夯实专业知识技能，掌握基本的求职技巧。拒绝“盲从”、拒绝“躺平”、以正确的心态、充足的准备和全面的考量，锚定适合自己的就业途径，制定切实可行的就业计划，用心准备好个人求职材料，为实现满意就业做足功课、做好准备。

## 二、准确定位、规划可行

怀揣着对未来的期许，同学们既要有仰望星空追风逐梦的愿景，也需脚踏实地、科学严谨地做好个人人生规划。就业还是考研、考公或是出



国，都是你们所必须面临的选择，定要认真思考，牢牢将就业的主动权掌握在自己手里。同学们要针对当前就业形势，结合自身实际，树立“行行可建功，处处能立业”的择业观和就业观，合理调整就业预期；通过职业测评、个体咨询等方式，充分衡量自身的个性特点、优势特长、性格爱好，确定自己想做什么、能做什么、适合做什么，制定合理的就业目标，找到一个与自身能力相符合、与个人发展相匹配的岗位；通过自主学习和沟通交流，不断提升自身专业水平、求职技能、职场胜任力及综合素养，提升自信心。

### 三、筹划在前、谋定后动

求职应聘既要有目标，还要有计划，更要有行动。进入职场，需主动实干，彰显自己，充分准备，不断提高自身就业力。一是主动出击，抓住机遇，秋招、春招是求职择业的黄金时期，希望同学们积极关注并抓住就业机遇，努力实现早就业、就好业；二是保持自信积极的心态，勇于挑战自我，实现自我，不惧失败，面对挫折时能够及时调整心态找到适合自己的排解压力之道，随势而起，尽快做出新的就业选择；三是积极利用各种资源获取就业信息，寻求就业机会。

### 四、基层就业、大有作为

“功崇惟志，业广惟勤”，基层、国家重点单位都是青年学生成长的大舞台、大熔炉、练兵场。希望同学们将个人理想追求与国家发展需求相结合，将个人职业生涯规划与国家民族事业发展相结合，积极响应国家号召，服务国家战略需求，积极参加“应征入伍”“西部计划”“三支一扶”等基层服务项目，在祖国最需要的地方建功立业，彰显新时代青年的情怀和担当。同学们自当立志民族复兴为己任，以自己在校所学的知识才干，积极投身建设祖国的行列，努力把奋斗的青春播撒在民族复兴的征程上。

### 五、诚实守信、谨慎防诈



“当你们走出校门，母校的牵挂将化作汉江的潺潺流水，永远伴随左右。”此时的你是母校行走的名片。希望同学们认真对待求职过程中的每一个环节，经全方位充分考虑后再进行签约，珍惜就业机会，树立诚信意识，维护个人和学校的信誉。如必须解约，请与用人单位妥善沟通，并按照规定程序履行解约手续。同时，要提高警惕，增强自我防范意识，认真甄别社会和网络就业信息的真伪。警惕“传销”“黑中介”，凡遇交费、扣证件、不面试直接录用、超高薪等类似情况，一定要慎之又慎。如有用人单位提出不合理要求，或自身权益受到侵害时，要第一时间与家人、老师联系。如需要去外地参加面试，必须履行请假手续，并注意保护人身财产安全。

学校将一直陪在你们身边，一如既往全心全意为你们搭建更广阔更安全的就业平台，提供更全面更优质的就业服务，全力以赴为同学们的高质量就业保驾护航，与大家携手并肩共创美好未来。

实践是理想的试金石，再宏大的蓝图，若不付诸行动，终是镜花水月。“道阻且长，行则将至”，希望同学们用最积极的心态做最充分的准备，用最好的状态迎接未来的挑战。愿你们有永不言败的勇气，用理想铺垫人生的高度，用坚毅构架人生的长度，用执着拓宽人生的广度。

人生万事须自为，跬步江山即寥廓。衷心祝愿大家前程似锦，万事顺意！



# 目录

01 就业月历.....	1
02 就业去向.....	4
03 就业系统.....	13
04 生源信息和毕业去向信息填报.....	16
05 毕业去向和档案信息确认.....	24
06 毕业生跟踪调查.....	26
附录1：求职技能--面试礼仪.....	27
附录2：求职中常见问题.....	29
附录3：求职中常见的就业陷阱及规避建议.....	31
附录4：就业网站网址推荐.....	33



## 01 就业月历

八 月	<p><b>升学：</b>全国研究生招生简章、专业目录发布，确立目标和制定备考计划；专升本考试进行复习备考。</p> <p><b>求职：</b>积极参与暑期实习；部分企业秋招开启，了解企业招聘流程，完善简历，学习笔试内容和面试技巧。</p> <p><b>留学：</b>提升语言成绩，选择院校和专业，统筹规划制定留学方案。</p> <p><b>公务员：</b>制定复习计划，积极备战国考和省市招考。</p> <p><b>村官：</b>各省报名时间不一，关注相关省市报名及考试信息。</p> <p><b>入伍：</b>下半年全国征兵时间一般在8月份，关注学校武装部通知，网上报名后，经过初审初检、体检政审、走访调查、预定新兵、张榜公示等程序，最终批准入伍。</p>
九 月	<p><b>升学：</b>考研公共课、统考专业课大纲发布，进行网上预报名；专升本考试进行复习备考。</p> <p><b>求职：</b>完善求职简历，校招网申相继开始，关注心仪企业校园宣讲会、网络宣讲会及招聘信息，及时投递简历，做好笔试准备。</p> <p><b>留学：</b>制作个人简历，寄出联系信，根据意向学校要求准备材料，联络导师等。</p> <p><b>公务员：</b>关注相关省市报考信息，做好行测申论复习。</p> <p><b>村官：</b>关注相关省市报名及考试信息。</p>
十 月	<p><b>升学：</b>全国硕士研究生入学统一考试网上报名；专升本考试进行复习备考。</p> <p><b>求职：</b>校园招聘高峰期，关注企业线上线下的宣讲会、招聘会及网申信息。</p> <p><b>留学：</b>准备自荐和推荐材料，开具成绩单、GPA等证明。</p> <p><b>公务员：</b>国家公务员开始报名，关注招考公告及职位表。</p> <p><b>求职 tips：</b>①多关注心仪企业的动态，企业文化，招聘要求等；②</p>



