



从校园到 职场的 实践指南



付立阳 主编

余信银 李永盈 编辑



广州华南商贸职业学院“十大育人”读本之实践育人

从校园到 职场的 实践指南

付立阳 主编

余信银 李永盈 编辑

广州华南商贸职业学院 出版

<<前言>>

在当今快速发展的时代，教育作为国之大计、党之大计，其重要性不言而喻。随着社会的不断进步和科技的日新月异，传统的教育模式已难以满足培养具有创新精神和实践能力的高素质人才的需求。因此，实践育人作为现代教育理念的核心之一，日益受到社会各界的广泛关注和高度重视。

实践育人，顾名思义，即通过实践操作、亲身体验等方式，让学生在实践中学习、成长，培养其知识技能、创新能力、综合素质。这一理念强调理论与实践的紧密结合，注重学生主体性的发挥和个性化的发展，旨在培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

本书内容涵盖了实践育人的概念、意义、实施方式、实施效果等多个方面，既有理论阐述，又有实践案例，旨在为广大教育工作者、学生提供一本全面、系统、实用的实践育人指南。通过本书的阅读和学习，我们期望能够激发广大师生对实践育人的兴趣和热情，推动实践育人理念在教育教学中的深入实施，为培养更多具有创新精神和实践能力的高素质人才贡献力量。

最后，我们要感谢所有为本书编写付出辛勤努力的作者和编辑人员，感谢所有关心和支持实践育人事业的社会各界人士。我们坚信，在大家的共同努力下，实践育人的理念必将深入人心，成为推动我国教育事业不断向前发展的重要力量。

本书编写组

2024年9月25日

◀ ◀ 目录 □

第一部分 实践育人概述	- 1 -
1.1 实践育人的意义	- 1 -
1.2 广州华南商贸职业学院实践育人的主要内容	- 4 -
1.3 广州华南商贸职业学院实践育人学分的认定与转换	- 5 -
1.4 广州华南商贸职业学院 2023 年实践育人开展情况（部分）	- 10 -
1.5 就业创业活动精彩瞬间	- 11 -
第二部分 社会实践	- 14 -
2.1 校内勤工助学	- 14 -
2.2 校内外兼职	- 16 -
2.3 寒暑假社会兼职	- 25 -
第三部分 就业创业活动	- 30 -
3.1 生涯人物访谈	- 30 -
3.2 “行业-专业-就业”市场调研活动	- 35 -
3.3 工商模拟实践周	- 39 -
3.4 就业能力提升训练营	- 42 -
3.5 GYB+SYB 创业培训	- 45 -
3.6 行业专业认知实践	- 48 -
第四部分 创业项目实践	- 50 -
4.1 广州市高校毕业生就业创业补贴政策（节选）	- 50 -
4.2 广州市各区特色政策	- 54 -
4.3 创业实践项目“博食平台”	- 55 -
4.4 大学生创业苗圃	- 57 -
4.5 创业项目可行性调查	- 69 -
第五部分 社团实践活动	- 73 -
5.1 校内社团一览表	- 73 -

5.2 社团展示（部分）	- 74 -
5.3 社团社会实践活动介绍	- 76 -

第六部分 就业创业技能大赛 - 81 -

6.1 全国大学生职业规划大赛	- 81 -
6.2 中国国际大学生创新大赛	- 83 -
6.3 “挑战杯”中国大学生创业计划竞赛	- 85 -
6.4 其他双创类赛事	- 86 -

第七部分 实习与就业 - 88 -

7.1 实习岗位的寻找	- 88 -
7.2 校园招聘会	- 88 -
7.3 企业校园宣讲会	- 90 -
7.4 直播带岗	- 91 -

第一部分 实践育人概述

1.1 实践育人的意义

实践育人是高等教育中非常重要的育人方式，是学生获取职业技能与社会阅历的重要媒介。实践育人不仅仅限于课堂教学之外的社会实践、实习实训等活动，还包括课程实验、科研项目、技能竞赛、社团活动、职业认知、创新创业训练等多种形式。实践育人强调“做中学、学中做”，注重学生的主体性和参与性，让学生在实践中学习、在学习中实践，从而达到知行合一的教育效果。

实践育人与专业教育在教育目标、内容和形式上各有侧重，共同构成高等教育的重要组成部分。两者区别如下：

教育目标：实践育人侧重于通过实践活动提升学生的动手能力、实际操作能力和团队合作精神，强调知识的应用与实践能力的培养；而专业教育则更专注于为学生提供某一专业知识及技能的培训，以便能在特定职业领域中获得成功。

教育内容：实践育人涉及更广泛的社会实践、实习实训、社会服务等活动；专业教育则主要围绕学科知识和专业技能进行。

教育形式：实践育人往往通过项目化、基地化、社会化的方式进行，强调学生的主体性和参与性；专业教育则更多采用课堂教学、实验室实践等形式。

实践育人作为“三全育人”（全员、全程、全方位育人）的重要组成部分，贯穿学生培养全过程，是学生成长成才的重要依托。为进一步加强新形势下高校实践育人工作，国家相关部委出台了多项与实践育人有关的政策文件，摘录如下：

10.深化实践教育。把思想政治教育融入社会实践、志愿服务、实习实训等活动中，创办形式多样的“行走课堂”。健全志愿服务体系，深入开展“青年红色筑梦之旅”“‘小我融入大我，青春献给祖国’主题社会实践”等活动。推动构建政府、社会、学校协同联动的“实践育人共同体”，挖掘和编制“资源图谱”，加强劳动教育。

——摘自《教育部等八部门关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》
(教思政〔2020〕1号)

3. 扎实推动实践育人。整合实践资源，拓展实践平台，依托高新技术开发区、大学科技园、城市社区、农村乡镇、工矿企业、爱国主义教育场所等，建立多种形式的社会实践、创业实习基地。丰富实践内容，创新实践形式，广泛开展社会调查、生产劳动、社会公益、志愿服务、科技发明、勤工助学等社会实践活动，深入开展好大学生暑期“三下乡”“志愿服务西部计划”等传统经典项目，组织实施好“牢记时代使命，书写人生华章”“百万师生追寻习近平总书记成长足迹”“百万师生重走复兴之路”“百万师生‘一带一路’社会实践专项行动”等新时代社会实践精品项目，探索开展师生志愿服务评价认证。深入推进实践教学改革，分类制订实践教学标准，适度增加实践教学比重，原则上哲学社会科学类专业实践教学不少于总学分（学时）的 15%，理工农医类专业不少于 25%。加强创新创业教育，开发专门课程，健全课程体系，实施“大学生创新创业训练计划”，支持学生成立创新创业类社团。完善支持机制，推动专业课实践教学、社会实践活动、创新创业教育、志愿服务、军事训练等载体有机融合，形成实践育人统筹推进工作格局，构建“党委统筹部署、政府扎实推动、社会广泛参与、高校着力实施”的实践育人协同体系。培育建设一批实践育人与创新创业示范基地。

——摘自《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》
(教党〔2017〕62号)

7. 系统开展社会实践活动。社会调查、生产劳动、志愿服务、公益活动、科技发明和勤工助学等社会实践活动是实践育人的有效载体。**各高校要把组织开展社会实践活动与组织课堂教学摆在同等重要的位置**，与专业学习、就业创业等结合起来，制订学生参加社会实践活动的年度计划。每个学生在学期间要至少参加一次社会调查，撰写一篇调查报告。要倡导和支持学生参加生产劳动、志愿服务和公益活动，鼓励学生在完成学业的同时参加勤工助学，支持学生开展科技发明活动。

9. 积极发挥学生主动性。学生是实践育人的对象，也是开展实践教学、军事训练、社会实践活动的主体。要充分发挥学生在实践育人中的主体作用，建立和完善合理的考核激励机制，加大表彰力度，激发学生参与实践的自觉性、积极性。要支持和引导班级、社团等学生组织自主开展社会实践活动，发挥学生在实践育人中的自我教育、自我管理、自我服务作用。

——摘自《教育部等部门关于进一步加强高校实践育人的若干意见》
教思政〔2012〕1号

近年来，广州华南商贸职业学院致力于提高人才培养质量，落实立德树人根本任务，积极开展基于“产教深度融合”理念、面向企业真实生产环境，实施“教中学、学中做、做中练”的教学模式改革与实践，打造“三优三强四好”人才培养特色。2023年，学校为进一步提升思想政治工作质量，结合实际，制定了《广州华南商贸职业学院“三全育人 五育并举”工作实施方案》。一年内，学校在实践育人长效机制、创新创业教育、社会实践精品项目、实践育人渠道等四个方面开展了大量的工作，将实践育人工作纳入“人才培养方案”，并赋予相应的学分。学生参与实践育人活动或项目，获取相应学分，是大学期间的“必修课”，是顺利毕业的前提。

(三) 扎实推动实践育人

1. 构建实践育人长效机制。坚持理论教育与实践教育相结合，推动专业课实践教学、社会实践活动、创新创业教育、志愿服务、国防教育等载体有机融合，形成实践育人统筹推进工作格局。整合各类实践资源，与政府、社会、企业等多元社会主体共同构建实践育人协同体系。培育建设一批实践育人与创新创业示范基地。

2. 加强创新创业教育。推进和完善创新创业教育顶层设计及体制机制。健全创新创业课程体系，打造课程学习、项目实践、创业孵化、以赛促学的大学生创新创业实践服务平台，推动“专业教育+双创教育”深度融合。

3. 打造社会实践精品项目建设。丰富实践内容，创新实践形式，广泛开展社会调查、生产劳动，参与招生宣传、社会公益、志愿服务、岗位实习等社会实践活动，深入开展好大学生暑期“三下乡”“志愿服务西部计划”“服务区域经济发展计划”等项目，完善师生成长评价认证和保障机制，建立社会实践精品项目支持制度，发挥实践育人示范作用。

4. 拓宽实践育人渠道。积极探索校友参与学校育人工作的渠道，选聘优秀校友担任学生校外指导老师，举办校友论坛、校友讲座、校友企业招聘等活动，将校友资源融入学生思政教育和价值引领、学风建设和职业规划、就业指导和创新创业、社会认知与实习实践

——摘自《广州华南商贸职业学院“三全育人 五育并举”工作实施方案》
华贸院字〔2022〕70号

1.2 广州华南商贸职业学院实践育人的主要内容

“专业课实践教学、社会实践活动、创新创业教育、志愿服务、国防教育”等，既是实践教育的有效载体，也是实践教育的重要组成部分。由于“专业课实践教学、岗位实习、创新创业教育、国防教育”等都已作为必修课纳入学校人才培养方案，常规的“社团活动、志愿活动、社会实践活动”也作为学生素质培养的重要组成部分纳入“第二课堂活动”体系，因此学校的“实践育人”特指围绕学生就业创业能力的培养与提升，开展的就业创业服务活动、职创教育特色课程、就业创业训练项目等，目的是遵循学生成长规律，坚持以学生为中心，整合资源，创新工作载体，构建全员、全程、全方位的实践育人工作格局。具体包括：就业创业项目训练、职业认知实践、职创教育实践、社团活动实践、勤工助学社会实践等五个部分。

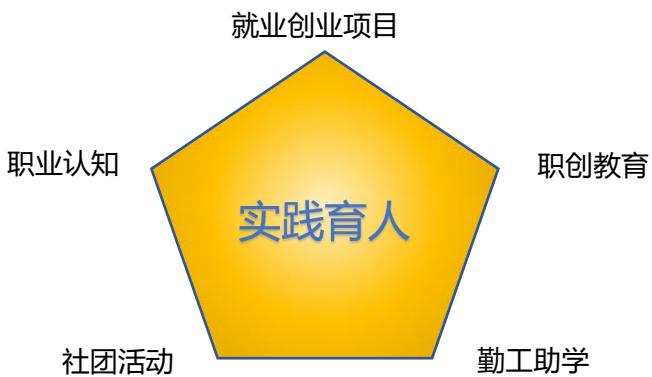


图 1-1 实践育人模块示意图

就业创业项目训练，是提升大学生就业创业能力的重要途径。它主要包括创新训练项目、创业实践项目和就业实践项目三类。创新训练项目注重培养学生的创新思维和解决问题的能力；创业实践项目是指在风险可控的前提下，大学生通过参与真实创业项目的运营，增强自身的创业意识和创业能力；就业实践项目则是指大学生利用自己的专业优势和学校的资源优势，参与社会服务类项目，提高行业认知能力和专业实操技能。

职业认知实践，指大学生以了解行业发展情况、企业运作流程、岗位专业技能为目的，利用周末或寒暑假到相关企业参加岗位见习。学生通过见习实践，深入企业内部，了解实际工作流程、企业文化业务特点，通过参与实际工作，学习和掌握岗位所需的技能和知识，为未来的职业发展打下坚实基础。

职创教育实践，是大学生提升职业生涯规划能力、创新创业意识与能力的重要途径。包括但不限于“生涯人物访谈”“岗位需求调查”“创业项目市场需求调查”“职业技能提升训练营”“GYB/SYB 创业培训”“职业生涯规划大赛”“创新创业大赛”“行业企业精英进校园”“直播带岗校园招聘”等各类就业创业实践活动。大学生通过参与各类职创教育实践活动，加深对职业生涯规划、创新创业、就业指导等课程内容的理解，并活学活用，将其转化为自身的就业创业技能。

社团活动实践，是大学生提升综合素质、增强社会适应能力的重要且广泛的途径。社团多、社团活动多，是大学与中学的显著区别之一。参与社团活动实践，能够有效锻炼大学生的各种能力：包括组织能力、沟通能力、团队协作能力等，这些能力对于大学生未来的职业发展和社会生活都至关重要。

勤工助学社会实践，是大学生利用课余及寒暑假时间通过兼职劳动取得合法报酬，用于改善学习和生活条件的实践活动。勤工助学活动形式多样，包括学校为贫困家庭提供的校内勤工助学岗、大学生课后兼职及寒暑假工。这些活动不仅为大学生提供了经济支持，还促进了他们德、智、体、美、劳的全面发展。在实践中，大学生学会了如何待人接物、与人交流，体会到了赚钱的不易，更加珍惜学习的机会。同时，勤工助学也锻炼了大学生的吃苦耐劳精神和持之以恒的态度，为他们未来的工作和生活打下了坚实的基础。

1.3 广州华南商贸职业学院实践育人学分的认定与转换

为培养学生就业与创业能力，提高学生综合素质，打造“素质优，能力强，就业好”人才培养特色，进一步推动实践育人广泛、深入开展，根据《广州华南商贸职业学院“三全育人 五育并举”工作实施方案》，学校制定了《实践育人学分认定与转换实施细则》，主要内容如下：

(一) “三全育人”十大育人体系（课程、科技、实践、文化、网络、心理、管理、服务、资助、组织）的总学分为 13.5 学分。我校 2023 级及以后年级学生在校学习期间，除必须获得专业人才培养方案中所规定的必修课、选修课学分外，还应该至少累计获得“三全育人”13.5 学分方可毕业。

(二) 实践育人模块的总学分为 2.5 学分。学生参加实践育人的勤工助学活动、社团实践活动、职创教育活动与课程、职业认知见习、就业创业训练项目等

获得的超额学分可自由转换成“三全育人”其他九个模块学分或“第二课堂活动”学分（“第二课堂活动”总学分为7.5学分）。此外，参加SYB创业培训，且考试合格者可以申请免修《创新创业通识》必修课。

（三）学生参与二级学院或职能部门组织开展的实践育人活动、课程与项目所获得的实践育人学分，由活动、课程与项目的组织部门根据学生的参与情况进行认定、申报。学生自发参加由校外机构组织的勤工助学、职业认知见习等实践育人活动，须于每次活动结束之后的5个工作日内向所在二级学院提交《广州华南商贸职业学院实践育人学分认定复核申请表》及相关佐证材料，二级学院在收到学生申请后5个工作日内完成实践育人学分的申请与审核。

（四）就业与校企办负责全校学生的实践育人统筹工作。每学期初，就业与校企办对上学期全校学生获得的实践育人学分进行公示，学生对学分认定有异议或想转换学分，可于学分公示后5个工作日内向所在二级学院或就业与校企合作办提交《广州华南商贸职业学院实践育人学分认定复核申请表》（表1-2）或《广州华南商贸职业学院实践育人学分转换申请表》（表1-3）。

（五）学生参加实践育人活动、课程与项目的学分规定如下：

表 1-1 学生实践育人活动、课程与项目的学分标准一览表

类别	类别编号	项目	学分标准	评价说明
普通就业创业活动	P01	参加就业创业讲座、简历诊断、直播带岗、企业宣讲会、校友返校交流活动等	0.1 学分/次	由活动组织部门提供电子签到表及活动相关材料，并对学生参与本活动的学分，统一进行申请、认定。
	P02	参加学校或二级学院组织的企业参观、校园招聘会	0.2 学分/次	
职创训练营活动	X01	参加职Q训练营、职业技能训练营	0.3 学分	由活动组织部门提供签到表、考试合格成绩表及活动相关材料，并对学生参与本活动的学分，统一进行申请、认定。
	X02	参加GYB创业培训（考试合格）、宏志助航训练营	0.5 学分	
	X03	参加SYB创业培训（考试合格）	0.8 学分	
职创大赛	S01 S02 S03	职业生涯规划大赛	参赛0.1学分，校赛决赛0.2学分，区	由活动组织部门提供参赛报名表、决赛名单及活动相关材料，并对学生参与本活动的学分，统一进行申请、认

