

招生与就业工作 简报

第 102 期

2025 年 10 月—2026 年 03 月

四川师范大学招生就业处编

招生与就业工作 简 报

第 102 期

四川师范大学招生就业处编

2025 年 10 月—2026 年 03 月

学校动态.....	1
1. 招生.....	2
薪火相传赴母校 青春聚力话成长——2026“寒假母校行”社会实践活动.....	2
同心筑梦，圆满落幕！四川师范大学 2026 寒假母校行活动.....	5
2. 就业.....	14
校地协同育新才访企拓岗促就业——四川师范大学赴四川师范大学附属高新菁蓉小学开展访企拓岗与合作交流.....	14
四川师范大学召开专题会议部署 2026 届毕业生就业工作.....	16
四川师范大学举办生涯规划和就业指导师资队伍教学技能提升培训.....	17
四川师范大学校领导带队开展“优企引才”定向访企拓岗促就业活动.....	18
四川师范大学与成都市锦江区总工会召开联合促就业工作交流座谈会.....	19
第五期“川e就-四川大学生就业服务平台”操作培训在四川师范大学成龙校区举行...21	
学院动态.....	23
1. 就业研判会.....	24
四川师范大学舞蹈学院召开新学期就业工作研判会.....	24
2. 就业推进活动.....	26
四川师范大学地理与资源科学学院召开 2026 届毕业生就业工作推进会.....	26

四川师范大学商学院 2026 届毕业生就业工作推进会	28
研途护航，精准指导——四川师范大学物理与电子工程学院召开 2026 届毕业生考研工作推进会	30
3. 就业指导活动	33
四川师范大学文学院举办 2026 届考研动员专题讲座	33
精准指导明方向，复试备考启新程——四川师范大学教育科学学院举办 2026 届考研复试调剂全项备考指导讲座	35
精准指导助研途暖心服务促成长——四川师范大学地理与资源科学学院举办 2026 届考研复试调剂指导会	37
精准赋能，助力学子走好“研”途最后一公里——四川师范大学生命科学学院举办 2026 届考研复试指导讲座	39
精准助力 暖心护航——四川师范大学心理学院开展 2026 届考研复试及调剂专题指导	42
聚焦就业新方向·共话教育新发展——四川师范大学教育科学学院开展就业形势与技能提升专题讲座	44
榜样领航明方向职场筑梦启新程——四川师范大学音乐学院优秀校友就业指导专题讲座 ..	46
4. 访企拓岗活动	48
四川师范大学生命科学学院赴成都圣诺生物科技股份有限公司开展访企拓岗专项活动 ..	48
四川师范大学马克思主义学院赴成都东部新区学校开展访校拓岗活动	50
访企拓岗促就业校企合作共发展——四川师范大学音乐学院赴成都海沛音乐文化开展就业合作交流	52
校企同心擘蓝图，协同共育启新程——四川师范大学地理与资源科学学院赴西部地理信息科技产业园开展访企拓岗专项活动	53
四川师范大学音乐学院赴双流区空港实验初级中学开展访校拓岗交流活动 ..	55
四川师范大学计算机科学学院赴成都明途科技有限公司开展访企拓岗调研 ..	57

5. 行业招聘	58
四川师范大学化学与材料科学学院举办成都睿智医药科技股份有限公司专场招聘会	58
四川师范大学计算机科学学院举办大方互娱传媒有限公司成都分公司专场招聘会	60
沉浸式探企，零距离求职——四川师范大学地理与资源科学学院举办四川百川四维信息技术有限公司专场招聘会	61
6. 行业双选会	63
四川师范大学商学院联合经济与管理学院成功举办 2026 届毕业生双选会	63
7. 实习基地	65
深化产教融合共育时代新人——四川师范大学体育学院与红艺教育集团举行就业实习基地签约暨授牌仪式	65
校地协同育新苗共建实习促发展——四川师范大学体育学院与成都市龙泉驿区第二小学校举行就业实习基地签约暨授牌仪式	67
8. 求职经验分享	69
“以笃行致千里，以沉淀育未来” 我的高中数学教师求职总结——26 届数学科学学院罗鹏	69
蓉漂经验分享——26 届文学院毕业生彭子晴	72
但行耕耘，不问收获——26 届汉语言文学学唐鑫月	75
“携中文远行，赴世界之约” 语合普志申请经验谈——26 届汉语国际教育专业罗心悦	78
求职心得——计算机科学学院网络工程王嘉林	81
从迷茫到收获，我拿下成都电信 offer 的秋招之路——计算机科学学院网络工程熊嘉艺	84
我的大四求职实录写给正在找工作的你——体育学院高尼	89
学以为本、行以践知，从校园到职场的成长之路——体育学院汪新悦	92
征稿启事	94

学校动态

1. 招生

薪火相传赴母校 青春聚力话成长 ——2026“寒假母校行”社会实践活动

寒假温情暖，薪火代代传。

学校“寒假母校行”社会实践活动已成为学校连接中学、服务考生、展示风采的重要品牌，一届届川师学子薪火相传，以青春之力搭建起大学与中学沟通的坚实桥梁。在这个寒假，我校来自不同专业、不同年级的近 2200 名学子组成 500 余支实践队伍，带着师大故事与青春热忱，重返梦想启航的中学母校，将温暖与力量传递给逐梦少年。

本次活动宣讲足迹遍布全国 30 多个省（自治区、直辖市）的 500 余所中学，充分展现了川师青年学子昂扬向上的精神风貌与真挚浓厚的爱校情怀。活动宣讲内容丰富、形式多样，覆盖校情展示、政策解读、备考指导、生活分享、互动答疑等多个主题，为中学学子带来了一场全面、实用、暖心的交流盛宴。

校情校史与办学特色展示

实践队员们向高中母校师生全面介绍四川师范大学的办学历史、文化底蕴、学科优势、校园环境及育人成果，通过图片、视频、宣传片等形式，生动展现学校三校区的校园风貌。“希望把我们真实感受到的川师讲给大家听，让更多人感受与了解这所学校的温度与底蕴，让学弟学妹直观感受我校的办学实力与人文魅力。”

专业介绍与报考政策解读

宣讲队员们结合自身专业学习经历，细致讲解学校各学院优势专

业、培养方向、就业前景与特色课程，同步解读最新招生政策、录取规则、志愿填报技巧与报考注意事项。“我们曾经走过报考这条路，更懂大家的迷茫，只想把最实用的信息带给你们。”努力为高三学子科学择校、精准填报志愿提供真实可靠的参考。

高考备考经验分享与方法指导

同学们以朋辈视角分享高三复习策略、时间管理方法、心态调整技巧与应试经验，针对不同学科提出实用学习建议。队员们鼓励道：“我们也曾和你们一样拼搏，坚持下去，每一分努力都不会被辜负。”帮助学弟学妹缓解备考压力、明确复习重点，以更从容的状态迎接高考。

大学生活分享与成长感悟交流

实践队员们讲述自己在川师的学习日常、社团活动、竞赛实践、志愿服务、校园文化等精彩经历，展现充实而多彩的大学生活，告诉还在努力备考的学弟学妹们：“大学不是终点，而是更广阔的起点，愿你们也能在这里闪闪发光！”拉近与高中生的距离，激发他们对大学的向往与奋斗动力。

现场互动答疑与暖心鼓励引导

在交流环节耐心解答高中同学们关于专业选择、大学生活、未来发展、升学路径等各类疑问，给予针对性建议与暖心鼓励。队员们温柔寄语：“大胆去追光吧，你们只管努力，剩下的交给时间。”传递温暖力量，为逐梦路上的高中学子加油鼓劲。

“回到熟悉的教室，仿佛看见曾经奋斗的自己，能为学弟学妹分享川师的学术氛围与青春时光，既荣幸又温暖。”我校参与活动的学

子纷纷表示，此次实践不仅锻炼了自身表达能力与实践能力，更让大家深刻体会到“爱校荣校”的责任与重量，能为学校招生宣传贡献青春力量，倍感光荣与自豪。

薪火相传，步履不停；青春有为，逐光而行。“寒假母校行”社会实践活动不仅搭建起四川师范大学与全国各地中学沟通交流的桥梁，更在广大高中学子心中种下了追逐梦想、向往川师的种子。

未来，学校将持续深化此项品牌实践活动，以青春接力传递师大温度，以朋辈引领助力学子成长，期待金秋九月，与更多心怀梦想的优秀学子相聚于狮山之巅、龙湖之畔、涪江之岸，共同书写属于川师的崭新篇章。

同心筑梦，圆满落幕！

四川师范大学 2026 寒假母校行活动

“春归花正好，风暖少年行”。这个寒假，四川师范大学近 2200 名学子组成 300 余支实践队伍，跨越山海奔赴全国 30 多个省（市、自治区）的 457 所高中，开展“川 STAR 第六届学子高中母校行”寒假社会实践活动。其中，10 支宣讲队伍、10 名同学脱颖而出，分别荣获优秀团队和优秀个人的表彰。让我们一起来看看他们的精彩表现吧！

优秀团队 10 支

【富顺第二中学校】

团队成员：郑好，左明泉，曾婷，陈鑫雨，吴雨洁，郑欣蕾，杨菲菲，赵霜，梁清沛，余佳玲，苏小语，赵光洁，舒雨，王曦，钟汶珈，刘松源，王凤涛

团队总评：本次活动中，该团队成员以学长学姐之姿反哺母校，于实践中践行使命，于磨砺里涵养品格。团队成员精诚协作、攻坚克难，展现出极强的集体凝聚力与执行力。大家秉持严谨治学之态筹备资料，怀揣赤诚热忱之心服务同窗，不仅将“重德、博学、务实、尚美”的校训深植于实践之中，更以专业的素养、坚韧的耐心与强烈的担当，生动诠释了新时代师范生阳光自信、甘于奉献的卓越精神风貌。

【成都绵实外国语学校】

团队成员：刘诗语，敖翔，赖心莲

团队总评：该宣讲团队在本次宣讲活动中展现出良好的精神风貌与综合素养。成员分工明确、配合默契，整场宣讲流程规范有序、衔接顺畅。宣讲内容紧扣高中生兴趣与实际需求，形式生动鲜活、富有吸引力，圆满完成了各项任务。团队成员以饱满的热情投入宣讲工作，展现了对本校极高的热爱情怀。

【四川省古蔺中学】

团队成员：邓紫焯，罗静怡，聂湘，祁亚菲，袁福敏，黄欢，余幼妮，余婧，蒋晓露，张镜，邱睿杨，陈莎莎，陈鑫利，万希望，向萌萌，肖丹，赵苓

团队总评：本次寒假母校宣讲活动，不仅是一场温情满满的青春接力，更是一堂生动深刻的社会实践课。宣讲团队以朴实高效的作风，成功搭建起四川师范大学与古蔺中学之间的沟通桥梁，为高三学子送去了殷切的鼓励与切实的帮助，充分展现了新时代大学生的优良精神风貌与责任担当。未来，该团队将继续践行初心、回馈母校，并诚挚祝愿古蔺中学学子奋勇争先、高考大捷，前程似锦。

【成都市石室蜀都中学】

团队成员：肖瑶，杨智评，任鑫瑞，付玥媛

团队总评：此次寒假母校宣讲活动堪称一次温情满满的青春接力与反哺之旅。活动伊始，宣讲团队便以高度的责任心精心筹备，成员间沟通融洽、分工明确，将每一个细节都打磨到位。现场呈现的宣传视频制作精美、情感真挚，宣讲内容则全面详实、亮点纷呈，精准聚焦了川师大的办学特色与学科优势。宣讲过程中，团队成员更是以饱满的热情、生动的表达与高中学子积极互动，耐心答疑，既生动展现

了川师学子的亮丽风采，又有效搭建起高校与高中之间的沟通桥梁，帮助学弟学妹们深入了解川师大，为他们指明了前进方向，圆满完成了此次任务。

【四川省射洪中学校】

团队成员：张凤宇，林楠，赵彦茜，许佳，何科霖，谢圆梦，杨钦文，敬雯淇，张娴，王钰婷，戴奕

团队总评：团队成员以青春为纽带，让四川师范大学与射洪中学的情感联结紧密，用实践书写出最生动的校誉名片。从子昂故里到狮山梧桐，这支队伍以“返回”为起点，以“照亮”为初心，实现了地理母校与精神起点的双向回归，更在“返回与出发”的教育循环中，为后来者点亮前行之光，生动诠释了新时代青年学子的责任与担当。

【佛山市顺德区北滘中学】

团队成员：罗景蓝，廖卓珊

团队总评：她们怀揣对高中母校的赤诚感恩，携着在四川师范大学求学的成长收获与美好憧憬，以真诚饱满的状态回到母校，用亲身经历向学弟学妹们讲述师大故事，展现校园的无限风光与值得奔赴的未来。在此次宣讲活动中，团队成员准备充分、分工明晰、配合默契，以认真严谨的态度落实每一个环节，以热情耐心的姿态与同学们互动交流，充分调动现场氛围，有效激发了大家对大学生活的向往与追求。整个过程务实高效、秩序井然、反响良好，不仅搭建起高中与高校之间的沟通桥梁，更以实际行动践行并彰显了川师学子务实笃行、踏实做事、真诚奉献的优良品格与精神风貌，展现出新时代大学生应有的责任与担当。

【攀枝花市第七高级中学】

团队成员：安然，杨峻程，杨文韬，彭诗棋，杨林梦，何鑫钥，袁思凝，邓成听，刘芮希，邓阳

团队总评：本次宣讲活动中，团队以高效的组织力与蓬勃的青春朝气，为整场交流注入了满满活力。宣讲筹备阶段，成员们分工明晰、匠心打磨，从宣讲内容的精准梳理、流程环节的巧妙设计，到各类物料的细致筹备，每一步都倾注心血、力求完美。宣讲现场，成员们怀揣滚烫热情与真挚初心，以生动鲜活的表达，将四川师范大学的深厚校园文化、鲜明学科特色、雄厚师资力量与丰富多彩的校园生活娓娓道来。详实的内容紧贴学子需求，鲜活的讲述极具感染力，让川师的模样立体可感。互动环节更是暖意融融，面对学弟学妹们的好奇与疑问，成员们耐心倾听、细致拆解，并结合自身求学经历分享实用干货与真诚建议，一步步点燃大家对川师的向往之火。