准备多份简历，根据不同单位有的放矢，突出关键词，投递不同企业时，可贴合岗位具体需求，进行个人简历的优化。

十 一 月	<p><b>升学：</b>考研报名确认、缴费等；专升本考试进行复习备考。</p> <p><b>求职：</b>招聘信息最密集时段，各高校陆续举行校园招聘会、网络宣讲会等，较早开始招聘的企业开始笔试和面试。</p> <p><b>留学：</b>根据意向学校，填写申请表，寄出申请材料。</p> <p><b>公务员：</b>国家公务员笔试考试将在 11 月或 12 月开始。</p>
十 二 月	<p><b>升学：</b>参加研究生招生初试；专升本考试进行复习备考。</p> <p><b>求职：</b>笔试、面试高峰期，抓住目标企业，有针对性地参加招聘会；关注学校就业网站，充分利用网络渠道投递电子简历。</p> <p><b>留学：</b>练习口语，熟悉专业知识，准备电话面试。</p> <p><b>求职 tips：</b>①参加现场招聘会要做好体力和脑力双重准备，除精心制作简历外，还要准备好自我介绍；②接到笔试面试通知后，多查询相关“笔经”“面经”，也可向有经验的同学老师请教；③面试时注意谈吐，少犯低级错误，不断总结经验教训，提升能力；④赴外地面试时，注意安全，密切防范求职诈骗。</p>
一 月	<p><b>求职：</b>利用寒假实习丰富简历，总结经验为节后求职做准备。</p> <p><b>留学：</b>主动与学校进行联系。</p> <p><b>公务员：</b>关注国家公务员笔试成绩和面试通知。</p>
二 月	<p><b>升学：</b>考研初试成绩陆续公布，及时查询进行复试准备；专升本考试发布报名通知（具体时间以当年通知为准）。</p> <p><b>求职：</b>利用寒假返乡，了解家乡就业环境，寻找回乡就业机会。</p> <p><b>公务员：</b>国家机关和省市录用考试开始，关注报考单位相关信息。</p> <p><b>入伍：</b>男兵入伍报名开始，具体事宜关注“全国征兵网”</p>
三 月	<p><b>升学：</b>研究生考试自主划线和国家线相继发布，未进入复试可考虑调剂；专升本考试发布报名通知（具体时间以当年通知为准）。</p> <p><b>求职：</b>春招进入笔试面试高峰期，关注网申、招聘会和招聘信息。</p> <p><b>留学：</b>陆续收到 Offer，根据情况确定要去的学校。</p> <p><b>公务员：</b>关注各省市公务员招考报名及考试时间。</p> <p><b>三支一扶：</b>各省多在 3-6 月开始报名，及时关注相关省市招募及报考</p>



公告。

四月	<p><b>升学:</b> 考研确认复试时间及调剂; 专升本考试进行复习备考(考试时间以通知为准)。</p> <p><b>求职:</b> 关注企业招聘信息、招聘会, 积极投递简历参与面试。</p> <p><b>公务员:</b> 地方省市公务员联考省考。</p> <p><b>村官:</b> 各省市根据本省安排在 4-9 月进行村官报名及考试工作, 详情关注相关省市招录公告。</p> <p><b>三支一扶:</b> 根据招考公告安排, 参与考试, 关注具体省市考试信息。</p> <p><b>特岗教师:</b> 各省市集中安排在 4-9 月进行招录工作, 详情关注相关省市招录公告。</p> <p><b>西部计划:</b> 一般于 4 月开始, 登陆“大学生志愿服务西部计划官网”进行注册报名。</p>
五月	<p><b>升学:</b> 一般月初进行专升本考试; 月底查询专升本考试成绩。(具体考试和出成绩时间以通知为准)</p> <p><b>求职:</b> 毕业前抓紧时间投递简历, 寻求面试机会。</p> <p><b>留学:</b> 办理护照, 申请签证; 进行身体健康免疫检查, 办理公证文件。</p> <p><b>村官:</b> 关注相关省市招录公告安排。</p> <p><b>三支一扶:</b> 关注相关省市报名及考试信息。</p> <p><b>特岗教师:</b> 大部分省份特岗教师招聘资格、初审开始。</p> <p><b>西部计划:</b> 根据公告要求参与笔试、面试。</p>
六月	<p><b>升学:</b> 陆续收到录取通知书。</p> <p><b>求职:</b> 完成学校就业手续办理。</p> <p><b>公务员:</b> 部分省市省考成绩可查询, 关注相关公告。</p> <p><b>入伍:</b> 登录全国征兵网报名, 女兵报名时间一般为 6 月-8 月。</p> <p><b>村官:</b> 关注部分省市招考公告。</p> <p><b>三支一扶:</b> 关注相关省市报名及考试信息。</p> <p><b>特岗教师:</b> 部分省市进行笔试、资格复审。西部计划: 统一体检、公示、录取。</p> <p><b>离校 tips:</b> ①办理离校手续时, 户籍、档案、组织关系等一个都不能少; ②企业不能落户时, 要记得把户口挂靠在人才市场或迁回原籍。</p>
七月	<p><b>留学:</b> 进行身体健康免疫检查, 办理公证文件, 完成入学准备。因意向学校和国家不同, 留学时间安排有差异。</p> <p><b>入伍:</b> 登录“全国征兵网”进行应征报名。</p> <p><b>村官:</b> 关注相关省市招考公告安排。</p> <p><b>三支一扶:</b> 关注相关省市报名及考试信息。</p> <p><b>特岗教师:</b> 部分省市进入面试、体检及公示阶段。</p>



## 02 就业去向

### (一) 企业就业

企业已经成为现代社会最为普遍的经济组织，企业就职是当前最普遍的职业选择，涉及多种职位类型和职责范围。

按照经济类型对企业进行分类。这是我国对企业进行法定分类的基本作法。根据宪法和有关规定，我国有国有经济、集体所有制经济、私营经济、联营经济、股份制经济、涉外经济（包括外商投资、中外合资及港、澳、台投资经济）等经济类型，相应我国企业立法的模式也是按经济类型来安排，从而形成了按经济类型来确定企业法定种类的特殊情况。它们主要有：国有企业、集体所有制企业、私营企业、中外合资企业、外资企业、股份业六种法定种类。

#### 毕业生进入企业的途径

1.参加各校招聘会	<a href="#">国家 24365 大学生就业服务平台</a>
2.就业网站投递简历	<a href="#">教育部学生服务与素质发展中心</a>
3.参加专场招聘会	<a href="#">中国国家人才网</a>
4.留在实习单位	<a href="#">中国公共招聘网</a>
5.参加社会招聘会	<a href="#">湖北 24365 大学生就业服务平台</a>
6.老师、学长、亲友推荐	<a href="#">汉江师范学院就业信息网</a>
	.....

### (二) 升学

#### 01.硕士研究生

即攻读硕士学位的研究生。硕士研究生学习方式分为全日制和非全日制。全日制和非全日制研究生由国家统一下达招生计划，考试招生执行相同的政策和标准，培养质量坚持同一要求，其学历证书、学位证书具有同等法律地位和相同效力。硕士研究生学位类型分学术型研究生及专业型研究生两种（均有全日制及非全日制两种学习形式）。



报考硕士研究生的考生学业水平须符合下列条件之一：①国家承认学历的应届本科毕业生（含普通高校、成人高校、普通高校举办的成人高等学历教育等应届本科毕业生）及自学考试和网络教育届时可毕业本科生。②具有国家承认的本科毕业学历的人员。③获得国家承认的高职（专科）毕业学历后满2年及以上人员（毕业后到录取当年入学前）或国家承认学历的本科结业生，且符合招生单位提出的具体学业要求的，按本科毕业同等学力身份报考。④已获硕士、博士研究生学历或学位的人员。

所有考生均须参加网上报名和网上确认。网上报名时间为2025年10月16日至10月27日（网上预报名时间为2025年10月10日至10月13日，相关工作安排由各省级教育招生考试机构确定并公布），每日9:00-22:00。考生应在规定时间登录“中国研究生招生信息网”（网址：<https://yz.chsi.com.cn>）参加报名，按要求如实填写并提供真实材料。网上确认时间由各省级教育招生考试机构根据教育部有关工作安排和本地区报考组织情况自行确定和公布，具体确认工作由相关报考点组织实施。

硕士研究生招生考试分初试和复试两个阶段。初试由国家统一组织，初试一般设置四个单元考试科目，即思想政治理论、外国语、业务课（一）和业务课（二）。初试方式均为笔试。初试时间为2025年12月20日至21日。复试由招生单位自行组织。