类别	类别编号	项目	学分标准	评价说明
	S04 S05 S06	创新创业大赛	赛决赛 0.3 学分，市赛决赛 0.4 学分，省赛决赛 0.5 学分，1 学分。	定（参赛不分名次，参赛晋级，则学分累加）。类别编号对应级别：S01 参赛 S02 校赛决赛 S03 区赛决赛 S04 市赛决赛 S05 省赛决赛 S06 国赛决赛
职创项目	M01	就业/创业类实践项目	0.5 学分/学期	由项目团队负责人提交项目计划书、项目成员一览表、项目运作情况说明，指导老师意见等项目资料，学生参与职创项目学分，由就业与校企办统一申请、认定。
勤工助学	Q01	平常兼职	0.2 学分/学期	学期兼职累计时长不少于 15 天，寒暑假假期工时长不能少于 3 周，并完成不少于 2000 字的实践报告。学生参与本活动学分，由二级学院统一申请、认定。
	Q02	寒暑假工	0.4 学分/假期	
职业认知 社会实践	R01	周末实践	0.3 学分/学期	周末职业认知实践累计时长不少于 15 天，寒暑假期间职业认知实践时长不能少于 3 周，并提交一份岗位认知报告及企业评价鉴定意见表（需企业盖章）。学生参与本活动学分，由二级学院统一申请、认定。
	R02	寒暑假实践	0.5 学分/假期	
社团实践	T01	社团干事	0.2 学分/学期	学生参与社团实践的学分，由校团委统一申请、认定（不能与第二课堂活动学分重复申请）。
	T02	社团干部（含班级干部）	0.4 学分/学期	
实践育人 课程	K01	《生涯人物访谈》 (考试合格)	0.5 学分	由就业与校企合作办统一申请、认定。
	K02	《行业-专业-就业市场调研》课程 (考试合格)	0.5 学分	

注：

1) 对不在本表格中的实践育人活动、课程与项目，可比照相近条款予以认定。如无相近条款或出现争议，由就业与校企合作办会同相关部门共同商定。

2) 学生参与实践育人活动/项目的相关材料，平常统一由学分申请部门留底存档，学期末再统一按要求提交给就业与校企合作办存档备查。

表 1-2 广州华南商贸职业学院实践育人学分认定复核申请表

姓名		性别		学号		联系电话	
二级学院		年级		专业班级		申请日期	
情况说明							
二级学院 意见							
就业与校 企合作办 意见							

注：学生在提交《实践育人学分认定复核申请表》的同时，需提交相关佐证材料给所在二级学院的经办老师。

表 1-3 广州华南商贸职业学院实践育人学分转换申请表

姓名		性别		学号		联系电话	
二级学院		年级		专业班级		申请日期	
目前实践 育人模块 总学分		转出/ 转入 学分		学分转换 对应模块	<input type="checkbox"/> 课程 <input type="checkbox"/> 网络 <input type="checkbox"/> 服务 <input type="checkbox"/> 第二课堂	<input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 心理 <input type="checkbox"/> 资助	<input type="checkbox"/> 文化 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 组织
二级学院 意见							
就业与校 企合作办 意见							
学生发展 部意见							

注：实践育人模块转出学分，只能转出超过 2.5 学分的部分；实践育人模块转入学分与现有实践育人学分的和，不能超过 2.5 学分。

1.4 广州华南商贸职业学院 2023 年实践育人开展情况（部分）

表 1-4 广州华南商贸职业学院 2023 年实践育人开展情况（部分）

序号	时间	地点	项目	学生参与人数	照片	宣传
1	3月4日	校外	“南粤家政”就业实践进乡村活动 4场	12	√	√
2	3-4月	校内	SYB 创新创业教育提高班（3个班）	62	√	√
3	3-4月	校外	幼儿园送教上门活动 6 场	30	√	√
4	4月	校内	第六届“互联网+”创新创业大赛校内决赛	105	√	√
5	4月12日	校内	就业创业专家进校园讲座	121	√	√
6	5月10-13日	校内	工商模拟实践周	450	√	√
7	5月11日	校外	“薪火阅读”亲子助教师资培训班启动会	12	√	
8	5月14日	校外	“龙岗古祠定向赛”母亲节亲子研学游	56	√	
9	5月18日	校外	“垃圾分类 Easy Fun”进校园活动	8	√	
10	5月24日	校内	就业沙龙（校友分享会）	35	√	√
11	5月27日	校内	“薪火阅读”亲子助教师资培训班第一期	62	√	√
12	5月22-26日	校内	简历诊断与职业咨询活动 5 场	135	√	√
13	5月27-28日	校内	第二届职 Q 训练营	35	√	√
14	5月-6月	校内	企业招聘宣讲会 49 场	4560	√	√
15	6月1日	校外	“薪火阅读”六一趣味读书会（五龙岗村）	6	√	
16	6月1日	校外	“薪火阅读”进社区趣味读书会（东凤村）	6	√	
17	6月1日	校外	五龙岗村政校企共建图书馆实践教学基地签约仪式	14	√	
18	6月7/20日	校内	大型校园招聘会 2 场	2130	√	√
19	6月14日	校外	军政教导队到幼儿园开展国防教育活动	34	√	√
20	6月17日	校内	“薪火阅读”亲子助教师资培训班第二期	45	√	
21	6月14/21日	校外	幼儿园送教上门活动 2 场	12	√	
22	6月-8月	线上	第九届“互联网+”创新创业大赛广东分赛	80		
23	7月3~8日	校外	2023年五龙岗村小学生薪火夏令营	4		

1.5 就业创业活动精彩瞬间



图 1-2 “新消费，新商贸时代的创新创业”专家讲座



图 1-3 “绘趣涂鸦”“石膏 DIY 制作”“童心童绘”红色故事绘本制作活动



图 1-4 SYB 创新创业培训精英班授课



图 1-5 婴幼儿托育管理与服务专业学生送教入园实践教学活动



图 1-6 “母亲节·龙岗古祠研学”实践育人活动



图 1-7 第十八届校园工商模拟体验周活动



图 1-8 “第二届职 Q 训练营”开营



图 1-9 “简我风采，职引未来”职业咨询服务周



图 1-10 2023 年“百日冲刺促就业”校园招聘会

第二部分 社会实践

2.1 校内勤工助学

2.1.1 勤工助学的定义

勤工助学是指学生在学校的组织下利用课余时间，通过自己的劳动取得合法报酬，用于改善学习和生活条件的社会实践活动。勤工助学是学校学生资助工作的重要组成部分，是提高学生综合素质和资助家庭经济困难学生的有效途径。

勤工助学活动坚持“立足校园、服务社会”的宗旨，按照学有余力、自愿申请、信息公开、扶困优先、竞争上岗、遵纪守法的原则，由学生资助管理中心在不影响学校正常教学秩序 和学生正常学习生活的前提下有组织地开展。勤工助学岗位，原则上必须本年度进行全国资助系统中申请认定为经济困难的学生方可申请。勤工助学岗位，原则上必须本年度进行全国资助 系统中申请认定为经济困难的学生方可申请。

参加勤工助学、社会实践、求职择业等活动暑期参加社会实践的学生，要防止中介的诈骗，应当了解清楚工作的岗位、性质和报酬，谨防传销、邪教等非法组织诱骗，依法签订劳动协议，学会运用法律武器维护个人权益。

2.1.2 校内勤工助学常见问题

(一) 校内勤工助学包括哪些岗位设置？

答：校内勤工助学岗位设置以校内教学助理、科研助理、行政管理助理和后勤服务等为主。

(二) 哪个部门负责校内勤工助学？

答：学生资助管理中心（隶属学生发展部）

(三) 一般什么时间发布校内勤工助学的岗位？

答：每学期开学初

(四) 校内勤工助学申请需要什么条件？每年大约有多少个岗位？待遇大概是怎样的？

答：校内勤工助学的学生在学校的组织下，利用课余时间，通过自己的劳动取得合法报酬，用于改善学习和生活条件，因此该岗位申请没有固定要求，主要依据用人部门需要，目前每年约 110 个岗位；学生参加勤工助学时间原则上每周不超过 8 小时，每月不超过 40 小时。校内勤工助学固定岗位按月计酬，根据不同岗位原则上每月报酬为不超过 888 元（政府政策性调整除外），按月发放。

（五）如何申请校内勤工助学？

答：申请参加勤工助学活动的学生，应向所在二级学院提出申请并填写《广州华南商贸职业学院学生勤工助学申请表》，所在二级学院应根据岗位分配情况，在五个工作日内批复是否同意安排该学生参加勤工助学活动，并将审核同意参加勤工助学学生的申请表送学生资助管理中心审批或参加用人单位面试。

关于勤工助学的更详细问题，可看《学生手册》当中的《广州华南商贸职业学院学生勤工助学管理条例》。

（六）如何申请校内岗位实习？

答：校内岗位实习由人力资源部负责，用人部门每年 5-6 月份会发布招聘通知，按通知申请即可。

2.1.3 校内勤工助学的意义

校内勤工助学的意义主要体现在减轻经济负担、提高自身能力、广交好友以及获得表彰奖励等方面。

首先，校内勤工助学作为一种学生利用课余时间通过劳动获得经济报酬的方式，直接帮助学生减轻经济负担，改善学习和生活条件。这对于家庭经济困难的学生来说，是一种重要的资助手段，能够有效地缓解他们的经济压力。

其次，勤工助学不仅是一种经济活动，更是一种社会实践活动。通过参与勤工助学，学生能够在实践中提高自身的综合素质，包括沟通能力、协调能力等。这种经历对于学生的个人成长和发展都具有积极地影响。

此外，勤工助学还为学生提供了一个广交好友的机会。在勤工助学的过程中，学生有机会与来自不同背景的同学和老师交流互动，这不仅有助于扩大社交圈，还可能为学生未来的学习和生活带来更多的机会和帮助。

最后，对于表现突出的学生和指导老师，学校还会进行表彰和奖励。这不仅能够激

励学生更加积极地参与勤工助学活动，还能够增强学生的荣誉感和成就感。

综上所述，校内勤工助学不仅是一种经济支持手段，更是一种重要的育人途径，对于学生的全面发展具有重要意义。

2.2 校内外兼职

2.2.1 寻找与选择兼职工作

在寻找兼职工作之前，笔者建议先明确兼职的目标和需求：首先，需要了解自己选择兼职的目的，是为了赚取零花钱、积累工作经验、提升个人技能，还是出于其他原因。同时，考虑自己对工作时间的灵活性要求，以及对薪资报酬的期望。

2.2.1.1 寻找兼职工作的途径

线上线下有不同的兼职工作寻找途径，如校园招聘、在线兼职平台、社交媒体、兼职 APP 等。建议选择具有良好口碑和可信度的渠道，以避免虚假信息和欺诈。

一、校园招聘

通过此渠道获取兼职信息，需要积极参与学校举办的宣讲会、招聘会和职业规划讲座，这些场合通常会有企业提供兼职职位；在学校举办的大型校园招聘会上，同学可以直接对接企业 HR 获得一手兼职信息。

这里有一份小 tips：

可以通过以下几个步骤进行判断校园招聘中兼职工作是否正规可靠：

- ✓ 核实招聘企业信息：首先要确认招聘企业的合法性，可以通过国家企业信用信息公示系统等官方渠道查询企业的注册信息和经营状况。
- ✓ 检查职位描述：对于职位描述过于简单、模糊不清或报酬过高而要求过低的职位要保持警惕，正规兼职应该有明确的职位要求和工作内容。
- ✓ 观察联系方式：如果招聘信息中只提供了手机号码或私人联系方式，没有固定电话或官方邮箱等，应谨慎对待。
- ✓ 了解面试流程：正规企业会有规范的面试流程，如果招聘过程中没有正式的面试或面试过程草率，需要小心。
- ✓ 避免提前缴费：任何要求提前缴纳费用的兼职工作都可能是骗局，正规兼职

不会要求求职者缴纳任何费用。

- ✓ 使用常识判断：对于声称轻松赚大钱且无需付出太多努力的兼职，要保持怀疑态度，大多数情况下这可能是虚假宣传。
- ✓ 咨询他人意见：可以向有经验的人、朋友或专业人士咨询意见，他们的经验和建议可能会帮助您识别潜在的骗局。
- ✓ 利用校园资源：通过学校的就业指导中心或官方渠道寻找兼职，这些渠道发布的兼职信息通常经过学校审核，更为可靠。
- ✓ 注意合同条款：正规兼职会签订明确的劳动合同，仔细阅读合同条款，确认工作内容、工作时间、薪酬待遇等是否与招聘信息一致。

二、 网络资源

1. 资源对接平台：利用专门的资源对接平台如 U 客直谈、闲创无忧、轻创优选等，这些平台提供了大量 app 拉新项目，可以找到地推拉新等类型的兼职工作。
2. 兼职平台：使用综合性的兼职 app，例如多职猫和赏帮赚，这些平台提供了多种日结兼职工作，完成任务后可以得到相应的报酬。
3. 招聘平台：通过 Boss 直聘、前程无忧、智联招聘、58 同城等招聘网站搜索兼职信息，这些平台提供了丰富的兼职工作种类。
4. 社交媒体平台：加入微信、QQ、抖音、小红书等社交平台的兼职群组，这些群组通常会发布各种兼职信息，包括日结的兼职工作。除此之外，有许多企业官方招募平台会在微信发布兼职信息，如作业帮官方招募平台、蚂蚁云客服等。
5. 网络平台：利用互联网平台，如小蜜蜂云工作平台，提供远程工作机会，涵盖多种职位，如 Java 工程师、视频审核员、PHP 开发工程师和 Golang 工程师等。这些平台通过线上协作工具打破地域限制，实现高效协作。还有一些互联网大厂直接推出了自己的兼职众包平台，如字节跳动的“竹节”、美团的“满天星”、京东的“京客服”以及阿里巴巴在海外推出的“Daraz Flex”。这些平台提供了从数据标注、翻译到专业服务等多种类型的兼职工作。

此处有温馨提醒：不管是哪个平台，信息来源都错综复杂，建议仔细甄别，勿轻易线上交易！

三、 社会关系网络

1. 线下门店：直接前往线下门店如超市、奶茶店、电影院、游乐园、动物园等询问

兼职机会，面对面交流可以提高找工作的效率。依据广州华南商贸职业学院的地理位置向外辐射，最近的庆达广场的电影院、餐饮店会在店外展板贴招募信息。路程较远的广州动物园会招募周末兼职的检票员。如果觉得校外兼职通勤时间长，校内的一些商铺偶尔也会招兼职人员。

2. 朋友推荐：利用个人人脉资源，通过同学、朋友和家人的推荐寻找兼职机会，这种方式通常比较靠谱且安全。

3. 教学型副业：如果你擅长某些技能和知识领域，可以通过设计外包项目、出售个人作品或进行线上教学来获得收入。譬如家教、线上的对外汉语教学、口语对练、设计PPT、简历等等。

4. 技能型副业：具备设计技能的同学可以在99designs、猪八戒网等设计平台上参与设计项目，提供创意设计服务并获得报酬；掌握视频剪辑技能的同学可以在各大平台上接受影视剪辑、短视频制作的任务，满足自媒体人和企业的制作需求；精通外语的同学可以在兼职猫、人人翻译、奇速翻译等翻译平台上接取翻译任务，或在跨境电商平台上提供产品介绍翻译服务。

5. 大赛项目：参与学校或校外的比赛项目，这些竞赛活动通常会有奖金，并且能够增加个人履历的色彩。

这里有一份小 tips：

可以尝试使用电子表格记录和筛选兼职工作，帮助你组织信息、比较不同工作机会，并做出明智的决策。以下是详细的步骤和方法：

1. 选择电子表格工具

选择一个合适的电子表格软件，如Microsoft Excel、Google Sheets或Apple Numbers。

2. 创建新的工作簿

打开电子表格软件，创建一个新的工作簿，命名以反映其用途，例如“兼职工作筛选器”。

3. 设计数据记录表

工作表命名：在不同的工作表中记录不同类型的兼职工作，例如“校内兼职”“远程工作”等。

列标题设置：在每个工作表中设置列标题，如“工作名称”“工作类型”“工作描

述”“工作时间”“薪资范围”“所需技能”“工作地点”“联系方式”“申请截止日期”等。

4. 收集兼职信息

从各种渠道收集兼职工作信息，包括招聘网站、校园公告板、社交媒体等。

5. 记录兼职信息

将收集到的兼职信息填入相应的工作表中，确保每条记录的信息完整且准确。

6. 使用筛选功能

利用电子表格的筛选功能，根据你的标准筛选工作机会。例如，你可以筛选出符合特定工作时间或薪资范围的兼职。

7. 使用排序功能

使用排序功能对兼职列表进行排序，如按照薪资高低、工作时间长度或申请截止日期先后排序。

8. 添加条件格式

利用条件格式功能，如为即将截止的工作机会设置颜色提醒，以便快速识别。

9. 使用数据验证

对于某些列，如“所需技能”，可以使用数据验证功能来限制输入，确保信息的一致性。

10. 利用公式计算

使用公式来计算特定数据，如预计收入、工作时间等，以帮助进行比较和决策。

11. 创建汇总表

创建一个汇总工作表，使用数据透视表或汇总公式来快速查看所有兼职工作的概览。

12. 定期更新

定期更新电子表格中的数据，添加新的兼职机会，删除已申请或已过期的工作。

13. 分享和协作

如果需要，可以与他人共享电子表格，允许多人协作和编辑。

14. 保护数据

对于包含敏感信息的电子表格，设置密码保护以确保数据安全。

15. 备份数据

定期备份电子表格，以防数据丢失。

在日常生活和学习中，可借助工具，取得事半功倍的效果。通过有效使用电子表格管理信息，不仅可以节省时间，还可以提高你找到合适兼职工作的效率。

2.2.1.2 评估兼职工作的机会

通过上述渠道搜集到兼职信息之后，可以根据自己的目标、能力、兴趣和时间安排来筛选、评估合适的兼职岗位。建议深入了解岗位的具体情况和要求，包括工作职责、时间、地点、工作环境和团队氛围，任职要求是否与自己的技能和能力相匹配等，以确保符合自己的预期和需求。