【四川省马尔康中学】

团队成员：杨语瞳，依拉，东恩初，嘎德基，杨准

团队总评：本次返校宣讲活动，不仅圆满达成传递高校信息、助力高中学子成长成才的核心目标，更在实践中进一步增强了团队成员的责任意识与川师学子身份认同。从前期周密筹备、分工协作，到现场从容应对、灵活处置突发情况，再到与学弟学妹们倾心交流、耐心解惑，每一个环节都彰显出团队的凝聚力、执行力与奉献精神。这支由公费师范生组成的团队，将带着本次活动的收获与感悟，坚守教育初心，牢记育人使命，在今后的学习与成长中持续砥砺品格、锤炼本领，以实际行动践行“学高为师，身正为范”的誓言，立志扎根基层、

服务藏区教育，用青春与担当为教育事业发展贡献应有力量。

【四川省梓潼中学校】

团队成员：贾粼糅，廖鹏，任朝金

团队总评：这次宣讲活动，不仅使梓潼中学校的学弟学妹们对四川师范大学有了更为直观、全面、深入的认识，也让参与成员在实践中收获了宝贵成长。队员们在表达中提升能力，在分享中强化担当，进一步增强了作为川师学子的责任感与荣誉感。他们传递的不仅是学校的良好形象与办学特色，更是对未来的美好期许与坚定信念，充分展现了新时代大学生积极向上、乐于奉献的精神风貌。

【四川省南充市白塔中学】

团队成员：刘晓慧，吴姝熠，唐可心，林娜，张宜，贾玉婷，耿琴源，李思琦，青志鹏，孟瑞扬，赵苏梅，龙美西

团队总评：本次宣讲内容系统全面、重点突出、逻辑清晰，讲解深入浅出、条理分明，生动展现了学校的办学实力与专业特色，有效吸引了在场学弟学妹的高度关注与浓厚兴趣。宣讲过程中，队员们语言流畅、表达精准，对学校优势、学科特点、校园文化等内容进行了细致解读，信息传递准确到位。现场互动氛围积极热烈，面对同学们各类疑问，团队成员耐心倾听、细致解答、回应充分，切实帮助大家解开困惑、明晰方向。同时，团队精心制作的宣讲视频画面精美、创意新颖、感染力强，进一步增强了宣传效果。整场宣讲节奏得当、氛围良好，既展现了团队扎实的准备工作与出色的表达能力，也充分彰显了川师学子认真负责、务实高效的优良素养。

优秀个人 10 名

【富顺第二中学】

郑好 2023 级外国语学院

个人总评：该同学提前统筹规划，有条不紊地完成物资整理、PPT 制作等各项筹备工作，为返校宣讲奠定了坚实基础。作为团队中坚力量，她全程担当尽责、表现突出，发挥了重要作用。宣讲过程中，她认真细致、条理清晰地介绍四川师范大学校园生活、报考条件等关键内容，并结合自身经历分享高考复习经验，内容详实、贴近需求，有效提升了同学们对川师大的认知与向往，为学校招生宣传工作作出了积极贡献。

【成都绵实外国语学校】

刘诗语 2024 级国际中文教育学院

个人总评：前期充分细致的筹备工作，为本次宣讲的顺利开展奠定了坚实基础。宣讲过程中，她和团队精心设置互动环节，有序发放学校宣传物料，有效提升了现场参与度；同时播放精心制作的宣传短视频，生动展示校园日常，增强了宣讲的吸引力与感染力。带领成员们认真细致地向学弟学妹介绍川师大深厚的校园文化、丰富的社团活动与悠久的办学历史，全方位展现学校风采，进一步提升了学校的知名度与美誉度，有效激发了同学们报考川师大的浓厚热情。

【四川省古蔺中学校】

邓紫煊 2025 级外国语学院

个人总评：归母校传知，如春风化雨，启学子智途。活动筹备期间，该同学全心投入、细致严谨，精心打磨宣讲内容与分享资料，力

求信息准确、内容实用，为宣讲打下坚实基础。互动交流中，她热情饱满、耐心细致，认真倾听学弟学妹的困惑与心声，并结合自身成长经历分享经验、指引方向，以真诚与担当点亮学子们的逐梦之路。一言一行间，尽显师大学子的美好素养与精神风貌。她不仅传递了知识与信息，更播撒下信念与希望，让本次校际交流温暖而深刻、意义深远。

【成都市石室蜀都中学】

肖瑶 2025 级文学院

个人总评：此次宣讲经历让该同学在实践中受教育、长才干、作贡献。她将活动中的收获与感动化为前行动力，立志继续秉持师大学子的优良作风，不断提升自我，以青春之我、奋斗之我，为学校发展与社会服务贡献更多力量。

【四川省射洪中学校】

谢圆梦 2025 级师范学院

个人总评：此次返校宣讲活动，是一次宝贵的实践历练。在筹备、组织与宣讲的全过程中，该同学不断提升统筹协调、语言表达与临场应变能力，在服务他人、传递信息的过程中深刻体会责任与担当，实现了个人能力与思想认识的双重成长。从活动策划到现场执行，该同学全程认真投入、细致严谨。在与学弟学妹的交流互动中，她以耐心与真诚传递知识、点亮梦想，既展现了良好的综合素养，也进一步增强了作为川师学子的归属感、荣誉感与使命感。

【佛山市顺德区北滘中学】

罗景蓝 2025 级纪检监察学院

个人总评：在本次活动的组织、主讲与服务全过程中，该同学切实提升了统筹协调、语言表达与临场应变等综合能力，在实践中深刻理解并践行了责任担当、坚守初心与无私奉献的精神。未来，她将继续秉承四川师范大学“重德、博学、务实、尚美”的校训精神，不断锤炼自我、提升素养，以青春之力传递师大之声，以实际行动反哺母校、服务他人，努力成长为有理想、有本领、有担当的新时代青年。

【攀枝花市第七高级中学】

安然 2024 级法学院

个人总评：感恩反哺，薪火相传，荣耀与共。川师学子重返高中母校，以实际行动诠释着对母校的赤诚热爱与深切认同。她真诚分享在川师的成长蜕变与收获感悟，生动展现学校的办学风采与独特魅力，诚挚邀请高三学子并肩同行，在这片充满希望与机遇的沃土上，追逐理想、绽放光彩，共同书写属于青春的崭新篇章。

【四川省马尔康中学】

依拉 2025 级师范学院

个人总评：在本次寒假返母校实践活动中，她以积极认真的态度参与全程，主动对接母校老师，提前准备宣传资料与分享内容。活动中，她面向学弟学妹细致介绍大学学习生活、专业特色及招生政策，耐心解答大家关于报考、备考、专业选择等方面的疑问，切实发挥桥梁纽带作用。她将把本次实践经历化为成长动力，不断提升综合素养，以青年之姿讲好师大故事。

【四川省梓潼中学校】

贾粼粼 2025 级文旅学院

个人总评：在此次招生宣传实践中，该同学态度端正、作风扎实，充分展现了优秀的个人素养与团队精神。她主动参与各项工作，认真完成分工任务，在组织、协调、宣讲等多个环节发挥了重要作用。宣讲内容详实生动，现场氛围积极热烈，得到了在场师生的认可。这段经历让她在实践中增长才干、在奉献中实现价值，进一步明确了前进方向。

【四川省南充市白塔中学】

林娜 2024 级外国语学院

个人总评：该同学态度积极热情、工作认真负责，主动利用个人时间投身学校招生宣传工作，用心助力吸引更多优秀学子关注川师大。她以饱满的热情与细致的耐心，积极传播学校优良文化，从学风校风、历史沿革到招生政策，均进行了全面细致的讲解与深入解读。在宣传过程中，她认真细致、务实尽责，用实际行动展现了川师学子的好风貌，为学校招生宣传工作打下了坚实基础，充分体现了强烈的集体荣誉感与责任担当。

无惧山海，硕果盈枝。在本次寒假母校行活动中，每一位学子都满怀热忱、用心传递，每一支队伍都周密策划、奋勇争先，我们带着初心启程，带着收获归来。愿每一位小狮子都能在青春的赛道上逐光而行、绽放光芒！也期盼五湖四海的优秀学子奔赴而来，我们在川师等你共赴新程、再谱华章！

2. 就业

校地协同育新才访企拓岗促就业 ——四川师范大学赴四川师范大学附属高新菁蓉小学 开展访企拓岗与合作交流

为积极响应教育部“优企引才”专项行动号召，深化校地校企协同育人模式，进一步畅通毕业生高质量就业通道，2026年1月7日，招生就业处联合外国语学院、计算机科学学院、化学与材料科学学院党委副书记、专任教师及毕业年级辅导员组团赴四川师范大学附属高新菁蓉小学（以下简称“川师菁小”）开展访企拓岗与深度合作交流活动。

活动伊始，川师菁小党支部书记、校长黄伟全面介绍了学校的发展概况、办学理念、育人成果及未来愿景，并重点阐述了当前师资需求与队伍建设规划。结合教育行业发展趋势，他提出了在科研协同创新、学生联合培养、特色课程开发等领域的合作构想，表达了与我校深化战略合作、共育教育人才的强烈意愿。我校招生就业处副处长田伟详细介绍了学校的办学历史、学科布局、师资优势及毕业生就业情况，强调此次多学院联合访企拓岗是落实“优企引才”专项行动的重要实践，也是推进“大中小学思政课一体化”育人体系建设的创新举措。他指出，川师菁小的办学特色与育人理念与我校人才培养目标高度契合，期待以此次活动为契机，构建长效合作机制，为2026届毕业生开辟优质实习就业通道，同时推动双方在资源共享、优势互补方面实现更深层次融合。

双方围绕科研项目合作、学生研学实践、二外特色教学、校本课程开发等核心议题展开热烈讨论，达成多项共识，并现场签署人才合作协议，举行了“四川师范大学学生就业实习基地”授牌仪式。与会双方一致认为，此次交流活动搭建了高效务实的沟通平台，既实现了教育理念的碰撞融合，更推动了合作关系的纵深发展。未来，双方将以更开放的姿态推进多维度合作，实现师范教育资源与基础教育实践的双向赋能。

此次联合访企拓岗活动，不仅精准对接了基础教育领域的人才需求，有效拓宽了毕业生就业渠道，更创新构建了校地协同育人的新模式。下一步，我校将持续深化与川师菁小的合作，聚焦实习就业基地建设、课程开发、科研协作、学生研学等领域精准发力，推动高校人才培养与基础教育发展深度融合，为区域教育高质量发展持续输送高素质专业人才。

四川师范大学召开专题会议 部署 2026 届毕业生就业工作

1月16日，学校在狮子山校区七教A区六楼会议室召开专题会议，贯彻落实教育部关于2026届毕业生就业工作文件精神，系统部署寒假期间就业推进工作。校党委副书记张海东出席会议并讲话，党委学生工作部、校团委、教务处、党委研究生工作部、招生就业处主要负责人及各学院党委相关负责人参会。

会议结合教育部文件要求，对寒假期间2026届毕业生就业工作作出具体安排。相关职能部门围绕促就业举措进行交流。

张海东在讲话中强调，就业工作是民生工程，关系学生发展与家庭幸福，也是检验办学质量的重要指标。全校要进一步提高政治站位，切实将就业工作落到实处。针对寒假及下一阶段就业工作，他提出3点要求：一是压实责任链条，构建全员促就业格局，持续推进访企拓岗行动，建立校企合作长效机制；二是抢抓寒假窗口期，提升精准服务效能，通过摸排求职意向、组织“暖心送岗”等活动，加强个性化指导与困难帮扶；三是拓宽就业渠道，优化招聘服务，推动人才培养与市场需求精准对接，加强就业监测与形势研判，全力促进毕业生高质量就业。

四川师范大学举办生涯规划和就业指导师资队伍 教学技能提升培训

1月17日至18日,招生就业处在学校狮子山校区综合实验楼309教室举办生涯规划和就业指导师资队伍教学技能提升培训班,学校70余名生涯规划和就业指导课程团队教师参加了培训。

本次培训由教育部特聘就业创业指导师资培训专家、国家高级职业指导师徐涣然老师担任主讲,通过中国特色职业规划与就业指导课程体系建设、构建生涯愿景与价值追求、探索瞬息万变的职业世界、探索个人特质与潜能,4大模块16项核心内容层层递进,紧扣“师范底色+时代特质”双主线,构建了“理论筑基、实操赋能、创新驱动”的三维课程体系。通过“理论授课+案例研讨+情景模拟+小组共创”的多元形式,帮助参训老师系统掌握了生涯规划的基本理论及应用技巧,完成了从知识更新到能力升级的重要跨越,为后续高质量开展课程教学奠定了坚实基础。

本次培训内容丰富扎实,注重理论性与实用性相结合。参培老师以饱满的热情投入学习,积极讨论、用心思考、主动体验,大家普遍认为此次培训受益匪浅、收获良多,并将学到的知识运用到日后的课程教学和学生的就业指导中。

培训期间,招生就业处相关负责人还进行了开训和结业讲话。

四川师范大学学校领导带队开展“优企引才” 定向访企拓岗促就业活动

2月5日，校党委副书记张海东率队赴华西希望集团和成都锦驰汽车租赁集团有限公司开展“优企引才”定向访企拓岗促就业专项行动。招生就业处、历史文化与旅游学院、物理与电子工程学院、商学院、生命科学学院等单位负责人一同参与。

活动中，张海东一行实地走访企业，看望在企工作的校友，详细了解企业发展历程、文化建设、产业布局及未来规划。在随后举行的座谈会上，校企双方围绕就业市场需求与校企合作展开深入交流，并在校园招聘、订单班培养、科学研究、企业培训、科技成果转化及国际合作等多个领域达成初步合作意向。