## 02.专升本

参考2025年湖北省专升本政策，其招生对象为：①应届高职（专科）毕业生。2025年湖北省普通高校全日制高职（专科）应届毕业生，能如期取得专科毕业证书（简称“普通考生”）。②专项计划考生。“专升本专项计划”招收对象为符合普通考生报考条件，且经省农业农村厅（省乡村振兴局）确认的原建档立卡贫困家庭学生和防返贫动态监测家庭学生。③退役大学生士兵。遵守中华人民共和国宪法和法律，服役期间没有受到部队相关处分；在湖北省应征入伍；普通高校全日制高职（专科）毕业生及在校生（含高校新生）应征入伍，退役后完成高职学业。④技能大赛免试考生。包括在专科高等职业教育期间，且在本通知印发前成为世界技能大赛参赛选手（含入围国家集训队选手），或获得中华人民共和国职业技能大赛优胜奖及以



上、全国职业院校技能大赛三等奖及以上、世界职业院校技能大赛总决赛争夺赛高职组铜奖及以上、湖北省职业院校技能大赛一等奖（不含抽测组）奖项的学生。

考生只能选择上述 4 种考生类型中的一种报考。符合条件的考生只能参加一次普通专升本考试（含已录取未报到、延期毕业考生等）。

考生统一在湖北省高等学校普通专升本报名平台进行网络报名。报名时间一般在当年的 2 月至 3 月，具体以当年时间安排为准。其中，退役大学生士兵报名分两个阶段：第一阶段进行预报名，第二阶段进行志愿填报。

考试一般在 4 月份进行。①普通考生及专项计划考生，考试科目为公共课和专业课。公共课科目为英语，实行全省统一命题、统一考试、统一评卷。专业课科目由各招生高校自主确定并命题、阅卷。②退役大学生士兵。退役大学生士兵免于文化课考试，参加由招生高校组织的综合考查。荣立三等功及以上的考生可免于参加综合考查。

### （三）公务员

公务员是指依法履行公职、纳入国家行政编制、由国家财政负担工资福利的工作人员。公务员是干部队伍的重要组成部分，是社会主义事业的中坚力量，是人民的公仆。国家采取公开考试、严格考察、平等竞争、择优录取的办法招录公务员。公务员职位按职位的性质、特点和管理需要，划分为综合管理类、专业技术类和行政执法类等类别。

国家公务员考试包括笔试（公共科目：《行政职业能力测验》《申论》、专业科目）和面试，报名时间固定在每年 10 月，考试时间则固定为每年 11 月的第四个星期日。湖北省公务员考试通常在每年 1 月开始报名，3 月进行笔试。2025 年湖北公务员考试报名时间为 1 月 7 日-1 月 13 日，笔试时间为 3 月 15 日-16 日。预计 2026 年考试时间将遵循这一规律。公务员考试时间差异大，每年招考时间有一些变动，要注意查阅当地政府公布的招考简章，以便有针对性地进行复习。

国家公务员局中央机关及其直属机构考试录用公务员专题网站：

<http://bm.scs.gov.cn/pp/gkweb/core/web/ui/business/home/gkhome>



.html

湖北省人事考试网公务员考试网:

<https://rst.hubei.gov.cn/hbrsksw/zlplks/jglyks/hbsgwyks/>

#### (四) 事业单位

事业单位是指以政府职能、公益服务为主要宗旨的一些公益性单位、非公益性职能部门等。它参与社会事务管理，履行管理和公共服务职能，宗旨是为社会服务，主要从事教育、科技、文化、卫生等活动。

事业单位考试一般先由各用人单位报用人计划，由各地人事部门审核后，发布招考公告和招考计划，考试时间各地不一。招考公告和每个阶段的成绩以及相关公告发布在各级人事、人才网站，笔试和面试比重一般各占一半，笔试一般为公共基础知识+专业知识，具体以招聘公告为准。

报考网址：各地市人社网址或者招聘单位官网

#### (五) 基层就业项目

##### 01.西部计划

大学生志愿服务西部计划（以下简称“西部计划”）是由团中央、教育部共同组织实施的，财政部、人事部给予相关政策、资金支持。从2003年开始，通过公开招募、自愿报名、组织选拔、集中派遣的方式，每年招募一定数量的普通高等学校应届毕业生，到西部贫困县的乡镇从事为期1-2年的志愿服务工作。服务内容分为乡村教育、服务乡村建设、健康乡村、基层青年工作、乡村社会治理、卫国戍边、服务新疆、服务西藏8个专项。“西部计划”志愿者服务期为1-3年，服务协议一年一签。“西部计划”作为中央举办、地方受益的国家项目，所需经费由中央和地方财政共同承担。

报名方式：4月-5月，可通过“西部志愿汇”微信公众号和西部计划官方网站进行报名。

大学生志愿服务西部计划官方网站：<http://xibu.youth.cn>

##### 02.三支一扶

三支一扶是支教、支医、支农、扶贫的简称。2006年，中组部、原人



事部、教育部等八个部门下发《关于组织开展高校毕业生到农村基层从事支教、支农、支医和扶贫工作的通知》，以公开招募、自愿报名、组织选拔、统一派遣的方式，每年招募 2 万名高校毕业生，主要安排到乡镇从事支教、支农、支医和扶贫工作。服务期限一般为 2-3 年。“三支一扶”人员工作生活补贴标准，参照当地乡镇事业单位从高校毕业生中新聘用工作人员试用期满后的工资收入水平确定。招募对象主要为全国普通高校应届毕业生，招聘公告一般有户籍限制，具体以招聘公告为准。

报名方式：“三支一扶”报名入口在各省的人力资源与社会保障厅、人事考试网或者人才网，具体详见各省政策。

报名时间：湖北省发布公告一般在 3-4 月。

相关网站：湖北省人事考试网 <https://rst.hubei.gov.cn/hbrsksw/>

湖北省人力资源和社会保障厅网站

<https://rst.hubei.gov.cn/bmdt/ztl/ywzl/hbsrlzyscgl/szyf/>

### 03. “特岗计划”教师

农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划是为加强农村教师队伍建设，推动乡村教育高质量发展，实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接。“特岗计划”实施范围为：原集中连片特殊困难地区、中西部国家扶贫开发工作重点县和省级扶贫开发工作重点县，西部地区原“两基”攻坚县（含新疆生产建设兵团的部分团场），纳入国家西部开发计划的部分中部省份的少数民族自治州以及西部地区一些有特殊困难的边境县、少数民族自治县和少小民族县。

招聘条件：①基本要求。本科及以上学历，具有相应的教师资格证书，以师范类专业为主。②年龄不超过 32 周岁。③参加过“大学生志愿服务西部计划”、有从教经历的志愿者和参加过半年以上实习支教的师范院校毕业生同等条件下优先录取。

薪资待遇：特岗教师按规定参加社会保险，同等条件下在薪酬待遇、职称评聘、评先评优、年度考核等方面享受与当地公办学校在编教师同等待遇。中央财政继续对“特岗计划”教师给予工资性补助，标准为西部地区年人均 4.18 万元，中部地区年人均 3.88 万元。



报名时间：湖北省发布公告一般在 3 月。

相关网站：湖北省教育考试院 <http://www.hbea.edu.cn>

## (六) 大学生应征入伍（内容参照 2025 年）

### 01.直接招收军士

是指从具有军地通用专业技能的普通高等学校毕业生中，为军队对口选拔军士。

1)招收对象。普通高等学校全日制应届、往届毕业生，所学专业符合部队专业需要，年龄不超过 24 周岁，全日制研究生毕业生年龄放宽至 26 周岁。所学专业在就读的普通高等学校已经开展职业技能鉴定的，应当取得中级以上职业资格证书。

