河南省大学生就业创业

服务指南



河　南　省　教　育　厅
河南省人力资源和社会保障厅
二〇二四年九月

编 委 会

名誉主编：毛　杰

主　　编：刘昭阳、杨昆锋、吕　冰、李四清、黄才华

执行主编：李　班、韩喜明

副 主 编：王新生、张　锋、宋　芳、钱鹏俊

责任编辑：李胜利、毕　明、贾靖华、李森升、刘　畅

声　明

在就业创业过程中，国家或河南省相关主管单位若有政策调整，以最新的政策为准。

青春寄语



逐梦向未来　建功新时代

——青春寄语

亲爱的同学们：

时光荏苒、岁月如梭，毕业将至、青春将行。转眼你们已完成大学的学业，载着知识和收获，即将告别校园，怀着理想和憧憬，踏上人生新的旅途，去追逐实现自己的人生价值！

习近平总书记指出，青春因磨砺而出彩，人生因奋斗而升华。在实现第二个百年奋斗目标的新征程上，当代青年不仅仅是建设者，更是被时代和历史赋予强国使命和复兴重任的主力军，使命极其光荣，责任无比重大。希望即将踏上新起点的你们，不仅有“莫愁前路无知己”的从容，还有“而今迈步从头越”的豪迈，在新时代中国式现代化建设的壮丽篇章中保持实干拼搏的精神追求，主动肩负起光荣使命，努力在时代与命运的磐石上镌刻印记，成就梦想！

征途漫漫，唯有奋斗。在逐梦未来的路上，希望你们心中有光，立德修身，胸中有江海、脚下有山河，用积极的心态面对未来；要仰望星空，自强不息，坚持学习、不懈求知，永远朝气蓬勃，永远

青春向上；要脚踏实地，持之以恒，找准干事创业的方向，找准自己的定位，从基层做起，从小事做起，摒弃骄娇二气，做新时代党和人民需要的有志青年！

路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。希望即将迈向职场的你们不断涵养家国情怀，争做“国之大者”，自觉从“红旗渠精神”中汲取营养，大力弘扬河南学子吃苦耐劳、团结协作、无私奉献的优秀品质，把个人成长成才与社会需要、人民幸福结合起来，主动到国家重点发展的战略领域就业，到基层和人民中建功立业，让青春在不懈奋斗中绽放绚丽之花。

祝愿同学们都能早日找到心仪的工作，在青春的新赛道上逐梦未来，在事业的新征程中谱写华章！

2024年9月

目录

第一章：政策摘要 /01

一次性求职补贴政策 /02

自主创业政策 /03

灵活就业政策 /04

应征入伍政策 /05

离校未就业帮扶政策 /06

政策速递 /07

第二章：政策性岗位介绍 /08

“三支一扶” 计划 /09

“选调生” 计划 /10

农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划 /11

大学生志愿服务西部计划 /12

河南大学生志愿服务乡村振兴计划 /13

科研助理岗 /14

医学院校毕业生特招计划 /15

第三章：就业指导 /16

关于升学 /18

关于考公考编 /21

关于就业准备 /22

关于笔试准备 /25

面试环节中的注意事项 /26

如何尽快适应岗位 /27

求职中的风险陷阱与维权 /28

第四章：就业服务 /29

毕业生签约流程 /30

简化求职就业手续 /31

档案、党团组织关系的转递及常见问题 /33

网络获取就业信息主渠道名录 /35

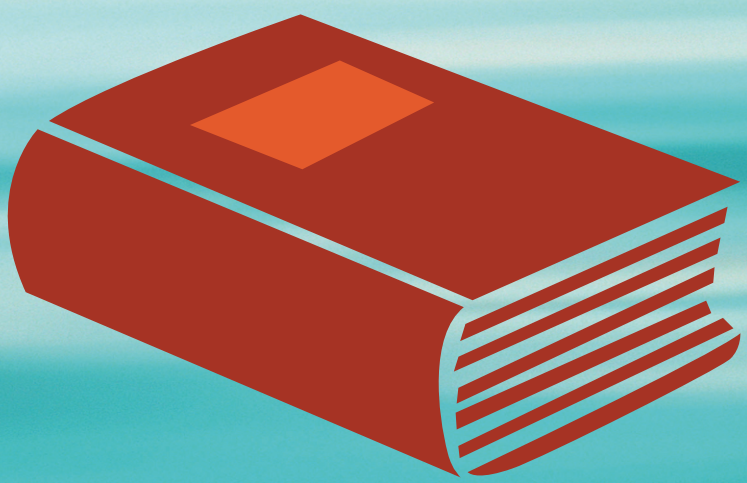
河南省大学生就业 e 指导系列短视频 /36

河南省“互联网 + 就业指导”公益直播课 /37

河南省各地毕业生就业主管部门通讯录 /38

第一章

政策摘要



一次性求职补贴政策

一、发放对象

毕业学年内有就业创业意愿并积极求职创业的普通高等学校（含技工院校高级工班、预备技师班、技师班和特殊教育院校职业教育类毕业生）且符合下列任一条件的全日制在校生，可自愿申请一次性求职补贴：

（一）来自城乡居民最低生活保障家庭，其家庭成员与毕业生有法定赡养、扶养、抚养关系。

（二）毕业生本人持有《中华人民共和国残疾人证》。

（三）毕业生本人正在享受国家助学贷款资助。

（四）豫籍毕业生经常驻地乡镇（街道）、社区基层服务平台认定的零就业家庭，其家庭成员与毕业生有法定赡养、扶养、抚养关系（非豫籍毕业生需提供户口所在地零就业家庭证明）。

（五）经县级农业农村部门认定的建档立卡脱贫家庭和监测对象家庭，其家庭成员与毕业生有法定赡养、扶养、抚养关系。

（六）经乡镇（街道）或县级民政部门批准，正在享受特困人员救助供养、孤儿、事实无人抚养儿童保障待遇的毕业生。

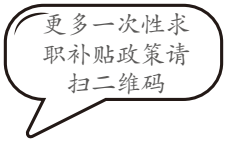
二、补贴标准

符合条件的毕业生按每人2000元的标准一次性发放，坚持自愿申请、诚实守信、公平公正、属地管理、专款专用的原则，所需资金由学籍注册学校所在省辖市就业补助资金列支。

三、申请流程

由高校毕业生提出申请，所在学校初审，学校所在省辖市人社部门会同相应职能部门审核汇总，所在学校公示，同级财政部门核拨，按规定将补贴资金发放到毕业生本人社会保障卡银行账户。





自主创业政策

一、创业担保贷款

高校毕业生自主创业的，可按个人不超过30万元、小微企业不超过400万元申请创业担保贷款，由财政给予部分贴息；对符合条件的创业担保贷款借款人合伙创业的，可根据合伙创业人数适当提高贷款额度。

