

学生工作探索

第 7 期

毕业生就业工作简报(27) (总第 104 期)

主 编：华侨大学党委学工部、学生处

华大报字（部）02 号
内部报刊仅限校内发行

本期编辑：学生就业指导中心

本期送至校领导，教务处，研究生院，招生处，校团委，各学院党委、毕业班班

主任

2014 年 12 月 29 日印发

【本期导航】

◆就业资讯

1. 高度赞赏——我校创业培训与创业园建设工作顺利通过省验收组检查
2. 校地对接——我校学生就业指导中心走访思明区人社局和海西育成基地
3. 服务侨生——我校联络香港中资企业二度来校举办招聘说明会
4. 严肃认真——我校启动 2015 年大学生选调生、大学生村官选聘推荐工作
5. 与有荣焉——我校选手荣获第七届福建省大学生职业规划大赛二等奖

◆学院动态

1. 绘就蓝图——公共管理学院召开毕业生大会
2. 职场问路——工商管理学院举办就业论坛讲座
3. 职场助梦——音乐舞蹈学院为用人单位选送毕业生

◆交流天地

年终求职压力大，掌握技巧会减压

◆就业资讯

高度赞赏——我校创业培训与创业园建设工作顺利通过省验收组检查

12月10日，由福建省大中专毕业生就业工作办公室主任郝军、副调研员邱屏等组成的福建省大学生创业培训计划和高校毕业生创业孵化基地建设验收组对我校大学生自主创业培训工作和创业园建设进行实地检查验收。

验收组一行听取了我校大学生自主创业培训班及创业园建设的工作汇报，检查了创业培训项目及创业园建设材料，并实地查看了我校大学生创业园建设及设备、项目入驻情况。参观过程中，我校工作人员向验收组详细介绍了我校大学生创业园的园区规模、区域划分、功能设置以及创业团队入园评审、团队培养与后续培育、管理及孵化的相关情况。

听取汇报并实地检查后，验收组一行充分肯定了我校创业培训及大学生创业园建设，高度赞赏肯定了我校学生就业指导中心“圆梦就业·幸福生活”的工作理念、“三分三定”的创业培训特色及在有限条件下逐步推进创业工作开展思路，并提出对我校就业创业工作的期望。

近年来学生就业指导中心不断深化“圆梦就业·幸福生活”理念，努力为学生提供创业支持，力助学生创有所成，促进以创业带动就业，推进“圆梦就业工程”建设。我校大学生自主创业综合素质提升计划之大学生自主创业培训班工作已连续开展了四期，今年大学生创业园建设纳入了中央财政支持项目及学校“为民办实事”项目，并将以此次福建省高校毕业生创业孵化基地建设扶持建设项目验收为契机，加快推进完成厦门校区大学生创业园入园团队筛选及园区开园工作。

校地对接——我校学生就业指导中心走访思明区人社局和海西育成基地

12月2日、12月4日，在华侨大学学生就业指导中心王晶的统筹安排下，我中心工作人员先后走访了厦门市思明区人力资源和社会保障局和福建海西电子信息产业育成基地，探讨开展校地双赢合作，助力我校“圆梦就业工程”。

在走访思明区人力资源和社会保障局的过程中，王晶主任向对方介绍了近年来我校在毕业生就业相关工作上的努力和突破，并向思明区人社局发出邀请，希望能够搭建校地合作平台，为我校毕业生提供更加多样化的求职平台。思明区人社局局长李伟则在讨论中表达了希望借助华侨大学高校毕业生的人才优势为辖区企业提供优秀员工，提升企业人才竞争力的合作愿望。随后，走访一行人员学生实地考察思明区大学生创业孵化基地，体验园区的孵化功能，了解园区的运行机制和管理模式。思明区人才交流中心主任林伟国首先对思明区大学生创业孵化基地的创办情况做了详细介绍，并针对高校创业园的筹办提出了若干建议，如加强高校创业导师团队的师资力量，提高高校科研力量对创业团队软实力的支持以及完善创业团队办公设备等硬件设施的配比等。