2)招收专业。直招军士涉及道路运输、汽车制造、电子信息、通信、计算机、机电设备、机械、医药等 400 余个军民通用专业。

3)招收工作步骤。①3 月起，应征青年网上开始预报名。②6 至 7 月份，国防部征兵办公室根据部队招收需求，结合网上预报名情况，下达各省（自治区、直辖市）招收任务。应征青年可查询所学专业是否符合省级招收军士专业范围。③网上报名时间原则上截止于 8 月 1 日。体格检查、政治考核时间由省级以下征兵办公室自行安排。

### 02.应征报名（男兵）

1)男兵应征报名对象。高中（含中专、职高、技校）毕业生及以上文化程度的青年（含高校在校生），年满 18 至 22 周岁；普通高等学校本专科毕业生、上半年符合毕业条件的毕业班学生，年满 18 至 24 周岁；研究生毕业生及在校生放宽至 26 周岁；初中毕业文化程度男青年，年满 18 至 20 周岁。

2)补偿代偿政策。对应征入伍的普通高校高校毕业生、毕业班学生、在校生，由中央财政实施相应的学费补偿和国家助学贷款代偿。当年已被高校录取的高中毕业生入伍后保留入学资格，退役后享受国家学费减免政策。

3)报名时间。①上半年：上年 12 月 1 日至当年 2 月 10 日 24 时；

②下半年：上年 12 月 1 日至当年 8 月 10 日 24 时。

### 03.应征报名（女兵）



1)女兵应征报名对象。①上半年应征报名：普通高等学校和科研机构全日制应届毕业生及在校生，年满 18 至 22 周岁，全日制研究生应届毕业生及在校生放宽至 26 周岁；普通高等学校全日制本专科应届毕业生可以报名参加上半年女兵征集，年龄放宽至 23 周岁。②下半年应征报名：普通高中应届毕业生、普通高等学校和科研机构全日制应届毕业生及在校生，年满 18 至 22 周岁，全日制研究生应届毕业生及在校生放宽至 26 周岁。

2)补偿代偿政策。对应征入伍的普通高校毕业生、毕业班学生、在校生，由中央财政实施相应的学费补偿和国家助学贷款代偿。当年已被高校录取的高中毕业生入伍后保留入学资格，退役后享受国家学费减免政策。

3)报名时间。①上半年：当年 1 月 1 日 至 2 月 10 日 24 时；

②下半年：当年 7 月 1 日 至 8 月 10 日 24 时。

全国征兵网 <https://www.gfbzb.gov.cn>

优惠政策：学费补偿、国家助学贷款代偿。本专科生毕业生每人每年最高不超过 12000 元。高职（专科）毕业生及在校生（含高校新生）应征入伍，退役后完成高职（专科）学业的，申请专升本，免于参加文化课考试。有关高校组织相关的职业适应性或职业技能综合考查，综合评价，择优录取。入伍大学生按规定享受优待政策，因为军兵种、岗位、地区补助的差异，每个人发放金额会有一定不同，具体金额以部队实际发放为准。

## （七）军队文职人员

军队文职人员是指在军民通用、非直接参与作战且社会化保障不宜承担的军队编制岗位从事管理工作和专业技术工作的非现役人员，是军队人员的重要组成部分。国家面向社会公开招考军队文职人员，采取公开考试、严格考察、平等竞争、择优录取的办法。军队文职岗位类别主要分为管理岗、专业技术岗和技能岗。

军队文职考试包括笔试（公共科目、专业科目）和面试。考试时间不固定，每年安排有所差异。以 2025 年军队文职招考为例，报名时间是 2024 年 11 月 8 日开始，考试时间为 2024 年 12 月 28 日。由于军队文职考试时间每年变动，有意报考者需密切关注军队人才网发布的招考公告，从而合理规划



复习计划。（专科学历报考军队文职有一定限制，以 2025 年军队文职招考为例，部分技能岗允许专科学历报考，但管理岗和专业技术岗大多要求本科及以上学历）。

军队人才网 <https://81rc.81.cn/>

## （八）自主创业、自由职业和灵活就业

### 01.自主创业

指劳动者主要依靠自己的资本、资源、信息、技术、经验以及其他因素自己创办实业，解决就业问题。如创立公司（含个体工商户）、在孵化机构中创业、电子商务创业等等。为鼓励高校毕业生自主创业，国家和地方各级政府出台了许多优惠政策，涉及税收、创业培训、创业指导等诸多方面。

### 02.自由职业

自由职业是指个人以自己的技能或知识为服务内容，自主选择服务对象、服务时间和服务地点的就业方式，如作家、自由撰稿人、翻译工作者、中介服务工作者、某些艺术工作者、互联网营销工作者、公众号博主、电子竞技工作者等。自由职业的特点在于其高度的灵活性和独立性。自由职业者通常不受雇于任何单位，而是根据自己的意愿和能力选择工作项目。

### 03.灵活就业

灵活就业是指除自主创业和自由职业之外的，以非全日制、临时性、季节性、弹性工作等灵活多样形式实现的就业。灵活就业的特点在于其就业形式的多样性和灵活性。灵活就业者可能同时与多个用人单位建立劳动关系，或者在不同的时间段内从事不同的工作。

全国大学生创业服务网 <https://cy.ncss.cn/>

## （九）出国出境

### 01.出国升学

专升本：包括转学分读本科，将国内专科期间的部分或全部学分转移至国外大学，插班进入本科高年级学习。

硕士预科+硕士：先参加硕士预科课程提升语言、适应学术环境和补充



专业知识，完成后过渡到硕士课程。

直接申请硕士：部分有足够工作经验和优秀学术成绩的专科生可直接申请某些国家或学校的硕士学位课程。

## 02.出境就业

接受政府提供的海外工作；

加入非政府和非营利组织，不以营利为目的地出国工作；

成为海外志愿者；

加入外国企业在中国的分公司，申请到其海外总部(分部)工作；

通过海外就业介绍机构；

经过有影响力的人引荐到海外就业；

考虑其他的就业方式。



## 03 就业系统

### (一) 汉江师范学院就业信息网

汉江师范学院就业信息网（<https://hjnu.91wllm.cn/>）是为在校学生、用人单位和校友提供信息交流的服务平台，也是毕业生了解相关就业手续、学校开展就业服务的工作媒介。

湖北省2025届离校未就业高校毕业生网络招聘会

新闻快讯 通知公告 留堰信息专栏 校内公示 就业质量报告 更多

- 学校召开就业工作大会 2025.09.21
- 中国常青国际工程集团来校考察交流 2025.06.18
- 赋能青春 沟通未来——我校成功举办“有效沟通”线上团体辅导活动 2025.05.30
- 政校企合作拓岗位 宏志助航赋能促就业——2025年优秀校企“双进”活动圆满举行 2025.05.29
- 2025年“宏志助航计划”就业能力培训班第三期在我校开班 2025.05.24
- 未雨绸缪，方能百面百胜——图书馆协同招生就业处开展求职培训讲座 2025.05.23
- 我校举办2025年教师编制面试指导讲座 助力学生备考 2025.05.16
- 精准服务促就业 百日冲刺正当时——我校举办2025届毕业生毕业季“百日冲刺”专项行动校园供需见面会 2025.05.16
- 经营学子参加“才聚荆楚 共建支点”校企“双进”丹江口行活动 2025.05.12
- 汉江师范学院学子深度参与武当山校企“双进”活动 搭建就业创业实践新平台 2025.05.12