二、资金支持补贴

毕业5年内普通高校毕业生及在校生创业可申报大众创业扶持项目补助、开业补贴、中小企业发展专项资金、税收减免等各项优惠政策。具体可登录相关部门官方网站查询。

三、工商登记政策

创办企业可通过河南省企业登记全程电子化服务平台提交注册申请。

四、创业服务政策

创业培训：普通高校在校学生，在校期间可以免费参加创业意识培训、创办（改善）企业培训、创业实训、网络（电商）创业培训等。

技术创新服务：高校、科研院所和企业建设科技创新平台、中试平台和产业化平台等创新服务平台，积极面向大学生开放共享，提供专业化、便利化的低价优质服务。

创业场地服务：政府投资开发的孵化器等创业载体应安排30%左右的场地免费提供给高校毕业生。

五、学籍管理政策

大学生在校期间创业“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，还可以将自主创业成果折算为学分”。



追逐不止 时刻准备再出发

从大学生到“草莓大王”

灵活就业政策

一、什么是灵活就业

企业根据用工需求灵活地雇佣人才，双方不建立正式的全职劳动关系的就业形式。灵活就业因为自主性强、灵活自由、门槛低等特点，在国家政策的大力扶持下，成为部分毕业生新的就业选择。

二、灵活就业的四种形态

（一）以非全日制用工为代表的时间上的灵活。

（二）以劳务派遣为代表的雇佣形式上的灵活。

（三）以业务外包为代表的服务形态上的灵活。

（四）以平台型用工为代表的就业形式上的灵活。

三、灵活就业的支持举措

（一）鼓励引导个体经营发展。对高校毕业生等重点群体从事个体经营的，按规定给予创业担保贷款、税收优惠、创业补贴、运营补贴等政策支持。

（二）增加非全日制就业机会，加强对非全日制劳动者的政策支持，对离校2年内未就业的高校毕业生从事非全日制等工作的，按规定给予社会保险补贴。

（三）加大对困难灵活就业人员帮扶力度，对符合条件的灵活就业人员，及时按规定纳入最低生活保障、临时救助范围。

（四）政府部门加快推进职业伤害保障试点，采取多种手段，维护好灵活就业群体的合法权益。



更多灵活就业政策
请扫二维码

应征入伍政策



一、报名时间

上半年

男兵：上年12月1日至当年2月18日

女兵：当年1月1日至当年2月18日

下半年

男兵：上年12月1日至当年8月10日

女兵：当年7月1日至当年8月10日

二、学费资助及优待政策

（一）学费补偿、国家助学贷款代偿、学费减免，本专科生每人每年最高不超过16000元，研究生每人每年最高不超过20000元。

（二）入伍大学生按规定享受优待政策，义务兵家庭优待金由批准入伍地发放，其家庭享受军属待遇。

（三）对在校就读学习期间征集入伍的大学生由就读学校一次性给予5000元的生活费补助。



三、升学优惠政策

（一）设立“退役大学生士兵”专项硕士研究生招生计划，每年专门面向退役大学生士兵招生。在部队荣立二等功及以上的退役人员，符合报考条件的，可申请免试（指初试）攻读硕士研究生。

（二）在完成本科学业后3年内参加全国硕士研究生招生考试，初试总分加10分，同等条件下优先录取。

（三）高职（专科）学生应征入伍，退役后在完成高职（专科）学业的前提下，可免试入读普通本科，或根据意愿入读成人本科。

四、退役后就业服务政策

（一）河南省专职人民武装干部职务出现空缺时，在本单位编制员额内，根据乡镇编制有关管理办法，主要从退役大学生士兵中单独组织招录，报名数量不足时可招录其他人员。

（二）全省政法干警招录时，安排一定比例用于定向招录退役大学生士兵。

（三）河南省退役大学生士兵参加公务员考录的优先招录。参加省、市级事业单位公开招聘的，笔试总分加5分；参加县级、乡镇各类事业单位公开招聘的，笔试总分加10分，同等条件下优先录用。

（四）国有企业招工时，安排不低于20%的比例用于定向招录退役大学生士兵。

全国征兵网 https:/www.gfbzb.gov.cn

离校未就业帮扶政策

一、提供实名制就业创业服务

（一）高校毕业生可以前往公共就业人才服务机构进行求职登记和失业登记，提出就业需求，获得岗位信息、职业指导、职业培训、就业见习等就业服务，咨询和申办就业补贴政策。

（二）提供人事代理服务。公共人事代理服务除档案接收、转递还包括人事档案材料的收集、鉴别和归档、依据档案记载出具相关证明、为相关单位提供政审（考察）服务、接转递党员组织关系、代办集体户口、代办社会保险、职称初聘和职称评审等服务内容。



二、就业技能培训补贴

毕业学年及离校未就业高校毕业生参加线上培训的，按规定给予在线培训补贴。

三、就业见习

见习对象为离校2年内未就业高校毕业生、16-24岁失业青年。见习时间为3至12个月，期间由见习单位发放基本生活费、办理人身意外伤害保险。

四、社保补贴

毕业年度和离校2年内未就业的高校毕业生灵活就业后缴纳的社会保险费，给予社保补贴，补贴期限最长不超过2年。

政策速递

毕业生到基层事业单位可提前转正定级

依照《河南省人力资源和社会保障厅关于印发<关于加强和改进基层专业技术人才队伍建设的若干措施>的通知（豫人社办〔2023〕101号）》文件，对到县以下基层事业单位工作的高校毕业生，可提前转正定级，转正定级时的薪级工资高定一级，在国家扶贫开发工作重点县的高定两级。落实对乡镇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400元，并向在条件艰苦的偏远乡镇和长期在乡镇工作的人员倾斜，对条件艰苦地区的工作人员可按照每月不高于100元的标准适当提高。





第二章
政策性岗位介绍


河南省普通高校毕业生基层就业政策公告
河南省普通高校毕业生（含在校生）自主创业政策公告
河南省普通高校学生应征入伍政策公告

“三支一扶”计划



人员待遇

1.服务期满考核合格人员，经有关部门审核通过后，办理入编及聘用手续。

2.发放生活补贴，按规定缴纳社会保险。

3.符合条件的人员可参加职称评定、医师规培。

4.服务期满考核合格人员享受升学优待、考研加分，参加公务员招录、事业单位招聘可享受有关优惠政策。

招募条件

1.具有中华人民共和国国籍。

2.应届全日制普通高校毕业生，择业期内离校未就业全日制普通高校毕业生（含符合条件的退役大学生士兵）。

3.高校毕业生须符合相应的专业或资格证书要求，如支教岗、支医岗、水利岗、林业岗。（具体以当年文件为准）

基层就业政策知多少

附：河南省人力资源和社会保障厅（三支一扶业务专栏）
https://hrss.henan.gov.cn

“选调生”计划

一 什么是选调生



各省党委组织部门有计划地从高等院校选调品学兼优的应届大学本科及其以上毕业生到基层工作。

二 招募计划

分批招录（定向选调生、非定向选调生）

定向类的选调范围一般是部分国内以及国（境）外高校硕士研究生及以上学历的应届毕业生。普通类的选调范围一般是普通高等院校应届本科生、硕士生、博士生。

三 定向与非定向选调生的分配安置政策

定向选调生正式录用后，省直选调生由录用单位进行安置，省辖市市直选调生由各省辖市党委组织部统筹分配到市直党政机关工作。普通类选调生正式录用后，由各省辖市党委组织部结合工作需要，统筹分配到各县（市、区）工作。