一、 工作内容与个人兴趣的匹配

- 列出兴趣：首先明确自己的兴趣爱好，如艺术、写作、运动、科技等。
- 识别技能：评估自己拥有的技能和能力，以及希望发展的技能。
- 工作研究：研究不同兼职工作的性质和要求，找出与个人兴趣和技能相匹配的工作。
 - 职业倾向：考虑职业倾向测试结果，了解自己适合的工作类型。
 - 实践经验：通过以往实习、志愿服务或兼职工作获取的实践经验，验证兴趣与工作的契合度。

二、 工作时间与学业的协调

- 时间管理：评估自己的时间表，包括课程、学习时间和休息时间。
- 灵活工作：寻找提供灵活工作时间的兼职，以适应学业安排。
- 优先级设置：确定学业和工作的优先级，确保学业不受影响。
- 高效规划：学习高效时间管理技巧，合理安排工作和学习。
- 避免冲突：确保兼职工作不会与考试、重要课程或学术活动冲突。

三、 工作待遇与期望的对比

- 市场调研：了解同类兼职工作的市场薪酬水平。
- 期望设定：根据自己的需求和市场情况设定合理的薪酬期望。
- 福利考虑：除了薪酬，考虑工作提供的其他福利，如交通补贴、餐饮补贴等。
- 长期收益：评估工作是否能提供长期收益，如技能提升、职业发展机会等。
- 成本效益分析：进行成本效益分析，确保兼职工作的收益大于投入的时间和努力。

2.2.1.3 选择兼职工作的策略

一、长期与短期目标的考虑

- 明确目标：确定自己的短期目标（如赚取零花钱、增加社会经验）和长期目标（如职业发展、技能提升）。
- 目标优先级：评估哪些目标更为紧迫，需要立即通过兼职工作来实现。
- 时间范围：为短期和长期目标设定具体的时间范围，如短期目标可能是一个学期内，长期目标可能是几年内。
- 目标与工作的关联：选择与目标紧密相关的兼职工作，确保工作成果能够对目标的实现做出贡献。
- 灵活性：保持计划的灵活性，以适应目标随时间和情况的变化。

二、个人发展与职业规划的结合

- 职业兴趣：识别自己的职业兴趣，并寻找能够满足这些兴趣的兼职工作。
- 技能发展：考虑兼职工作是否提供机会来发展和提升你的职业技能和软技能。
- 职业路径：评估兼职工作是否与你的职业生涯规划相符，是否有助于你进入期望的行业或职位。
- 网络建设：考虑兼职工作是否有助于建立职业网络，与行业内的专业人士建立联系。
- 经验积累：选择能够提供丰富工作经验的兼职工作，这些经验可以在简历上展示你的能力和成就。
- 职业咨询：如果可能，寻求职业顾问的指导，帮助你将兼职工作与职业规划相结合。
- 持续学习：确保兼职工作能够支持你的持续学习和个人成长，而不仅仅是短期收入的来源。
- 反馈与调整：在兼职过程中收集反馈，并根据这些反馈调整你的职业规划和个人发展目标。

这里有一份小 tips：

在评估兼职工作时，可能会存在一些常见的误区，这些误区是大家需要去避免的：

◆ 仅凭薪酬决定：不要只看工资高低就决定是否接受一份工作，应该全面考虑工作的性质、工作时间、地点和个人兴趣。

- ◆ 忽视工作描述：不仔细阅读工作描述，忽略了工作的具体要求和职责，可能会导致工作不符合预期。
- ◆ 缺乏实际了解：仅凭表面信息判断工作，没有深入了解工作的实际内容和环境。
- ◆ 忽视个人兴趣和技能：选择与个人兴趣和技能不匹配的工作，长期来看可能会降低工作动力和效率。
- ◆ 不考虑时间管理：不考虑兼职工作对个人时间的影响，可能会导致工作与学习、生活之间的冲突。
- ◆ 忽略合同和条款：在没有仔细阅读和理解合同条款的情况下就匆忙签约，可能会忽视重要的工作条件和权益保护。
- ◆ 过分依赖他人意见：虽然他人的意见有参考价值，但最终决定应基于个人的独立判断和需求。
- ◆ 忽视安全和法律问题：不核实工作是否合法，可能会陷入不正规的工作环境，甚至违法活动。
- ◆ 不考虑个人发展：只看重眼前的利益，忽视了兼职工作对个人长期职业发展的影响。
- ◆ 对工作期望过高：对兼职工作的期望不切实际，例如期望过高的收入或过少的工作时间。
- ◆ 缺乏市场调研：不了解市场行情，可能会接受低于市场标准的工资或不合理的工作条件。
- ◆ 忽视个人健康和福祉：选择对身体或心理健康有负面影响的工作，长期可能对健康造成损害。
- ◆ 忽略工作与学业的平衡：特别是对学生来说，如果兼职工作影响学业成绩和知识积累，可能会得不偿失。
- ◆ 未考虑交通和通勤成本：在选择工作地点时，未充分考虑通勤时间和交通费用，可能会增加额外负担。

要通过法律途径保护自己的权益，以下是一些重要的法律法规和相关知识点：

- ✓ 劳动法：了解《中华人民共和国劳动法》的基本原则和规定，特别是涉及劳动者权益保护、劳动合同、工作时间、休息休假、工资、劳动安全卫生等方面条款。
- ✓ 劳动合同法：《中华人民共和国劳动合同法》明确了劳动合同的签订、履行、

变更、解除和终止的规定，以及非全日制用工的规定，这对兼职工作者特别重要。

✓ 劳动争议处理：了解劳动争议的处理程序，包括协商、调解、仲裁和诉讼等步骤。

✓ 劳动报酬：兼职工作者有权获得合理的劳动报酬，并且用人单位应按时足额支付工资。

✓ 劳动安全卫生：用人单位应提供安全、卫生的工作环境，并采取必要的劳动保护措施。

✓ 社会保险：虽然兼职工作者可能无法享受到全职员工的全部社会保险，但用人单位应为兼职者购买相应的商业保险。

✓ 非全日制用工：《中华人民共和国劳动合同法》规定非全日制劳动者在同一用人单位一般平均每日工作时间不超过四小时，每周工作时间累计不超过 24 小时，劳动报酬结算周期最长不得超过 15 日。

✓ 法律咨询和法律服务：在遇到法律问题时，可以寻求专业法律人士的帮助，例如法律顾问、律师等。

✓ 法律风险与防范：了解兼职劳动可能面临的法律风险，如劳动关系不明确、难以获得社会保障、工时与薪酬问题等，并采取相应的防范措施。

✓ 大学生兼职权益保护：大学生兼职的法律地位、权益受损表现、劳动关系主体地位等，以及如何通过法律途径进行权益保护。

✓ 劳动监察：了解劳动监察委员会的职能，它们负责监督用人单位遵守劳动法律法规的情况，并有权制止和纠正违法行为。

✓ 劳动争议仲裁委员会：如果劳动争议无法通过协商解决，可以向劳动争议仲裁委员会申请仲裁。

最后，这里有一份学姐的经验帖：

兼职经验简介

按照薪水支付方式划分：

1. 日薪：发传单；语音客服；游乐园的安全员。

2. 月薪：KFC 服务员；奶茶收银员；影院检票员；教育机构的前台；校内勤工俭学。

兼职的渠道与方法：

1. 日结的兼职可以在微信搜一搜找到一些官方的公众号，公众号里面有发布兼职信息的 hr 或中介（公众号甚至还有分区域，比如说白云区和天河区）

2. 月结的兼职同样可以在公众号上寻找，也可以亲自去近学校近家的商场里直接开问，推销自己。

兼职的建议：

1. 如果在小红书或者是公众号等网上渠道联系到的招聘信息报名之后，千万不要缴纳押金！

2. 因为日结的兼职，可能是因为个人急需用钱，或者是想要去体验一下一种岗位的运营状况，所以在报名日结的活动的时候可以用虚假名字或者是虚假电话，防止以后被有心之人利用。

3. 有中介存在的兼职，这个是很正常的，尤其是日结的兼职，每天都会有中介在朋友圈里发布第二天的兼职招聘信息。不过通过中介的介绍你认识到了鲜花店老板/客服经理/靠谱的 hr，后面就可能直接跳过中介来联系你工资会更高一点。

案例：23 年春，我去白云大道北的一个商场乐园做安全员，店长给副店长的日薪是 200 元/人，副店长给中介是 180 元/人，我找二手中介报名的薪资却是 150 元/天。到 24 年夏的时候，我查询到这家乐园的安全员日薪已经是 110 元/天。所以不要担心被吃的回扣，等到单位稳定之后可以留个心眼，跳过中介。

4. 千万要识别“新手中介”，如添加微信发现“朋友圈三天可见”，朋友圈断更过，或者是朋友圈发布高额工资的兼职（骗流量）

5. 要敢于推销自己，因为大多数都是老板自己找员工，他想要找到的肯定是勤劳能干的，如果你自己上门推销表达自己，是一种渴望工作的表现，同时也是最直接地了解工作福利和获得工作。（比如说美宜佳、miniso、电影院和面包店等）

案例：本人在校外的商场当面试了一个电影院，极力推荐自己，终于拿下了稳定的电影院检票员的工作；我的室友也去下线门店成功获得工作。

6. 要懂得保护自己的权益，比如说在确认报名之后，可以在企查查上查询，保障这个企业的可靠性；可以去小红书看看有没有这个单位拖欠薪资和恶意刷单等消极行为。

案例：本人在广交会发传单，原本的日薪是 150 元/天且包餐，到之后店长说中介的信息不对，是 100 元/天且不包餐，后面团结了其他兼职一起去争取，最终还是按照原本日薪 150 元/天且包餐结算（看范围，因为现在大家都是学生，在社会吃点亏是正

常的）。

2.3 寒暑假社会兼职

寒暑假假期工也称为寒暑假兼职、暑期工或暑假工、大学生兼职或学生兼职、临时工等等，参加寒暑假假期工对个人成长有很多帮助。首先，学生从封闭单纯的校园走进复杂的社会现实，可以增加社会阅历，锻炼个人能力；其次，可以赚取一定的经济收入，培养自食其力的能力，减轻家里负担。再次，可以丰富暑期生活，养成良好的作息习惯，改变颓废的生活状态，树立积极的生活态度。另外，还能增加社会实践经验，积累人脉，为成功就业打下基础。

2.3.1 如何寻找寒暑假社会兼职

寻找寒暑假兼职通常有以下几个途径：

1. 通过熟人介绍找工作。询问亲戚朋友、老师是否有推荐的假期工机会，这是相对比较靠谱的找兼职方式。有时候，一个好的内部推荐比其他途径更为有效。
2. 在正规招聘平台找工作。利用招聘平台如兼职猫、BOSS 直聘、58 同城等，这些平台提供了大量的暑假工招聘信息，你可以在这些网站上搜索与暑假工相关的关键词，例如暑假兼职、假期兼职、暑假实习生等等，可以浏览并比较哪些工作更符合你的兴趣和能力。值得注意的是，在平台上最好找那些经过平台认证的企业。
3. 选择本地的工作岗位。不要宅在家里，主动出门。在选择暑期兼职时，最好挑选自己本地的工作岗位，比如本地的大型商场、超市、餐厅、企业等门店张贴的招聘信息、小区张贴的招聘信息，这样我们可以不用操心住宿问题，而且也能更好地保障自己的权益，可以提前准备一份简历以便用人单位了解你的背景和能力。
4. 利用公众平台和外卖软件。可以在当地的公众平台或外卖软件上搜索相关信息，这些平台可以提供大量的工作机会，尤其是那些客流量大的店铺，可能需要额外的劳动力。
5. 视频平台也是一个非常不错寻找假期工的途径，例如猪八戒网、威客中国，自由接单兼职平台，这些都是一些专业性比较强的暑期兼职，比较适合有一定专业技能的人

群。如果有学过剪辑、设计、代码开发、摄影这些的话，可以在平台上接单做点兼职，暑期能够足不出户在家赚钱还是很不错的。

6. 在社交网络上寻找短期工作，加入一些相关的群组或者论坛，与志同道合的人交流求职经验。例如，在社交平台或者漫展交流平台发布自己的化妆作品、技巧分享或者参与相关活动，来展示自己的专业技能和作品，吸引潜在客户的关注。

7. 个人摆摊。可以利用节假日在人流多的地方摆摊，例如卖花、卖气球、买孔明灯等，摆摊一定要注意“叫卖”。

8. 代做海报、PPT、剪辑视频。例如，如果你是摄影爱好者，同时有摄影设备，也可以兼职做约拍、摄影等。

9. 运营自媒体，通过流量付费或者接广告获得一定报酬。

在寻找工作的过程中，保持积极的态度和开放的心态，相信通过多渠道尝试，可以有效地寻找寒暑假期间的假期工作机会，同时也要注意保护自己的合法权益，避免陷入不良企业的陷阱。

2.3.2 寒暑假假期工常见问题

（一）参加寒暑假社会兼职有哪些注意事项？

1. 在电商平台刷单、刷信誉等行为属于违法行为，网络刷单行为不仅本身涉嫌违法，而且借网络刷单兼职名义诈骗保证金等行为也层出不穷，极易导致钱财被骗。所以大学生暑期兼职应远离网络刷单，切勿尝试当“刷客”。

2. 学生暑期兼职应选择“三证”齐全的正规职业介绍机构，合法的职介机构应当在醒目位置悬挂《职业介绍许可证》《营业执照》《收费许可证》。同时，如遇到虚假招工信息，强行扣押求职者财物等行为，求职者可直接向该机构所在区的劳动监察机构投诉或报警。

3. 大家要了解传销特征，如果识别出传销，应该及时报警。

4. 虽然大学生暑期打工不在劳动合同法的保护范畴之内，和用人单位不存在劳动关系，但同样存在雇佣关系。一旦打工学生在打工期间合法权益受到侵害，或造成其他人身伤害，仍可参照民法通则、合同法、侵权责任法等规定寻求法律救济。

5. 大学生上岗前一定要跟用人单位签订书面协议，协议内容包括工资标准、劳动时间、工作岗位、甲乙双方应承担的权利和义务等。如果企业因临时招工等原因不愿签订

协议，大学生一定要注意保留一切与用人单位发生劳动关系的证据，如工资单、工作服、上下班打卡记录，一旦发生纠纷，才有证据来维权。

6. 大学生外出打工最好结伴而行，同时要将打工地点告知家长、亲友。如果从事的工作具有危险性，还要看用人单位是否投了意外伤害险等。

7. 注意甄别信息。在寻找工作的过程中，要学会甄别信息，提防上当受骗。警惕高薪诱惑，不轻易交钱，保护个人信息，与家人朋友保持沟通，听取他们的意见和建议。

8. 暑期兼职要提高警惕，看到轻松高薪的工作先在网上搜索，相似的骗局很有可能已经被曝光。预防被骗最有效的途径就是事前做足“功课”，学会用法律来保护自己。警惕一些企业利用学生涉世未深、维权意识淡薄的弱点，进行不公平的劳动条件安排。若遭遇侵权或受骗，应勇于维权，保留证据，及时向当地人力资源分局或司法分局举报、投诉。

（二）寒暑假打工需不需要签订相关劳动合同？

《中华人民共和国劳动法》规定，年满 16 周岁的劳动者必须与用人单位签订劳动合同，暑期打工的学生应树立强烈的维权意识和自我保护意识，即便只是短期打工，也要与用人单位签订劳动合同。这样在自身权益受到侵害时，可以拿起法律武器维护自身合法权益。另外，在签订劳动合同时要写清楚工作时间、要求、工资报酬等，打工者在选择用工单位时要留心其是否为正规单位。

（三）寒暑假兼职无法签订劳动合同，怎么维权？

根据《关于贯彻执行〈中华人民共和国劳动法〉若干问题的意见》规定，在校生利用业余时间勤工助学，不视为就业，未建立劳动关系，可以不签订劳动合同，所以不构成劳动关系。

虽然暑假工无法与用人单位签订正式的劳动合同，但是可以与用人单位签订书面劳务合同，书面约定清楚工作时间、地点、报酬支付方式、劳务范围等内容。保存好相关工作解决记录和给付报酬记录，若用人单位不支付报酬，依法可以向法院提起民事诉讼。