招聘公告 招聘会 宣讲会 全职职位 实习职位 更多

- 武汉元点未来数智机构招聘老师 2025.10.07
- 湖北冰雷时代体育发展有限公司招聘公告 2025.10.07
- 诗酒趁年华，才聚黄鹤上 黄鹤楼酒业邀你出战! 2025.09.29
- 中信银行股份有限公司武汉分行 2025.09.28
- “就在武汉 研善以盼” 武汉市硚口区2025年“学子聚汉”工程 华中科技大学专场招聘活动名企Offer直通车! 2025.09.26

用户登录

- 学生登录 Student login
- 单位登录 Unit login
- 教师登录 Teacher login
- 使用指南 User guider

就业日历

2025年 十月

<	一	二	三	四	五	六	日	>
			1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12		

面向学生主要提供以下服务：

- 1.提供就业相关政策及管理服务流程介绍；
- 2.提供毕业去向登记、就业协议书等就业手续办理流程介绍；
- 3.提供“AI 简历实验室”进行简历制作、笔试锻炼、模拟面试；
- 4.提供用人单位招聘需求及各类招聘会时间地点信息；
- 5.发布年度《汉江师范学院毕业生就业质量报告》。



## (二) 湖北 24365 大学生就业服务平台（省系统）

湖北 24365 大学生就业服务平台”（<https://www.91wllm.cn/>）（以下简称省系统）是由湖北省提供的一个专门服务于大学生的就业平台，旨在为大学生提供全面的就业服务和支持。该平台整合了各种就业资源，包括招聘信息、职业指导、经验交流等，是毕业生办理相关就业手续的重要平台，旨在帮助大学生更好地规划职业生涯和实现就业目标。



面向学生主要提供以下服务：

- 1.生源信息审核；
- 2.就业协议申请、解除；
- 3.就业协议书在线签约；
- 4.档案转寄信息、户口迁移信息登记；



## 5. 毕业去向登记与确认。

### (三) 国家大学生就业服务平台 (国家系统)

教育部 24365 “国家大学生就业服务平台” (<https://www.ncss.cn/>) (以下简称“国系统”)是由中华人民共和国教育部主管、教育部学生服务与素质发展中心(原全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心)运营的公共就业服务平台,旨在服务于高校毕业生及用人单位。



面向学生主要提供以下服务:

1. 毕业生去向登记;
2. 就业政策发布;
3. 参与专场招聘会;
4. 参与“宏志助航计划”。



## 04 生源信息和毕业去向信息填报

### (一) 生源信息核对

### (二) 就业信息上报

学生可在【学生中心】的【生源信息核对】模块中在线完善核对个人生源信息。



点击【编辑】按钮进入核对页面，在详情页信息核对完成后点击【保存并送审】按钮，等待学校老师进行审核。



注意事项：①生源地一般是参加高考时的户籍所在地（异地高考学生应以家庭户口本为准），请做好省、地市、区县三级联动选择。②在学期间，若父母户籍地址发生变更，毕业生希望以父母现户籍地为生源所在地，必须根据当地相关政策，办理好学生本人的落户接收手续。否则，仍以其原户籍所在地为生源所在地。

录入与校对时间： 8月-9月

学生可在【网签及去向登记】的【其他去向】模块中提交个人的派遣信息。如图：



我的位置: 首页 / 学生首页

就业信息维护	基本信 息	就业信 息		
	线上签 约	姓名: 小 吴	就业状 态: 未就 业	
	线下签 约	毕业年 度: 2023	身份证 号: 421023*****4914	就业类 别: -
	其他去 向	毕业院 校: 武汉工业职业技术学院	性 别: 男	就业时 间: -
	解约办 理	学 历: 本科 生毕业 业	手 机: 1379****230	
网上就 业市场				
我要求 职	邀 约待 办	解 约待 办		
个人信 息维护	0 个	0 个		
基本信 息管理				

点击“编辑”进入就业信息上报详情页面，如图：

我的位置: 学生中心 > 就业方案上报

求职中心	毕业去向登 记
	请选择正确的毕业去向分类
	<input type="radio"/> 1、签就业协议形式就业 (参考: <a href="#">协议就业说明</a> )
	<input type="radio"/> 2、劳动合同 (我没有签毕业生就业协议书)
	<input type="radio"/> 3、其他录用形式就业 (其他形式就业)
	<input type="radio"/> 4、自由职业 (是指摆脱了用人单位的管制, 以个体劳动为主的一种职业, 譬如作家、律师、自由撰稿人、翻译工作者、独立演员歌手等)
	<input type="radio"/> 5、博士后入站
	<input type="radio"/> 6、自主创业 (参考: <a href="#">《关于普通高等学校毕业生自主创业认定暂行办法》</a> )
	<input type="radio"/> 7、国家政策类就业项目 (包括特岗教师、参军、选调生、特岗教师、西部计划、三支一扶、科研助理、管理助理、农技特岗、乡村医生、地方基层项目等)
	<input type="radio"/> 8、升学 (包含全日制升学和非全日制升学, 不含出国出境)
<input type="radio"/> 9、出国、出境 (仅指出国出境学习深造)	
<input type="radio"/> 10、未就业 (包含待就业、拟升学、其它暂不就业)	
下一步	

按照档案接收方式，选择正确的毕业去向分支，点击下一步，进入具体信息填报页面，如图：



后重新进入即可。

返回重新选择毕业去向

未就业（包含待就业、拟开学、其它暂不就业）- 户籍迁回原籍

学生信息 +展开+/-收起-

学号	198102
姓名	王五2
学院	学院2
专业	会计学
班级	文法1班
* 手机号码	15172496112

去向信息 +展开+/-收起-

* 毕业去向	回原籍
* 档案转递类型	转回生源地

* 档案转递单位名称原报到证签发单位名称	枣阳市人才交流服务中心
* 档案转递单位所在地原报到证签发单位所在地	湖北省枣阳市
* 档案转递地址	湖北省枣阳市民主路23号
* 档案转递邮编	441200
* 档案转递接收人	黄先生
* 档案转递联系电话	0710-6350551
户口迁转地址	武汉市洪山区珞狮路169号



如户口未转入毕业学校可不填以下二项

户口迁转类型

户口迁转所在地

就业信息 +展开+/-收起-

\* 就业类别

\* 就业状况

\* 单位性质

请仔细核对您填写的数据，确认无误后点击“保存并送审”进行送审。

返回重新选择毕业去向

暂存

保存并送审

按照系统引导，完成填报，点击【保存并送审】提交学校审核即可；

## 签约中心

### 01 线上签约

学生在【就业手续】点击进入【签约中心】按钮。

在【线上签约】模块中可查看单位发起的签约邀请函。



我的位置: 首页 / 学生首页

**就业信息维护**

- 线上签约
- 线下签约
- 其他去向
- 解约办理

**网上就业市场**

- 我要求职

**个人信息维护**

- 基本信息管理
- 修改密码

**基本信息**



毕业年度: 2023  
毕业院校: 武汉工业职业技术学院  
学历: 本科毕业  
专业: 软件技术

姓名: 小吴  
身份证号: 421023\*\*\*\*\*4914  
性别: 男  
手机: 1379\*\*\*\*230

**就业信息**

就业状态: 未就业  
就业类别: -  
就业时间: -

**邀约待办**

0

当前已收邀约待办单位数

**解约待办**

0

当前解约待处理人数

点击【查看详情】可查看单位的详细邀约信息及预览协议书。

中心 / 线上签约

如您有意向签约单位已在本系统注册, 单位可与您办理网上签约手续! 意向签约单位向您发送签约邀请后, 您可以在下方列表中查看您的签约邀请。请您在应约有效期内进行应约回复, 以电子协议的形式完成签约。  
查看邀约后, 如对邀约内容有异议, 请先联系用人单位修改后, 再应约。  
协议书修改: 协议书生成后, 若学校未审核该协议书, 可联系单位修改邀约; 若学校已审核, 可先办理解约, 再重新签约。