1.基层锻炼：选调生到岗后需到基层进行锻炼，锻炼期满后原则上返回原单位工作。

2.任职定级：考核合格的选调生进行任职定级和公务员登记。

3.后续管理：服务期年度考核优秀或受到市级以上表彰的，优先提拔使用。符合条件的，可享受当地各项人才引进优惠政策。

附：河南省选调优秀大学毕业生到基层工作信息平台
https://xds.jyt.henan.gov.cn/

农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划

一 什么是特岗教师

特岗教师全称是农村义务教育阶段学校特设岗位教师。河南省通过实施“特岗计划”，公开招聘高校毕业生到乡镇及以下农村学校担任特岗教师，在推动高校毕业生实现高质量就业的同时，更好地促进城乡教育优质均衡发展，服务于国家和河南省乡村振兴战略的有效实施。

二 特岗教师招聘对象

招聘对象为普通高校应、往届本科及以上毕业生；普通高校师范类专业应往届专科毕业生；上述招聘对象均要求年龄不超过30周岁。同时参加“硕师计划”的研究生不再参加特岗教师招聘考试，可直接聘用为特岗教师。

三 特岗教师待遇

（一）招聘政策

特岗教师在工资待遇、职称评聘、评优评先、年度考核等方面与当地公办学校教师同等对待。

（二）分配政策

按照“定县、定校、定岗”的原则，将特岗教师安排在乡镇及以下义务教育阶段学校任教，岗位设置要相对集中，方便特岗教师的工作和生活。

一百多万字的“成长日记”

从留守儿童到“留守老师”

附：河南省农村义务教育阶段学校特岗教师招聘网络信息平台
https://tgzp.jyt.henan.gov.cn/

大学生志愿服务西部计划

一 什么是大学生志愿服务西部计划

大学生志愿服务西部计划是每年招募一定数量的普通高等学校应届毕业生或在读研究生，到西部基层开展为期1-3年的志愿服务工作。

二 西部计划保障措施

（一）政策保障

1.服务2年以上且考核合格的，服务期满后3年内报考硕士研究生的，初试总分加10分，同等条件下优先录取。

2.按规定符合相应条件的，可享受相应的学费补偿和助学贷款代偿政策。

（二）资金保障

1.西部地区每人每年3万元（南疆四地州、西藏每人每年4万元）、中部地区每人每年2.4万元的补助。

2.各地为每名西部计划志愿者（含研究生支教团志愿者）购买重大疾病，人身意外伤害等商业保险。

3.县级项目办及基层服务单位应为志愿者提供交通、住宿、伙食等方面的便利，提高保障水平。

附：大学生志愿服务西部计划网络信息平台
http://xibu.youth.cn

河南大学生志愿服务乡村振兴计划

一 什么是大学生志愿服务乡村振兴计划

该计划是大学生志愿服务西部计划的地方项目。招募志愿者赴河南相关服务县从事为期2年的乡村教育、乡村建设、健康乡村、基层青年工作、乡村社会治理等领域的服务岗位志愿服务工作。

二 报名标准

普通高等学校应届毕业生或在读研究生，到岗之前获得毕业证书、学位证书，有志愿服务经历的优先录用。

三 政策支持

志愿者享受高校毕业生到基层就业优惠政策；服务期间，给予一定的生活补贴；服务期满且考核合格的给予以下政策支持：

1. 服务期满，对志愿者作出鉴定。录入档案，颁发证书。

2. 服务期满后3年内报考硕士研究生，初试总分加10分，同等条件下优先录取。

3. 报考公务员的，享受服务基层项目人员优惠政策。回生源地就业的，同等享受生源地相关优惠政策。

4. 服务期满且考核优秀的志愿者，推荐参加共青团系统相关评选表彰。

带着大家一块过好日子

附：大学生志愿服务西部计划网络信息平台
http://xibu.youth.cn

科研助理岗

一 科研助理岗是什么

科研助理是指从事各类科研项目辅助研究、实验（工程）设施运行维护和实验技术、科技成果转移转化、学术助理、财务助理以及博士后等工作的人员。科研助理是科研队伍的重要组成部分，是加强科技创新和产业创新深度融合的重要抓手。

二 科研助理岗的保障措施

1.部属高校、中央级科研院所、中央企业、国家高新区等要发挥带头作用，积极开发科研助理岗位。

2.强化国家科技计划项目和创新基地平台依托单位的主体责任，发挥示范带头作用，积极招录高校毕业生就业。

3.设立科研助理岗位的单位，应根据国家有关规定签订服务协议，鼓励为科研助理办理参加社会保险及住房公积金等。

4.鼓励设立科研助理岗位的单位统筹相关经费渠道，提高岗位收入和综合保障水平，配套专门资金为科研助理岗位提供长期稳定支持。

摘自:【工业和信息化部等八部门关于开发科研助理岗位招录高校毕业生工作的通知（工信部联规〔2024〕122号）
https://www.miit.gov.cn/zwgk/zcwj/wjfb/tz/art/2024/art_e9ac1660d58546c0a158a34d2a399413.html】

医学院校毕业生特招计划

一 招聘对象

毕业专业为临床医学、中医学、中西医结合、口腔医学、预防医学、康复治疗学、医学影像技术、医学检验技术、药学、中药学、护理学和医学信息管理等医学专业毕业生（含研究生、本科生、专科生），应届和往届毕业生均可报名。