（四）哪些寒暑假兼职，千万不能做呢？

某些看似很轻松来钱快的工作，当心掉入不法分子违法犯罪的陷阱。以下五种兼职，千万不能做：

帮助诈骗分子取现的工作，千万不能做！为了快速转移赃款，不法分子高薪雇佣人员帮其在线下取现并转移资金，帮其买贵金属并许诺高额报酬，这种“兼职”就是充当电信网络诈骗犯罪行为洗钱的“工具人”

“买卖电话卡、银行账户的工作，不能做！出租、出借、出售本人的电话卡和银行账户或充当“卡头”“卡贩”赚取报酬。这些被卖出的“实名不实”的电话卡、银行账户，被诈骗分子用以实施电信网络诈骗，这种“兼职”就是充当诈骗分子的帮凶。

搭建虚拟拨号设备的工作，不能做！某些诈骗分子藏身境外后以“高薪招聘”为诱饵，诱使求职者在国内租房搭建虚拟拨号设备，实现远程操控手机卡，来给国内受害人拨打诈骗电话、群发诈骗短信来实施诈骗。这种“兼职”帮助诈骗分子将境外电话转化为境内电话，增大了迷惑性，导致受害人更容易被骗。

冒充客服电话引流的工作，不能做！有些诈骗团伙在非法获取公民个人信息名单后，高薪招聘“话务员”按照设定好的话术给拨打电话或者发送短信，自称是某某平台“客服”，诱导受害人添加上游犯罪分子的联系方式。这种“兼职”就是诈骗引流行为。

线下推广引流的工作，不能做！线下推广引流多以赠送小礼品为诱饵，要求顾客扫描二维码、拉人建群、发送虚假广告来免费领取小礼品。这种“兼职”帮助诈骗分子进行引流，为诈骗分子实施诈骗作准备。

以上五种兼职，可能涉嫌诈骗罪，帮助信息网络犯罪活动罪，掩饰、隐瞒犯罪所得、犯罪所得收益罪，侵犯公民个人信息罪等刑事犯罪，需要为此承担法律责任。

同学们涉世未深、阅历尚浅，在找暑期兼职时，一定要保持警惕、擦亮双服。在找到兼职入职前，要告知家长、老师工作内容，让家长、老师帮忙甄别，再作出是否入职的决定！

（五）劳动者如何进行维权？

劳动者维权应抓住关键“三步”：

一“查”：在接受任何兼职工作前，大学生均应仔细核实招聘信息的真实性与合法性，可通过国家企业信用信息公示系统、企查查、天眼查等工具，查询验证用人单位资质、营业执照等信息，避免进入“黑作坊”或“皮包公司”，应选择正规安全的用人单位。

二“签”：拒绝口头承诺，劳动者应要求用人单位签署书面合同或协议，明确工作时间、地点、工资待遇等内容，看清楚合同是否有不公平、不合理条款，是否为空白合同。还要注意留存合同原件，这也是维权的基础工作。

三“留”：劳动者应注意保留与用人单位的微信聊天、录音、考勤记录、工服工牌等证据，以备在发生纠纷时作为维权凭证。此外，还需留意个人信息保护，提交身份证复印件等证件时，应备注“仅供兼职使用”等字样，避免个人信息被盗用或者冒用。

(资料来源：http://www.jsjc.gov.cn/yaowen/202408/t20240809_1650934.shtml)

第三部分 就业创业活动

3.1 生涯人物访谈

生涯人物访谈，是通过与一定数量的职场人士（通常是自己感兴趣的职业从业者）会谈而获取关于一个行业、职业和单位“内部”信息的一种职业探索活动。通过访谈，了解该职业岗位的实际工作情况，获取相关职业领域的信息，进而完善、调整自己的职业发展方案。旨在通过真实人物的职业经历与成长故事，激发学生对未来职业生涯规划的兴趣与思考，促进学生全面发展的教育实践活动。生涯人物访谈也是我校就业与校企合作办开设的《就业与职业规划》课程的重要实践教学环节之一。

3.1.1 生涯人物访谈活动课程形式

【学时/学分数】8 学时/0.5 学分

【项目活动/课程类型】十大育人体系课程

【开课部门】就业与校企合作办

【考核评价】考试成绩占 40%；平时成绩占 60%

3.1.2 生涯人物访谈意义

生涯人物访谈目的在于培养学生内在的价值观、核心素养，以及对职场和社会探索和了解。

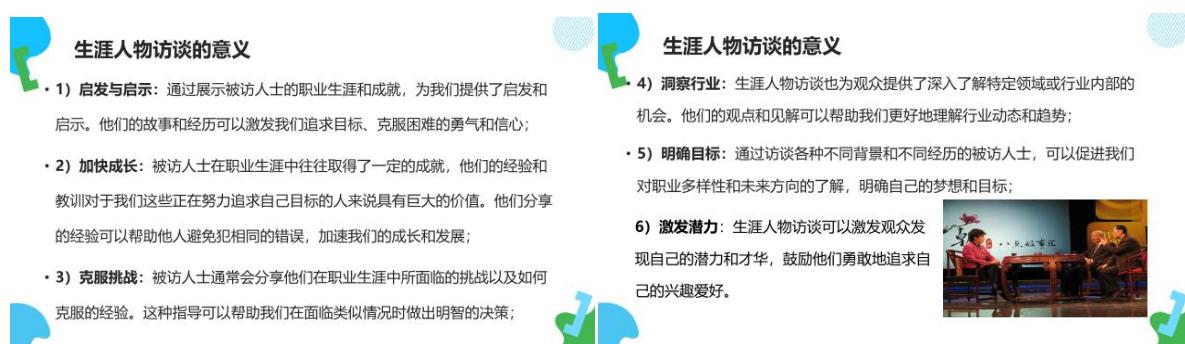


图 3-1 生涯人物访谈的意义

3.1.3 生涯人物访谈流程

(一) 认识和了解自我

借助一些工具探索自我，通过霍兰德测评了解自己的兴趣爱好、MBTI 性格测试了解自己的性格、通过价值观测试分析自己的工作价值观，全面了解自我。

(二) 寻找生涯人物

结合自己的兴趣、技能、工作价值观、教育背景和已掌握的职业知识列出未来可能从事的几个职业，然后在目标职业领域寻找有关的在职人士作为生涯人物。

生涯人物可以是自己的亲人、老师和朋友，或是校友，或是他们推荐的其他人，也可以借助行业协会、某个具体组织的网页来寻找其他职场人士。注意，生涯人物的职业应是自己向往的。每个职业领域的生涯人物应结构合理，既有初入职场的人士，也有工作了一定年限的中高层人士。

在正式访谈前，对生涯人物的信息掌握得越全面越好，姓名、职务和联系方式是必需的，关于生涯人物的讲话、文章或者大众传媒和单位网页上可以获得的信息要尽可能地收集和熟悉。

生涯人物选定的常见误区

- 生涯目标人物过于高大上。比如：我的生涯人物是李嘉诚
- **谁是你的生涯目标人物：**
 - 3—5年后的职业目标相近的人物
 - 寻找职业生涯目标人物的共性特征及最可能的达成路径
- 华贸历届优秀校友——**校友是同学们的眼，只有亲历，才有真知；唯有奋斗，才能梦圆。**
 - 学校近期将开展优秀校友寻访活动，各社团、各学院，将建立自己的校友交流群，并开展校友返校交流系列活动。

图 3-2 生涯人物选定的常见误区

(三) 拟定访谈提纲

设计的问题可以以封闭式为主，同时问一些开放式问题，给讨论留有空间，简单直接、通俗易懂的提问方式也有助于访谈更好地进行。

表 3-1 生涯人物访谈提纲

职业资讯方面	1. 工作性质、任务或内容	6. 工作时间、生活状态
	2. 工作环境、工作地点	7. 相关职业和就业机会
	3. 所需教育、培训或经验	8. 进修和升迁机会
	4. 所需知识、技能、素质	9. 组织文化和规范
	5. 收入或薪资范围、福利	10. 未来发展前景
生涯经验方面	1. 个人教育或训练背景	5. 对工作的看法
	2. 投入该职业的决策过程	6. 获得成功的条件
	3. 生涯发展历程	7. 未来规划
	4. 工作心得:乐趣和困难	8. 对进入这个领域的建议

个性化访谈提纲设计

- 开放式问题，让被访谈者有话讲；问题不能太多，一般不超过15个（时间控制）。
- 有的放矢，围绕四个方面：
 - **被访谈对象当年的样子：**大学生涯，所学专业，有无谈恋爱，考过多少证书，舍友关系，社团经历，业余时间，毕业时求职情况
 - **如何变成今天的样子：**大学期间最大的改变，学习/工作中遇到的困难与挫折，做了哪些努力和取舍，获得过哪些机遇
 - **职业发展：**行业发展前景，岗位需求，待遇，职业技能，日常工作的一天，满意度
 - **困惑与建议：**专业问题，社团问题，舍友关系问题，生涯目标问题，习惯养成问题

图 3-3 个性化访谈提纲设计

1. 访谈提纲参考问题
 - (1) 访问小组（者）的自我介绍。
 - (2) 受访者基本情况：怎么称呼您？您的受教育经历？您的专业是什么？
 - (3) 职业概述：您这份工作主要是做什么？主要职责是什么？请用五个关键词描述您的工作。访谈对象一天、一周、一个月的工作流程图。您从事这份工作多长时间了？您在做这份工作时，日常面临的问题是什么，什么最有挑战性？
 - (4) 职业转换：您有没有转换过工作呢？

(5) 职业胜任力：要做好这份工作，需要什么样的专业知识？需要什么样的能力和素质？您是如何发展自己这些能力和素质的？这份工作和您大学专业之间关联性有多大？大学专业给您从事这份工作提供了什么帮助？

(6) 职业价值观：为什么您要选择目前这份工作呢？这份职业是您谋生的手段，还是您想为之奋斗一生的事业？您觉得做这份工作幸福吗？它给您带来哪些收获？它和您个人想要的生活方式一致吗？

(7) 行业认知：这个行业的人才供求关系怎样？据您所知，从事这种工作的人在单位或者行业内发展的前景怎样？最近这个行业和工作因为科技进步、经济的全球化发生变化了吗？

(8) 生涯规划：您对您的职业发展有规划吗？您在上学期间思考过自己将来要从事什么样的职业吗？您认为学校教育哪些课程的设置对未来的职业影响较大？您认为大学阶段应培养哪些和未来职业相关的能力和素养？目前，您对自己的未来生活和职业发展有什么打算吗？

(9) 其他：您对目前在校大学生有什么建议吗？您有没有其他想对我们说的？

(四) 预约生涯人物

预约方式有电话、手机短信、微信、电子邮件等。预约时首先介绍自己，然后说明找到他的途径、自己的采访目的、感兴趣的工作类型以及进行采访所需要的时间，确认采访的日期、时间和地点。

(五) 采访生涯人物

访谈方式可以是当面访谈、手机访谈、微信访谈、文字访谈，形式不限。当被访谈者同意后，提前把问题清单发给对方，提高效率。

访谈中，要能表达出你对该行业有一定的了解，让对方觉得你是真诚求知。在访谈结束时，请生涯人物再给自己推荐其他相关的生涯人物，这样就可以以滚雪球的方式拓展自己的职业认知领域。

(六) 生涯人物访谈报告撰写

完成访谈后，需要及时整理访谈过程中的记录、录音、录像等资料，并结合本次访谈的心得，整理成生涯人物访谈报告。一份完整的生涯人物访谈报告包括以下几个部分：目标生涯人物选择和简介、访谈过程简介、访谈后的总结和反思。

访谈内容的反思与整理

<ul style="list-style-type: none">1. 资料分析和展示的引领性问题<ul style="list-style-type: none">(1) 这次访谈给你最深的印象是什么?(2) 他们选择这份工作的理由有哪些?(3) 你们对这些理由秉持什么样的态度(赞同,不赞同,不置可否,保持中立)?(4) 为什么你秉持这样的态度?理由是什么?(5) 这份工作需要什么样的能力和素质?和我们目前学习的内容有什么样的关系?与你了解的大学专业有什么融合点?(6) 通过访谈,你对自己未来想要从事的职业有哪些想法?	<ul style="list-style-type: none">2. 信息比对,寻找偏差<ul style="list-style-type: none">在一个职业领域采访三个左右的生涯人物后,可以进行观点比对,同时参照之前自己对该职业的认识,找出主观认识与现实之间的偏差。
---	--

图 3-4 访谈内容的反思与整理

表 3-2 生涯人物访谈报告提纲

1. 目标职业生涯人物	
(1) 目标职业生涯人物的选取	阐述为什么选择该生涯人物,可以从符合生涯人物标准、能解决生涯问题方面着手,同时也应当说明生涯人物愿意以自身生涯经历为访谈人提供帮助并配合访谈。
(2) 目标职业生涯人物简介	目标生涯人物简介,就是生涯人物的简单个人信息,该部分可以以文字表达:也可以表格形式呈现,可能包括的信息应为:所属行业、工作单位、职务、年龄、行业工作年限、生涯经历。
2. 访谈过程	
(1) 访谈目的	对整个访谈过程进行介绍,如本次访谈及访谈人物的选取主要目的。
(2) 访谈准备工作	阐述如何联系到目标生涯人物并建立联系,联系过程中是否遇到什么困难等。
(3) 访谈过程简介	对访谈过程进行介绍,例如具体的访谈时间、地点、持续的时长等。
(4) 职业生涯人物访谈记录	对访谈的问题和获得的信息进行总结记录。
(5) 访谈问题总结	对访谈报告中的第一部分暨访谈要解决的问题,进行澄清总结。

3. 访谈总结与反思	
(1) 对目标职业的分析	澄清了要解决的问题之后，可开始对自己的目标职业进行分析，可考虑以“如何进入、工作内容、通过工作可以获得的精神和物质收获、工作中的待改善部分、职业生涯如何上升”为框架进行分析。
(2) 自身准备	对照本次访谈及对目标职业的了解，对照自身，如果要进入该行业、职业，自身尚待提升的方面，可分析未来自身可做的准备；
(3) 对自己将来职业发展的帮助	分析本次访谈及所获得的信息对个人未来职业发展的正向帮助；
(4) 经验与教训	通过访谈对象的职业生涯经历，自身从中获得的经验与成长中的教训，避免未来少走弯路，进入职场更为顺利。

3.2 “行业-专业-就业”市场调研活动

“行业-专业-就业”市场调研活动是我校十大育人体系课程之实践育人课程。要求学生在行业、专业或岗位三个切入点中选择其中一个点进行调研和分析。旨在深入了解特定行业的现状、发展趋势，以及该行业对应专业的就业前景和就业市场需求。

3.2.1 “行业-专业-就业”市场调研活动课程形式

【学时/学分数】8 学时/0.5 学分

【项目活动/课程类型】 育人体系课程

【开课部门】 学生发展部

【考核评价】 考试成绩占 40%；平时成绩占 60%

3.2.2 “行业-专业-就业”市场调研活动意义

1. 增强学生发展的目的性与计划性，树立正确的成才观和就业观，在今后的学习和生活中有意识地根据自己的实际情况弥补不足，扩大个人成长发展空间。
2. 加深学生对行业（专业、岗位）的认识，学习相关求职技能。

3.2.3 市场调研的内涵及一般步骤

市场调研是指运用科学的方法，有目的地、有系统地搜集、记录、整理有关目标群体的信息和资料，分析群体情况，了解群体现状及其发展趋势，为预测和决策提供客观的、正确的资料。



图 3-5 市场调研的实操步骤

3.2.4 市场调研的内容

1. 行业分析

- ①行业简介及一些重要特征
- ②行业生命周期和景气周期分析
- ③行业市场结构分析（行业发展现状）
- ④行业竞争结构分析（行业发展趋势）
- ⑤行业发展的促进和制约因素

2. 专业分析

- ①xxx 专业的发展历史
- ②xxx 专业人才的国内外培养现状描述
- ③近年来 xxx 专业人才的供求状况分析
- ④未来 xxx 专业的人才供求状况预测

3. 就业分析

- ①就业市场环境
- ②大学生就业现状分析
- ③就业岗位的优缺点
- ④就业方向
- ⑤就业前景

3.2.5 市场调研的方法



图 3-6 市场调研方法

1. 访谈法

访谈法可以通过与个别受访者或小组进行深入交流，获取更详细的见解和意见。个人访谈适用于探索性调研而小组讨论可以揭示不同人群之间的共性和差异。

优势在于可以深入了解受访者的看法。但因数据采集较为耗时，样本量较小。

2. 问卷调查法

问卷调查是收集大量意见和反馈的有效手段。通过设计合适的调查问卷，可以获取关于产品、服务、价格、品牌等方面的信息。

优点在于可以快速收集大量数据。但需要注意问卷设计的问题不应太复杂，以免影响受访者的参与度。

3. 观察法

观察法是直接观察目标消费者在实际环境中的行为和反应，包括①直接观察法，②阶段观察法，③工作日志法等。

优点具有拓展人们的感性知识、启发思想等优点。但是由于其强调研究要在自然环境下进行，且不允许掺杂个人的偏见，确为实际操作带来了一定困难。

3.2.6 市场调研的报告撰写及要求

1. 行业分析：

行业是从事同样的产品生产或提供类似服务的组织的总和。行业分析即从行业角度出发分析行业基本情况，重点突出行业的发展与人才素质要求，行业的各个功能部分与大学生能力构建的关系等。如金融行业、快消品行业、零售业、房地产业、旅游业等，可以不完全按照严谨的行业分析进行。