据了解，近年来我校持续向走访企业输送优秀毕业生，为企业发展注入“川师力量”。随着企业在未来智慧农业、民办教育、康养健康、新型销售、资产管理及出口贸易等领域的战略推进，对高素质人才的需求进一步增强。学校将以此次访企为契机，持续深化校企合作，充分发挥学校学科特色与专业优势，为服务地方经济发展贡献更多的“川师智慧”与“川师力量”。

下一步，学校将持续落实教育部“全国高校书记校长访企拓岗促就业专项行动”部署，聚焦重点行业与优质企业，加强统筹组织，推动多学院联合访企、集中对接，提升拓岗实效，为毕业生高质量就业和企业人才需求搭建更坚实的桥梁。

四川师范大学与成都市锦江区总工会 召开联合促就业工作交流座谈会

2月27日上午，我校与成都市锦江区总工会在学校狮子山校区召开联合促就业工作交流座谈会。锦江区总工会党组书记、常务副主席严永航，党组成员、副主席曾刚，狮子山街道党工委副书记、工会主席温霞，以及学校工会常务副主席孙希红、招生就业处处长庄开明和其他相关人员参加了座谈会。

严永航在座谈会上指出，高校毕业生是国家宝贵的人才资源，促进高校毕业生就业更是工会组织义不容辞的责任。锦江区总工会一直高度重视高校毕业生就业工作，积极发挥工会的组织优势和服务职能，通过开展就业指导、职业培训、就业推荐等一系列活动，整合辖区各类资源、就业政策与岗位需求，为高校毕业生搭建就业平台，助力毕业生顺利就业。同时，他强调校地合作的重要性，希望双方能够进一步加强沟通与协作，建立长效合作机制，共同为高校毕业生创造更多更好的就业机会。

孙希红谈到，对成都市锦江区总工会的支持表示感谢。希望以此次座谈会为契机，深化校地全方位合作，推动资源整合与精准对接，搭建科研成果转化与毕业生就业优质平台，进一步提升学校社会服务效能，助力毕业生实现高质量充分就业。

庄开明强调，学校始终将毕业生就业工作摆在突出位置，通过加强专业建设、优化人才培养方案、开展就业教育和指导等方式，不断提升毕业生的就业竞争力。同时，他也希望进一步与锦江区总工会共

同打造具有特色的就业服务品牌,切实实现学校与锦江的校地共谋共建战略协议落地见效。

本次座谈会充分体现了学校属地政府对大学生就业发展的深切关爱,其主动送温暖、送岗位,积极落实各项优惠政策的举措得到了集中展现。下一步,双方将全力加速专场招聘活动的落地实施,不断优化全链条就业服务体系,携手探寻促进高校毕业生就业的创新模式与可行路径。

第五期“川e就-四川大学生就业服务平台” 操作培训在四川师范大学成龙校区举行

3月13日下午，由四川省高校学生信息咨询与就业指导中心主办的第五期“川e就-四川大学生就业服务平台”操作培训，在四川师范大学成龙校区顺利开展。本次培训由四川师范大学承办，学校招生就业处就业工作全体人员、2026届毕业生辅导员及就业专员和20余所兄弟高校就业职能部门工作人员、二级院系就业联络员及毕业班辅导员代表共260余人参加培训活动。本次培训由四川省高校学生信息咨询与就业指导中心专任教师蒋树强和才立方科技公司技术人员王艺程主讲。

此次培训聚焦平台实操应用，旨在赋能全省高校就业服务数字化转型，提升就业工作人员业务能力。培训采用“理论讲解+实操演示”的模式，紧扣平台核心功能与就业工作实际需求展开。培训现场，讲师围绕“川e就”平台的岗位发布、学生就业信息采集、数据统计监测核查、生源信息核对、多级审核等关键模块进行分步讲解，重点演示从账号登录、信息填报到数据导出的全流程操作细节。同时，针对线上签约、毕业去向登记、招聘活动发布与审核等高频场景，讲师结合典型案例逐一梳理操作流程，剖析常见问题及排查方法，确保参训人员熟练掌握各项功能的规范应用。

参训人员全程认真学习，大家纷纷表示，此次培训内容务实、针对性强，既解决了平台使用中的实际问题，又强化了就业工作的责任意识与业务能力。

下一步，各参训高校将以此次培训为契机，推动“川e就”平台在就业服务工作中深度应用，进一步优化就业服务供给、提升数据管理效能，以更精准、更高效的数字化服务助力毕业生求职与用人单位引才，推动全省高校就业工作提质增效。

学院动态

1.就业研判会

四川师范大学舞蹈学院召开新学期就业工作研判会

3月9日，舞蹈学院新学期就业工作研判会在513教室召开。党委书记刘洋，院长张恩思、副院长冯江海、党委副书记陆媛及学院学工办、教学办主任和毕业年级辅导员参会，会议围绕新学期就业工作推进、考研学生复试帮扶、大四毕业生就业发展等核心议题进行研讨，为学院精准开展就业育人工作锚定方向、凝聚共识。

会上，学院分团委书记赵桂玉汇报了新学期就业工作整体思路，梳理了大四学生就业整体情况，汇报了学生考研成绩分布，重点聚焦学生就业意向分化和本学期工作重点。教学班主任潘瑞英介绍了大四年级毕业论文进度与质量把控情况，强调毕业论文指导与就业升学工作协同推进。

院领导结合汇报对新学期就业工作作出部署。冯院长强调，要组建专业指导团队，为考研学生提供复试技巧、专业展示、调剂信息等全方位精准指导。陆书记结合舞蹈专业就业特点，提出要拓宽就业渠道，精准对接文艺团体、艺术教培、文旅演艺等领域岗位资源，加强就业观念引导，提升就业竞争力。

张院长指出就业工作要与学科建设、人才培养同频共振，要求学工办联合教研室协同开展就业升学“双线并进”工作，实现学生就业意向—实践能力—就业能力动态匹配。在考研复试帮扶上，要建立“一生一策”台账，落实到人，精准施策。

刘书记肯定学院前期就业工作成效，强调就业工作是人才培养的重要环节，关乎学生成长发展。要求全院各科室压实工作责任，构建上下联动、协同发力的就业工作格局：紧盯考研复试关键节点，做实做细帮扶服务；全力推动学院毕业生实现更高质量、更充分就业。

此次会议精准把握学院毕业生就业与升学工作实际需求，明确了新学期就业工作重点任务和实施路径，为后续高效开展就业指导、升学帮扶工作筑牢基础。

2. 就业推进活动

四川师范大学地理与资源科学学院 召开 2026 届毕业生就业工作推进会

为深入贯彻全国、全省教育大会精神，推动教育部、省教育厅及学校对 2026 届毕业生就业创业工作的相关要求落到实处，1 月 19 日上午，地理与资源科学学院在成龙校区办公楼 328 会议室召开 2026 届毕业生就业工作推进会。学院党政领导班子成员、毕业班辅导员、就业工作专员及相关工作人员参加会议。会议由学院党委书记甘娜主持。

学院党委副书记许可传达了学校就业工作推进会精神，分析了当前毕业生就业面临的形势与学院的实际情况。她指出，学院 2026 届毕业生规模创历史新高，就业结构性矛盾突出，学生就业观念亟待转变，就业渠道仍需拓展。全体教职工要强化责任担当，将就业工作贯穿人才培养全过程，全员协同发力，切实提升就业育人实效。

会议围绕《四川师范大学 2026 届毕业生就业工作实施方案》，梳理总结了学院当前就业工作进展，并就下一阶段重点任务开展深入研讨。与会人员就深化“访企拓岗”、组织专场招聘、优化考研复试指导、推进“寒假促就业暖心行动”等方面提出具体建议与实施路径。

学院党委书记甘娜在总结讲话中强调，要切实提高政治站位，准确把握就业形势，坚定工作信心。全院上下要凝聚共识、压实责任，在“扩容提质”上持续发力，积极拓展就业渠道，优化指导服务体系，

深化教育教学改革，全面提升人才培养质量，全力促进 2026 届毕业生实现更加充分、更高质量的就业。

本次会议进一步统一了思想、明确了方向、夯实了责任，为学院 2026 届毕业生就业工作扎实推进奠定坚实基础。下一步，学院将细化举措、加强督导，确保各项就业工作任务落到实处、取得实效。

四川师范大学商学院 2026 届毕业生就业工作推进会

2026 年 1 月 21 日上午，为贯彻教育部及学校对 2026 届毕业生就业创业工作的要求，促进毕业生高质量充分就业，商学院召开 2026 届毕业生就业工作推进会。

学院党委书记余剑主持并部署工作，院长魏刚总结发言，学院领导班子成员、专硕中心负责人、系主任、科级干部和全体辅导员参加会议。市场营销系系主任陈春，辅导员代表胡方梅、郜权燊分享了 2025 届毕业生就业工作的优秀经验，为 2026 届工作提供参考。

余剑书记通报了国家、学校的就业工作精神及 2026 届毕业生就业整体情况，各学位点、专业和辅导员分别汇报了就业摸排进展，明确了下学期的六大重点任务：一是强化就业观念引导，从大一年级开展职业启蒙教育，树立务实就业理念；二是抓实兜底帮扶，聚焦就业困难学生，提前摸排、精准施策，落实“一对一”帮扶；三是深化人才培养改革，通过增设微专业、优化课程，提升学生专业能力与岗位适配度；四是压实全员责任，构建“院领导统筹、系主任与专任教师融入、辅导员跟踪”的格局，明确任务清单；五是深化访企拓岗，对接优质企业、校友企业和校外导师所在企业，建立常态化校企合作机制，推动实习与预就业衔接；六是布置寒假“促就业暖心行动”和“百校联动护航·万企暖冬送岗”线上专场招聘会，保障就业不断线。

魏刚院长在总结发言中强调，就业率关乎学院发展，全院教职工要提高认识、凝聚合力，织密“全员、全流程、全方位”就业保障网，

充分利用合作资源，为考研、考公学生提供针对性培训，借鉴优秀经验，以就业成效彰显专业价值。此次推进会统一思想、明晰方向，以开展精准就业指导、落实分类就业帮扶为抓手夯实毕业生就业保障，为学院打赢 2026 届毕业生就业攻坚战筑牢了坚实根基。

研途护航，精准指导

——四川师范大学物理与电子工程学院

召开 2026 届毕业生考研工作推进会

为进一步做好 2026 届毕业生考研复试与调剂服务保障工作，精准落实全链条考研帮扶举措，切实提升学院人才培养质量，3 月 11 日上午 10 点，物理与电子工程学院召开 2026 届毕业生考研工作推进会。学院党委书记廖磊，副院长闫从华，党委副书记、纪委书记钟亚秋，副院长黄奕嘉出席会议，全体教研室主任、科室主任及本科生辅导员参会。

会上，学院党委书记廖磊首先对学院 2026 届毕业生考研初试整体情况进行全面通报，明确指出考研复试、调剂工作是学院现阶段的核心重点工作，是检验学院育人成效、助力学生成长成才的关键抓手。廖磊强调，全院上下要高度重视、协同联动，以“31210”帮扶模式为核心抓手，全面落实考研复试帮扶工作——即由 3 位任课老师、1 位辅导员、2 名优秀毕业生组成帮扶小组，结对指导 10 名考研学生，通过精准分类、靶向匹配，确保帮扶责任到人、举措落地见效，全力为考研学子保驾护航。

副院长闫从华围绕高等教育分类体系的核心内涵与实践要求作详细解读。他指出，本科生深造率是衡量学院人才培养质量、契合高等教育分类发展要求的核心指标，是学院落实立德树人根本任务、助力学生高质量发展的重要抓手。他强调，各教研室、各科室要树立全

员育人理念，全员出动、协同发力，切实把考研复试指导和服务保障各项工作做细做实，为学生升学深造提供全方位的支撑，以实际行动推动学院人才培养工作提质增效。

随后，毕业班辅导员胡琦忠、涂书涵就 2026 届考研毕业生前期信息摸排情况作详细汇报。两位辅导员全面介绍了本届考研学生的初试成绩分布、预估上线情况、调剂意向、就业分流意愿以及考后心理状态等全覆盖摸排结果，同时系统梳理了当前考研工作中存在的难点、堵点问题，为学院后续开展精准化、个性化帮扶提供了详实的数据支撑和明确的工作靶向。

学院党委副书记、纪委书记钟亚秋在会上详细解读了学院 2026 届毕业生“研途护航”精准辅导工作方案。她指出，要聚焦学生在志愿调剂、简历制作、面试技巧、心理调适、招考信息获取等方面的核心困惑与现实需求，构建“团队小组推进、心理疏导、模拟面试、简历门诊、面对面指导、一对一帮扶、全过程跟踪”的全维度工作体系，严格按照“筹备部署与全面摸排”、“复试准备与分类指导”、“总结复盘”三个阶段稳步推进各项工作，细化任务分工、压实工作责任，全力保障本届考研工作圆满完成。

参会的各教研室主任围绕复试指导、调剂资源对接、学生分类帮扶等核心内容展开交流研讨，进一步凝聚了全院联动、协同发力的工作共识，细化了各环节帮扶举措。

此次考研工作推进会的召开，进一步明确了学院 2026 届考研帮扶工作的目标任务与实施路径，压实了各岗位育人责任，彰显了学院

以生为本、全员育人的工作理念。下一步，学院将全面落地落细各项帮扶举措，用心用情为考研学子提供全方位、全流程的支持与服务，助力广大学子顺利圆梦研途，持续推动学院人才培养工作高质量发展。

编辑：涂书涵

初审：涂书涵

复审：钟亚秋

终审：廖 磊

3. 就业指导活动

四川师范大学文学院举办 2026 届考研动员专题讲座

为进一步加强学风建设，帮助文学院学子准确把握考研形势，明确备考方向，2025 年 10 月 21 日中午 12:30，我院在狮子山校区第 7 教学楼 318 教室成功举办了考研动员专题讲座。本次讲座特邀四川师范大学法学院副教授卢野担任主讲，吸引了全院各年级有志于考研的众多学生到场聆听。