二 待遇保障

1.省级财政对特招的研究生每人每年补助9500元，补助3年；对特招的本科生每人每年补助6000元，补助5年。补偿经费在服务期内分年度拨付。

2.特招的研究生、特招到乡镇卫生院的本科生以及取得医学本科学历的特招专科生纳入人才编制管理。

3.享受一次提前一年晋升职称的优惠政策。

三 履约要求

由用人单位与特招毕业生签订聘用合同，特招毕业生在基层工作服务时间不少于6年（含按国家规定参加住院医师规范化培训时间）。

摘自:【2024年河南省特招医学院校毕业生计划招聘公告 https://wsjkw.henan.gov.cn/2024/05-20/2995940.html】

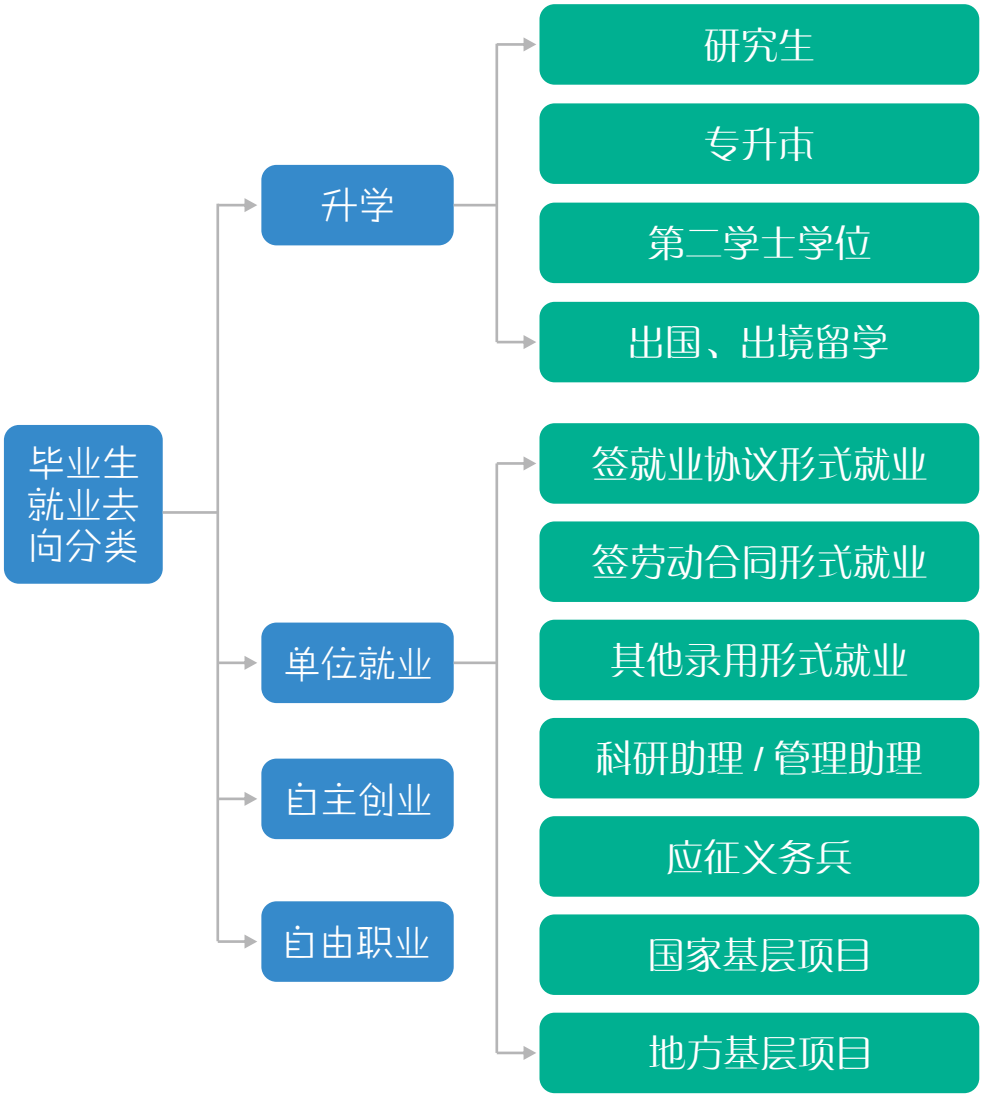
第三章
就业指导





同学们，你们承载着长辈和老师的期盼，即将踏上求职之旅，开启新的人生征程。希望你们积极行动起来，先就业再择业，用激情和拼搏，追寻自己的理想，开拓一片属于自己的广阔天地。为了帮助同学们更好地选择未来，我们做了以下归纳，供大家参考。





关于升学

为了进一步深化专业知识结构，提高综合素质，很多毕业生选择升学，考取专升本或考取研究生，就专升本和考研我们提供了以下建议供大家参考。

一、考研

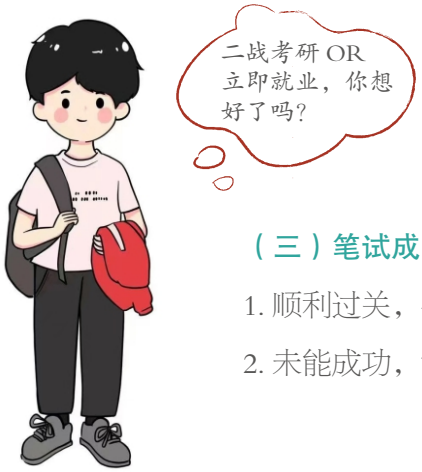


（一）前期准备

1. 心理准备。
2. 学校类型、专业选择。
3. 报考信息查询。
4. 相关资料准备。
5. 计划制定。

（二）初试复习时间安排

1. 第一阶段：基础学习阶段，3 月份之前。（基础知识巩固）
2. 第二阶段：基础打牢阶段，3–6 月份。（知识框架搭建）
3. 第三阶段：强化提高阶段，7–8 月份。（固有知识强化）
4. 第四阶段：真题精练阶段，9–10 月份。（相关真题模拟）
5. 第五阶段：融汇贯通阶段，11–12 月份。（作息和心态调整）



（三）笔试成绩公布后

1. 顺利过关，准备复试。
2. 未能成功，调整心态，尽早就业。

二、专升本

（一）报名条件

1. 河南省普通高校高职（专科）应届毕业生，且现实表现良好。

2. 符合条件的具备专科学历的退役大学生士兵可享受免试专升本。

（二）报名流程

考生本人确认专业→向学校提交升本专业→网上报名→网上缴费→正式考试→查询成绩→公布省控线与投档线→志愿填报→高校公示拟录取名单。

具体报考流程可登录河南省教育考试院（https://www.haeea.cn）查阅。

河南省教育考试院

三、出国、出境

（一）出国、出境注意事项



1. 资金是出国、出境的基础保障，量力而行。

2. 提高学业成绩，除必要的学历条件外，很多院校对大学期间学业成绩有较高要求。

3. 出国留学首要是交流问题，必须达到相应语言水平条件。

4. 申请出国留学必须身体健康，不能有传染病、精神病。

5. 出国前应加强生活知识的培养，充分了解留学当地的社会人文、历史、经济、民族、就业等方面的信息。

6. 咨询官方机构，谨防上当受骗。

（二）出国、出境关注网址

1. 中国留学网https://www.cscse.edu.cn

2. 招生院校官网

四、第二学士学位

（一）什么是第二学士学位

第二学士学位指在获得第一学士学位的基础上，全日制脱产再主修另一学科门类本科专业两年，达到某高校学位授予规定条件后，被授予第二学士学位。

（二）报考流程

报考第二学士学位，请关注：全国普通高校第二学士学位招生信息平台（https://exwzs.chsi.com.cn）

全国普通高校第二学士学位招生信息平台

（三）学制与待遇

第二学士学位修业年限一般为 2 年。在校攻读第二学士学位，修业期满，可获得由学校颁发的普通本科毕业证书和学位证书。

凡学习期满，获得第二学士学位者，毕业工作后起点工资与研究生班毕业生工资待遇相同。

（四）就业前景

因企业对全面人才的需求远大于对高精尖人才的需求，社会对复合型、跨学科高级人才的需要不断增加，第二学士人才逐渐走俏人才市场，第二学士人才就业面宽，前景看好。



关于考公考编

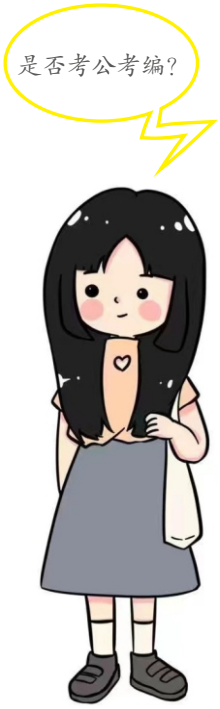
公务员、事业单位一直是毕业生关注的热点，就考公考编的相关问题我们做了以下总结，供大家参考。