在走访福建海西电子信息产业育成基地的过程中，中心一行人员听取了基地办公室主任何庆荣对育成基地建设发展情况和今年最新启动的大学生创业项目孵化工作情况的介绍，了解到目前已有多支华大毕业生创业团队入驻园区开展创业活动。随后中心一行基地工作人员的陪同下参观、走访了部分入园企业，了解入园创业者在基地内创业的感受和发展前景，最后中心负责人还与何庆荣主任在创业入园条件、入园优惠政策、创业园管理和创业项目孵化经验等问题上进行了深入的讨论，达成在相关工作上开展合作的初步意向，并邀请对方来校参观、走访，参与近期我校将举办的就业创业文化节活动。

据悉，我校就业指导中心近年来积极开拓厦门、泉州两地市场，与两地各类公共人才服务机关、机构合作举办招聘活动机制已愈趋成熟。近年来在不断拓展就业市场的基础上，还尝试通过就业创业文化节等校园就业创业文化活动，进一步挖掘在学生就业、创业指导培训、服务等问题上，与校外社会资源的延伸合作空间，为毕业生圆梦就业、幸福生活搭建更多的平台。

服务侨生——我校联络香港中资企业二度来校举办招聘说明会

12月17日，由香港中资企业协会主办，华侨大学承办的香港中资企业情况介绍暨港籍学生招聘说明会在陈嘉庚纪念堂四层科学厅举办。这也是香港中企协连续第二年组团来我校举办面向港籍学生的招聘说明会。

今年招聘说明会的企业和学生参与热情均超过去年。港中旅集团、交银香港分行、工银亚洲有限公司、中国联通香港公司、粤海资产经营公司、越秀集团、建银亚洲有限公司、华闽投资公司、中国海外集团、青年专才协会、如新集团等11家企业的代表先后上台介绍企业情况和招聘需求，共带来460个就业机会。2011级全体港籍毕业生和部分2012级港籍在校生到场聆听介绍。香港中资企业协会副总裁仪和、华侨大学副校长刘斌等出席招聘说明会并致辞。

香港中资企业是指由中国内地资本全资拥有或者控股，在香港注册、经营或运作的企业。据了解，中资企业荟萃三地人才优势，发挥两地经济交流桥梁纽带作用，目前已是特区财政收入和增加就业的重要力量，直接和间接创造就业超过10万个。

据介绍，历年来华侨大学共为香港输送毕业生5000多人，这些校友分布在香港各行各业，从事着政治、经济、贸易、旅游、翻译、教育等工作，已经成为香港经济建设和社会发展的中坚力量。我校目前港籍在校生约1200人，2014届港籍毕业生近300人，均达近年新高。介绍会后，港籍学生还与企业代表在纪念堂三楼面对面交流沟通。

青年专才协会徐祖利表示，香港非常需要对香港和内地社会、经济情况都有所了解的青年才俊。他希望在内地读书的港籍学生发挥自身优势，在增进两地经济文化交往的过程中实现自身价值。

严肃认真——我校启动 2015 年大学生选调生、大学生村官选聘推荐工作

根据中共福建省委组织部《关于做好 2015 年应届优秀大学毕业生和 2013 年大学生村官选调工作的通知》（闽委组通〔2014〕107 号）以及《关于做好 2015 年大学生村官选聘工作的通知》（闽委组通〔2014〕108 号）的文件精神，我校学生处、组织部等相关部门高度重视，成立“选调生、大学生村官工作领导小组”，各部门、学院以严肃认真的态度积极沟通联络，于 11 月下旬全面启动了 2015 年华侨大学大学生选调生、大学生村官选聘报名推荐工作。

据悉今年我校选调生分配为名额 30 名，其中本科生 23 名，研究生 7 名。按分配名额 1:8 的比例，学校将可推荐 240 名毕业生参加选调生选拔考试，其中本科生 184 名、研究生 56 名、报考选调生的博士研究生名额则单独计算（最终实际推荐人数以省组批示后的公示为准）。同时根据省组今年全省计划选聘 800 名大学生村官的部署，我校同期启动了大学生村官选聘的推荐、审核工作。