讲座伊始，卢野老师首先从宏观政策层面入手，为在场同学系统梳理和普及了当前国家关于硕士研究生招生考试的相关政策与规定。他详细解读了近年来研究生招生的规模变化、推免制度、专项计划以及报考条件变化趋势，在政策调整背景下，考生需要密切关注官方信息，做到知己知彼，避免因信息滞后而影响报考。

随后，卢野老师结合详实的数据和生动的案例，深入分析了近年来全国及四川省内的考研报考情况。他预测了未来的报考趋势，鼓励同学们不仅要看到竞争的严峻性，更要从中发现机遇，结合自身兴趣与专业优势，科学合理地选择目标院校和专业方向。针对文学院学生的专业特点和备考需求，卢野老师在讲座的第三部分给予了极具针对性的指导建议。他围绕专业课复习方法、公共课备考策略、时间规划与心态调整等关键环节进行了详细讲解。他建议同学们尽早规划，夯实专业基础，并注重公共课的学习，做到齐头并进。此外，他还就如何有效获取复习资料、构建知识体系以及调整备考心态等问题分享了

宝贵经验。在互动交流环节，卢野老师耐心解答了同学们提出的关于跨专业报考、院校选择、复习瓶颈等方面的疑问，其专业的分析和风趣的讲解赢得了在场师生的阵阵掌声。

此次考研辅导专题讲座的成功举办，不仅为文学院学子提供了宝贵的政策信息和备考指导，更极大地鼓舞了同学们的考研士气，坚定了他们备考的信心。与会同学纷纷表示，卢老师的讲解深入浅出，干货满满，使自己对考研有了更清晰的认识和更明确的规划。

精准指导明方向，复试备考启新程

——四川师范大学教育科学学院举办

2026 届考研复试调剂全项备考指导讲座

2026 年 3 月 3 日，教育科学学院在第二办公楼 310 会议室成功举办 2026 届考研复试调剂全项备考指导讲座。本次讲座特邀万学海文考研资深指导专家赵卓老师主讲，学院众多学子到场学习，为考研冲刺阶段蓄力赋能。

下午 14:30，讲座正式开始。赵卓老师以“2026 考研复试调剂全环节深度精讲”为主题，结合最新研招政策与教育学科考研形势，从复试形势分析、调剂策略规划、备考核心要点三个维度进行系统讲解。老师通过课件展示，剖析了研招中各学科布局调整方向，还重点解读了教育类专业招生新动态，助力学子精准把握政策导向。他向同学们拆解了复试全流程，针对笔试重难点、面试礼仪、专业储备及临场应变等，给出了具体可操作的指导。还结合历年案例，梳理调剂时间节点、筛选标准及志愿填报技巧，提醒学子们精准定位、理性选择，把握调剂黄金期。讲座结束后，同学们主动添加了考研指导老师联系方式，期待后续通过线上方式，围绕个人复试规划、调剂信息筛选、专业面试准备等问题开展一对一咨询，为考研之路寻求更精准的指导与支持。

此次考研复试调剂指导讲座，是教育科学学院落实学生成长成才服务的重要举措。讲座内容务实、指导性强，能有效帮助同学们理清

备考思路、掌握科学方法。希望与会学子将所学运用到实际备考中，脚踏实地、全力以赴，以最佳状态迎战考研复试，奋力书写人生新篇章。

精准指导助研途暖心服务促成长

——四川师范大学地理与资源科学学院举办

2026 届考研复试调剂指导会

为切实做好 2026 届毕业生考研服务与指导工作，助力考研学子科学备战复试、精准把握调剂机遇，3 月 4 日下午地理与资源科学学院在成龙校区第一教学楼 A118 举办考研复试调剂专题指导会。活动特邀考研规划师杨永亮老师担任主讲，学院 2026 届考研同学积极参与。

会上杨永亮老师结合多年考研指导经验，围绕复试准备、导师沟通、调剂信息收集等关键环节展开系统讲解。他从复试流程、面试技巧、专业素养展示等方面入手，提醒同学们增强自信、注重细节、提前模拟，提升临场应变能力。在联系导师方面，杨老师详细介绍了邮件撰写、沟通时机与方式等实用策略。针对调剂指导环节，他梳理了信息获取渠道、院校匹配策略及材料准备要点等关键内容，引导同学们科学规划、主动出击，牢牢把握调剂主动权。整场讲座内容丰富、案例翔实，语言生动风趣，现场互动积极，氛围热烈，受到同学们一致好评。

讲座结束后，学院还邀请杨老师于 3 月 4 日至 3 月 6 日期间，为同学们提供了一对一咨询辅导，针对每位同学的具体情况，就复试准备方向、调剂院校选择、个人材料优化等给予个性化指导。参与同学纷纷表示，通过此次讲座和辅导，对复试与调剂有了更清晰的认识，

备考信心进一步增强。

此次指导会的成功举办，充分彰显了学院对学生考研工作的高度重视，是学院深化学风建设、助力毕业生实现高质量升学与就业的务实举措。下一步，学院将持续整合各方资源，强化全过程跟踪服务，为考研学子提供更具针对性、更加精准有力的指导与保障。

文字|图片 李蓉研

审核 许可

精准赋能，助力学子走好“研”途最后一公里

——四川师范大学生命科学学院举办

2026 届考研复试指导讲座

2026年3月6日下午13:00—14:30，生命科学学院在成龙校区第一教学楼C104教室成功举办2026届考研复试指导讲座。本次讲座采用“线下+线上”相结合的方式，通过腾讯会议平台同步直播，为即将参加研究生复试的学子提供全方位、精准化的指导。学院分管教学副院长马沁沁，学院教师付长坤、朱博、苗玉志、卓飞以及赵璐共同出席本次活动。讲座由付长坤老师主持，他首先介绍了本次活动的背景与意义，并指出考研复试是升学路上的关键环节，学院高度重视毕业生升学服务工作，希望通过此次讲座帮助同学们精准把握复试要点，从容应对面试挑战。

聚焦导师视角：面试技巧与核心素质

卓飞老师以“研究生导师需要什么样的学生”为切入点，从简历制作和应具备素质两个维度展开讲解。他强调，简历不仅是个人经历的简单罗列，更是向导师展示科研潜力、专业素养和个人特质的重要载体。卓老师结合自身经验，详细解析了导师在筛选学生时关注的核心要素，包括科研兴趣、实验技能、逻辑思维能力和抗压能力等，并建议同学们在准备复试时，注重展现自己的“可培养性”和“科研热情”。

调适备考心态：迎接“研”途最后一战

苗玉志老师从考研心态调适的角度出发，为同学们送上温暖而有

力的鼓励。他指出，复试不仅是对专业能力的考察，更是对心理素质的检验。苗老师用“三个相信”寄语在场学子：相信自己的积累——能够走进复试考场，本身就是实力的证明；相信过程的价值——无论结果如何，备考路上的成长都将成为人生的财富；相信时间的力量——保持耐心，稳扎稳打，终会迎来属于自己的收获。

构建准备框架：目标、路径与执行力

朱博老师以“目标+路径”为主线，从规划力、执行力、综合素质三个层面为同学们提供了清晰的努力方向。他指出，复试准备首先要明确目标——是希望从事基础研究还是应用研究？是倾向于学术型硕士还是专业型硕士？在此基础上，再制定具体的行动路径。朱老师特别强调，执行力是区分“想法”与“结果”的关键，建议同学们在接下来的时间里，制定详细的复习计划，并坚持每日复盘。同时，他提醒同学们综合素质的重要性，包括语言表达、临场应变和团队协作能力，这些都是复试面试中的考察重点。

实操指导：手把手教写复试简历

付长坤老师则聚焦简历制作的具体实操，从简历的每一部分入手，为同学们进行了细致入微的讲解。他从个人信息、教育背景、科研经历、实习实践、获奖情况、自我评价等模块逐一拆解，指出常见误区和改进建议。付老师特别提醒，科研经历是复试简历的“灵魂”，建议同学们用STAR法则（情境、任务、行动、结果）来呈现自己的科研项目，突出个人贡献和收获，并现场展示优秀简历范例。

综合策略：英语面试、调剂与导师选择

马沁沁副院长围绕英语面试技巧、调剂策略、导师选择方法及备考心态四个关键问题展开讲解。在英语面试方面，她建议同学们提前准备自我介绍和常见问题的英文回答，注重语音语调和表达流畅性；在调剂方面，她强调信息收集的重要性，提醒同学们关注各院校调剂动态并主动联系目标导师；在导师选择上，她建议从研究方向、科研项目、指导风格等多维度综合考量；在心态方面，她鼓励同学们保持平和自信，将复试视为与导师深入交流的机会，而非单纯的考核。

本次讲座是生命科学学院落实"三全育人"理念、服务学生成长成才的重要举措。学院始终坚持以学生为中心，通过学业指导、心理疏导、就业服务等多维度支持，助力每一位学子实现人生理想。

精准助力 暖心护航

——四川师范大学心理学院

开展 2026 届考研复试及调剂专题指导

为帮助学院 2026 届考研学子准确把握复试要求、科学制定调剂策略、有效提升备考效率，3 月 12 日上午，由心理学院学业与职业辅导站组织的考研复试及调剂专题指导会在学院 221 会议室举行。学院院长靳宇倡、副院长杨小洋、党委副书记杨程、专业教师代表王小艳、学生工作办公室主任蓝海到会对 2022 级全体备战复试学生进行指导。

靳宇倡首先对同学们在初试中取得的成绩表示祝贺。他强调，复试是研究生录取的关键环节，鼓励大家坚定信心，充分利用学院提供的各项学习资源，将长期积累的专业知识和能力转化为复试中的优异表现，为实现深造目标奠定坚实基础。

杨小洋围绕复试备考提出具体建议，强调同学们应尽快进入复习状态，系统梳理专业知识结构，巩固核心理论与研究方法，以严谨踏实的态度完成复习，并提前为可能进行的调剂环节做好知识与心理准备。

杨程表达了学院对考研学子的持续关怀与支持，鼓励同学们在冲刺阶段保持积极平稳的心态，掌握科学的压力调节方法，做好心理调适，表示学院将全程提供支持，帮助每位同学在复试中展现良好状态。

王小艳为同学们做了全面系统的复试策略指导。她结合心理学学

科特点与近年复试趋势，从复试全流程解析、专业课深度复习技巧、综合面试实战准备、英语口语表达提升、个人陈述与材料优化等维度展开讲解，为同学们提供了有针对性的备考方案。她通过实例说明常见考察形式与应答逻辑，强调要在面试表达中展现自身学术潜质与思维严谨性，并提醒同学们提前模拟、注重细节，以扎实准备赢得复试主动。

蓝海对学院的后续针对性辅导安排做了说明，建议同学们主动与学院老师保持沟通，及时反馈个人学习进展与遇到困难，学院将整合资源提供个性化支持，为同学们参加复试提供全程保障。

本次指导会内容充实、针对性强，切实回应了学生的备考需求。学院将持续关注学生复试与调剂进展，提供精准支持，助力学子实现深造目标。

聚焦就业新方向·共话教育新发展

——四川师范大学教育科学学院

开展就业形势与技能提升专题讲座

为助力研一学生提前了解成都就业形势，明确教育行业发展方向，做好职业规划，2026年3月17日，教育科学学院特邀四川省新津中学党委书记张崇洪老师在四川师范大学狮子山校区7教315教室开展领航讲坛·第七期就业形势与技能提升专题讲座。讲座围绕成都教育行业政策变革、发展趋势以及人才需求等核心内容展开，为在场学子提供了兼具专业性与实用性的行业指导。

讲座中上，张老师结合自身一线教学、多年教育行政管理及学校管理经验，多视角为学子分享。张老师结合国际形势与国家教育方针调整，解读新时代教育发展背景，围绕新高考改革、五育并举、双减等政策关键词，剖析教育行业走向，强调解读政策、把握趋势对职业发展的重要性。针对教育行业的重大变化——人工智能，张老师认为其是辅助教学工具，无法替代教育中的情感交互，未来教育从业者要合理利用AI提高效率，避免能力退化。

结合成都本地就业实际，张老师详细分析了当前的就业形势与人才需求。成都每个区县教育发展各有特色，中心城区竞争激烈，郊区新城则蕴藏更多发展机会，希望大家结合自身的实际情况，理性地做出选择。同时，张老师梳理了成都教育行业的多元就业方向，包括公办中小学、品牌私立学校、教研院所、教育行政部门及教育相关科技

企业等，并介绍了蓉漂、公招等主流招聘方式的流程与要求，让大家对就业渠道有了清晰认知。

针对研一学子的职业能力培养，张老师提出了三点核心建议。一是向外看，在夯实专业基础的同时，培养跨界融合能力，提升自身就业竞争力；二是向下扎，锤炼讲课、研究、写作三大核心实操能力，提升教学表达、课题研究的专业素养；三是向内生，学会情绪调节与自我滋养，同时主动向行业大咖学习、与同辈交流，在交流中成长。

最后，张老师从时代背景、政策变革、技术变革、行业现状等维度，为川师研一学子解析了成都教育行业发展趋势与就业方向，让学子们对教育行业有了更清晰全面的认知。

此次专题讲座为我院学子搭建了与教育行业资深从业者交流的平台，能够有效助力学生洞察行业趋势、做好职业规划。未来，学院还将持续开展此类就业与行业分享活动，为学生的成长与发展提供有力保障。

榜样领航明方向职场筑梦启新程

——四川师范大学音乐学院优秀校友就业指导

专题讲座

为扎实推进就业指导服务，帮助音乐学子明晰职业发展方向、做好校园到职场的过渡准备、提升就业竞争力，2026年3月19日，四川师范大学音乐学院在502会议室举办优秀校友就业指导专题讲座。本次讲座以《从校园到职场，如何跑好你的第一棒？》为主题，特邀学院优秀校友吴刚担任主讲人，学院相关年级学生到场聆听学习。