一、什么是公务员、参公事业单位、事业单位

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。

参公事业单位，是指法律、法规授权的具有公共事务管理职能，使用事业编制，并由国家财政负担工资福利，经批准参照公务员法管理的单位。

事业单位，是指国家为了社会公益目的，由国家机关举办或者其他组织利用国有资产举办的，从事教育、科技、文化、卫生等活动的社会服务组织。



二、考试内容

公务员考试笔试包括行测、申论两项，但个别职位会加试专业技能测试，警察加心理测验和体能测试。

事业单位考试包括职业能力测试和公共基础知识两项，但个别单位会考公文写作，部分职位还会加专业技能测试。

三、报考条件

报考公务员考试的基本条件包括国籍、年龄、身体素质、学历等，不同的职位设置对考生的专业、资格条件要求不同。

四、考试时间

考试的具体时间根据每年的公告确定。国考的报名时间多在每年10月中下旬，考试时间多在每年11-12月初，省考的报名时间各省份时间不一，大部分省份会参加每年1月报名3月笔试的春季联考，少部分省份会单独组织公务员招考，另外还有部分省份在下半年会组织当年第二次的公务员考试。

关于就业准备

求职对大多数毕业生来说是一项具体而又讲技巧的全面能力测试，面临很多考验。在求职过程中首先要对自己有信心，任何时候都不轻言放弃；其次要做好各方面准备，调动各种可用资源。机会总是青睐有准备的人。

一、求职前心理调适



1. 求职中常见的心理问题

情绪心理：焦虑、失落、矛盾

社会心理：从众、依赖、嫉妒、攀比

认知心理：自卑、自负

2. 求职心理自我调适的方法

六种心理调适的方法：

合理宣泄法、优势比较法、自我激励法

转化升华法、出汗减压法、松弛训练法

总之，求职过程中我们要清醒地认识自我，对自己有一个正确的定位，只有这样，方能找到称心的工作。平时要多与社会接触，避免造成理想与现实、知识与实践脱节的结果。另外，作为一个合格的毕业生应具有乐于奉献和吃苦耐劳的精神，在应该奋斗的年纪，就要努力拼搏，以奋斗之我书写青春之我。

二、求职过程时间节点

（一）准备阶段（8月–9月）

整理、收集个人材料（获奖证书、发表的论文或作品、参加各种重要活动的图片等），制定一份适合自己的求职计划书（包括求职目标、求职策略等）。撰写求职信、制作求职简历等，填写就业推荐表，认真核对自己的基本资料，保证本人信息的正确性和完整性。

（二）第一次求职高峰阶段（9月–次年1月）

对于自己向往的行业和单位，要通过上网查询、实地考察、工作实习等各种方式进行重点了解，对于社会上各种招聘会也要积极关注，有些单位只在该单位网站上发布招聘信

大学生求职心理调适

息（大型企业居多），请同学们利用多种方式，及时搜集信息。准备考研、报考公务员或参加事业单位招考的，应及时关注招考信息。

（三）调整阶段（1月–2月）

利用假期，总结反思在求职择业过程中的得失，调整心态和目标，把握新的机会。

（四）第二次择业高峰阶段（3月–5月）

毕业生要实时关注各类就业信息平台、各省市毕业生就业网以及人才网的公告，避免因信息的遗漏而造成择业失败。研究生入学考试结束后，成绩不理想的同学建议调整心态，积极参与就业。

（五）毕业离校阶段（6月）

毕业生按照学校、学院统一安排完成毕业设计、毕业论文，参加论文答辩，完成学业任务。按要求上交就业协议书、升学或国外录取通知书等其他就业证明材料。办理离校各项手续，妥善保管重要证件，文明离校。

（六）离校后阶段（7月–12月）

7月至12月，毕业生到用人单位办理入职手续，做好户口迁移工作，关注档案接管情况，未就业毕业生利用学校信息资源，寻求当地人社部门帮助，积极主动寻找就业机会。保持与辅导员联系，即时报告就业情况，提供就业证明材料，协助学校统计8月底初次毕业去向落实情况。需要调整的毕业生，按照规定准备材料，办理手续。

三、就业材料的准备

求职材料包括个人简历、求职信、毕业生就业推荐表、其它相关证明材料等。

（一）简历

简历是个人的求职名片，掌握如下几点，制作一份精美简历。

1. 人岗匹配

提前在网上或其他途径收集目标企业、目标岗位相关信息；在简历的醒目位置标明应聘岗位；简历信息要针对该岗位展开描述，如实习经历、所获荣誉都应该与该岗位匹配。

2. 风格统一

一份好的简历能凸显应聘者的整体实力。建议首先要“简”；其次，除应聘艺术设计类岗位外，简历不易花哨；

求职材料的准备

最后要保证投递出去的每一份简历干净整洁。

3. 内容完整

一份简历包含基本信息、学习经历、工作经历等。一张正式的一寸照片尤为重要；教育背景是我们学生简历最重要的信息，一般采用倒序；爱好不可随便填写，一定要真实、向上，而且最好对工作有益。

4. 指标清晰

一些雇主在进行初选时，也基本只看这些硬性指标。常见的指标：职业资格技能证书、专业背景、工作、实习经历及所获荣誉。

5. 挖掘经验

工作经验既包括社会工作经验又包括兼职或实习工作经验。重点在于你参加这些实践活动带来的收获，哪些工作使你得到能力提升。工作成就要具体化、数字化、精确化。

（二）毕业生就业推荐表

毕业生就业推荐表是学校为帮助毕业生就业，专门向用人单位出具的一份正式的推荐函。推荐表能证明该生的毕业身份、专业、培养方式等，并向用人单位简要介绍该生的在校表现，是毕业生求职的重要材料。

推荐表由毕业生本人按要求认真如实填写，院系严格审查并加盖公章，经学校毕业生就业主管部门签字盖章后用于向用人单位推荐。一位毕业生只能持有一份原件，若需联系不同的单位，请用复印件，待完全确定了所去的单位，再将原件交就业单位。