全部

单位名称	拟聘用职位	邀请日期	应约过期日期	应约状态	审核状态	
深圳超越网络游戏有限公司	网页设计师	2020.11.19	2020.11.24	单位发起邀约		<a href="#">查看邀约</a>
深圳超越网络游戏有限公司	网页设计师	2020.11.19	2020.11.24	已解约	解约审核通过	<a href="#">查看邀约</a>

当前共2条记录 共1/1页 [首页](#) [上一页](#) [1](#) [下一页](#) [末页](#)

**就业信息**

就业类别	协议就业 (线上签约)
协议书编号	-
拟录用岗位	网页设计师
签约时间	-
协议书状态	未生效

甲方	乙方
单位名称: 深圳超越网络游戏有限公司	姓名: 李四
统一社会信用代码: 91440300MA5F759M96	身份证号: 512501*****5172
联系人: 张三	毕业学校: 宁夏大学
联系电话: 176****1334	学历: 本科生毕业
邮箱: 104***@qq.com	专业: 会计学
通讯地址: 深圳市南山区南山街道登良社区南山区创业路3023号凯德公园一号广场C座1601	联系电话: 176****1334

**协议书信息**



点击可预览

[流程追踪](#)

点击【查看邀请函】可对单位本次邀约做出反馈。



中心 / 线上签约

如您有意向签约单位已在本系统注册，单位可与您办理网上签约手续！意向签约单位向您发送签约邀请后，您可以在下方列表中查看您的签约邀请。请您在应约有效期内进行应约回复，以电子协议的形式完成签约。  
查看邀约后，如对邀约内容有异议，请先联系用人单位修改后，再应约。  
协议书修改：协议书生成后，若学校未审核该协议书，可联系单位修改邀约；若学校已审核，可先办理解约，再重新签约。

收起 ^

全部 单位名称 查询

单位名称	拟聘用职位	邀请日期	应约过期日期	应约状态	审核状态	操作
深圳超越网络科技有限公司	网页设计师	2020.11.19	2020.11.24	单位发起邀约		<a href="#">查看邀约函</a> <a href="#">查看详情</a>
深圳超越网络科技有限公司	网页设计师	2020.11.19	2020.11.24	已解约	解约审核通过	<a href="#">查看邀约函</a> <a href="#">查看详情</a>

当前共2条记录 共1/1页 首页 上一页 1 下一页 末页

中心 / 签约中心 / 查看邀约函

邀约函

返回

同意 拒绝

李四同学,你好!

我单位拟录用(聘用)你为 网页设计师 岗位员工,请于2020/11/24日24时之前反馈,办理网签手续。过期不反馈视为主动放弃。

试用期: 30(天)  
试用起薪: 4000(元/月)  
转正起薪: 6000(元/月)  
报到期限: 2020/11/24  
实际工作地点: 上海市嘉定区  
签约联系人: 张三  
联系电话: 17670391334

深圳超越网络科技有限公司  
2020年11月19日

档案接收情况:

档案接收: 单位不接收

户口接收情况:

户口接收: 不接收

学生同意邀约后协议书生效，状态为等待管理员审核。

中心 / 线上签约

如您有意向签约单位已在本系统注册，单位可与您办理网上签约手续！意向签约单位向您发送签约邀请后，您可以在下方列表中查看您的签约邀请。请您在应约有效期内进行应约回复，以电子协议的形式完成签约。  
查看邀约后，如对邀约内容有异议，请先联系用人单位修改后，再应约。  
协议书修改：协议书生成后，若学校未审核该协议书，可联系单位修改邀约；若学校已审核，可先办理解约，再重新签约。

收起 ^

全部 单位名称 查询

单位名称	拟聘用职位	邀请日期	应约过期日期	应约状态	审核状态	操作
深圳超越网络科技有限公司	网页设计师	2020.11.19	2020.11.24	双方已签约	等待学院签约审核	<a href="#">查看邀约函</a> <a href="#">查看详情</a>
深圳超越网络科技有限公司	网页设计师	2020.11.19	2020.11.24	已解约	解约审核通过	<a href="#">查看邀约函</a> <a href="#">查看详情</a>

当前共2条记录 共1/1页 首页 上一页 1 下一页 末页

## 02 线下签约



当单位无法线上发起邀约时，学生可通过线下签约的形式自行录入协议书信息。

温馨提示：准备线下签约的毕业生可以让辅导员在91系统申请打印空白协议书

### 步骤一：点击签约资格管理



### 步骤二：搜索需要打印协议书的学生，点击右上角的打印空白协议书



步骤三：签约盖章后把及时协议书拍照扫描后发给辅导员老师录入就业信息

### 03 其他去向登记

其他就业去向如：三支一扶、特岗教师、西部计划等请及时把相关证明信息发送给辅导员老师及时录入就业系统。

### 04 解约办理

当线上签约学生需要与单位解约时，解约流程如下：



学生在【解约办理】模块中可对当前签约单位发起解约



我的位置: 首页 / 学生首页

**就业信息维护**

- 线上签约
- 线下签约
- 其他去向
- 解约办理

**网上就业市场**

- 我要求职

**个人信息维护**

- 基本信息管理
- 修改密码

**基本信息**

毕业年度: 2023  
毕业院校: 武汉工业职业技术学院  
学历: 本科生毕业  
专业: 软件技术

姓名: 小吴  
身份证号: 421023\*\*\*\*\*4914  
性别: 男  
手机: 1379\*\*\*\*230

**就业信息**

就业状态: 未就业  
就业类别: -  
就业时间: -

**邀约待办** 0 个  
当前已收邀约待办单位数

**解约待办** 0 个  
当前解约待处理人数

① 协议书一旦生成, 若想解约并与新单位签约, 须在此处办理解约操作。  
② 线上签约的解约流程: 单位或学生提出解约申请, 另一方同意, 经学校审核通过后则解约成功。  
③ 线下签约的解约流程: 学生提出解约申请, 上传解约证明材料, 经学校审核通过后则解约成功。

全部 单位名称

单位名称	协议书编号	签约类型	应约状态	审核状态	解约发起人	操作
深圳超越网络游戏有限公司	123457A4	线上签约	双方已签约	审核通过		解约申请 查看
深圳超越网络游戏有限公司	123457A1	线上签约	已解约	已解约	单位解约	查看详情