期间按照省组要求和文件精神，我校多次召开会议部署工作，要求各相关单位负责人切实将工作落实，此外还注意通过微博、微信、LED 显示屏和其他媒体、网络渠道进行大力宣传，鼓励符合条件的毕业生积极报考。截止 2014 年 12 月 10 日 24 时，我校分别有 282 和 259 名应届毕业生报名选调生考试、大学生村官考试，报考学生人数较去年有一定提升，目前经过学院、学校的资格初审、复查和人选考核等环节，最终决定推荐王玄琨等 183 人参加选调生资格考试，推荐林巧妹等 208 人参加大学生村官资格考试，相关人员将在公示后，上报省组做进一步审核，并将于 2015 年 1 月 25 日在福州大学参加大学生选调生资格与大学生村官资格考试。

与有荣焉——我校选手荣获第七届福建省大学生职业规划大赛二等奖

11月29日，由省人力资源和社会保障厅主办的第七届福建省大学生职业规划大赛决赛在福州大学举行。经过一天的激烈角逐，我校外国语学院2012级学生陈婷以优异表现荣获二等奖和全省“十佳大学生职业规划之星”称号。

进入本次比赛决赛的共有来自厦门大学、福州大学、华侨大学以及福建师范大学等福建省内十六所高校的二十位选手。决赛分为“现场自我展示及答辩”和“职业角色情境模拟”等环节，全方位展现选手在职业规划方面的综合素质。大赛评选出一等奖3名、二等奖3名、三等奖4名、优秀奖10名，以及“十佳大学生职业规划之星”。

近年来华侨大学学生就业指导中心围绕提升我校毕业生就业创业质量，增强学生就业创业能力两个目标，狠抓落实“圆梦就业工程”。针对学生职业定位模糊、择业意识较差、职业规划较为薄弱的问题，积极与各教务教学单位沟通联络，于2012年成功推动开设了《大学生择业生涯规划与管理》的必修课程，并不断大力引进、培养职业生涯规划与就业指导教研室师资力量，结合校情、学情探索科学高效的教学方案、方法。此外还注意在课外通过举办就业创业文化节、就业沙龙、名企走访零距离等校园文化品牌活动，进一步提升学生的就业综合素养，帮助其确立职业定位和职业规划，真正提升我校学生的就业竞争力。

◆ 学院动态

绘就蓝图——公共管理学院召开毕业生大会

12月9日下午，公共管理学院2015届毕业生大会在祖杭楼阶梯教室2-4召开。学院党委副书记李璐岚，公共事业管理系主任潘新美、城市管理与土地资源管理系主任梁发超，团委老师王郝京、王郁平以及2015届全体毕业生参加会议。

李璐岚首先为毕业生们详细解读了就业政策，并就关于鼓励高校毕业生服务中西部地区、应征入伍、报考大学生村官、三支一扶等到城乡基层就业的优惠政策进行详细解读。为确保毕业生毕业、就业工作能有条不紊地进行，李璐岚还介绍了2015届就业分月执行表，部署从今年11月到明年7月每月的工作任务。李璐岚寄语毕业生们，希望他们都能做足准备，迎接挑战，做好心理准备、生理准备，同时预防诈骗陷阱和各种传销手段，实现自身的安全、顺利就业与良好发展。

随后，王郝京补充了关于就业推荐函，就业协议书，口袋书等几点注意事项；潘新美详细介绍了关于公共事业管理专业本科实习大纲；王郁平、梁发超分别介绍了学院其他专业的实习安排和毕业论文撰写及答辩事项。学生提问环节中，老师们对毕业生们存在的就业疑惑一一给予了解答。（作者：钟鹏 李洋 来源：公共管理学院）

职场问路——工商管理学院举办就业论坛讲座

12月7日上午，由工商管理学院主办的泉州农信“普惠金融”模式与大学生金融之路讲座在经管12楼举行，福建省农信联社泉州办事处主任陈金德担任主讲人。工商管理学院院长孙锐教授并为陈金德颁发华侨大学工商管理学院课程教授聘书。福建省商贸业联合会秘书长许安心教授、工商管理学院EDP教育中心执行主任陈佑成博士等到场听讲。