2. 专业分析

从同学们所学或所感兴趣的专业出发，探索专业的概况，专业就业前景，专业学习所应掌握的知识和能力，专业的发展等。

3. 岗位分析

从同学们未来将要就业或感兴趣岗位出发，分析岗位的要素，岗位职责，岗位素质要求，岗位职业生涯发展前景等。

4. 核心要点

从自己的实际情况出发去探索和分析，我们需要的不是一份很严谨的学术报告，而是能够指导实践的分析（调研）报告，有同学们切身的体会和看法，务必要有实践的环节。

“行业-专业-就业”市场调研报告要求数据详细，证据充分，既有文献、又有调研数据和论据等。可以是以上概述部分的详细版，内容包含概述的各个方面，也可以根据主报告所选内容的某一方面进行具体详细的分析调研。如：对“岗位分析”中的“岗位人员素质要求”进行实地调研、体验等，具体分析。

形式不定，可以是调查报告，也可以是实践报告，或者访谈报告等，要求有完整的格式，内容详细，具有指导意义。

3.2.7 市场调研数据来源网站推荐



图 3-7 市场调研报告网站

3.3 工商模拟实践周

工商模拟实践周是一项实践教育的重要活动，旨在通过模拟真实的商业环境，为学生团队提供一个从理论到实践的转化平台；该活动的核心在于帮助学生通过亲身参与企业的各个运营环节，如市场调研、产品设计、生产管理、财务控制和市场推广等，深入理解商业运营的复杂性和系统性，从而增强学生在未来职场中的竞争力。

在工商模拟实践周的活动中，学生团队将面对一个充满挑战的模拟商业环境。在这一环境中，团队需要模拟创立企业、设计产品、制定营销策略、管理资金流动，并应对来自市场和竞争对手的挑战。这种模拟不仅是对商业知识的应用，更是对团队创新思维、决策能力和团队合作的全方位考验；通过这种沉浸式的体验，学生将学会如何在复杂多变的市场环境中制定有效的运营策略，提升其应对不确定性和复杂问题的能力。



图 4-8 工商模拟实践周活动现场

3.3.1 工商模拟实践周设计原则

为了确保工商模拟实践周的教学效果，该活动在设计上遵循了以下几项主要原则：

一、真实性

工商模拟实践周的设计原则之一是尽可能接近真实的商业环境。为了实现这一目标，活动在各个环节上都进行了精心设计，从市场调研到产品开发，从财务管理到市场推广，力求让学生团队在活动中体验到真实企业运营的各个方面。这种真实性不仅有助于学生团队在实践中应用所学的知识，更能帮助他们深入理解企业运营的复杂性和系统性。

二、综合性

工商模拟实践周的另一个重要设计原则是综合性。活动内容涵盖了企业运营的多个环节，包括市场调研、产品开发、生产管理、财务控制以及市场推广等。这种综合性设计不仅有助于学生团队全面了解企业运营的全过程，还能通过多方面的实践操作，培养学生团队的综合素质，使他们具备在复杂商业环境中进行综合决策的能力。

三、参与性

工商模拟实践周强调学生团队的主动参与，不可单独一人参赛。每位学生都将在活动中担任一个重要角色，如市场总监、财务总监、生产主管或营销主管等。这种角色分配不仅能够增强学生的参与感，还能通过角色扮演帮助学生深入理解不同岗位的职责和

挑战。通过团队合作和互动，学生团队将学会如何在复杂的商业环境中进行有效地沟通与协作，从而增强团队合作意识和领导能力。

四、灵活性

活动设计中还融入了灵活性原则，允许学生团队在运营过程中根据实际情况调整企业的经营策略。这种灵活性不仅帮助学生团队适应复杂多变的市场环境，还能在实践中培养他们的应变能力和创新思维。此外，灵活性也体现在活动的反馈机制中，学生团队可以根据模拟企业的运营情况实时调整策略，从而实现更好地学习效果。

3.3.2 活动的核心目标

工商模拟实践周不仅仅是为了让学生掌握基本的商业技能，其核心目标在于通过全方位的实践活动，帮助学生提升以下几个方面的能力：

1. 理论与实践的结合

通过参与工商模拟实践周，学生能够将课堂所学的理论知识与实际操作相结合，深化对商业理论的理解。这种结合不仅能增强学生的实践能力，还能帮助他们在实际操作中发现理论的局限性，从而推动他们进一步思考和学习。

2. 综合素质的培养

工商模拟实践周为学生提供了一个全面提升综合素质的平台。通过模拟企业运营，学生将提升其市场调研能力、产品开发能力、财务管理能力、生产管理能力以及市场推广能力。这些能力的综合提升将帮助学生在未来的职场中更加从容地应对各种挑战。

3. 创新意识与社会责任感的增强

工商模拟实践周特别注重培养学生的创新意识和社会责任感。通过在模拟企业中进行创新尝试，学生将学会如何在复杂多变的市场环境中进行创新和调整。同时，通过在模拟运营过程中面对社会责任问题，学生将逐步增强对社会的责任感，形成正确的职业观和社会责任感。

4. 团队合作与领导能力的锻炼

在工商模拟实践周中，学生需要在团队中分担不同的角色，这不仅锻炼了他们的团队合作能力，还为他们提供了领导能力的实践机会。通过在团队中担任领导角色，学生将学会如何协调团队资源、制定决策并带领团队实现目标，这些经验将为他们未来的职业生涯打下坚实的基础。

3.3.3 活动的组织与实施



图 3-9 工商模拟活动周的组织与实施

3.4 就业能力提升训练营

为了帮助同学们在职场路上能赢在起跑点，我校淬炼了简历制作、面试技巧、职业选择、职场转换、职场礼仪、PPT 制作及总结逻辑思维训练等课程内容，以“拓展+授课，理论+实践”的形式，打造了“职业训练营”。为面临实习的同学提供帮助，全面提升同学的智商。

职 Q，即情商 (Career Quotient)，简称 CQ，它是职业胜任力的一个量化标准。情商代表着一个人在创业、就业、从业等职业活动中各种胜任素质的综合水平与同类群体相比较而言所处的位置。它是一种包含了判断力、精神气质、积极态度的综合智慧。

职商的内涵主要有四个方面：

- 一是职业化的工作技能，即“像个做事的样子”；
- 二是职业化的工作形象，即“看起来像这一行的人”；
- 三是职业化的工作态度，即“用心把事情做好”；
- 四是职业化的工作道德，即“对一个品牌信誉的坚持”。

3.4.1 就业能力训练营培训内容

就业能力提升训练营主要教学内容

- 第一步：学员筛选——测试，分班分组
- 第二步：破冰游戏——肢体接触，融洽氛围
- 第三步：自我介绍——“面试官游戏”，介绍模板，自我介绍小视频录制（存底，对比）
- 第四步：自我认知——“三国人物职场穿越记”游戏
- 第五步：职业认知
 - 1) “三个锦囊”寓言
 - 2) 形势与政治——行业认知，寻找一份好工作
 - 3) 生涯人物访谈——职业发展认知，向上的台阶
 - 4) “行业-专业-就业”市场调查——岗位认知
- 第六步：职业技能学习——形象礼仪、简历制作、面试技巧、网络工具与信息查找
- 第七步：通识技能学习——工作总结与计划、推文写作、office常用技巧、PS与视频剪辑、公众表达力
- 第八步：综合训练
 - 1) 直播带岗——职业目标，个人简历，信息查找，自我介绍，面试问答，职场礼仪
 - 2) 寻找职场发展机会——资源整合，人际关系，创新思维，生涯规划
- 第九步：就业见习与跟踪（至少3个月）

图 3-10 就业能力提升训练营主要教学内容

备注：学员须全程参加就业能力提升训练营课程培训，原则上不允许缺席，请提前做好时间安排。训练营将邀请专业导师全程指导。

华南商贸职Q训练营项目方案

主题	主要内容	时长(h)	负责人/讲师
第一天			
迎新开幕式	开营破冰+走进置家(视频)+训练规则讲解	30min	蔡敏蓉
团队共融破冰	破冰分组+团队风采展示(学习置家口号+拍掌+自我介绍)	1.5h	蔡敏蓉
趣味拓展	拓展游戏,提升团队荣誉感和协作意识	1.5h	蔡敏蓉
午休时间		1h	
暖场环节	幸运盲盒+航海奇遇	10min	蔡敏蓉
《求职有道》	如何择业+简历制作+面试技巧分享,现场模拟情境+面试演练	3.5h	李韶美
晚餐时间		1.5h	
“置嗨”PARTY	脑洞大开,携手并肩,共赢嗨party	1.5h	钟思欣
第二天			
破冰环节	幸运盲盒+航海奇遇	20min	蔡敏蓉
《如何利用ppt呈现你的思维》	如何梳理思维+制作ppt的流程+如何进行风格化加工	1.5h	刘静
《华丽转身之商务礼仪》	职场人所必需具备的穿着、行为、礼仪	1.5h	钟思欣
午休时间		1h	
结营考试		30min	蔡敏蓉
回顾视频制作	各小组制作小组回顾视频	1h	蔡敏蓉
毕业典礼	回顾总结+领导致辞+颁奖+颁发结业证书+合影留念	1h	蔡敏蓉

图 3-11 广州华南商贸职业学院职 Q 训练营项目方案



图 3-12 职 Q 训练营六大模块内容



图 3-13 职 Q 训练营培训活动现场

3.5 GYB+SYB 创业培训

3.5.1 项目简介

GYB（产生你的企业想法）/SYB（创办你的企业），是“创办和改善你的企业”（SIYB）系列培训教程的一个重要组成部分，由联合国国际劳工组织开发，为有愿望开办自己中小企业的朋友量身定制的培训项目。在这里，你将培养创业意识，激发创业想法，如何评估市场、组织人员、选择企业法律形态、预测启动资金、制定利润计划等，从而判断自己的企业能否生存并开办起来。

GYB/SYB 创业培训的对象主要面向对创业感兴趣并自愿报名的在校学生（SYB 培训学员须在 GYB 毕业学员基础上进行筛选）。

3.5.2 课程安排

表 3-3 产生你的企业想法（GYB）学员培训班标准课程安排表

时间	第一天	第二天	第三天
8:30-10:00	开班式 第 1 课:培训活动介绍	第 5 课:产生企业的 想法(续)	第 9 课:分析并筛选出最 好的企业想法
10:00-10:30	自由交流		
10:30-12:00	第 2 课:什么是企业想 法?	第 6 课:筛选并分析 出最好的企业想法	第 10 课:你自己的企业 想法

时间	第一天	第二天	第三天
13:30-15:00	第3课:你适合创办企业吗?	第7课:SIYB 实操沙盘 1	第11课:完成企业想法和行动计划
15:00-15:30	自由交流		
15:30-17:00	第4课:产生企业的想法	第8课:SIYB 实操沙盘 1	GYB 培训期末评估结业式

表 3-4 创办你的企业(SYB) 学员培训班标准课程安排表

时间	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
第一节	第1课: 了解你的 顾客	第5课: 预测你的 销售量	第9课: 企业的法 律环境和 责任	第13课: 预测你的 启动资金	第17课: 预测销售 收入	第21课: 制定创业 计划	第25课: 创办创 业的决 定、制订 开办企 业行动 计划
自由交流							
第二节	第2课: 了解你的 竞争对手	第6课: 企业的人 员组织	第10课: 企业的法 律环境和 责任(续)	第14课: 预测你的 启动资金 (续)	第18课: 制定销售 与成本计 划	第22课: 制定创业 计划(续 1)	第26课: 开办你 的企业
午休							
第三节	第3课: 制定市场 营销计划	第7课: 企业的人 员组织 (续)	第11课: SIYB 实操 沙盘 2: 供给和需 求	第15课: 制定销售 价格	第19课: 制订现金 流量计划	第23课: 制定创业 计划(续 2)	课程总 结
自由交流							

时间	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
第四节	第 4 课： 制订市场营销计划 (续)	第 8 课： 选择你的企业法律形态	第 12 课： SIYB 实操沙盘 2:供给和需求 (续)	第 16 课： 制定销售价格(续)	第 20 课： 资金来源	第 24 课： 完成你的创业计划书	结业式

3.5.3 培训福利

1. 获得由“国际劳工组织”和“中国社会劳动保障部”颁发，由广东省人力资源和社会保障厅印制的《创业培训合格证书》，全国通用；
2. GYB/SYB 创业培训是政府公益性培训，培训全部过程不收取任何费用（免培训费、免教材费、免证书费）；
3. 享受国家或地方相关的免息贷款、减免税收等创业优惠政策支持服务；
4. 凭培训合格证书可根据学校学分认定相关文件申请认定学分；
5. 培训结束后，我们在未来半年里会提供后续支持咨询和跟踪指导。

3.5.4 注意事项

1. 正式开班前需经过面试筛选，承诺能按要求认真完成全部课程，并参加考核；学校作出了严格的规定，要求学员必须按照课表准时上课，不得迟到与早退，更不能随意缺席。
2. 入选参加培训的学员，须先完成 GYB 创业培训并拿到《GYB 合格证书》，才可继续免费参加 SYB 创业培训班；每人仅有 1 次免费创业培训机会；
3. 名额有限，有实际创业项目运营或有明确创业意愿的学生优先录取。



图 3-14 SYB 创业培训活动现场

3.6 行业专业认知实践

随着教育体系的不断完善和社会对人才需求的日益多样化，寒暑假期间的专业认知实践已成为连接理论知识与实际应用的重要桥梁。此类实践不仅有助于学生深入了解所学专业的行业现状、发展趋势及未来就业方向，还能提升学生的实践能力、创新思维和社会责任感。

寒暑假行业专业认知实践为学生提供了一个平台，使学生们能够将在课堂上学到的知识运用到具体的工作任务中。在实践的过程中，学生不仅能应用已有的知识解决问题，还能发现新的问题并探求解决方案，进一步深化和扩展专业知识。

通过行业专业认知实践，学生可以有机会了解自己的职业兴趣和职业倾向，通过对各种职业角色的观察和体验，学生能够评估自己的兴趣和能力是否与特定的职业路径相匹配，认识到自身的优势和不足。这种自我认知对于学生的个人发展至关重要，有助于他们在未来学习和职业生涯中做出针对性地提升和改进。

3.6.1 行业专业认知实践的准备

在正式开始寒暑假行业专业认知实践之前，学生需要进行周密的准备工作，确保实践活动能够顺利进行并达到预期效果。

行业专业认知实践的准备

- (1) 收集背景资料与行业信息
 - 学生应先对目标行业或公司进行深入研究，了解其发展历程、企业文化、主营业务、市场地位等。同时，关注行业的最新动态和趋势，为实践做好充分的背景调研。
- (2) 准备实践计划与时间表
 - 制定详细的实践计划，包括实践的目标、具体内容、时间安排、预期成果等。合理规划实践的起止时间，确保有足够的时间完成实践任务，同时预留出应对突发事件的时间。
- (3) 建立专业认知实践日志
 - 创建一份实践日志或工作日记，用于记录每天的工作内容、学习心得、遇到的问题以及解决问题的方法。这有助于学生后期回顾总结，并从实践中获得宝贵的经验。

图 3-15 行业专业认知实践的准备内容

3.6.2 寒暑假行业专业认知实践的总结与评估

在实践结束后，同学们应撰写一份详细的实践报告，记录整个实践活动的经历，包括参与的工作、学习的内容、遇到的问题以及取得的成果等。这份报告不仅是对同学们实践经历的总结，也是对自己学习成果的展示。

报告中应详细分析通过实践获得的专业知识和技能，以及这些知识和技能如何与自己的专业发展和职业规划相结合。

根据实践经验和评估结果，同学们应思考和规划未来的学习和职业发展方向，这可能包括进一步深造的计划、需要加强的技能训练，或是调整职业规划方向。

第四部分 创业项目实践

4.1 广州市高校毕业生就业创业补贴政策（节选）



图 4-1 广州市高校毕业生就业创业政策（节选）

4.1.1 求职创业补贴

补贴条件：

- (1) 属于广州市内普通高等学校、中等职业学校、技工院校毕业学年学生；
- (2) 具有以下情形之一城乡困难家庭（低保家庭、残疾人家庭、脱贫人口家庭、特困职工家庭）成员，特困人员，残疾人，曾获得国家助学贷款。