讲座伊始，吴刚校友以“我的音乐学院记忆”开启分享，结合自身在校期间练琴学习、首次登台的紧张与对未来的选择以及工作面试等经历，与现场学子产生深度共鸣，让同学们感受到优秀校友的成长轨迹与自己息息相关，也让后续的经验分享更具贴近性与参考性。随后，他围绕三点展开讲解：一是提出“职场是真实舞台”的观点，勉励同学们转变心态，将职场挫折转化为成长动力；二是强调专业技能是立足之本，同时重视沟通、自媒体运营等软实力，做到“专”“全”结合；三是结合自身经验，解析四大就业方向的发展路径，并分享相关实用技巧。

互动问答环节，现场学子踊跃提问，围绕“如何选择就业”“考研与工作如何抉择”“登台/面试紧张如何缓解”等就业与成长中的核心问题与吴刚校友深入交流。吴刚校友逐一耐心解答，用真实案例和实操建议为学子们答疑解惑，现场交流氛围热烈。讲座最后，吴刚校

友为学弟学妹们送上寄语，愿大家勇敢追梦、脚踏实地，以梦为马、不负韶华，从容自信地跑好职场的第一棒。

此次优秀校友就业指导专题讲座，是音乐学院深耕就业指导服务、推动就业工作提质增效的关键实践，核心围绕音乐专业学子就业需求，精准提供实战经验、明晰职业规划，切实发挥就业指导实效。同时，讲座搭建起在校生与优秀校友的沟通桥梁，为学子衔接校园与职场筑牢基础。下一步，音乐学院将持续强化就业指导服务，聚焦学子就业痛点难点，常态化开展针对性强、实用性高的就业指导活动，多措并举、精准发力，全方位为学子职业发展保驾护航。

4. 访企拓岗活动

四川师范大学生命科学学院 赴成都圣诺生物科技股份有限公司 开展访企拓岗专项活动

为深入贯彻落实“访企拓岗促就业”专项行动，深化校企合作，拓宽毕业生就业渠道，3月13日上午，生命科学学院党委副书记代良英率辅导员赵璐、周梦琪一行前往成都圣诺生物科技股份有限公司进行实地走访调研。公司人力资源部门相关负责人热情接待了学院一行。

活动伊始，企业HR详细介绍了公司的发展历程、核心业务和未来规划。作为一家专注于多肽药物研发与生产的高新技术企业，成都圣诺生物科技股份有限公司成立于2001年，于2021年在上海证券交易所科创板上市。公司主营业务涵盖多肽原料药及制剂、CDMO服务以及小分子化学药等领域，产品广泛应用于辅助生殖、糖尿病、抗肿瘤等治疗方向，在业内具有显著的技术优势 and 市场份额。

代良英介绍了生命科学学院的基本情况。她重点围绕学院的发展历史、学科专业设置、2026届毕业生生源结构以及人才培养特色。

座谈交流中，双方还就企业当前的人才需求、岗位要求以及学院毕业生的综合素质进行了深入沟通。企业方表示，随着公司业务快速发展，对同时具备技术与综合素质的研发、生产及质量管理人才需求旺盛，期待更多优秀学子加入。学院一行认真听取了企业对人才的需求。

求，表示将进一步动员和鼓励学生走进企业去拓宽视野，通过扎根实践增强本领，从而精准对接社会需求。座谈会后，在企业负责人的陪同下，学院一行参观了公司的生产车间、员工食堂及办公环境，深入了解企业的生产流程、技术设备以及员工的工作生活条件。

此次访企拓岗活动不仅加深了学院与企业之间的相互了解，也为后续深化合作奠定了坚实基础。生命科学学院将继续主动对接优质企业，拓展就业岗位，全力促进毕业生更加充分、更高质量就业。

四川师范大学马克思主义学院赴成都东部新区学校 开展访校拓岗活动

2026年3月11日，四川师范大学马克思主义学院与成都东部新区学校合作授牌仪式在成都市实验小学东部新区校区举行。马克思主义学院党委书记胡尚峰，副院长付恒，学工办主任吴茜，研究生辅导员姚熙，大中小一体化秘书王丹丹，成都东部新区教育卫健和文旅体育局教育处处长、教育发展研究院院长王云章，成都东部新区三岔湖高级中学、三岔湖初级中学、成都市实验小学东部新区校区、三岔湖小学校、兴隆学校等单位相关负责人参加。

仪式上，王云章介绍了成都东部新区教育工作的整体推进情况，新区在思政课程建设、师资培养、资源整合等方面取得的阶段性成果。三岔湖高中、三岔湖初中、成都市实验小学东部新区校区、三岔湖小学校、兴隆学校分享学校办学特色和思政教育情况。

胡尚峰介绍了学校和学院办学历史、学科设置、毕业生就业情况等，指出此次合作是落实教育部“访企拓岗促就业”重要部署，为学校2026届毕业生开辟优质就业实践通道，希望通过强化合作，向用人单位输送更多高素质师资。付恒表示学院学生专业素质扎实、综合能力突出，期待建立常态化沟通机制，助力毕业生实现高质量就业。

最后，举行了“四川师范大学学生就业实习基地”授牌仪式。学院与东部新区五所学校正式建立学生就业与实习基地。这一举措搭建起高校与基础教育学校的思政育人桥梁，既为东部新区基础教育学校

注入了高校专业智力资源,也为川师大马院学子提供了优质的就业实践平台,实现校地互利共赢、协同育人。

访企拓岗促就业校企合作共发展

——四川师范大学音乐学院赴成都海沛音乐文化 开展就业合作交流

为扎实推进 2026 届毕业生就业工作，拓宽音乐类专业毕业生就业渠道，2026 年 3 月 13 日，四川师范大学音乐学院院长李亚梅、党委副书记谢琳前往成都海沛音乐文化发展有限公司，开展就业工作“访企拓岗”专项行动。学院一行实地走访了企业音乐工作室、专业录音棚，详细了解公司运营模式、行业发展及人才需求情况。成都市音乐家协会副主席、成都海沛音乐文化发展有限公司董事长兼艺术总监张骁热情接待并深入交流。

双方围绕人才培养、实习实践、就业岗位输送等方面深入沟通，重点就音乐与科技融合、音乐与文旅融合等行业新方向展开探讨，就音乐文旅人才培养、文旅领域就业拓展达成共识，致力于推动学院专业建设与产业新业态高效衔接，培养适应新时代文化产业发展的复合型音乐人才。

双方现场签订就业合作协议，为我院毕业生搭建优质、精准的就业实践平台，进一步推动学院人才培养与行业需求精准对接，助力毕业生在音乐科技、文化演艺、音乐文旅等领域实现更高质量、更充分就业。

校企同心擘蓝图，协同共育启新程

——四川师范大学地理与资源科学学院

赴西部地理信息科技产业园开展访企拓岗专项活动

为进一步深化产教融合，精准对接企业人才需求，全力促进毕业生高质量就业，2026年3月17日，四川师范大学地理与资源科学学院党委书记甘娜带队前往西部地理信息科技产业园，开展“访企拓岗促就业”专项活动。学院副院长程武学，地理信息科学系主任林先成，学科建设办主任吴晓萍，西南土地资源评价与监测教育部重点实验室骨干教师江浏光艳、鲍乾，辅导员李蓉研、刘杰及本硕毕业生代表参与走访。

在校企交流座谈会上，甘娜结合学院宣传片，就学院历史沿革、学科建设、人才培养及毕业生就业情况进行全面介绍。她提到，学院始终秉持培养具有扎实专业知识和创新能力的复合型人才理念，持续优化课程体系，强化实践教学环节，为学生的全面发展奠定坚实基础。

至源拓土科技集团有限公司副总经理高慧霞、四川百川四维信息技术有限公司副总经理李莉分别介绍了企业的发展历程、核心技术、业务版图及人才储备计划。她们指出，随着西南地区地理信息产业的快速发展，企业对专业功底扎实、具备创新思维的复合型人才需求迫切，期待与学院建立更深层次的合作关系。

交流环节，学院领导及骨干教师分别介绍了各自的研究方向与科研成果，并就学生在校期间的学习情况及实践能力进行深度分享。校

企双方围绕人才培养、实习实训、产学研融合等方面展开深入探讨，现场气氛热烈。金牛高新技术产业园区管理委员会代表在总结发言中表示，园区将充分发挥桥梁纽带作用，持续优化营商环境与育人环境，积极推动高校智力资源与园区产业资源深度融合，助力校企合作走深走实。

会后，园区负责人陪同师生深入至源拓土科技集团、四川百川四维信息技术、四川地信科技集团、四川图正科技等园区重点企业进行实地走访。学生们走进一线，近距离感受企业文化与业务流程，对行业现状和岗位要求有了更直观、深入的认识。此次活动不仅是“走访”，更是一次“实战”。现场毕业生积极投递简历，企业负责人与人事主管即时开展面试，实现了供需对接与人才选聘的高效联动，切实提升了活动实效。

共话合作、共拓岗位、共谋未来。此次访企拓岗行动不仅是拓宽毕业生就业空间的务实之举，更是深化产教融合、实现校企双向奔赴的新起点。学院将继续坚持“走出去”与“请进来”相结合，不断深化与西部地理信息科技产业园及入驻企业的战略合作，构建校企协同育人的长效机制，助力毕业生实现更高质量、更充分就业。

四川师范大学音乐学院赴双流区空港实验初级中学 开展访校拓岗交流活动

3月17日上午，音乐学院党委书记曹欣、院长李亚梅率队前往成都市双流区空港实验初级中学开展“访校拓岗深化合作”交流活动，就深化校际合作、拓展就业渠道进行交流座谈。学院党委副书记谢琳、毕业班辅导员随行。双流区空港实验中学校长沈阳，总务处主任徐名利，教务处主任杜彦，党政办副主任范佳丽，德育处干事赵江颖（四川师范大学音乐学院2025届研究生）等参加座谈。

沈阳对音乐学院一行表示欢迎，并介绍了学校办学理念、师资队伍及发展规划。他表示，随着学校办学规模不断扩大，对高素质艺术教育师资需求迫切，期待双方在人才输送、就业招聘等方面加强对接。

李亚梅介绍了音乐学院师资力量、学科建设及人才培养情况。她重点阐述了学院“四力”人才培养模式，强调培养目标不仅是让学生精于技艺，更在于落实立德树人根本任务。并表示，希望与空港实验中学在人才供需对接、美育课程开发、实践基地共建等方面深化合作。

曹欣分析了当前就业形势和人才市场。他指出，教育工作者要坚守为党育人、为国育才的初心使命，学院将主动对接基础教育一线需求，不断优化人才培养方案。他希望双方链接整合优质资源，建立长效合作机制，在多领域、多层次开展交流合作。

随后，双方围绕落实“健康第一”教育理念、人工智能对教育教育的影响等话题进行了交流。双方均表示，期待更深入的沟通互动，

共同探索艺术教育服务学生全面发展的有效路径。

此次走访是音乐学院持续深化访校拓岗促就业行动的重要举措。学院将继续加强与用人单位的沟通对接，精准掌握人才需求，拓展就业岗位，优化就业服务，助力 2026 届毕业生更高质量、更充分就业。

四川师范大学计算机科学学院 赴成都明途科技有限公司开展访企拓岗调研

3月18日，计算机科学学院党委副书记汪闾、教研室主任苏菡教授和辅导员李晓靖老师一行专程赴成都明途科技有限公司开展访企拓岗调研。

在企业负责人施明的陪同下，汪闾一行实地参观了企业数字展厅，了解企业核心技术研发成果、产业落地应用场景及整体业务布局。校企双方聚焦产教深度融合进行了座谈，共商多元化协同育人合作模式。双方围绕AI专项技能培训、校企定制班建设、产学研协同创新、毕业生定向人才输送等议题深入交流，企业负责人结合行业发展趋势与岗位实操要求提出针对性合作需求，学院老师们立足专业建设、课程体系优化、实习实训开展及就业工作推进，与企业深入探讨合作构想、细化落地路径。

成都明途科技有限公司创建于2014年，是国家高新技术企业、四川省瞪羚企业、国家专精特新“小巨人”企业，公司业务运营领域与学院学科专业高度契合。学院通过访企拓岗主动对接企业发展需求，优化适配市场的人才培养模式，扎实做好毕业生就业服务工作。

5.行业招聘

四川师范大学化学与材料科学学院举办 成都睿智医药科技股份有限公司专场招聘会

12月22日下午，成都睿智医药科技股份有限公司校园招聘宣讲会在四川师范大学狮子山校区化学楼506室顺利举行。化学与材料科学学院40余名本科生与研究生踊跃参与。学院党委副书记张金燕、毕业年级辅导员共同接待了企业代表，并就人才培养与校企合作进行了深入交流。

宣讲会上，睿智医药科技股份有限公司研发总监白峰老师就公司发展历程、研发方向、人才需求及职业发展路径等内容进行了系统介绍，并结合医药行业发展趋势，为同学们解析了相关领域的技术前沿与就业前景。公司人事负责人王珊老师则从招聘流程、岗位设置、薪酬福利及人才培养体系等方面作了详细说明，并热情解答了同学们关心的各类求职问题。

现场交流环节气氛活跃，同学们围绕专业能力要求、实习机会、科研协作等方面踊跃提问，企业代表一一给予细致回应。不少学生表示，通过此次宣讲，不仅加深了对医药行业企业实际需求的了解，也为个人职业规划提供了清晰参考。

宣讲环节结束后，睿智医药科技股份有限公司对现场收到的简历进行了集中筛选，并组织了面试环节。后续，企业将结合综合考察情况，最终确定录用人员名单。

本次专场招聘活动进一步强化了学院与医药行业企业的合作纽带，为学生就业与企业人才引进搭建了高效互通的双向平台。学院始终高度重视校企合作与人才培养对接工作，紧密围绕行业发展趋势，持续完善育人机制，致力于为企业输送具备扎实专业能力和良好综合素质应用型人才，助力毕业生实现更充分、更高质量的就业。