陈金德简要介绍了泉州农信的组织形式、核心价值观、办社宗旨、信贷政策和目标，围绕普惠金融这个理念展开论述，依次就其主要任务、实现方式等方面进行详细说明。他表示，要实现普惠，适当的政策倾斜、适合的金融服务产品、充足的金融服务力量是必不可少的，而农信社在推进社会集体发展的同时，自身也得到质的飞跃，成为泉州最大、网点最多、覆盖面最广的银行。他详细阐述了农信社“人人都应该有获得金融服务的权利和机会”的理念，以及“信用为本，合作共赢”的核心价值观，提出农信社和普惠金融将为三农、小型微型企业及民生做出巨大贡献。在讲座过程中，他还表达了对华大精英学子加入泉州农信、施展其才华的期望，希望华大学子能够携手农信，共创未来。

被问及泉州农信的招聘条件和能力要求时，陈金德表示，泉州农信招聘面向的专业大多是经济类和一部分文秘、计算机专业的毕业生，未来会尽可能为华大毕业生提供相关的实习机会，同学们可以在寒暑假的空余时间里进行实习体验，提升个人能力和社会竞争力。（作者：陶淼琳 李馨怡 来源：工商管理学院）

职场助梦——音乐舞蹈学院为用人单位选送毕业生

11月28日，由辅导员康贤章带队，音乐舞蹈学院2011级多名应届毕业生前往中国民生银行泉州分行参加该行部分专业岗位面试。学生们在面试现场表现良好，赢得了用人单位的认可。

中国民生银行泉州分行办公室秘书、艺术团负责人与毕业生们在该行会议室举行座谈。座谈结束后，毕业生们实地走访参观了该行工作现场。当日下午，中国民生银行泉州分行行长、纪检书记等组成的面试组对毕业生们进行二轮面试，双方达成初步录用意向。

音乐舞蹈学院就业工作一直广泛联系用人单位，中国民生银行泉州分行就是其中之一。民生银行泉州分行成立于2005年，是总行管辖下的一级分行，分行一直秉持“人本、诚信、创新”的经营理念。从2009级应届毕业生至今，音乐舞蹈学院业已为该行输送了多名毕业生，并与其保持着良好而密切的联系。

院方表示，下一阶段，音乐舞蹈学院就业工作将继续广泛联系用人单位，严格按照就业文化节活动安排表进行专场招聘会，为2011级应届毕业生创造更多更直接的就业机会。（作者：康贤章 王晓枫 来源：音乐舞蹈学院）

◆ 交流天地

年终求职压力大，掌握技巧会减压

亲爱的同学们，不知不觉已到年终岁尾，一次次的求职经历是否让你感到了压力和疲惫，那么不妨让我们分享一下前人的经验、心得，牢记以下几点生活和思维习惯将是我们还击求职压力的有效武器，是我们能继续以良好的状态去面对求职挑战的保障。

1. 注重睡眠质量，避免睡眠紊乱

通常当我们处于高压环境时，焦虑或者让我们失眠多梦，或者让我们因疲惫而嗜睡多眠。睡得太少，大多数人会因为担心精力不足够应付即将面临的事物而更加紧张、焦躁；睡得太多，又会因为耽误了时间而懊恼不已。因此，保证适当的睡眠时间和睡眠质量，是在强压下务必提醒自己做到的事情。

2. 合理调整膳食，避免饮食紊乱

适当的饮食是一种减轻压力的有效办法，但过分依赖进食减压所造成的饮食紊乱状况也是我们在压力面前容易出现的问题之一，女性尤其如此。科学研究表明，暴饮暴食或者不思饮食，不但不能降压，还会导致进一步的身心负担。因此各位同学，当你们面对压力时，请一定注意合理的调整自己的膳食习惯，不吃垃圾食品，保证食物营养，这将有助于我们保证身心的健康，以更好的状态迎接挑战。