补贴对象：符合条件的人员。

补贴标准：每人 3000 元。

补贴期限：一次性。

4.1.2 灵活就业社会保险补贴

补贴条件：

- (1) 劳动者属于就业困难人员或毕业 2 年内高校毕业生；
- (2) 已向公共就业服务机构以灵活就业类型登记就业；

(3) 以个人身份缴纳基本养老保险费、职工社会医疗保险费。

补贴对象: 符合条件的人员。

补贴标准: 每月按 800 元给予补贴。

补贴期限: 除对距法定退休年龄不足 5 年的人员可延长至法定退休年龄外，其余人员累计最长不超过 3 年。

4.1.3 高校毕业生到家政企业就业补贴

补贴条件:

(1) 劳动者 2020 年 1 月 1 日后在我市家政（养老）企业就业，从事家政（养老）服务（不含专兼职从事家政（养老）管理工作人员），毕业 2 年内高校毕业生；

(2) 相关人员签订 1 年以上劳动合同并在该企业按规定连续缴纳社保满 12 个月。

补贴对象: 符合条件的人员。

补贴标准: 每人每年 10000 元。

补贴期限: 最长不超过 3 年。

4.1.4 大湾区青年就业计划生活补助

补贴条件:

(1) 相关人员参加香港特别行政区政府组织的“大湾区青年就业计划”；

(2) 处于计划实施期间，安排在我市就业。

补贴对象: 符合条件的人员。

补贴标准: 每人每月 2000 元。

补贴期限: 累计最长不超过 18 个月。

4.1.5 一次性创业资助

补贴条件:

(1) 初创企业的法定代表人或个体户经营者（女性不超过 55 周岁、男性不超过 60 周岁）符合以下条件之一：

①普通高等学校、中等职业学校、技工院校学生（在校及毕业 5 年内）和出国（境）

留学回国人员（领取毕业证 5 年内）；

②军转干部、退役军人；

③登记失业人员、就业困难人员、本省脱贫人口；

④返乡创业人员：广州户籍人员离开户籍所在地外出求学（指在普通高等学校、中等职业学校、技工院校求学，下同）、务工后返回原户籍地所辖乡镇创业的劳动者（以营业执照所载地址为准）；

⑤创办驿道客栈、民宿、农家乐的人员。

（2）初创企业登记注册满 6 个月，申请补贴当月前连续 3 个月有在职员工（不含该初创企业法定代表人或个体户经营者）正常缴纳社会保险费，且申请时未被市场监管部门列入“经营异常名录”。

补贴对象：符合条件的创业者。符合条件人员和创办主体只能享受一次创业资助。

补贴标准：10000 元。

补贴期限：一次性。

4.1.6 优秀创业项目资助

补贴条件：

（1）获得“赢在广州”创业大赛优胜奖及以上奖次；

（2）获奖之日起两年内（含参赛期间）在广州地区领取营业执照或其他法定登记；

（3）获奖项目经营规范，已办理税务、社保登记等相关手续；

（4）获奖项目吸纳就业 3 人或以上。

补贴对象：符合条件的创业项目。

补贴标准：一等奖 20 万元，二等奖 15 万元，三等奖 10 万元，优胜奖 5 万元。

补贴期限：一次性。

4.1.7 创业租金补贴

补贴条件：

（1）初创企业的法定代表人或个体户经营者（女性不超过 55 周岁、男性不超过 60 周岁）符合以下条件之一：

- ①普通高等学校、中等职业学校、技工院校学生（在校及毕业5年内）和毕业5年内的出国（境）留学回国人员；
- ②军转干部、退役军人；
- ③登记失业人员、就业困难人员、本省脱贫人口；
- ④创办驿道客栈、民宿、农家乐的人员。

（2）初创企业租赁场地用于经营（租赁地址与注册登记地一致），相关场地非法定代表人或个体户经营者自有物业。

（3）初创企业申请补贴当月前连续3个月有在职员工（不含该初创企业法定代表人或个体户）正常缴纳社会保险费，且申请时未被市场监管部门列入“经营异常名录”。

补贴对象：符合条件的创业者。

补贴标准：每连续租满1年补贴6000元。

补贴期限：累计不超过3年。

4.1.8 创业带动就业补贴

补贴条件：

（1）初创企业招用员工（签订1年以上期限劳动合同、申请补贴当月前连续6个月为招用员工缴纳社会保险费且申请补贴时仍在本企业就业，法定代表人或个体户经营者除外）；

（2）初创企业吸纳劳动者就业申请补贴后12个月内，不同初创企业吸纳同一劳动者就业的不能再次申领补贴。同一法定代表人名下有多家初创企业的，只有一家可申请创业带动就业补贴。

补贴对象：符合条件的用人单位（所有股东均为法人企业、劳务派遣企业除外）。

补贴标准：招用3人以下的按每人2000元给予补贴；招用4人以上的每增加1人给予3000元补贴，总额最高不超过3万元。

4.1.9 小微企业社会保险补贴

补贴条件：

（1）用人单位属于小微企业；

（2）用人单位招用毕业2年内高校毕业生，与其签订1年以上劳动合同；

(3) 相关人员按规定缴纳社会保险费。

补贴对象: 符合条件的用人单位（劳务派遣单位除外）。

补贴标准: 每月按用人单位实际缴纳的基本养老保险费、失业保险费、工伤保险费、生育保险费和职工社会医疗保险费给予补贴（个人缴费部分由个人承担）。

补贴期限: 同一人员累计最长不超过 2 年。

4.1.10 就业见习补贴

补贴条件:

(1) 用人单位组织毕业 2 年内高校毕业生或 16-24 岁失业青年参加就业见习（实际见习时间不少于 3 个月）；

(2) 用人单位每月按不低于本市最低工资 80% 的标准对见习人员支付工作补贴。

补贴对象: 符合条件的用人单位（劳务派遣单位除外）。

补贴标准: 每人每月按本市最低工资标准且不高于用人单位实际支付的工作补贴金额，给予补贴。

补贴期限: 累计最长不超过 12 个月。

4.2 广州市各区特色政策

广州市各区特色政策				
序号	行政区	特色政策	补贴标准	咨询电话
1	南沙区	新引进学历人才生活补贴	全日制本科、硕士、博士分别给予3万元、6万元、12万元的生活补贴，分三年等额发放。人才首次申请前已在本区购房的，可申请一次性发放。	020-39096653
2	增城区	企业优秀毕业生奖励	住房资助、创业支持。	020-82731139
3	荔湾区	输送新成长劳动力就业补贴	签订1年以上期限劳动合同、办理就业登记并依法参加社会保险满3个月以上的，按成功推荐人数以每人400元的标准给予一次性补贴。	020-81838297
4	黄埔区	基层就业见习补贴	每人每月最高3000元，并购买人身意外伤害保险或参加工伤保险。	020-82111484

高校毕业生可通过以下三种方式了解补贴具体内容和办理方式
1、公众号“华南商贸校友会”
2、广东政务服务网(<https://www.gdzwfw.gov.cn/>)。
3、各区特色政策可拨打咨询电话了解。

图 4-2 广州市各区的就业创业特色政策

4.3 创业实践项目“博食平台”

“博食平台”是广东博思云科教技术有限公司的运营品牌之一，专注于综合性校园生活服务的运营，在校园生活服务方面为师生提供全方位的支持。广东博思云科教技术有限公司作为广东南博企业集团投资的集教育、科技创新于一体的高科技企业，在广州、深圳、澳门、惠州、佛山、珠海等地设立了多家分、子公司，公司主营产教融合平台建设与服务、职业教育、青少年才艺培训、成人继续教育、技能培训考证等业务，并发起成立了大湾区产教联盟，开发了产教融合数字化服务平台，每年服务用户超百万人次。近年来，“博食平台”在高校逐渐建设并投入使用，深受广大师生喜爱，“关注博食，共享校园生活服务”也成了校园口碑。

4.3.1 “博食平台”在校园的应用

“博食平台”是一个校园餐饮配送、监管的智慧平台，旨在解决校园配餐存在的问题，提高广大师生取餐快捷度、用餐满意度。平台主要由订餐系统、支付系统、数据分析、智能监控和推荐系统组成，智能外卖柜在高校应用非常广泛，广大师生可以在手机进行下单，选择取餐的柜子编号和取餐时间，下班放学之后，就可以直接到指定位置取餐。



图 4-3 “博食平台”的校园智能取餐柜与小程序

4.3.2 “博食平台”项目合作

“博食平台”支持校内外商家同时入驻上线，满足师生早中晚餐和夜宵需求，食品类别各式各样，也有奶茶小吃等甜品。“博食平台”面向广大在校学生诚征合作伙伴，参与平台运营、项目招商、网络开店、校园配送、设施维护等。项目咨询请联系学校就业与校企合作办。



图 4-4 “博食平台”合作类型



图 4-5 “博食平台”的运营流程

4.4 大学生创业苗圃

广州华南商贸职业学院大学生创业苗圃是学校依托校内外资源，重点打造的大学生校内创业实践和创业项目孵化的平台，致力于培育一批科技创新创业项目，培养一批技术服务型、产品研发型、文化创意型和现代服务型创业者。

大学生创业苗圃管理机构为广州华南商贸职业学院大学生就业创业 e 站，在学校就业与校企合作办指导下开展工作。

4.4.1 大学生就业创业 e 站职责

1. 全面负责创业苗圃的管理工作，编制大学生创业苗圃管理制度及创业扶持政策，并负责各项政策和制度的实施；
2. 鼓励学生组建创业团队、征集创业项目、组织专家评审、遴选创业项目，公布入驻苗圃创业团队名单；
3. 代表学校与入驻创业团队签订孵化协议，办理入驻与退出苗圃的相关手续，并按照协议享有权利、履行义务；
4. 定期对大学生实施创新创业实务培训及创新创业文化交流活动，提升创业项目的科学性和创新性，使其适应社会和市场要求；
5. 负责为学生创业提供一站式管理与服务，同时加强对创业团队与创业项目的监督与考核，确保创业苗圃有序可持续发展；
6. 积极挖掘校内外资源，协同地方人社部门共同聘请创业导师，为学生提供创业咨询服务、创业项目孵化指导；
7. 积极争取省、市、区有关单位对大学生创新创业的优惠政策扶持，指导创业团队参加各类创业竞赛，以获取技术指导及资金扶持；
8. 负责与政府以及企业间的合作，为成熟创业项目与校外创业基地对接提供服务；
9. 挖掘创业典型人物和项目，加强创业典型选树与对外宣传报道工作；
10. 组织并统筹全校创业创新教育相关工作。

4.4.2 创业团队的入驻要求

1. 创业团队负责人及其成员必须为广州华南商贸职业学院全日制在校学生；

2. 创业团队自愿接受创业苗圃的相关管理制度，并遵守执行；
3. 创业团队必须有明确的创业项目，项目不得与各类法律法规以及学校规章制度相抵触，应具有一定的创新性和良好的市场潜力，优先支持与所学专业相结合的创业项目，禁止经营饮食业、娱乐业、电子游戏室、网吧等；
4. 创业团队应具备一定项目启动资金和承担风险的能力；
5. 创业团队入驻苗圃后，必须保证能在苗圃内正常开展工作；
6. 创业团队须自行邀请一位及以上校内(外)专家为指导教师；
7. 创业团队成员开展创业活动需征求班主任意见，并综合表现良好，学有余力，上一学年文化成绩中无重修现象，在读期间无警告以上处分记录。

4.4.3 创业团队的入驻程序

1. 创业团队提交《广州华南商贸职业学院大学生创业苗圃入驻申请书》、创业计划书和身份证复印件、学生证复印件；
2. 毕业生就业指导中心对创业团队及创业项目进行初次审核；
3. 毕业生就业指导中心对符合标准的团队进行登记、公开评审答辩，并向全校公示入驻团队名单；
4. 公示结束后，合格的团队成员学习苗圃内的管理规章制度，制定出创业项目的规章制度，并通过考核；
5. 创业团队与毕业生就业指导中心签订《广州华南商贸职业学院大学生创业苗圃合作协议书》、交纳入驻保证金并办理模拟工商、税务注册等相关手续；
6. 创业团队在毕业生就业指导中心指导下，进行创业工作室的装修装饰；
7. 团队正式入驻开展创业活动。

4.4.4 创业项目评审标准

1. 团队负责人在校综合表现良好，学习过相关创业课程，具有较强的组织协调能力；
2. 团队组织结构合理，成员目标一致，具有良好的团队精神和一定的经营管理能力；
3. 创业项目具有创新性和市场潜力且适合在校内创业；
4. 创业计划书应格式标准，内容全面，结构合理，并具有较强的现实操作性；

5. 同等条件下，创业项目和专业结合紧密的项目优先审批；
6. 同等条件下，团队成员参加过国家、省“挑战杯”大学生创业计划竞赛，各类省市举办的创业竞赛和校大学生创业计划竞赛的项目优先审批；
7. 同等条件下，参加 GYB、SYB 创业培训以及其他与创业项目相关培训(提供证明材料)的学员申报的创业项目优先审批。

4.4.5 创业团队的管理

1. 团队入驻后，必须按照申报项目依法开展创业活动，在运营过程中自主经营、独立核算、自负盈亏，独立承担民事责任；
2. 团队须按实际消耗承担相应的水电费，缴纳一定的物业管理费(入驻第一年可适当减免)；
3. 团队需提交不涉及经营秘密、真实有效的学期和年度创业项目运营报表和数据，支持学校完成统计工作；
4. 毕业生就业指导中心对创业团队项目进行不定期监督检查，防止出现违规行为；
5. 创业团队负责人须参加毕业生就业指导中心定期召开的负责人例会，团队成员须积极参加由大学生创新创业培训中心及创业文化交流中心组织的创业辅导培训及创新创业文化交流活动；
6. 毕业生就业指导中心为团队建立考评档案，将团队学生创业成果及表现情况每学期间所在学院通报一次，并对表现突出的创业团队予以表彰奖励；对经营过程中出现困难和问题的团队，邀请专家学者或企业家对其进行指导；
7. 创业团队成员接受校内外媒体采访需要征求毕业生就业指导中心及校宣传部的同意，不得擅自接受采访。

4.4.6 创业团队的日常管理

1. 创业团队应在协议指定区域内经营项目，不得私自占用公共区域；
2. 创业团队需对创业工作室进行布置，制作“公司简介、公司文化、商业模式、科研成果”等 KT 版并挂墙展示，不得擅自对场地已有的架构和装修风格等进行改造，团队所进行的任何装修须提交相应方案，经毕业生就业指导中心同意后方可进行；

3. 各创业团队必须严格遵守苗圃内作息时间，不得在办公场所留宿；
4. 各创业团队离开办公场所须及时关闭电源，锁好门窗；
5. 严禁在办公区域使用大功率电器，若因项目所需，必须提前到毕业生就业指导中心申请，待论证批复后方可使用；
6. 创业团队成员要防微杜渐，无论发现任何安全隐患，有义务立即向毕业生就业指导中心或学生发展部报告；
7. 因团队成员管理不当，造成安全事故，损失由团队自行承担；后果严重的，依法追究其法律责任。

4.4.7 创业团队的变更和中止

(一) 孵化时间，广州华南商贸职业学院大学生创业苗圃对模拟创业团队项目孵化期限为一年；对实体创业项目(经工商税务登记注册的)一般为三年。孵化期结束后，对继续需孵化的优秀项目，允许该项目重新申请校内孵化资格。

(二) 如果创业团队负责人以及成员在孵化期间发生变更，或创业团队成员在孵化协议期内毕业需要变更，必须向毕业生就业指导中心提交变更申请，填写《广州华南商贸职业学院大学生创业苗圃创业团队负责人变更申请书》，经毕业生就业指导中心批准后变更，如果在协议期内，创业团队负责人毕业或休学，仍需继续孵化原项目，须按规定变更负责人，重新申报创业项目，经评审专家审核通过的，可保留原项目至孵化期满。

(三) 创业团队若出现以下问题，毕业生就业指导中心有权直接中止孵化项目，入驻团队在收到《退出通知书》后的 15 日内，须结清应缴费用，撤出设备，清理场地，并办理有关手续。逾期不退出者，毕业生就业指导中心将从逾期之日起按标准收取场地租赁费、管理费或处以相应罚金，并给予一定的校纪处分。

1. 经学期末学校评估认定为不合格，且限期整改不力者；
2. 创业团队负责人协议期间毕业、休学等情况的，需继续孵化原项目，按规定变更负责人，重新申报创业项目，经评审专家审核不通过的；
3. 团队依托校外机构在校内创业苗圃申请入驻孵化，并由校外机构或非在校生主导在校内的创业活动；
4. 团队未按协议规定时间入驻苗圃并开展相关工作；
5. 团队入驻苗圃，未按照创业苗圃管理办法从事项目的运营工作，项目处于停顿状

态，致使团队办公室经常处于空闲或关闭状态者；

6. 未按照项目申请书要求，随意扩大经营项目，从事与申报项目不相关的任何商业行为者；

7. 未征求宣传部门或毕业生就业指导中心同意，擅自接受采访，造成舆论导向歪曲现象的；

8. 连续三个月应缴而未缴纳水电费者；

9. 团队主要负责人违反法律法规者，或被学校开除学籍者；

10. 团队出现重大安全事故；

11. 因安全问题受到两次及以上警告者；

12. 因卫生问题受到三次及以上警告者。

（四）其他中止情况

1. 协议期满终止。协议期满，创业团队应及时到毕业生就业指导中心终止孵化手续；

2. 自动申请中止。入驻团队在创业实施中，涉及改变预定目标和项目内容，中止、提前或延期计划实施等变动，入驻团队须提前 15 天向毕业生就业指导中心提出退出申请，经审核同意后，中止协议，办理相关中止手续；