四川师范大学计算机科学学院举办 大方互娱传媒有限公司成都分公司专场招聘会

2026年3月5日，学院在学院楼115室举办国内短剧行业标杆企业——大方互娱传媒有限公司成都分公司专场招聘会。公司总经理葛丞俊出席并作宣讲。

宣讲会上，葛丞俊介绍了企业基本情况，分析了短剧行业发展趋势，解读了AI技术赋能漫剧创作赛道带来的就业机会。他详细介绍了企业人才需求、岗位设置及培养培训体系，本次校招面向AI漫剧导演、动画师、后期剪辑三大核心岗位，明确了岗位职责与任职要求，并为录用人员提供全流程技能培训与真实项目实操机会，帮助学生快速提升岗位适配能力。

互动交流环节，同学们围绕岗位技能要求、实习安排、职业发展路径等问题踊跃提问，葛丞俊逐一细致解答，为同学们明晰求职方向、精准职业定位提供了参考。

此次专场招聘会搭建了校企对接平台，拓宽了学生就业渠道，帮助学生进一步了解行业前沿与岗位需求。

沉浸式探企，零距离求职

——四川师范大学地理与资源科学学院举办 四川百川四维信息技术有限公司专场招聘会

2026年3月17日，四川百川四维信息技术有限公司在成都西部地理信息科技产业园举办了面向四川师范大学地理与资源科学学院毕业生的专场招聘会。

当日上午，师生一行四十余人抵达园区后，首先参观了公司的办公环境。周围完善的配套设施与浓厚的科创氛围，让同学们切身感受到地理信息产业的发展活力与行业前景。参观结束后，公司负责人介绍了企业业务，作为国家高新技术企业，百川四维专注于系统集成、新能源、规划设计、测绘遥感四大领域。负责人分享了智慧文物、地质灾害监测等项目案例，并展示了国土空间规划成果及信息化工具、定制化服务等优势，帮助毕业生了解企业发展方向与人才需求。

随后，专场面试正式启动。本次面试采用两人一组的形式，毕业生们手持精心准备的简历，分组与企业招聘负责人面对面交流，围绕岗位职责、成长路径、薪资待遇等方面积极提问，展现出扎实的专业素养和饱满的求职热情。招聘负责人耐心答疑，细致评估，力求精准匹配岗位需求。

此次招聘会创新采用了“实地参观+零距离交流”模式，让毕业生在沉浸式体验中感知企业氛围，并与公司负责人、HR轻松互动。这种开放、真诚的沟通方式，不仅加深了企业对毕业生综合能力的了

解，也帮助学生在真实场景中进一步明晰职业方向，实现了校企资源的精准对接与互利共赢。活动后，学生反馈积极，普遍表示收获颇丰。

6.行业双选会

四川师范大学商学院联合经济与管理学院成功举办 2026届毕业生双选会

2025年12月30日，四川师范大学商学院联合经济与管理学院在成龙校区训练馆成功举办2026届毕业生双选会。本次双选会精准对接经济管理类专业人才需求，共吸引36家优质用人单位参会，为两学院毕业生提供超500个就业岗位，涵盖金融投资、市场营销、会计审计、企业管理、数字经济等多个与学院专业高度相关的重点领域，现场气氛热烈，累计接收毕业生简历超1000余份。

四川师范大学招生就业处副处长田伟莅临现场指导，商学院与经管学院毕业生就业工作领导小组成员、辅导员全程驻场，与用人单位代表深入交流，详细了解企业招聘需求、岗位设置及人才培养期望，同时亲切慰问参会毕业生，询问求职进展，鼓励同学们把握就业机遇，将专业所学与企业需求精准匹配，勇敢追逐职业理想。

为提升人才供需对接效率，本次双选会聚焦商学院、经管学院学科优势，参会企业多为学科相关的优质单位，包括知名金融机构、大型商贸企业、重点制造企业的管理部门以及本地优质民营企业等。各用人单位通过展板展示、资料发放、现场宣讲等形式，向毕业生全面介绍企业发展历程、企业文化、岗位要求、薪资待遇及职业发展路径，并针对毕业生关心的招聘流程、实习安排、晋升机制等问题进行耐心细致的解答。

活动现场，毕业生们手持精心准备的简历，有序穿梭于各企业展位之间，结合自身专业特长和职业规划主动与招聘负责人沟通交流，积极展现自身优势。不少非毕业年级的同学也提前到场观摩学习，通过与企业交流了解行业发展动态和用人需求导向，为未来职业规划积累经验、做好准备。此外，现场还设置了就业咨询专区，由两学院辅导员和就业指导老师为毕业生提供简历优化、求职技巧、就业政策解读等一站式服务，助力毕业生提升求职竞争力。

据悉，自 2025 年秋季学期以来，商学院与经管学院始终将毕业生就业工作作为落实立德树人根本任务的重要环节，通过“访企拓岗促就业”专项行动、行业专场宣讲会、职业规划辅导课等多种形式，持续拓宽就业渠道、强化就业指导服务。

此次联合双选会的成功举办，进一步深化了校企协同育人机制，为用人单位与毕业生之间搭建了高效的双向选择桥梁。下一步，商学院与经管学院将继续总结经验，持续深化校企、校地合作，精准对接产业发展需求，不断优化就业服务体系，从职业规划、实习实践、求职指导等多方面为毕业生提供全方位支持，全力促进毕业生高质量充分就业，为区域经济社会发展输送更多高素质人才。

7. 实习基地

深化产教融合共育时代新人 ——四川师范大学体育学院与红艺教育集团举行 就业实习基地签约暨授牌仪式

为深入贯彻落实立德树人根本任务，深化产教融合、校企协同育人机制，拓宽学生实践就业渠道，持续提升人才培养质量，2026年1月14日，体育学院党委副书记曾侯森、教学副院长杨成伟一行，赴红艺教育集团举行实习基地签约暨授牌仪式。红艺教育集团经理杨勇、黄鑫、刘婷及相关部门负责人出席仪式，双方就校企合作事宜展开深入交流。

仪式上，红艺教育集团经理杨勇首先对我院一行的到来表示热烈欢迎，并详细介绍了集团的发展历程、业务布局、人才需求及实习实训场地建设情况。红艺教育集团经理黄鑫表示，红艺教育集团始终重视与高校的深度合作，期待以此次实习基地建立为契机，充分发挥集团在行业资源、实践平台等方面的优势，与学院共同探索人才培养新模式，为学生提供优质的就业实践岗位和成长空间，同时也为集团吸纳更多优秀人才，实现校企资源互补、互利共赢。

杨成伟对红艺教育集团给予学院人才培养工作的支持表示感谢，并介绍了学院的专业设置、师资力量、人才培养特色及近年来在实践教学方面的成果。他指出，实习实践是高等教育人才培养的重要环节，此次与红艺教育集团建立实习基地，是学院推进产教融合、强化实践

教学的重要举措，能够有效搭建理论与实践结合的桥梁，帮助学生将课堂知识转化为实际能力，提升就业竞争力。

党委副书记曾侯森表示，将做好实习学生的选派、管理和就业跟踪服务工作，同时也期待与集团进一步拓展合作领域，在课程共建、科研合作、学生就业等方面实现更深层次的协同发展。

在双方嘉宾的共同见证下，副院长杨成伟与红艺教育集团总经理代表校企双方签署了《实习基地合作协议》，并为红艺教育集团授予“体育学院实习基地”牌匾，标志着双方合作正式落地生根。

签约授牌仪式后，体育学院一行在集团负责人的陪同下，实地参观了集团的实习实训场地、教学设施及办公环境，详细了解了实习岗位的工作内容、实习条件及安全保障措施，为后续学生实习工作的顺利开展奠定了坚实基础。

校地协同育新苗共建实习促发展 ——四川师范大学体育学院 与成都市龙泉驿区第二小学校举行 就业实习基地签约暨授牌仪式

2026年1月14日，四川师范大学体育学院与成都市龙泉驿区第二小学校实习基地签约暨授牌仪式在成都市龙泉驿区第二小学校隆重举行，体育学院党委副书记曾侯森、副院长杨成伟、教学办主任向科伟、学工办主任蔡存军、田径普修课程负责人陆国田，龙泉二小党总支书记马红春、校长吴娱、副书记李盛良、副校长陈虹、黄慧章、德育办主任贾娟、教导主任陈萍、艺体学科主任毛敬、体育教研组长黄莉出席仪式。仪式由龙泉二小校长吴娱主持。

体育学院一行在龙泉二小领导的陪同下，实地参观了校园文化长廊与体育场馆，沉浸式领略学校文化育人的深厚积淀，全方位见证龙泉二小体育特色教育的丰硕成果。

龙泉二小党总支书记马红春发表致辞，她对体育学院一行的到来表示热烈欢迎，全面阐述了学校在体育教育领域的育人理念与发展规划。随后，龙泉二小副校长黄慧章作体育工作专题汇报，详细介绍了学校体育课程建设等方面的成果与未来设想。

杨成伟表示，此次与龙泉二小共建就业实习基地，为学生搭建了理论联系实际的重要桥梁，有助于我院精准对接基础教育需求，优化人才培养方案，提升专业的办学水平，促进学生高质量就业。

曾侯森表示，期待以就业实习基地为纽带，与龙泉二小开展多维合作，充分发挥高校在体育专业人才培养、科研创新等方面的优势，助力体育教育提质增效，携手培育德智体美劳全面发展的时代新人。

在双方嘉宾的共同见证下，体育学院副院长杨成伟与成都市龙泉驿区第二小学校长吴娱共同签署《实习基地共建协议》，明确了双方在实习实践、师资培训、课程研发等方面的合作内容与责任。签约结束后，杨成伟代表四川师范大学体育学院向龙泉二小授予实习基地牌匾，吴娱授牌，标志着两校共建合作正式落地生根。

此次实习基地的成功签约与授牌，是我院推进实践教学改革、深化校地合作的又一重要成果。下一步，我院将以实习基地为依托，进一步完善实践教学体系，加强与龙泉二小的深度合作，有序推进实习生派出、指导与管理工作，切实将基地优势转化为育人优势，为培养更多适应区域教育发展需求的高素质人才筑牢根基。

8.求职经验分享

“以笃行致千里，以沉淀育未来”

我的高中数学教师求职总结

——26届数学科学学院罗鹏

当笔尖在就业协议上落下最后一笔，为期数月的求职征程终于画上了一个圆满的句号。我最终以笔试、面试双第一，综合成绩第一名的身份，成功获得了心仪高中数学教师岗位的青睐。这份成绩，并非偶然，它源于对每一个环节的精准把握与极致准备。在此，我愿对这段旅程进行一次全面的复盘，既为纪念奋斗的时光，也为未来的教学生涯奠基。

我深知，扎实的学科功底是叩开意向单位大门的第一块敲门砖。为此，我制定了为期三个月“精做、深思、总结”三位一体的笔试备战计划。我坚持每天完成一套高考真题并严格计时，以训练考场节奏与心理素质。我对所有错题和疑难题进行三步剖析：考察本质（核心考点）、命题思路（陷阱设置）、解题关键（破题步骤）。通过这种方式，我将碎片知识串联成网络体系，真正理解了公式定理的内在逻辑与应用场景。最终，笔试榜首的成绩，便是对这百日深耕的最佳回报。

面试中的15分钟无生试讲，是教学能力与个人魅力的综合展现。我将其视为一场需要精心设计的“教学艺术创作”。我以教师视角重新研读教材，梳理逻辑脉络，抓取如“函数概念”、“三角函数”等核心难点，确保所选知识点能在15分钟内展现教学层次。我为每个知

识点撰写详案，从趣味导入到层层设问，再到板书总结，反复推敲。并通过网络上学习优秀案例，博采众长，优化互动设计与语言表达。我每周进行两次完整的无生试讲并全程录像。回看视频时，我化身最苛刻的“评委”，审视语速、逻辑、板书、仪态，针对性地改正每一个细节。正是这种“实践-反馈-优化”的循环，让我的课堂驾驭能力实现了质的飞跃。

我深刻认识到，面试是全方位展示“教师”身份的过程，其内涵远不止于讲课。在过程我观察到，部分考生在形象与对学校的了解上准备不足，这让我更加确信“细节决定成败”。我坚信，得体的形象是专业素养与职业尊重的最直观体现。我选择了简洁干练的职业装，整理了发型，以清爽、精神的面貌出场。这并非为了标新立异，而是为了传递一个明确的信息：我深刻理解教师身份的庄重感，并已做好了从“学生”到“人师”的角色转换准备。在试讲后的答辩环节，我提前准备了很多可能会问及等问题；我提前深入研究意向单位的发展历史、办学特色、校训文化乃至近年来的教学成果。以便被问及时，我能够将自身的教育追求与学校的育人理念相结合，真诚地表达出高度的认同感和强烈的加盟愿望。这份“有备而来”，展现的不仅是对求职的重视，更是对未来职业平台的尊重与向往。

回首整个求职过程，我构建了一个环环相扣的准备体系：以扎实的学科基础为“根基”，以精湛的教学设计为“骨架”，以职业化的形象与真诚的求职动机为“门面”。

这段经历让我坚信，一名优秀的教师，既是知识的深耕者，也是

文化的传播者,更是学生行为的示范者。我将带着这份对教育的敬畏、对细节的执着走进课堂,将我的学习方法、解题思维与教学热情传递给每一位学生,与他们共同成长,为培养未来的栋梁之材贡献我的全部力量。

蓉漂经验分享

——26届文学院毕业生彭子晴

一、前期准备

蓉漂的时间一般集中在9月份和10月份，会有2~3个场次，在部属师范大学进行。除了提升自己的师范技能，信息的收集也是非常重要的，下面从自我提升和信息收集两个方面来进行叙述。