当前共2条记录 共1/1页 首页 上一页 1 下一页 末页

点击【解约申请】按钮后填写解约原因, 填写完成后点击提交, 等待单位同意解约院校审核。

中心 / 解约办理

解约申请

填写解约原因\*

请在此处编辑您的解约原因

提交 取消

解约完成后学生回复网签资格。



## 05 毕业去向和档案信息确认

### (1) 确认途径

#### ① 毕业去向确认途径

a. 登录全国高校毕业生毕业去向登记系统：登录网址 <https://dj.ncss.cn/>，点击“毕业生去向登记”，使用学信网账号登录，进入“去向登记确认”模块，核对毕业去向信息，若无误，选择“信息无误，确认登记去向”提交。

b. 通过“全国大学生就业服务平台”公众号：微信关注绑定该公众号，点击“去向登记”，选择“去向登记确认”，核对相关信息后按提示操作确认毕业去向。

#### ② 档案信息确认途径

通过毕业去向登记系统确认：上述全国高校毕业生毕业去向登记系统或“全国大学生就业服务平台”公众号中，确认毕业去向时，一同核对档案转递信息进行确认。

### (2) 确认注意事项

#### ① 毕业去向确认注意事项

a. 系统显示已就业学生：核对就业单位是否有误（如果变更就业单位，可以确认有误，并尽快联系辅导员重新录入就业信息，辅导员录入第二天需再次确认），否则确认无误即可；

b. 已升学学生：核对升学院校名称是否有误（如有误，可以联系辅导员修改后第二天再次确认），否则确认无误即可；

c. 系统显示未就业但实际已就业学生，可以确认有误并说明原因，尽快联系辅导员录入就业信息后第二天再次确认；

d. 目前未就业学生系统默认未就业，可以确认无误，就业单位确定后尽快联系辅导员录入就业信息后第二天再次确认。

#### ② 档案信息确认注意事项

重点先核对生源地（大一入学前户口所在地）是否有误，如果确认有误，请具体备注，便于招就处工作人员在学籍库核实修改后第二天再次确认）

a. 升学或在国企、机关、事业单位等就业且单位明确表示可以接收档案的，核对派遣的各项档案信息是否有误，如有误请确认有误，并尽快联系辅导员，如果辅导员已录入并提交就业和档案信息的，请在91系统利用



信息纠错功能修改正确档案信息后第二天再次确认，如果还未录入和提交就业信息的，直接录入提交后通知学生第二天再次确认；

b.在中小微企业，民营企业，个体工商户或私立学校等就业（一般是不接收学生档案）或目前未录入就业信息的，系统默认回原籍，转回生源地，重点核对生源地是否有误（大一入学前户口所在地），如果生源地无误，系统会默认档案各项转递信息，可以确认无误（建议学生可以打系统显示的档案接收电话核实后再确认，如果有误，请具体备注正确档案信息，以便于招就处工作人员在 91 系统修改后第二天再确认无误）。

c.湖北省内生源学生，请参照《湖北省档案转递地址》，如果有误，请具体备注正确档案信息，以便于招就处工作人员在 91 系统修改后第二天再确认无误；

d.湖北省外生源学生，重点看生源地是否有误（大一入学前户口所在地），如果生源地无误，系统会默认档案各项转递信息，可以确认无误（建议学生拨打系统显示的档案接收电话核实后再确认，如果有误，请具体备注正确档案信息，以便于招就处工作人员在 91 系统修改后第二天再确认无误）。

e.西部计划学生的档案信息（目前系统默认回原籍），如果学生本人申请档案在学校保留两年的请备注，以便于招就处工作人员在 91 系统修改后第二天再确认无误，否则确认无误。

f. 其它信息比如原来是团员，现在是党员的这类问题不在确认范围。

g. 有其他疑问，请拨打 0719-8846112 咨询，谢谢。

注意事项：生源地是指毕业生高考前户籍所在地，一般与父母户口所在地相同。两种特殊情况生源地确认：（1）借考：高考时户口所在地为 A 市，于 B 市就读并在 B 市报考，生源地为 A 市；（2）父母工作调动：高考时户口所在地为 A 市，升大学报到时将户口迁至位于 B 市的高校，在大学读书期间，父母因工作调动等原因将户口迁移到 C 市，则生源地应为 C 市。



## 06 毕业生跟踪调查

**调查意义：**了解 2026 届毕业生对学校的评价，为学校人才培养、就业管理服务提供科学依据，为此，正委托第三方机构开展 2026 届毕业生跟踪调查，撰写 2026 届毕业生就业质量报告。

**调查时间：**2026 年 11 月下旬至 2026 年 12 月上旬。

**调查对象：**2026 届毕业生。

**调查方式：**邮件、短信、公开链接和二维码调研（请关注通知）。



## 附录 1 求职技能--面试礼仪

面试礼仪是求职成功的重要加分项，核心在于通过得体的行为和态度，展现自身专业素养与对岗位的重视，主要涵盖面试前准备、面试中表现、面试后跟进三个关键阶段。

### 一、面试前：做好基础铺垫

面试前的礼仪准备是给面试官留下好印象的起点，需重点关注着装、资料和时间三方面。

**着装适配岗位：**根据行业风格选择服装，金融、法律等正式行业优先穿深色西装套装；互联网、设计等创意行业可选择商务休闲装，如衬衫搭配休闲西裤或半身裙，避免过于随意的 T 恤、牛仔裤或花哨配饰。

**资料提前备齐：**准备 2-3 份纸质简历（以防多名面试官），同时携带与岗位相关的作品集、学历证书复印件等；将资料整理进简洁的文件袋或文件夹，避免随意夹在手中或塞进包里。

**时间精准把控：**提前 15-20 分钟到达面试地点，预留时间熟悉环境、调整状态；若遇交通拥堵等突发情况，需提前 30 分钟以上联系 HR 说明情况，表达歉意并确认是否需要调整面试时间。

### 二、面试中：展现专业素养

面试过程中的言行举止直接影响面试官的判断，需聚焦肢体语言、沟通方式和细节尊重。

**肢体语言得体：**进入会议室后先敲门，得到允许再进入；坐下时保持上半身挺直，双手自然放在膝盖或桌面上，避免跷二郎腿、频繁抖腿；与面试官交流时，保持眼神对视，眼神专注不游离。

**沟通表达礼貌：**认真倾听面试官的问题，不随意打断；回答问题时语速适中、逻辑清晰，使用“您”“谢谢”等礼貌用语；若未听清问题，可礼貌询问“抱歉，能否请您再重复一下这个问题？”，避免含糊其辞。

**细节体现尊重：**将手机调至静音或关机状态，面试过程中不接打电话、不看手机；若面试涉及笔试或操作环节，完成后整理好桌面文具和试卷，保持环境整洁；离开时主动说“感谢您的时间，期待后续沟通”，并轻轻带上门。

### 三、面试后：做好跟进收尾

面试后的礼仪能强化自身优势，增加录用概率，关键在及时跟进和保持分寸。

**24 小时内发感谢信：**通过邮件向面试官表达感谢，内容包括回顾面试核心内容、重申对岗位的兴趣、补充面试中未充分说明的优势（如相关项目经验），邮件标题注明“姓名 - 应聘岗位 - 面试感谢信”，避免无主题或主题模糊。

**保持耐心不催促：**若 HR 未明确告知结果反馈时间，可在面试后 3-5



天邮件询问进度，语气礼貌谦逊，避免频繁打电话或发消息催促，以免给对方造成压力。



## 附录 2 求职中常见问题

求职中的常见问题主要集中在简历准备、面试表现、Offer 决策、入职适应四个核心阶段，这些问题往往会直接影响求职效率和结果。

### 一、简历准备阶段：投出后石沉大海

这是求职者最常遇到的第一关，核心问题是“简历无法匹配岗位要求”。

#### 问题 1：内容无针对性，海投通用简历。

表现：简历里的经历和岗位 JD（职位描述）无关，比如应聘运营却只写校园活动组织，没提数据分析、活动策划等相关能力。

解决：针对每个目标岗位，从 JD 中提取 3-5 个核心要求（如“会用 Excel 做数据报表”“有社群运营经验”），再用自己的经历（项目、实习、兼职）对应证明。