（三）其他相关证明材料

其他相关证明材料主要用于印证个人简历上的基本事实，包括：成绩单、各类证书复印件、成果证明材料、发表的作品等（根据用人单位的需要准备）。

抓住求职的关键期，成就最好的自己

（四）就业协议书

毕业生可到就读高校就业主管部门领取纸质版《河南省普通高校毕业生就业协议书》，或登录就读高校就业主管部门指定的网上签约平台完善信息，做好就业协议书签约准备工作。

世上无难事，“职”等有心人

关于笔试准备

笔试主要适用于一些对专业技术要求十分高、录用人员素质要求十分严格的企事业单位岗位和公务员岗位。其主要目的是最大程度发现适合招聘岗位发展的应聘者。

一、笔试内容

笔试的内容一般包括：一般智力测验、专业知识技能、综合能力测验、个性特征测验。



二、笔试方法

答题时要掌握好主次之分，求职者在统揽全卷的基础上，要抓重点题目下功夫，迅速作答较容易的题目，其次再认真推敲其他难题，充分展现自己的知识储备。

三、笔试准备

1. 记录应聘单位下发通知的联系人和相关电话号码，详细了解笔试考试的相关信息，如：时间地点、要求携带的相关证件。

2. 了解考试范围，根据应聘的职位要求复习大学所学知识。

3. 了解应聘岗位相关技术的最新动态，获取新的术语释义。

4. 通过浏览应聘公司主页了解公司主要业务，进行查漏补缺。

5. 保持良好稳定的精神状态，注意时间，提前到场。

面试环节中的注意事项

伴随现代企业管理模式的发展，面试的的形式也有很多种，比如：结构化面试、半结构化面试、无领导小组讨论以及情景模拟等。一般分面试前、面试中、面试后。

一、面试准备阶段

面试前应尽可能多的了解一些招聘单位的情况，充分掌握单位的性质、业务范围、发展情况等企业状态。熟悉掌握自己各方面的情况，完善准备个人资料。适当模仿面试场景，通过反复练习提高面试效果。

面试前，仔细检查个人所携带文件包内的物品，随时携带求职记录本，以便记录最新情况或供随时查询，认真核对面试单位具体地址，全面思考突发意外状况，保证时间充裕，避免面试迟到。

衣着服装以及面试中的言行举止都至关重要，我们要注重平时良好习惯的养成。另外也要对此多加练习。

二、面试中的常见问题

1. 请做一下自我介绍。 2. 请问你最大的优点、缺点是什么?

3. 请谈一谈你对加班的看法。4. 请谈一下你的薪资要求。

5. 请谈一下未来你的职业规划。6. 入职后需要到边远地区锻炼3年，你是否可以接受?

7. 如果和你的直接上司在某件工作上有分歧，而且上司的决策有误，你怎么办?

三、面试结束后

面试结束后在适当的时间内询问是否录用，恰当表达出你的热情和对这份工作的渴求，还可以在对方的语气中听出是否有希望被录取。不论成功与否，做个总结，会对你有所启发与帮助。

感谢公司给予你面试机会，可能会有意想不到的效果。



打造金牌简历，面试形象礼仪

如何尽快适应岗位

很多毕业生在向职场新人的转变过程中会感到不适应，有时会对这一转变过程感到措手不及，那么大学生怎样才能够迅速适应职场新环境呢？掌握正确的方法可以帮助我们尽快适应职场生活，以最快的速度转变为职场达人，甚至升级为白领、金领这样的高端人才。

一、入职培训

认真对待工作中的每一件事情，一般进入职场之后，都会有新员工培训，作为刚进入职场的大学生，要尽快适应职场生活，首先就应该认真接受培训，且对培训内容进行思考与内化。

二、汲取经验

特别是关于如何适应职场生活的经验，积极主动向别人请教，可以帮助自己成长进步、避免走弯路。

三、沟通能力

不管是生活、工作方面的，还是人际关系方面的，都可以和自己的主管领导主动进行沟通，会帮助自己尽快适应职场生活。

四、观察能力

多观察他人的工作方法、为人处世的做法、提升工作能力的办法，这些都可以让职场小白很快适应职场生活。



你准备好了吗？

五、解决复杂问题的能力

其实工作就是不断解决和处理问题，不断创造优异成果。作为刚入职的大学生，要想尽快适应职场就要勤思考，积极提高解决问题的能力，这样才会对职场、对工作、对自己树立信心，才会适应职场。

一路闯关 书写青春的“成绩单”

求职中的风险陷阱与维权

一、维护公平就业

为了维护劳动者的平等就业权，反对就业歧视，《就业促进法》对公平就业做出了规定，违反本法规定，实施就业歧视的，劳动者可以向人民法院提起诉讼。

二、毕业生在就业过程中享有的权利

1. 获取信息权
2. 接受就业指导权
3. 被推荐权
4. 择业自主权
5. 公平待遇权
6. 违约求偿权
7. 户档保存权
8. 隐私保护权
9. 国家和地方规定与就业相关的其他权利

三、维权方式

毕业生在非国有单位工作过程中因工资、社会保险等所引起的纠纷，可通过人力资源和社会保障部门的劳动监察、劳动仲裁、社会保险等职能机构协调或仲裁解决，解决不了的可寻求法律援助中心帮助，通过工作属地法院裁决；在行政、事业单位工作过程中因录用、使用或离职等所引起的纠纷，可通过人事部门的人事仲裁职能机构协调解决，解决不了的，可由工作单位属地法院裁决。