3. 少用刺激物品，避免养成依赖

有些同学在心情郁闷、压力大的情况下，会有食用一些刺激性物品的习惯，那么请同学们知晓，事实上味道辛辣、含酒精、咖啡因等刺激性较大的食物、饮品都是我们在高压环境中应当尽量避免的，因为这类物品虽然会让我们的精神感到一振，但酒精会麻醉大脑，糖会让大脑变得迟钝，事后都会加剧我们的困倦感和疲惫感，影响我们的工作和学习效率，因此不妨考虑在郁闷疲惫时食用话梅或一些水果来代替，避免养成对带有刺激性物品的依赖。

4. 保持乐观心态，避免胡思乱想

悲观的人总是事先就做出最坏的设想，虽然古人云有备无患，然而最坏的情况往往并不会真正发生。从另一个角度讲，一些事情就算发生了，回头看看也不过如此。想想你高三那年无数日常小考中的任何一场吧——你是不是每次都在考前如临大敌，等待分数时忐忑不安，在看到分数时，考差了就伤心不已，简直觉得人生前程完全没了保障。可你现在再回头看看那些考试，是不是当时紧张得有些过头了？五年后当你回头再看现在面对的事情，也许你还会这么想。没有什么过不去的坎儿——虽然听起来是陈词滥调，可是毕竟还是很有几分道理。

5. 选定努力方向，避免怀疑决定

有人说人生除了生死，余下的全是选择。然而“塞翁失马，焉知非福”，大部分事情的发展，都不会完全如我们想象的那样，可见选择并不能完全决定我们人生，在慎重选定的方向上执着的努力，也是我们走向成功的关键！所以同学们，不要总是回想并且怀疑已经作了的决定——一直想着“如果那样”、“假如我不是这样做的决定”、“那种方法好像也不错”，不但对现在已经开始的没有任何帮助，反而增添了很多烦恼。要相信自己谨慎考虑后作出的决定，相信执着的努力可以改变我们的一切。

如果目前求职的压力已经开始影响你的正常生活，那么你就应该正视它，找到一些解决问题的办法，在此向大家推荐几个方法：

1. 寻求帮助

可以与我校的心理保健员或心理咨询中心的专业人士联系，寻求帮助。

2. 时间管理

加强计划性，明确知道自己需要做哪些事情，这些事情重要与否，它们需要在什么时间以前被完成等，都是很重要的——因为明确了需要做的，再制订出合理的计划，将对降压帮助极大。

3. 保持运动

运动是减压的好方法之一。首先，它可以减弱压力带给你的身体反应，比如发抖、冒冷汗、心跳加快等。其次，研究还表明体育锻炼可以改善身体的免疫系统，防止智力下降。此外，专注于运动本身的时候，暂时忘掉那些烦心的事情，也能让你一时远离压力的不良影响。

4. 与人交流

研究证明，与家庭或者朋友沟通良好的学生，在处理压力的时候多数更有成效，或者说，遇到的压力问题相对较少。

5. 做点趣事

做那些能激起你兴趣的事情能让生活看起来没那么可怕，同时也能转移你的注意力，增加自信心和对生活的热情。在求职的过程中，你应该更注意保持这种良好的生活与思维习惯，继续做健康、积极的自己，压力自然就不会常在心间。

我们的联系方式：

泉州校区：电话：0595-22691552， 传真：0595-22691522

厦门校区：电话：0592-6160358， 传真：0592-6160357

预祝 2015 届全体毕业生马到成功，前程似锦！

华侨大学学生就业指导中心

2014 年 12 月 29 日

征稿启事

广大读者：

《毕业生就业工作简报》至今已经编辑 27 期，简报旨在传递就业政策，报道学校就业工作动态，反映和交流就业工作中的好经验、好做法，传递就业信息，开展就业指导理论研讨等。

为丰富版面内容，贴近校园实际，展示最新就业资讯，现诚邀各单位、老师、学生积极投稿，我们将择优录用。

来稿请发送至邮箱：hqubys@hqu.edu.cn，来稿请写明单位、姓名、联系方式。

学生就业指导中心联系方式：

泉州校区：0595-22691552 厦门校区：0592-6160358

主送：校领导，教务处，研究生院，招生处，校团委，各学院党委、团委，

毕业班班主任

共印 200 份