（一）自我提升

在自我提升这一方面，可以从简历制作和师范技能提升两个方面来进行。

简历是蓉漂的第一关，你的形象和简历往往决定了是否能进入下一个环节。除了基本的个人信息、实习经历、奖状奖学金等，简历上最好有一些能更加突出个人特色的东西，例如：你的实习经历很丰富，那可以详细写写在实习时做了哪些有意义的工作；你的某种特长很突出，则可以加上该特长获得过的奖项；你是个积极生活的人，那么就说一说你丰富的社会实践经历。把内容充实后，可以请专业的就业指导老师帮你审核，给出简历排版、格式的建议。

想成为一名老师，自身的师范生技能是非常重要的。除了在上学期期间多积累实习经验，暑假的突袭也很重要，下面是我暑期备战蓉漂小学数学教师的大致计划：7~8月-通读最新版北师大教材，分板块进行归纳和内容顺序梳理；8~9月-在家练习讲课，每天定时（准备15分钟，讲课10-15分钟）随机选择重点篇目无生试讲；9月-在学校和

同学一起在空教室练习无生试讲以及结构化问答。如果有条件的同学可以请在职老师为你点评你的无生试讲，只需一两次你将受益匪浅，因为有经验的老师站的角度和评委是很相似的。

（二）信息收集

选择大于努力这句话在这里也是适用的。成都市的各个区对蓉漂的材料要求、岗位要求、报名地点、甚至公告时间都是不一样的，这就需要大家多关注蓉漂相关的公众号，小红书等等，选择最适合自己的区和岗位进行报名。这里需要注意的是，很多区都会有网上报名这一环节，建议大家都进行网上报名，因为会有学校打电话让你去小面的可能，这一过程不仅可以增加你的信心，也为自己增添一个机会。

二、蓉漂过程

蓉漂整个过程大概会持续 2-3 天，一般的过程都是初面→试讲和结构化→签约。初面形式一般为资格审查和校长面谈，这是展示你自己最好的时机，在蓉漂第一天务必要穿着得体（但一定要穿舒适的服装和鞋子），谈吐大方，提前准备好 1-2 分钟的自我介绍。如果初面通过进入了试讲环节，那么恭喜你已经是百里挑一的人选了。试讲一般安排在第二天，由教育局的专家和学校领导组成评审团进行，一般环境会很严肃和紧张，但请放松心情，试着让自己真正处于一个真实的课堂上展现你的风采。

下面从我面试过的区进行详细的介绍。

金牛区：操场资格审查和收简历，通过的人发放号码牌，下午凭号码牌到田家炳楼进行初面，初面形式为 1 分钟自我介绍和 2 分钟结

构化问答，当天晚上会发短信通知第二天的试讲时间和地点。金牛区在我网投后打电话让我提前一天小面，小面内容主要是老师向我介绍了他们学校，并希望如果通过了试讲，在最后按排名选学校的时候可以选择他们学校。

成华区：前一天提前面谈，这时候可以多去几个学校跟老师聊聊，一是看看学校对你的意向，二是为自己的面试积累经验。初面当天在校外指定地点资格审查和校长面谈，通过的人下午开始就会打电话让你去签承诺书（承诺在成华区只选择一所学校），随后发送试讲时间和地点的短信。

第二天试讲在数学楼、按学校学科排号进行，全程不能用电子产品。到号后先带去教室统一备课 10 分钟；随后带到各个考场外等待上一位同学试讲结束（期间自己还可以再练练），然后讲课 10 分钟并回答 2 个结构化问题；最后会让你在考场外等 2-3 分钟，签字确认自己的成绩。在所有考生考完后会打电话通知签约。

武侯区：初面在校内酒店进行校长面谈，通过的人统一做心理测评和资格审查。

第二天在维也纳酒店进行试讲，首先统一收手机，再带到候考区等待叫号试讲。到号后会带到酒店顶楼的房间进行抽题备考 10 分钟（考题、结构化问题一起），再带到各个房间进行试讲和结构化作答，结束后在另一个房间等待 3-5 分钟，签字确认成绩后方可离开。在所有考生考完后（大约晚上 7 点）会在群里公布成绩并打电话通知到酒店签约。

但行耕耘，不问收获

——26届汉语言文学学唐鑫月

秋天是个寂寥的季节，同时也是个收获的季节，对于毕业年级，这既可以说是一个验收多年求学果实的时候，也是个遥望新生活的起点，既有期待，也伴随着焦虑。“蓉漂”在秋天初始拉开了秋招的序幕，让人猝不及防地进入了兵荒马乱的秋招行列。下面以准备小学语文面试为例跟大家分享一些“蓉漂”的经验，供大家参考。

在正式的备考复习之前，要先确定好自己想去的学段，小学、初中、高中各有特点，大家可以根据自己的情况和想法选择学段，这样才能更有针对性的着手准备。选好学段就可以正式开始备考了。在前期的准备工作当中，最重要的自然就是熟悉教材和课程标准。如果时间允许，复习的范围尽量涵盖你备考学段的所有课文，做到无遗漏，这样也能比较有底气地参加招聘活动。但是如果因为其他的事情耽搁了，时间紧急，那就先将备考学段的重点篇目、常考篇目筛选出来，把这些课文熟悉下来，有富余时间，再看看其他的内容，此外可以将课文按照不同体裁分类，学习每一个体裁怎样教学，这可以在时间紧急的情况下内达到比较好的效果。在复习的时候，首先要熟悉课文的内容，每一篇具体写了什么，结构如何，要做到心中有数，课后习题也很重要，这基本就是教学的重点和参考，碰到没有准备过的课文的话，就可以依据课后习题来设计教案。每一个单元的单元语文要素是单元教学任务的核心，因此，在写教学设计和试讲的时候一定要体现

单元语文要素。其次要熟练地写教学设计，刚开始不太熟悉可以先参考网上的优秀教学设计或是逐字稿，在掌握了基本的形式后，梳理出一套符合自己思路和逻辑的方法，并运用到实际的备课中，由于招聘现场备课时间有限，因此在前期准备的时候就要有意识地规定备课时间，尽量在较短时间内写出教学设计，为口头演练留出富余时间。最后，也就是最重要的试讲，俗话说好记性不如烂笔头，但是参加教师招聘开口讲出来才是最终目标。试讲可以和准备教学设计同步进行，边写边讲，不知道怎样开口可以先看一看对应学段的他人的讲课视频，比如一些教师技能大赛的比赛片段，在试讲的过程中发现自身存在的问题。但自己往往不能全面地看到自身的问题，大家可以与备考的同学一起，互相点评，也可以将自己的试讲视频发给认识的老师，请别人指点，在练习中改正缺点慢慢进步。招聘现场的试讲时长一般在10分钟左右，平常自己练习的时候可以将时间控制在8、9分钟，尽量不要超时。

招聘活动当天，大家要将自己收拾得干净整洁，化个淡妆，服装得体符合教师形象即可。招聘开始后，先选择自己最心仪、最有把握的学校和区域，（大家可以提前了解一下各个区是否有特殊的要求和限制，如不符合就尽早排除）然后依次排序，这期间可以多关注网上的一些信息，因为每个区的报名地点多有不同，进度也不一样，及时有效的信息可以节约很多时间。报名后要注意所报区域的工作安排，了解清楚考试时间和地点，如果是等候通知，就要多注意手机信息，不要错过考试。在面试的时候，一定要有个好心态，不要过于紧张，

学会调节情绪，试讲要声音洪亮，情绪饱满，没有出彩的教学设计就保持流畅度即可。问到不会的问题，也尽可能的用已有的知识谈谈自己的看法。如果失利，也不要太过伤心，总结经验和原因，在下一次面试中避开已有问题，继续前进才是最重要的。

“蓉漂”开始的时间很早，可以算是打响了秋招的第一炮，因此竞争的激烈程度确实不低。有人将其视为上岸的终点，有人把它当作试练的开端，无论何种目的，在过程中学到的知识、实践中获得的经验都是我们真实拥有的，放松心态，努力准备，最终能得偿所愿。

“携中文远行，赴世界之约”

语合普志申请经验谈

——26 届汉语国际教育专业罗心悦

大家好，我是罗心悦，来自国际中文教育学院汉语国际教育专业，即将以国际中文教育志愿者的身份赴任秘鲁。

关于本专业求职，我选择的是“最传统”的一条路——参与教育部中外语言交流合作中心（以下简称为“语合中心”）的国际中文教育志愿者项目（以下简称为“志愿者项目”）。这个项目对于应届生来说非常友好，绝大部分不要求工作经验，在派出前会有岗前培训，所有报名信息公开透明。且受申请条件限制，每一位申请者都必须有派出单位，通常为学校，这一步便会筛选掉大部分社会人士。

志愿者项目每年会招募三次，通常会在 9 月发布岗位招募信息，然后分别于 10 月、11 月和来年 2-3 月截止报名，并在截止报名后十天左右的发布面试通知，进行线下选拔。

关于报名，需特别注意整个流程与对应岗位的截止时间。每个国家的申请条件不同，如最低学历、语言水平、签证要求、性别、年龄、才艺等限制，我们需根据自身情况，先选出自己能去的，然后再在这一部分国家中，分析其社会治安、物价水平、个人喜好与职业发展规划，志愿者项目在报名阶段只能报一个国家，在面试时才会问是否服从调剂，所以在报名前大家需做好充分的调研。

选好国家后，需在语合中心项目管理官网填写报名信息，并将纸

质版个人申请提交至国合处，国合处老师审核无误后，再统一将整个学校报名该项目的同学资料提交至省教育厅。特别提醒，官方发布的截止时间是省教育厅接收申请者个人资料的截止时间，如若被审查出资料不齐或有误，则会被退回要求修改，通常修改也需要赶在截止时间之前完成。所以，大家务必尽早提交申请，给各种紧急情况与报名的后续流程预留时间。

待该阶段的岗位截止报名后，语合中心会通过邮件发送《语合中心志愿者选拔考试通知》，在网站上也会同步显示面试时间、地点等内容。选拔分为三个部分：综合能力面试、外语面试、心理测试。综合能力面试前会进专门的备考室，需在规定的备考时间用考场发放的笔（有颜色，不可用自己的笔，否则违规）完成拼音题、成语题、词语辨析、说课与试讲备课。然后综合能力面试与外语面试会接连进行，中文面试涉及近义词辨析与偏误分析，其余五六个问题则与中国传统文化、中国当代社会、跨文化交际、课堂管理等有关，与《国际中文教师资格证》的面试题型类似，但数量更多。外语面试不难，一般六一个问题，默认英语面试，如若报名小语种，则会在专门的小语种面试教室进行。准备外语面试时，推荐大家用语音 AI 进行陪练，要做到听得懂、说得多，语法或词汇偶有出错并不致命，但表达须做到逻辑清晰、连贯顺畅，这一点中文与外语面试一以贯之。

另外，在试讲时，考官会假扮学生捣乱课堂秩序，考生须展现出自己的课堂管理能力。其后的中华才艺展示阶段不可用任何电子设备辅助展示，需提前准备好实体材料，如涉及舞蹈服装，则需在进入面

试室前换好。在候考时，也可运用考室中官方提供的材料，完成才艺展示作品。

以上便是志愿者项目选拔的基本流程，这些经验仅适用于语合中心的志愿者项目，孔子学院的志愿者选拔由各合作高校独立完成，这两类选拔考试差异较大。选拔通过之后便是岗前培训、体检、办理各项材料。这过程很繁琐，耗人心力，但会认识很多志同道合的人，大家相助相成，同舟共济，一起走过遥远的道路，一步步走进曾经幻想的未来里。

罗心悦

国际中文教育学院

汉语国际教育专业

2022级2班

luoxinyue424@163.com

求职心得

——计算机科学学院网络工程王嘉林

作为一名四川师范大学网络工程专业的大四学生，我的专业排名10/122，平均成绩86.5分，多次获校级奖学金及“三好学生”“优秀学生干部”等荣誉。担任班长及社团会长期间，策划全校计算机技能大赛，累计参与近2000人次。在学生项目中，主导“莫愁”、“康田卫士”等项目的开展。获“建行杯”四川省“互联网+”大赛省级一等奖、中华职业教育创新创业大赛优胜奖、iCAN大赛西南赛区三等奖等，积累了扎实的产品思维与项目管理经验。

起初，我对“工作难找”的说法并不在意。我始终相信，只要大学四年踏实努力，找工作理应顺理成章。可现实却给了我一次深刻的洗礼。

当我看到身边那些同样努力的同学，有的保研名校，有的进入大厂，我才意识到，几次奖学金、几场竞赛的奖项，远远不足以让我脱颖而出。投出去的百余份简历，换来的是寥寥无几的回应。那段时间，我陷入了深深的自我怀疑：我明明也做了很多，为什么连一个实习机会都拿不到？

从五月开始，我依然没有停下投递简历的脚步。七月份，面试邀请终于陆续到来，我也顺利进入了一家企业实习。然而，真正的考验才刚刚开始。每天学校与公司之间的奔波，在得知公司只有口头转正承诺后，我感到一切努力仿佛又回到了原点。八月份，我选择了辞职，

给自己短暂的休整时间，随后重新出发。

这一次，我不再执着于实习，而是将目光锁定在秋招上。投递、被拒、修改简历，循环往复。十一月，我终于签下了第一个 offer。尽管它是目前光电显示行业前三的企业，临近上市，发展前景广阔，并且我所应聘的部门是公司新成立的分部，薪资待遇也并不算差，但这不是我理想的行业方向，甚至是不喜欢的岗位，但三个月的等待让我不敢轻易放弃。我把它当作一个保底，也仅此而已。

我没有停下脚步，继续投递简历。就在我以为秋招已经尘埃落定时，命运给了我一个惊喜。一条招聘信息，一次“试试看”的投递，几天后，我收到了面试邀请，顺利通过考核，最终签约了现在这家单位，而这家单位也是我所感兴趣的行业：教育行业。作为成都市远近闻名的三所名牌中学当中的一所，我很幸运能够加入这所学校，而我终于留在了我求学的这座城市，从事着一份我真正喜欢的工作。