3. 孵化成功后中止。对孵化成功的团队，须提前 15 天向毕业生就业指导中心提出退出申请，经审核同意后，中止协议，办理相关中止手续。同时，毕业生就业指导中心将推荐其入驻广州华南商贸职业学院就业创业 e 站，享受广州华南商贸职业学院就业创业 e 站的优惠政策。

（五）退出手续

创业团队退出创业苗圃前，需要办理如下手续：

1. 缴纳水电费，上交缴纳证明复印件；

2. 提交《广州华南商贸职业学院大学生创业苗圃创业团队退出申请书》；

3. 提交团队运营总结报告；

4. 清理工作室，检查固定资产使用状况；

以上前三项材料需要全部提交至毕业生就业指导中心，经审核无误，且无任何违纪违规行为的创业团队方可颁发孵化结项证书。

4.4.8 其他管理

1. 入驻协议期满或中途因故需退出，同学之间不得私自转让办公场所，应向毕业生就业指导中心申请合作中止；
2. 创业项目中止后，办公用品、经营物品等由创业团队自行处理；
3. 创业团队负责人因故不能完成项目的，团队成员享有项目负责人变更申请优先权，继续完成该创业项目，否则进入退出程序。



图 4-6 创业苗圃的工作室场景

表 4-1 大学生创业苗圃入驻申请表

编号: _____

“广州华南商贸职业学院大学生创业苗圃”入驻申请表

团队名称						
工作室名称 (或公司名称)						
公司是否注册		注册资金				
经营范围 (产品/服务)						
行业类别	<input type="checkbox"/> 产品开发类 <input type="checkbox"/> 技术服务类 <input type="checkbox"/> 现代服务类 <input type="checkbox"/> 文化创意类 <input type="checkbox"/> 其他 _____					
项目指导教师 (1-2人)	姓名		单位			
	职务		负责领域			
	姓名		单位			
	职务		负责领域			
项目团队负责人 基本情况	负责人		年龄		性别	
	学院		专业班级			
	手机号码		E-mail/QQ			
团队核心 成员信息 (不超7人)	姓名	学院	专业班级	手机号码		

项目规模	启动资金			
	团队总人数			
项目介绍 (含项目特色 和项目预期效 果, 500 字以 内)				
就业创业 e 站 审批意见	(盖章)			
	年 月 日			

表 4-2 创新创业苗圃入驻协议书

广州华南商贸职业学院大学生创新创业苗圃入驻协议书

协议书编号：____年__号



_____ 年 ____月

协 议 内 容

甲方：广州华南商贸职业学院

甲方代表：_____ 手机：_____

乙方（公司名称）：_____

负责人姓名：_____ 性别：_____

学院班级：_____ 学号：_____

身份证号码：_____ 手机：_____

为推动广州华南商贸职业学院创新创业工作发展，甲方作为管理机构，全面负责广州华南商贸职业学院大学生创新创业苗圃（以下简称“苗圃”）管理工作以及入驻团队的管理服务。乙方作为孵化对象，自筹资金、独立核算、自主经营、自负盈亏，进入苗圃开展创业实践。双方经充分协商，达成如下协议，共同遵守。

第一条：甲方同意乙方入驻苗圃，实践项目的业务范畴为：_____

入驻苗圃的时间期限为：20 年 月 日起至 20 年 月 日止。

第二条：甲方的权利

1. 甲方对乙方提交的创业申请和商业计划书进行指导、评审，决定乙方入驻苗圃的情况；
2. 禁止乙方帮助校外机构在苗圃进行运营，禁止校外机构主导项目在苗圃开展创业活动；
3. 甲方有权对乙方实施的各项创业活动进行检查督促，禁止超出本协议约定的业务范畴；
4. 甲方有权对乙方的经营运作、场地管理、安全卫生等进行监督、检查和评比，对违反协议条款或校纪校规的情况进行批评教育或纪律处分。

第三条：甲方的义务

1. 乙方一旦经审批入驻苗圃，在协议期内可享受免房租的办公室一间；
2. 项目运营资金由乙方自行筹集，对特别优秀的创业项目，经甲方组织评审后可予以适当资助；
3. 甲方通过“华贸学院校友会”等平台为乙方提供创业培训、咨询指导等服务，必要时邀请校内外的专家顾问为乙方提供有关技术、管理以及风险评估等方面咨询，以及开展竞赛或论坛等系列活动为乙方提供优质的创新创业平台；

4.甲方为乙方免费提供项目宣传推介等服务，并负责协调学校各职能部门为乙方的运营提供帮助。

第四条：乙方的权利

- 1.乙方有权详实获悉苗圃入驻事宜，并获甲方指导和服务；
- 2.乙方有权在甲方的指导下自主开展既定业务的经营运作；
- 3.乙方有权在征求甲方同意的前提下，自主设计和装饰其创业工作室，营造自身的文化氛围；
- 4.乙方有权向甲方提出苗圃管理的意见和建议。

第五条：乙方的义务

- 1.乙方须承诺不帮助校外机构在苗圃开展活动，不让校外机构主导在校内的创业实践；
- 2.乙方严格遵守苗圃管理办法和学校其他规章制度，服从甲方领导和管理；
- 3.乙方负责人在协议期间如果发生变更，以及乙方业务范畴发生变化或拓展，均须向甲方提交书面申请，经批准后方可调整；
- 4.乙方须挂牌运营，并在甲方指导下对工作室进行适当的美化和布置；
- 5.对于重大突发的安全事故以及可能存在的隐患事件，乙方有义务及时向甲方报告，必要时立即报告保卫处或报警；
- 6.乙方有义务配合甲方完成各项常规性或临时性的创新创业工作。

第六条：协议的终止

- 1.一方违反本协议内容，另一方可单方终止该协议。
- 2.乙方负责人受到校纪校规处分或法律法规制裁，甲方可终止该协议。
- 3.甲方对乙方发出书面批评或警告两次以上，甲方可终止该协议。
- 4.入驻期满后协议终止，期间经双方友好协商可终止协议。

第七条：本协议未尽事宜见苗圃的其他管理办法和规章，其他未尽事宜由双方另行协商解决。因协议履行过程中产生的争议、纠纷，经双方同意提请所在地的法院诉讼。

第八条：本协议一式两份，双方各一份，双方签字之日起正式生效。

甲方代表签字：

(盖章)：

20 年 月 日

乙方代表签字：

(盖章)：

20 年 月 日

表 4-3 创业团队负责人变更申请表

编号: _____

“广州华南商贸职业学院大学生创业苗圃”创业
团队负责人变更申请表

原负责人姓名		性别		所在学院/ 专业班级	
手机号码		E-mail/QQ			
创业团队名称					
创业项目名称					

变更申请原因:

申请人签字:

年 月 日

所在学院学工办意见:	负责人盖章: 年 月 日		
现负责人姓名	性别	所在学院/ 专业班级	
手机号码		E-mail/QQ	
相关工作经验			
二级学院意见:	负责人盖章: 年 月 日		
就业与校企办意见:	负责人盖章: 年 月 日		

备注: 本表一式二份: 一份交创业团队, 一份留存管理办公室备案

4.5 创业项目可行性调查

在当今快速发展的商业环境中，创业已成为推动社会经济增长、促进就业的重要力量。然而，成功的创业并非一蹴而就，它需要对市场、技术、财务、团队等多方面因素进行深入的调查与分析，以确保项目的可行性与持续性。

4.5.1 行业与市场分析

(1) 行业趋势。了解项目所处行业的发展趋势，包括市场规模、增长速度、未来预测等。这有助于判断行业是否具有发展潜力。

如果一个市场的规模是非常庞大的，比如 1000 亿元，这样的市场规模意味着即便只抓住 1% 的市场规模也能收获十分可观的销售收入。

增长速度也是一项重要的衡量指标。如果能保持 40% 甚至以上的增长速度，那这个项目的市场规模是很有前景的。一些优秀的投资人会因为错过一个增值高的创业项目而感到十分可惜。

(2) 市场需求。通过市场调研，明确目标市场的需求状况，包括消费者的需求痛点、购买力和消费习惯等。

其中，痛点是指当前市场上尚未被满足又被广泛渴望的。通俗而言就是一直困扰大多数人的问题，比如产品或者服务质量太差，太耗时间等。这里需要甄别伪痛点，也要伪需求，如果我们做出的产品或提供的服务没有切中客户的痛点，即没有符合客户真正的需求，那么客户并不会为此买单。

而关于消费者的购买力和消费习惯，这里涉及市场营销领域中的一个重要的概念——客户细分。客户细分是指根据客户属性划分的客户集合。比如根据性别属性，可以把客户划分为男性客户和女性客户。客户细分的本质是发现细分客户群之间需求的差异，为满足不同客户的差异化需求，确定合理的产品或市场定位，制定行之有效的营销策略。

(3) 竞争分析。分析现有竞争对手的产品、定价、市场份额、营销策略等，以评估项目的市场竞争力和差异化优势。在进行竞争分析时，常用的分析方法有 SWOT 分析、波特五力模型和 PEST 分析等。

4.5.2 产品与服务评估

(1) 产品原型。制作初步的产品原型或提供详细的服务方案，以便潜在用户和投资者进行评估。

(2) 用户反馈。通过问卷调查、访谈等方式收集潜在用户的反馈，了解他们对产品或服务的接受度和改进建议。

(3) 技术可行性。评估项目所需技术的成熟度、实现难度和成本，确保技术上的可行性。

4.5.3 财务规划

(1) 资金需求。根据项目的运营计划和发展目标，估算所需的启动资金和运营资金。

(2) 盈利预测。基于市场调研和财务分析，预测项目的未来收入、成本和利润，评估项目的盈利潜力。

在盈利分析上，一般投资者会重点关注投资回报率和投资回收期这两个财务指标，应给予一定位置阐述。

(3) 风险评估。识别可能影响项目财务状况的风险因素，如市场风险、技术风险、法律风险等，并制定相应的风险管理策略。

在风险评估上，若创业者或创业团队对某一板块的分析不甚清晰，必要时需向外找寻外援，包括但不限于咨询领域专家。

4.5.4 团队与资源评估

(1) 团队能力。评估团队成员的专业技能、经验、协作能力和创业精神，确保团队具备实现项目目标的能力。

创业团队对创业成败具有关键影响。好的创业团队的组建并非一蹴而就，往往是在创业项目或新企业发展过程中逐渐磨合甚至重组形成的。

(2) 资源支持。评估项目所需的外部资源，如供应商、合作伙伴、投资者等，并确定获取这些资源的途径和策略。

4.5.5 法律与政策评估

- (1) 法律合规性。确保项目符合相关法律法规要求，避免法律风险和纠纷。
- (2) 政策支持。了解政府和相关机构对项目的支持政策，如税收优惠、资金补贴等，以便充分利用政策优势。

4.5.6 调研进度与时间表

- (1) 调研进度：将整个调研分解为可管理的阶段，并为每个阶段设定明确的目标，量化把控调研进度。
- (2) 时间表：制定详细的调研进度时间表，包括每个调研阶段的任务和起始时间，以便监控调研进度并及时调整计划。

4.5.7 总结与决策

将以上各方面的调查结果进行综合分析，评估项目的整体可行性和风险水平。基于分析结果，提出是否继续推进项目的决策建议，并制定相应的后续行动计划。

创业项目的可行性调查是创业者在决定投入资源前必须进行的重要环节。通过以上步骤的详细调查和分析，创业者可以更加全面地了解项目的可行性，为后续的决策和行动提供有力的支持。

下面提供 9 项指标帮助判断一个创业项目是否具备发展潜力。在下列指标中，只要符合任意一项，都可以转化为成功的进入机会。

表 4-4 创业项目发展潜力评价指标

项目	指标	衡量标准
1	新兴市场	蓝海
2	市场规模	庞大
3	市场增长率	>40%
4	客户	可触及
5	可获得的市场份额	>20%
6	产品生命周期	长
7	客户回款	快
8	供应商和分销渠道	控制能力强

项目	指标	衡量标准
9		毛利润率>40%
	财务数据	税后利润>10%
		投资回报率>25%

第五部分 社团实践活动

大学生社团实践活动是校园文化的重要组成部分，它不仅能够丰富学生的课余生活，还能提升学生的实践能力、团队协作和社交技能。通过参与社团，学生可以将理论知识与实践相结合，培养创新思维和解决问题的能力。同时，社团活动也有助于学生建立广泛的人脉网络，增强社会责任感，为未来的职业发展打下坚实的基础。

5.1 校内社团一览表

表 5-1 广州华南商贸职业学院大学生社团一览表

序号	业务指导单位	社团名称	社团类型	指导老师
1	经济管理学院	营销协会	学术科技类	李四和
2		电子商务	学术科技类	高进峰
3		直播协会	学术科技类	刘焕
4		旅游协会	文化体育类	崔新玲
5		茶艺社	文化体育类	蔡芳芳
6		钟林文学社	文化体育类	肖洁
7		ERP 沙盘协会	文化体育类	付天娥
8		声乐社	文化体育类	黄德鹏
9	卫生健康学院	健康协会	学术科技类	李荣浩
10	信息学院	轮滑协会	文化体育类	陈达明
11		计算机协会	文化体育类	何达齐
12	人文与教育学院	跆拳道协会	文化体育类	李凡
13		乒乓球协会	文化体育类	江丽清
14		街舞社	文化体育类	劳兆威
15		篮球协会	文化体育类	马静仪
16		排球协会	文化体育类	陈琦敏
17		定向运动协会	文化体育类	何佳
18		足球协会	文化体育类	苏庆勇
19		武术协会	文化体育类	陈康
20		日语协会	文化体育类	唐瑜
21		英歌舞协会	文化体育类	纪泳杰
22		飞盘协会	文化体育类	梅莉洁
23		网球协会	文化体育类	彭林玉
24		羽毛球协会	文化体育类	刘明
25		匹克球协会	文化体育类	简伟峰
26		排舞协会	文化体育类	罗婀娜

序号	业务指导单位	社团名称	社团类型	指导老师
27	设计与传媒学院	英语协会	学术科技类	廖雅
28		电子竞技社	学术科技类	李文
29		九卿国风社	文化体育类	龙心怡
30		创意设计协会	学术科技类	肖园琼
31		Sunday 话剧社	文化体育类	蔡惠聪
32		325 说唱社	文化体育类	陈龙盛
33		友间动漫社	文化体育类	汤雪娜
34	图书馆	读者协会	学术科技类	刘付霞
35	行政党群部	巧艺社	文化体育类	杨婉彤
36		Vision 摄影社	学术科技类	郭法兵
37	就业与校企合作办	大学生职业发展协会	创新创业类	李永盈
38		大学生创业实践协会	创新创业类	余信银
39	学生发展部（团委）	舞蹈社	文化体育类	郭曼
40		心理协会	文化体育类	雷一
41		书画协会	文化体育类	卢广
42	马克思主义学院	模拟政协会	文化体育类	黄海玉
43		模特社	文化体育类	潘梅兰
44		公关协会	文化体育类	吴婉仪
45	校艺术团	合唱队	文化体育类	黄德鹏
46		舞蹈队	文化体育类	劳兆威
47		主持队	文化体育类	慕朝宁
48		礼仪队	文化体育类	郭曼

5.2 社团展示



图 5-1 大学生职业发展协会



图 5-2 健康协会



图 5-3 大学生创业实践协会



图 5-4 乒乓球协会



图 5-5 跆拳道协会



图 5-6 书画协会

5.3 社团社会实践活动介绍

5.3.1 暑期“三下乡”活动

暑期“三下乡”社会实践活动是由中国共青团中央每年暑期发起的一项全国性大学生社会实践项目，旨在促进青年学生深入农村基层，将文化、科技和卫生服务带到乡村，以期通过理论与实践的结合，提升青年学生的综合素质，并为国家的乡村振兴战略贡献青春力量。

大学生通常会通过学校团委或学生会的组织和动员，以团队形式参与。在组织阶段，学生需组建跨专业、跨年级的团队，以便形成优势互补，从而提高实践的效果。高校一般会为这些团队提供必要的资源支持，并在实践前进行项目申报、

筛选和指导，确保每个团队的活动有明确的目标和科学的计划。在实践中，团队需要按照既定方案实施各项活动，同时根据实际情况进行动态调整，以应对可能出现的不可预见因素。

对于大学生而言，要充分利用暑期“三下乡”这一宝贵的实践机会，首先需要在项目开始前做好充足的准备工作。具体来说，应当深入了解活动所在地的基本情况，包括当地的经济、文化、自然条件等，以此为基础制定详细的实践计划，明确实践目标，分配团队任务，并提前准备好所需的物资和设备。此外，选择合适的实践主题也是成功的关键，应结合自身的专业背景和兴趣爱好，确定实践项目的内容，使得实践活动既能发挥专业优势，又具备实际意义。在活动进行过程中，学生应保持高度的灵活性和应变能力，以应对可能出现的突发情况，同时确保活动的顺利进行和既定目标的实现。最后，活动结束后，及时进行总结和反思，撰写高质量的实践报告，不仅有助于个人成长，还可以为后续的实践活动提供参考和借鉴。