四、警惕16类招聘陷阱

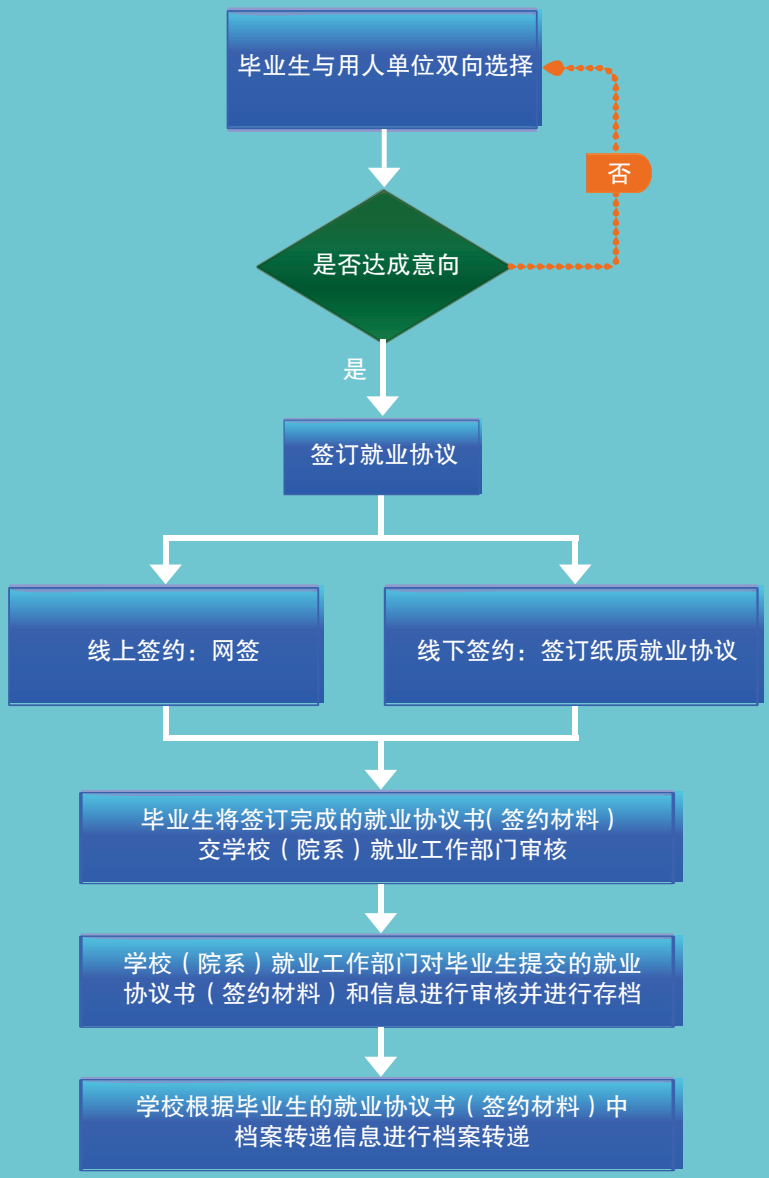
1. 非法敛财的中介陷阱
2. 盗取个人信息的陷阱
3. 企业宣传的陷阱
4. 储备人才的陷阱
5. 窃取成果的陷阱
6. 施压内部的陷阱
7. 高职位陷阱
8. 试用期陷阱
9. 电话陷阱
10. 合同陷阱
11. 承诺陷阱
12. 地点陷阱
13. 皮包公司陷阱
14. 诱人犯罪的陷阱
15. 培训贷
16. 传销陷阱

大学生就业权益维护

第四章
就业服务



毕业生签约流程



备注：就业协议书一式三份，用人单位、毕业生、学校就业部门各执一份。

简化求职就业手续

根据《国务院办公厅关于进一步做好高校毕业生等青年就业创业工作的通知》（国办发〔2022〕13号）要求，从2023年起，不再发放就业报到证。

一、简化求职材料

2023年起，不再发放《全国普通高等学校本专科毕业生就业报到证》和《全国毕业研究生就业报到证》（以下统称就业报到证），取消就业报到证补办、改派手续，不再将就业报到证作为办理高校毕业生招聘录用、落户、档案接收转递等手续的必需材料，之前档案材料中的就业报到证应继续保存，缺失的无需补办。

二、规范做好毕业生去向登记

毕业去向登记是毕业生办理离校手续的必要环节，高校毕业生（含结业生）在离校前要及时注册使用省级高校毕业生毕业去向登记系统（https://hnbysjy.jyt.henan.gov.cn）或者校级毕业生毕业去向登记系统登记个人毕业去向信息，实行定向招生就业办法的高校毕业生，要严格按照定向协议就业并登记去向信息；在离校时统一使用全国登记系统对毕业去向信息进行确认，确保信息真实准确。

三、积极稳妥转递档案

学生档案不能由高校毕业生个人自带和保管，要由高校按规定有序转递。

到机关、国有企事业单位就业或定向招生就业的，转递至就业单位或定向单位；到非公单位就业、灵活就业及自主创业的，转递至就业创业地或户籍地公共就业人才服务机构；暂未就业的，可根据毕业生本人意愿转递至户籍地公共就业人才服务机构，或按规定在高校保留两年。

高校毕业生户籍可以迁往就业创业地（超大城市按现有规定执行），也可以迁往入学前户籍所在地。

高校毕业生可通过中国高等教育学生信息网（https://www.chsi.com.cn）查询和验证高校毕业生学历、学位信息。

高校毕业生本人授权同意后，户籍和档案接收管理部门可通过全国高校毕业生毕业去向登记系统（https://dj.ncss.cn），查询核验毕业生离校时相应去向登记信息。



摘自：【《关于做好取消普通高等学校毕业生就业报到证有关衔接工作的通知》（人社部发〔2023〕26号）
https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857485.htm】

档案、党团组织关系的转递及常见问题

一、毕业生档案转递

高校毕业生学生档案由高校档案管理部门按照相关规定负责转递。

到机关、国有企事业单位就业或定向招生就业的，转递至就业单位或定向单位；到非公单位就业、灵活就业及自主创业的，转递至就业创业地或户籍地公共就业人才服务机构，其中转递至就业创业地的，应提供相关就业创业信息；暂未就业的，可根据本人意愿转递至户籍地公共就业人才服务机构，或按规定在高校保留两年。档案接收管理部门要及时向社会公布服务机构和联系方式，各相关单位和公共就业人才服务机构要认真做好毕业生档案接收工作。

二、党团关系转接

1. 党组织关系转接

（1）落实工作单位的将组织关系转移到单位党组织。工作单位尚未建立党组织的组织关系转移到单位所在地或本人居住地的街道、乡镇党组织。

（2）未落实工作单位的将组织关系保留在原就读高校党组织或转移到本人居住地的街道、乡镇党组织。

（3）对出国（境）学习研究党员，由原就读高校或者工作单位党组织保留其组织关系，每半年至少与其联系1次。出国（境）学习研究党员返回后按照规定恢复组织生活。

（4）升学党组织关系按照相关规定办理。

2. 团组织关系转接

（1）升学的毕业学生团员，团组织关系转入录取学校。

（2）已落实工作单位（含自主创业）的毕业学生团员，将组织关系转至工作单位团组织；工作单位未建立团组织的，转至其经常居住地或工作单位所在地乡镇、街道团组织。

（3）参军入伍的毕业学生团员进入特殊单位专属库集中进行管理。

（4）未升学或未落实就业去向的毕业学生团员，可在原学校保留组织关系6个月至1年，也可将组织关系转至居住地或户籍地所在乡镇街道团组织。

（5）出国（境）学习生活的毕业学生团员由所在单位或转回户籍所在地团组织部门留存其组织关系。

三、档案常见问题解答

1. 什么是档案?

在校时叫学籍档案，毕业后叫人事档案。它是个人经历的记录，也是人事管理和服务的依据。

2. 档案有什么用?

档案除了供用人单位考察录用人员之外，也是维护个人权益和福利的凭证，无论是工作调动、考研、公务员招考，还是职称评审、考资格证、工龄认定、社保办理、住房补贴发放、入党、办理退休等，都要用到它，所以大家可千万不能大意!

3. 档案管理服务包括转正定级吗？ 工龄怎么计算?