回头来看，这半年多的经历虽有不易，但每一次付出，都在悄悄为结果埋下种子。我很庆幸，自己始终没有放弃。

无论是产品经理还是技术岗，大学期间的实践经历至关重要。不要只停留在课程学习上，多参与项目、竞赛、学生工作，这些都是你简历中最有说服力的内容。而对于当下应届生在就业上的一些问题，我也想给大家分享一些经验：

1.简历要精准、有重点

2.我投递了上百份简历，深刻体会到“一份简历走天下”是行不通的。针对不同岗位，要有针对性地调整简历内容，突出与岗位

最匹配的能力和经历。

3.不要轻易放弃，保持投递节奏

4.求职是一场持久战。即使一开始没有回应，也不要气馁。我从五月投到十一月，经历了无数次的沉默与拒绝，但每一次调整都是在为下一次机会做准备。

5.合理设置“保底”，但不停止追求

6.先签一个保底 offer，可以缓解焦虑，但不要因此停下继续寻找更好机会的步伐。我正是在签了保底之后，才遇到了现在这份满意的工作。

7.保持积极心态，善用每一次经历

8.求职过程中难免会遇到挫折，但每一次失败都是一次成长。把每一次面试、每一次修改简历都当作一次积累，机会总会在不经意间降临。

从迷茫到收获，我拿下成都电信 offer 的秋招之路

——计算机科学学院网络工程熊嘉艺

作为一名普通一本的本科生，我在大学四年里，一次奖学金都没拿过，荣誉称号也一个都没去评，成绩嘛，也是那种“不挂科就行”的八十分水平，妥妥的就是网上说的那种“三无大学生”——普通学校、普通成绩、普通背景。

说实话，投简历的时候，看着别人国奖、省优、项目经历拉满，我心里也挺没底的。但后来我发现，秋招这场仗，拼的不只是背景，更是心态、方法和坚持。

25 年暑假，我和两个朋友一起，埋头准备了一整个暑假的公务员行测。但身边的人都在说：“考公太难了，万里挑一”，加上一次事业单位的招聘，我连简历初筛都没过，那一刻，我真的开始怀疑这条路是不是对的。

就在迷茫的时候，我把目光投向了另一个方向——央企和国企。我发现，它们的笔试内容和考公的行测非常相似，甚至更简单，而且一旦上岸，同样稳定。我把这个想法告诉了朋友们：“考公太难，要不我们试试央企国企？题型差不多，我们准备了这么久，说不定真有机会。”于是，我们一边继续复习行测，一边踏上了漫长的求职之路。

九月初，大家都在说这是秋招的黄金期，但很多企业还没开始招人。我没有盲目投递，而是先去网上看那些上岸的人分享的经验。有人提醒：“现在简历大多是 AI 初审，关键词很重要”；有人说：“央企

国企的 HR 一般不在周一和周五看简历，最好周二到周四下午两三点投”；还有人强调：“简历一定要打磨，证件照要好看，项目经历和实习经历不能少”。

这些“技巧”听起来有点玄学，但我们决定认真对待。三个人分工合作：我负责改简历，用 STAR 法则梳理项目经历，把关键信息加粗前置；同时因为我暑假实习过，面试经验稍多，就负责给朋友做面试培训，从自我介绍到常见问题模拟。另外两个朋友则负责每天刷小红书、抖音、Boss 直聘，收集能投的岗位和公司。

九月下旬，简历投递的“战斗”正式打响。我们每天上午八点起床，先练一会儿面试；下午一直投到晚上八点，直到大部分公司下班。周一、周五投“练手”的公司，周二到周四黄金时间投心仪的大厂，周末休息。我们尽力把那些“玄学”做到极致，只为了让简历被看到的概率大一点点。

投简历的过程中，很多公司会要求填写“个人优势”和“项目经历”。我们选择先自己写，再用 AI 润色，最后存进一个 Word 文档里，方便根据不同岗位微调。这样既保证质量，又大大提高了效率。

笔试环节，之前备考行测的积累终于派上了用场。我们做得又快又好。不过，有些公司会考企业文化和背景知识，所以每次笔试前，我们都会提前查资料、做准备。

笔试通过后，真正的考验来了——面试。电信一共三轮：

第一轮是 AI 面试，相对简单，也算是个热身。

第二轮是线上面试，五个 HR 对八个学生。自我介绍环节我们练

过无数次，非常流畅；到了专业问题和简历提问，因为有充分准备，也基本应对自如。

第三轮是线下面试，也是最难忘的一轮。那天我提前准备好了正装，化了妆，尽量让自己看起来精神一点。到了现场才发现，身边全是**985、211**的研究生，有的还是名校硕士。说实话，那一刻我心里也打鼓——我一个川师的本科生，拿什么和人家比？

但我很快调整了心态：**既然走到这一步，就不能自己吓自己。**

面试时，HR 会针对简历提问，尤其是项目经历、个人优势、技能这些关键信息。因为我提前把自己的简历摸得透透的，每个项目都能讲出细节，每个经历都能说出收获。加上我平时性格就比较开朗活泼，回答问题的时候也尽量保持微笑、分点作答、真诚自然，没有其他同学的怯场，整体来说是比较讨喜的，甚至还有一个回答逗乐了 hr 们。

没想到，HR 问了我特别多问题，比旁边几个同学都多。聊着聊着，我能感觉到现场的氛围越来越轻松，几个 HR 看我的眼神也带着笑意。面完之后我就在想：**虽然我的背景不是最好的，但我的表现，应该还不错吧？**

最难熬的，是面试结束后的等待。那段时间，我们几乎每天刷小红书、抖音，看有没有人收到通知。焦虑、期待、忐忑……像极了当年等高考成绩。直到收到体检通知、背调通知，再经过一个月的漫长等待，终于在1月中旬，我收到了成都电信的 offer。

那一刻，我知道，这一路走来，所有的坚持和努力，都值了。

给正在找工作的你，几点实用建议

1.不要只盯一条路，多给自己留几个选项

考公、考研、央国企、私企……没有哪条路是绝对的“好走”。关键是结合自己的情况，找到“跳一跳够得着”的方向，给自己多几条路，而不是孤注一掷。

2.信息差真的能决定你能不能上岸

谁掌握的信息多，谁就多一分机会。多刷小红书、牛客网、应届生求职网，同时，关注那些“上岸人”分享的真实经验。投递时间、简历关键词、面试风格……这些细节，往往能帮你拉开差距，起到意想不到的效果。

3.简历不是写出来的，是“改”出来的

打造一份好的通用简历，但不要一份简历投天下。根据岗位调整关键词，用STAR法则写项目经历，把亮点前置。如果不知道怎么写，先自己写，再用AI润色，最后存成模板库，效率翻倍。

(做一个项目经历和个人优势的模板库真的很有用!!!特别节省时间，效率超级高)

4.面试可以练出来

不要等到面试那天才开口。提前模拟，录下来听，找人一起练。一定要做到自我介绍要背到“不过脑子也能说出来”的程度。回答问题，多用“第一、第二、第三”，显得有条理。

5.等待是常态，稳住心态就是赢

投简历、等笔试、等面试、等结果……求职路上，等待的时间比想象中长。会焦虑是正常的，但不要让自己停下来。一边等，一边继续投、继续练、继续提升。

6.最后一点：真诚和努力，真的能被看到

不管是简历里认真写的每一句话，还是面试时真诚的每一个回答，甚至是深夜还在投递的那份坚持——HR不一定说，但他们都看得见。

我的大四求职实录写给正在找工作的你

——体育学院高尼

大家好，我是本届体育教育专业的毕业生，目前已经成功拿到offer。今天这篇分享，想把我真实走过的求职路、遇到的困难和解决办法，分享给一起并肩找工作的同学们，希望能给大家一点帮助和底气。

一、简历：你的第一印象，决定你有没有面试机会

① 证件照一定要精神、有气势体育老师最看重精气神，一张干净、精神、有气场的证件照，第一眼就很加分。

② 重点内容往前放，面试官筛简历真的就是几秒钟一眼扫过，奖学金、重要奖项、核心经历，一定要放在最显眼、最靠前的位置，让别人一眼看到你的亮点。

③ 善用二维码，丰富你的简历，简历上可以附上二维码，扫码就能看到获奖证书、运动训练照片、教学设计等，内容更直观，也更有诚意。

④ 一定要附自荐信，且一校一版，简单有力地介绍自己的优势，重点是每投一所学校，就对照它的招聘信息改一版自荐信，学校需要什么样的体育老师，你就往那个方向去呈现。

二、投递简历：先广泛撒网，再慢慢挑选

我的建议是先让学校挑我们，我们再挑学校，只要符合基本要求，都大胆去投，不要挑三拣四、也不要害怕被拒绝。招聘信息除了关注

四川师范大学招聘信息网，大家还要自己主动搜集，可以多关注这些公众号和平台，成都人才招聘网、四川聘家教职招聘、四川教师招聘，有合适的就立刻投，不要等、不要拖。线上投递的时候严格按学校要求来，命名规范、附件齐全、格式整齐，细节很重要。还有就是线下现场招聘提前准备一段不用任何道具的技能展示，比如口令、口哨、队列队形。再准备一段2-3分钟的自我介绍，简短有力，把自己优势说清楚。声音洪亮、口令清晰。

三、面试关：试讲、技能、校长面，一关一关闯

1.试讲：提前练熟，绝不临场发挥，在学校就把自己的试讲模板练熟，抽到题目立刻能往里套，马上就能讲。试讲时要注意面试哪个学段，就准备对应学段的课。试讲时大方和面试官眼神交流，不要低头、不要躲闪。口令一定要喊响、喊脆，不怕场、气场拉满，让老师眼前一亮。

2.技能展示：全面，比单项突出更重要。技能一般围绕三大球+队列队形。现在学校非常看重综合能力，不要求你某一项封神，但一定要全面、能上课、能带队。

3.校长面试：多面几次，自然就不慌了我第一次校长面试也超级紧张，大脑一片空白。但正是前面多投简历、多参加面试，一次次积累经验，后面再面对校长时，就能从容交流、正常表达，面试本身就是最好的练习。这里也想特别跟同为女生的体育教育同学说几句心里话，目前大环境下，很多学校确实更偏向男体育老师，我们女生在求职时会更难一些，机会也相对少一点。但我们不用自卑，更不用慌，

我们有男老师不具备的独特优势，像运动会、团体操、啦啦操、健美操这类活动，我们更擅长、也更能扛起来。学校需要的不只是能上体育课的老师，更需要能带队、能排节目、能扛大型活动的老师，把这些优势大胆展示出来，我们一样能脱颖而出，获得校长的认可。

四、想对一起找工作的同学们说

找工作这段日子，大家都不容易，有人焦虑，有人迷茫，有人被拒绝，有人还在等待。只要我们多投一份简历，就多一次机会；多练一次试讲，就多一份底气；多面一次试，就多一份从容。

把能准备的都准备好，机会来的时候，你抓得住就行。愿大家都少走弯路，早日拿到心仪的 offer，一起顺利毕业、顺利上岗！

学以为本、行以践知，从校园到职场的成长之路

——体育学院汪新悦

姓名：汪新悦

年级：2022 级

学院：体育学院

专业：体育教育

专项：健美操

现就业单位：成都市第三十七中学校

以体育人，以行践知，心有热爱，步履皆光。关于体育教育如何找工作，我想结合我的大学经历、实习感悟、空窗期提升技巧和面试心得，跟大家分享几点自我备战经验；求职从不是大四的突击战，而是大学四年的持久战，只要制定目标，按步骤打磨自己、踏实奋斗，结果一定不会辜负努力！接下来我从四个核心方面和大家分享：

一、大学四年：筑牢根基，攒足求职底气

学业是求职敲门砖，紧抓学业，是我的大学阶段理念，在专业课上，我始终认为学好专业课才能为将来找工作打好基础；作为健美操专项学生，我始终以深耕健美操专项为主，拓展十余项运动技能，打造“一专多能”的核心竞争力；同时还积极参与学生会工作、教学见习，把每一次实践都变成教学能力积累。

二、实习期间：主动实干，把经历变教学能力

实习于成都七中东安湖学校，实习中我主动授课、代课，课余时

间带队训练；实习期间带队拿下市级健美操赛特等奖，获评优秀实习生、优秀教练员，让实习成果成为求职硬实力。

三、大四空窗期：精准提升，打造独家优势

大四这一年是最空闲的时期，为了提升自我内驱力，我瞄准校园特色体育需求，系统学习无人机足球，从执飞、执裁到赛程制作全掌握，还争取到了 Ablefly 全国无人机足球大赛主裁判机会，积累专业执裁经验，让这份特色经历成为我的求职“加分项”。

四、求职环节：突出优势，在竞争者中突围

面对当下工作就业竞争激烈的大环境下，我打磨简历，突出教学、带队、特色技能等核心亮点；面试试讲以贴合中小学学情，回答问题结合实操案例为主，突出体育专业扎实的教学实践优势；真诚表达对体育教育的热忱和职业规划，让考官看到我的核心优势，从而胜任此工作。

求职从不是突击战，而是持久战。脚踏实地，功不唐捐，愿你们一步一个脚印完善自己，终将斩获心仪 offer，在体育教育路上闪闪发光！

征稿启事

为了及时地反映学校招生与就业工作的进展情况，方便交流招生与就业工作经验，及时了解教育部、省教育厅关于高校招生与就业工作的政策，学校招生就业处推出了《招生与就业工作简报》。欢迎各学院踊跃来稿。

稿件要求如下：

- 1.内容真实，条理通顺；
- 2.学院稿件侧重于学院近期在招生与就业过程中的工作进展；
- 3.毕业生稿件侧重于分享在求职过程中的经历和感受；
- 4.字数一般在 1000 字以内；
- 5.投稿应及时，遵循当月稿件当月投递原则；
- 6.投稿邮箱：84680336@qq.com；
- 7.联系人：季海涛 028-84769247/028-84768877；
- 8.截稿时间：每月 23 日前