#### 问题 2：经历描述太笼统，没亮点。

表现：只写“负责班级活动”“参与公司项目”，不写做了什么、怎么做的、结果如何。

解决：用“STAR 法则”描述——S（背景）：负责 XX 社群运营；T（任务）：需提升社群活跃度；A（行动）：每周策划 1 次话题互动，优化入群流程；R（结果）：1 个月内活跃度从 30% 提升到 60%。

### 二、面试阶段：答不好、控不住场

面试时容易因“准备不足”或“表达不当”错失机会，常见问题有 3 类。

#### 问题 1：紧张导致思路混乱，答非所问。

表现：被问到“为什么选我们公司”时，语无伦次；被追问经历细节时，说“记不清了”。

解决：提前准备 10 个高频问题（如自我介绍、优缺点、职业规划），写好简洁答案并模拟练习；面试前 10 分钟深呼吸，告诉自己“面试是双向选择，不用怕出错”。

#### 问题 2：不会展示自身优势，和岗位脱节。

表现：被问“你能为公司带来什么”时，只说“我学习能力强”，没有结合岗位要求举例。

解决：提前找岗位 JD 里的“核心需求”，比如岗位要“能独立完成活动策划”，就说“我之前在实习时独立策划过 XX 活动，带来了 XX 转化，能快速上手这类工作”。

#### 问题 3：结束时不会反问，显得不重视。

表现：面试官问“你有什么问题吗”，回答“没有”，让对方觉得你对岗位没兴趣。

解决：准备 2 个有价值的问题，比如“这个岗位接下来 3 个月的核心目标是什么”“团队目前的分工是怎样的”，避免问“薪资多少”“几



点下班”这类基础问题（可在谈 Offer 时间）。

### 三、Offer 决策阶段：盲目接或不敢谈

拿到 Offer 后容易因“信息不清”或“不敢争取”留下隐患。

#### 问题 1：不核实细节就接 Offer，入职后后悔。

表现：没弄清“试用期时长及薪资”“社保缴纳基数”“具体工作内容”，入职后发现试用期工资低、工作和预期不符。

解决：接 Offer 前，用邮件或微信向 HR 确认 4 个关键信息：试用期（时长、薪资比例）、社保公积金（缴纳基数、比例、是否全额缴）、岗位职责（和面试时说的是否一致）、入职所需材料。

#### 问题 2：不敢谈薪资，接受低于预期的待遇。

表现：HR 问“你的期望薪资是多少”时，不敢说具体数字，或直接接受对方的低价。

解决：提前查行业薪资（用脉脉、智联招聘的薪资报告），比如目标岗位月薪普遍在 8k-10k，就说“我的期望薪资是 9k-10k，结合我之前的 XX 经验，我能快速为团队创造价值”。

### 四、入职适应阶段：融入慢、不敢沟通。

刚入职 1-3 个月，容易因“角色转换慢”产生焦虑。

#### 问题 1：不清楚工作目标，不敢问领导。

表现：领导安排了任务，却不知道优先级，怕问了显得自己能力差，结果做错或拖延。

解决：入职第一天就问领导“我这一周的核心任务是什么”，遇到不清楚的地方，当天及时问（比如“这个报告需要包含哪些维度的数据？”），领导更怕你做错返工。

#### 问题 2：和同事不熟，融入困难。

表现：吃饭、午休都一个人，不敢和同事交流，影响团队协作效率。

解决：主动找小机会互动，比如帮同事带杯咖啡、请教简单的工作问题（“这个文件的格式是之前定好的吗？”），大多数同事都会愿意回应。



### 附录3 求职中常见的就业陷阱及规避建议

求职中的就业陷阱主要集中在收费、合同、岗位匹配、违法违规四个方面，识别这些陷阱能有效避免财产损失和职业风险。

#### 一、常见就业陷阱类型

##### 1. 收费陷阱

这类陷阱以“交钱入职”为核心，是最直接的财产侵害。以“押金、保证金”为由收费，声称离职时退还，实际后续以各种理由克扣或失联。

以“岗前培训”为名收费，承诺培训后包就业，实际培训内容劣质，且不安排或安排与承诺不符的工作。

要求购买“工服、工牌、设备”，收取高额费用，这些物品实际价值远低于收费金额。

##### 2. 合同陷阱

通过合同漏洞或不签合同，损害求职者劳动权益。

不签订书面劳动合同，仅用口头承诺约定薪资和福利，后续发生纠纷时求职者无证据维权。

签订“空白合同”，让求职者先签字，关键条款（薪资、工作时间、社保）由公司后续填写，内容常与承诺不符。

合同中设置“霸王条款”，比如“试用期内离职不发工资”“因个人原因造成损失需高额赔偿”，这些条款本身不具备法律效力，但会对求职者造成困扰。

##### 3. 岗位与薪资陷阱

承诺与实际严重不符，诱导求职者入职后难以脱身。

“高薪诱惑”陷阱，招聘信息标注远超行业水平的薪资，但入职后以“绩效不达标”“需完成高额任务”为由，实际发放工资远低于承诺。

“岗位名称误导”，比如用“储备经理”“管培生”名义招聘，实



际工作内容是销售、客服等基础岗位，且无晋升机会。

“长期实习”陷阱，以“实习转正”为诱饵，让求职者长期从事正式工作却只拿实习工资，到期后以各种理由拒绝转正。

#### 4. 违法违规陷阱

涉及违法活动，求职者可能面临法律风险。

伪装成正规岗位的“传销 / 诈骗”，比如“网络销售”实际是诱导他人投资、购买虚假产品，“客服”实际是参与电信诈骗。

要求从事“灰色产业”，比如“金融助理”实际是协助开展非法放贷、洗钱，“内容审核”实际是处理违规违法信息。

### 二、规避陷阱的核心建议

**核实企业资质：**通过“国家企业信用信息公示系统”查询公司是否注册、有无经营异常或行政处罚记录。

**拒绝任何入职收费：**记住《劳动合同法》明确规定，用人单位不得要求劳动者提供担保或以其他名义收取财物，遇到收费直接拒绝并离开。

**仔细审查劳动合同：**签订前务必核对薪资、工作时间、社保缴纳、试用期时长等关键条款，有模糊或不合理之处及时提出，不签空白合同。

**多方了解岗位信息：**入职前通过职场社交平台（如脉脉）、前员工评价等渠道，了解公司实际工作内容、薪资发放情况和企业文化。



#### 附录 4 就业网站网址推荐



国家大学生就业服务平台 (24365 校园招聘服务)

<http://www.ncss.org.cn>



中国人力资源市场网

<https://chrn.mohrss.gov.cn>



高校毕业生就业服务平台

<http://job.mohrss.gov.cn/202008gx/index.jhtml>



中国公共招聘网

<http://job.mohrss.gov.cn/>



中国国家人才网

<https://www.newjobs.com.cn>



国聘招聘平台

<https://www.iguopin.com>



中智招聘平台

<https://www.ciiczhaopin.com>



全联人才在线

<https://zhaopin.gslhr.org.cn/>



就业在线

<https://www.jobonline.cn>



团团微就业

<http://jiuye.cyol.com/app4/main.php>



湖北公共招聘

<https://www.hbggzp.cn/>