根据人社部发〔2016〕44号文件，不再对毕业生办理转正定级手续。机关事业单位、国有企业招考、聘用、招用流动人员时可参考档案中的劳动合同等材料及就业登记、社会保险缴费记录认定参加工作时间和工作年限。

4. 档案保管费怎么收取?

根据人社部发〔2014〕90号文件精神，自2015年1月1日起，个人存档不再收取档案保管费。

5.我今年大学毕业了，准备复习考研，不参加工作，我的档案怎么存放?

根据国家相关政策，你的档案可以在学校保存两年，也可以存放到你户籍所在地县级以上公共就业和人才服务机构。

6.人事档案在人才服务机构管理的毕业生怎样参加社会保险?

单位统一参保的，可通过单位办理新增投保手续；单位不统一参保或暂无工作单位的，本人可到存档的人才服务机构或居住地社保机构咨询灵活就业社会保险及灵活就业医疗保险相关业务。

7.学校直接将密封好的档案交给我个人了，怎么办?

根据《流动人员人事档案管理服务规定》（人社部发〔2021〕112号），流动人员人事档案转递应当通过机要通信、专人送取或邮政特快专递等方式进行，严禁个人自带档案，请不要从学校老师手中直接接收并自己转递档案。如已接收，请退回高校档案保管部门，由高校档案保管部门进行档案转递。

附：河南省流动人员档案公共服务网 https://ggfw.hnrcjl.com/

网络获取就业信息主渠道名录

国家级就业信息网：

教育部国家大学生就业服务平台 https://www.ncss.cn

人力资源社会保障部官网 http://www.mohrss.gov.cn

中国人力资源市场网 http://chrm.mohrss.gov.cn

中国公共招聘网 http://job.mohrss.gov.cn

中国高等教育学生信息网 https://www.chsi.com.cn

中国国家人才网 https://www.newjobs.com.cn

河南省就业信息网：

河南省毕业生就业信息网 http://hnbysyun.jyt.henan.gov.cn

河南省就业创业服务网 http://www.hn91w.com

中原人才网 https://www.zyrc.com.cn

河南省高校毕业生就业双选活动安排

河南省高校毕业生就业市场双选会预约报名

河南大学生职业能力发展平台

河南百年汇企业孵化器

河南省返乡创业政策

河南省各地市人才引进政策

河南省大学生就业e指导系列短视频

同学们，想了解更多关于就业手续办理、简历制作、就业权益维护、应征入伍、自主创业、基层就业等方面内容，请关注河南省大中专学生就业创业微信公众号，扫码观看河南省大学生就业e指导系列短视频。

就业手续办理

简历制作

就业权益维护

应征入伍

自主创业

基层就业

入职前的准备

河南省“互联网+就业指导”公益直播课



大学生职业生涯教育第一课



创业者角色认知



职业适应与发展



警惕就业陷阱传你“通关秘籍”（上）



警惕就业陷阱传你“通关秘籍”（下）



大学生的暑期经历



自信、自立、自强
高校毕业生就业典型实例

河南省各地毕业生就业主管部门通讯录

各地	单位名称	部门名称	办公电话
	全国人力资源社会保障服务热线	——	12333
省本级	河南省大中专学生就业服务中心	信息数据部	0371-65795072
	河南省人才交流中心	——	0371-65957033
	河南省就业创业服务中心	就业服务部	0371-61612636
郑州市	教育局	办公室	0371-66941521
	人才交流中心	档案管理科	0371-67186877
	就业创业服务中心	人事代理服务部	0371-69337000
开封市	教育局	办公室	0371-23886536
	人力资源和社会保障局	人才交流中心	0371-23666677
洛阳市	教育局	办公室	0379-63258144
	人力资源和社会保障局	——	0379-63119502
平顶山市	教育局	办公室	0375-2629911
	人力资源和社会保障局	人才交流中心	0375-4996895
		就业创业服务中心	0375-2978718
安阳市	教育局	办公室	0372-55116811
	人才和就业服务中心	人事代理科	0372-2209319
鹤壁市	教育局	办公室	0392-3228309
	人力资源和社会保障局	人才交流中心	0392-3338689
新乡市	教育局	办公室	0373-3519008
	人才交流服务中心	人事代理科	0373-3072189

焦作市	教育局	办公室	0391-2992811
	人才交流中心	毕业生就业科	0391-2118717
濮阳市	教育局	办公室	0393-8991701
	人力资源和社会保障局	就业创业促进中心	0393-6665552
许昌市	教育局	办公室	0374-2699800
	人力资源和社会保障局	人才交流服务中心	0374-2332618
漯河市	教育局	办公室	0395-3199869
	人才交流中心	档案管理部	0395-3176217
三门峡市	教育局	办公室	0398-2816611
	就业和人才交流服务中心	就业和人才交流服务中心	0398-2976861
南阳市	教育局	办公室	0377-63136321
	人才交流中心	毕业生就业科	0377-63558063
商丘市	教育局	办公室	0370-3220920
	就业创业服务中心	就业指导科、档案室	0370—3260978
周口市	教育局	办公室	0394-8319000
	人力资源和社会保障局	人事考试中心	0394-8396114
驻马店市	教育局	办公室	0396-2901996
	人才交流中心	人才交流中心	0396-2811502
信阳市	教育局	办公室	0376-6221658
	人力资源和社会保障局	就业创业服务中心	0376-7676895
济源市	教育局	办公室	0391-6613189
	人才交流服务中心	——	0391-6619330
巩义市	教育局	办公室	0371-64353032
	人力资源和社会保障局	就业促进科	0371-69580015

兰考县	教育局	办公室	0371-26996133
	人力资源和社会保障局	人才交流中心	0371-23301578
汝州市	教育局	办公室	0375-6863013
	人力资源和社会保障局	人才交流中心	0375-6028220
滑县	教育局	办公室	0372-8668000
	人力资源和社会保局	人才中心	0372-8181345
长垣市	教育局	办公室	0373-8850102
	人才交流服务中心	——	0373-8889010
邓州市	教育局	办公室	0377-62168632
	就业创业服务中心（人才交流中心）	毕业生就业科	0377-62287371
永城市	教育局	办公室	0370-5118645
	人力资源和社会保障局	就业创业服务中心	0370-2752036
固始县	教育局	办公室	0376-4606000
	人力资源和社会保障局	人才交流中心	0376-4967603
鹿邑县	教育局	办公室	0394-7223172
	人力资源和社会保障局	人才交流中心	0394-7681168
新蔡县	教育局	办公室	0396-5909662
	人才交流中心	办公室	0396-5968631

更多联系方式请扫码查看

豫见未来
逐梦有我

地　　址：河南省郑州市郑东新区相济路81号
联 系 电 话：0371-61179336　65798701　65795552
网　　址：河南省毕业生就业信息网（http://hnbysyun.jyt.henan.gov.cn）
微信公众号：hnsbys（河南大中专学生就业创业）