5.3.2 大学生志愿服务西部计划

大学生志愿服务西部计划，是由中国共青团中央、教育部等部门联合发起的一项国家级志愿服务项目，旨在鼓励和引导大学毕业生到我国西部地区基层单位从事为期一到三年的教育、农业、医疗、扶贫等社会公益服务。该计划以推动西部地区经济社会发展、促进东西部协调发展为目标，同时为广大青年学生提供一个奉献社会、磨练意志、积累经验的重要平台。

参与西部计划的大学毕业生在报名前，需要对自身有一个全面地评估，了解自身的兴趣、能力以及对长期基层工作的心理准备。学校一般会通过团委或就业指导中心对有意向参与的学生进行动员，并组织相关的宣讲会和培训，以帮助学

生更好地了解西部计划的意义和具体内容。志愿者一旦通过选拔并获得派遣资格，便会接受系统的培训，包括政治理论、地方政策、岗位技能、文化适应等方面，以确保在上岗后能够迅速适应当地的工作和生活环境。

对于有意向参与西部计划的大学毕业生来说，合理规划是成功的关键。首先，大学生需要在校期间多关注国家政策和西部地区的实际情况，积极参与相关的社会实践和志愿服务活动，为将来的西部计划工作做好知识和经验的储备。其次，应当明确自己的职业发展目标和个人价值观，充分考虑西部计划带来的机遇与挑战，权衡个人发展与社会责任之间的关系。再次，在准备阶段应当积极参与学校和相关部门组织的培训和选拔活动，以提升自身的综合素质，确保自己能够胜任未来的工作。最后，在服务期满后，志愿者应积极总结和反思自己的工作经验，将其转化为未来职业生涯中的宝贵财富。



图 5-7 “大学生志愿服务西部计划”宣传画

5.3.3 志愿服务乡村振兴行动

高校毕业生志愿服务乡村振兴行动是中国政府实施乡村振兴战略的重要组成部分，旨在动员和引导大学毕业生深入农村基层，发挥专业知识和技能，助力乡村全面振兴和可持续发展。这项行动通过国家政策的引导和支持，鼓励有志于农村发展的青年毕业生以志愿者的身份，参与到农村的经济、社会、文化、生态等多个领域的建设中。

参与志愿服务乡村振兴行动的高校毕业生需经过层层选拔，并接受系统的培训，以确保大学生能够胜任未来的工作。选拔过程通常由学校团委或相关政府部门组织，重点考察志愿者的专业能力、综合素质以及对农村工作的适应性。入选的志愿者会接受有关政策法规、农村现状、岗位技能等方面培训，以帮助大学生更好地融入服务地，开展有效的工作。

在服务期间，志愿者们将面临诸多挑战和机遇。农村基层工作往往条件艰苦，但这正是培养和锻炼志愿者毅力和耐力的绝佳机会。通过与当地居民的密切合作，志愿者不仅能够有效推动当地的经济和社会发展，还能深化对中国乡村问题的认识，增强自身的社会责任感和使命感。此外，国家对参与乡村振兴志愿服务的大学毕业生提供了一系列优惠政策，包括就业优先、考研加分、补贴津贴等，帮助大学生在完成服务后顺利进入职业生涯的下一阶段。

对于有意向参与乡村振兴志愿服务的大学毕业生来说，提前做好规划尤为重要。在服务过程中，志愿者应保持高度的责任感和进取心，积极应对各类挑战，并在服务结束后及时总结经验，为今后的职业发展奠定坚实基础。



图 5-8 “志愿服务乡村振兴行动”宣传画

第六部分 就业创业技能大赛

6.1 全国大学生职业规划大赛

6.1.1 大赛简介

全国大学生职业规划大赛是一项由中华人民共和国教育部主办的赛事，首届大赛于2023年9月至2024年5月举办，大赛主题为“筑梦青春志在四方，规划启航职引未来”，总决赛在上海市举行。大赛旨在强化生涯教育，增强大学生生涯规划意识，以及指导大学生科学合理地规划大学学习与生活，及早做好就业准备，从而促进高校毕业生高质量充分就业。



图 6-1 首届全国大学生职业规划大赛

6.1.2 参赛组别与对象

大赛分为成长赛道和就业赛道两个赛道。每个赛道对应有高教组、职教组两个组别。成长赛道的参赛对象为普通高等学校全日制中低年级在校学生。高教组面向普通本科一、二、三年级学生，职教组面向职教本科一、二、三年级学生和高职（专科）一二年级学生。

就业赛道的每个组别设置产品研发、生产服务、市场营销、通用职能、公共服务 5 个分赛道。参赛对象为普通高等学校全日制高年级在校学生。高教组面向普通本科三四年级（部分专业五年级）学生和全体研究生，职教组面向职教本科三四年级学生和高职（专科）二、三年级学生。

6.1.3 大赛赛制

大赛采用校赛、省赛、全国总决赛三级赛制。

校赛由各高校负责组织，省赛由各地负责组织。各地各高校参照大赛成长、就业赛道方案，自主确定参赛名额、比赛环节、评审方式和奖项设置等。各地完成省赛选拔后，择优推荐全国总决赛参赛选手。

全国总决赛设金奖、银奖、铜奖，另设单项奖、地方和高校优秀组织奖、优秀指导教师奖等奖项。

6.1.4 大赛官网

全国大学生职业规划大赛（<https://zgs.chsi.com.cn/index.html>）

6.1.5 相关视频

【首届全国大学生职业规划大赛】回放链接：

方式 1：央视网视频官网：

CCTV-10 科教频道高清直播_CCTV 节目官网_央视网

方式 2：B 站观看：

https://www.bilibili.com/video/BV1hNHfecEua/?share_source=copy_web&vd_source=ec8265e3047aa732d065ceb320082913

6.2 中国国际大学生创新大赛

6.2.1 大赛简介

中国国际大学生创新大赛（2024）由教育部、中央统战部、中央网信办、国家发展改革委、工业和信息化部、人力资源社会保障部、农业农村部、中国科学院、中国工程院、国家知识产权局、国家乡村振兴局、共青团中央、上海市人民政府主办，上海交通大学、闵行区人民政府承办，大赛主题为“我敢闯，我会创”。自 2015 年创办以来，该大赛已逐渐发展成为覆盖全国所有高校、面向全体大学生、影响广泛的大学生竞赛。大赛旨在探索人才培养新途径，全面提高人才自主培养质量，强化高校课程思政建设，切实提高学生的创新精神、创新意识和创新能力，培养创新创业主力军。同时，以创新引领创业、创业带动就业，推动高校毕业生更高质量创业就业。

赛事时间：2024 年大赛时间为：2024 年 3-10 月



图 6-2 中国国际大学创新大赛（2024）

6.2.2 大赛历史与更名

2015 年，首届大赛以“互联网+”为主题举办，由吉林大学承办。

2019 年 12 月，第六届大赛正式更名为第六届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛。

2023 年 12 月，第九届大赛更名为中国国际大学生创新大赛，并沿用至今。

6.2.3 参赛组别与类别

(1) 参赛组别

高教主赛道：1. 本科生组：创意组、创业组

2. 研究生组：创意组、创业组

青年红色筑梦之旅赛道：公益组、创意组、创业组

职教赛道：创意组、创业组

(2) 参赛类别

高教主赛道：新工科类、新医科类、新农科类、新文科类、人工智能+

青年红色筑梦之旅赛道：现代农业、制造业、信息技术服务、文化创意服务、社会服务

职教赛道：创新类、商业类、工匠类

6.2.4 大赛赛制

大赛主要采用校级初赛、省级复赛、总决赛三级赛制。

校级初赛由各院校负责组织，省级复赛由各地负责组织，总决赛由各地按照大赛组委会确定的配额择优遴选推荐项目。

6.2.5 大赛官网

全国大学生创业服务网（<https://cy.ncss.cn/>）

6.2.6 相关视频

https://www.bilibili.com/video/BV1H84y1f7mA/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click（源：哔哩哔哩）

https://www.bilibili.com/video/BV1eM411N7ao/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click&vd_source=06d561bf759ca6284b3016404a9fdfce（源：哔哩哔哩）

https://www.bilibili.com/video/BV1uVezeTEef/?vd_source=06d561bf759ca6284b3016404a9fdfce（源：哔哩哔哩）

6.3 “挑战杯”中国大学生创业计划竞赛

6.3.1 大赛简介

“挑战杯”创新创业大赛是中国大学生课外科技文化活动中的一项重要赛事，由共青团中央、中国科协、教育部、全国学联等主办，旨在培养大学生的创新意识、启迪创意思维、提升创造能力，并造就创业人才。



图 6-3 “中国天眼”第十八届挑战杯大赛宣传画

“挑战杯”竞赛在中国共有两个并列项目，一个是“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛（简称“小挑”），另一个则是“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛（简称“大挑”）。这两个项目的全国竞赛交叉轮流开展，每个项目每两年举办一届。通常奇数年举办“大挑”，偶数年举办“小挑”。

创业计划竞赛起源于美国，又称商业计划竞赛，是风靡全球高校的重要赛事。它借用风险投资的运作模式，要求参赛者组成优势互补的竞赛小组，提出一项具有市场前景的技术、产品或者服务，并围绕这一技术、产品或服务，以获得风险投资为目的，完成一份完整、具体、深入的创业计划。

赛事时间分为校赛、省赛和国赛。

校赛时间：每年的 3-4 月

省赛时间：每年的 5-6 月

国赛时间：每年的 10-11 月

6.3.2 参赛组别与对象

大赛设科技创新和未来产业、乡村振兴和脱贫攻坚、城市治理和社会服务、生态环保和可持续发展、文化创意和区域合作五个组别。

参赛对象分普通高校、职业院校两类。

6.3.3 大赛赛制

竞赛采取学校、省（自治区、直辖市）和全国三级赛制，分预赛（校级初赛）、复赛（省级复赛）、决赛（全国决赛）三个赛段进行。

校级初赛由各校组织，广泛发动学生参与，遴选参加省级复赛项目。省级复赛由各省（自治区、直辖市）组织，遴选参加全国决赛项目。

6.3.4 大赛官网

挑战杯 全国大学生课外学术科技作品竞赛和创业计划大赛

（<https://www.tiaozhanbei.net/>）

6.3.5 相关视频

https://www.bilibili.com/video/BV18g4y1g7Jd/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click&vd_source=06d561bf759ca6284b3016404a9fdfce （源：哔哩哔哩）

https://www.bilibili.com/video/BV1Go4y1p7qN/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click&vd_source=06d561bf759ca6284b3016404a9fdfce （源：哔哩哔哩）

6.4 其他双创类赛事

表 6-1 全国大学生创新创业赛事

面向全国的赛事	“创青春”中国青年创新创业大赛
---------	-----------------

	中国创新创业大赛
	中国大学生服务外包创新创业大赛
	“中国创翼”创业创新大赛
面向粤港澳大湾区的 特色双创竞赛	广东“众创杯”创业创新大赛
	“青创杯”广州青年创新创业大赛
	“赢在广州”暨粤港澳大湾区大学生创业大赛
	“赢在东莞”科技创新创业大赛

第七部分 实习与就业

7.1 实习岗位的寻找

在当今激烈的就业竞技场中，实习对大学生的职业发展而言，无疑是通往成功的关键踏板。它不仅是理论知识与实践融合的桥梁，更是累积宝贵经验、编织职业人脉、明确职业航向的黄金机遇。

寻找实习岗位，是一场既复杂又至关重要的征程。大学生需全力以赴，做好充分的主观准备，以无畏之姿应对求职路上的种种挑战，增强自身竞争力，脱颖而出。更重要的是，在信息爆炸的时代背景下，善用多元化信息渠道，深入洞察实习市场动态，是锁定理想实习岗位不可或缺的策略。

大学生在寻找实习岗位时，可以采用多元化策略以高效搜集信息并提升求职效率。以下是几种主要的实习岗位寻找途径：

寻找实习岗位的过程中，校园招聘会、企业校园宣讲会和直播带岗确实被证明是三种非常有效的途径。接下来对这三种方式的详细分析和建议，希望能帮助学生更好地利用这些资源，提高求职成功率。

7.2 校园招聘会

校园招聘会，作为高校与企业之间的重要桥梁，每年吸引着数以万计的学生参与。它不仅为学生提供了一个集中了解企业招聘信息、面对面与企业代表交流的平台，还为企业提供了直接选拔优秀人才的渠道。通过校园招聘会，学生可以接触到来自不同行业、不同规模的企业，了解企业的文化、业务、发展前景以及实习岗位的具体要求，从而做出更加明智的职业选择。

广州华南商贸职业学院每年都会举办校园招聘会，了解企业的用人需求并与企业单位全面对接，拓宽学生的就业渠道和岗位选择，帮助学生实现更充分、更高质量就业。

2024 年广州华南商贸职业学院成功举办时许与就业供需见面会，参会企业有 106 家，提供了 4560 个专业对口岗位，涵盖了教育培训、互联网、物流、金

融贸易、文化传播等多个领域，招聘需求几乎覆盖了学校所有专业，匹配度较高，为即将实习毕业的学子提供了充足的就业机会。供需对接会共有 5 个二级学院 29 个专业的 3500 多名学生到场参与，累计投递简历 2299 份，现场达成录用意向超 700 个。



图 7-1 校园招聘会现场

机会是留给有准备的人的，面对校园招聘会的海量工作时，大学生要做好准备。在准备和参与校园招聘会的过程中，学生需要提前策划和认真实践，以确保自己能够在这场招聘赛场中脱颖而出。

信息获取环节：学生们需要关注学校就业信息网和公告栏上的官方通知，还要积极利用社交媒体平台，如微信公众号、微博等，这些平台往往能提供更多实时、生动的招聘信息。

简历准备环节：简历是学生的第一张名片。在准备简历时，学生需要深入了解目标岗位和企业特点，针对性地调整简历内容，以突出自己的核心竞争力。一方面简历应当简洁明了，逻辑清晰，能够迅速抓住企业代表的眼球；另一方面确保简历中的每一项内容都真实可信，避免夸大其词或虚构经历。此外还应注意排版和美化，让简历更加美观大方，提升整体印象分。

形象塑造环节：招聘会现场是学生们展示自我形象的重要场合。学生们应选择得体的着装，以展现自己的专业性和职业素养。同时，保持整洁的发型和适当的妆容也是必不可少的。在言谈举止上，学生们应表现出自信、从容的态度，展现出自己的魅力和风采。

现场互动环节：在招聘会现场，学生们需要积极参与企业展位前的咨询和面试环节，主动与企业代表沟通交流。他们应充分利用这个机会，深入了解岗位的具体要求、企业的文化氛围以及职业发展路径。同时，学生们还应展示自己的专

业技能、沟通能力和团队协作精神，通过实际案例和经历来证明自己的实力和价值。在互动过程中，学生们应保持礼貌、诚恳的态度，给企业代表留下良好的印象。

招聘会结束后，学生应及时整理收集到的名片和招聘信息，对感兴趣的企业进行后续跟进。可以通过邮件、电话或社交媒体等方式，向企业表达求职意愿并询问面试安排。同时，也可以向学长学姐或就业指导中心寻求建议和支持，以便更好地准备面试和应对可能的挑战。

7.3 企业校园宣讲会

企业校园宣讲会是企业为了吸引优秀人才而举办的一种宣传活动。通过宣讲会的形式，企业会详细介绍自己的发展历程、企业文化、业务范围、发展前景以及当前的招聘需求。这种方式不仅让学生更深入地了解企业和岗位信息，还为学生提供了与企业代表直接交流的机会。宣讲会通常包括企业宣传片播放、HR 或用人部门主管介绍、校友分享经验、学生提问及接收简历等环节，内容丰富多彩且互动性强。

2024年上半年，广州华南商贸职业学院依托学校就业创业e站平台，整合校内外资源，开展了大量的就业创业服务活动，其中企业招聘宣讲会举办了41场，累计参与学生达到1600余人次，有效提升了学生的职业素养与职业能力。

在准备和参与企业校园宣讲会的过程中，学生也应做充分的准备：

提前了解：在参加宣讲会之前，学生应提前了解企业的背景信息、业务范围以及招聘需求。这有助于在宣讲会中更有针对性地提问和互动。

准备问题：学生应准备一些与企业和岗位相关的问题，以便在提问环节与企业代表进行深入交流。这些问题可以涉及企业文化、工作内容、发展前景等方面。

积极参与：在宣讲会现场，学生应积极参与互动环节，展示自己的积极态度和求知欲。通过提问和分享经验等方式，与企业代表建立联系并留下良好印象。

简历准备：如果宣讲会现场接收简历，学生应提前准备好简历并认真填写求职意向表。简历应突出自己的专业技能、实践经验和与岗位的匹配度。

企业宣讲会结束之后学生如果对企业感兴趣，可以通过邮件或电话等方式向企业表达求职意愿并询问面试安排。在等待面试的过程中，学生可以继续关注企

业的招聘信息和动态，以便及时把握机会。



图 7-2 校园招聘宣讲会现场

7.4 直播带岗

直播带岗是一种新兴的招聘方式，它充分利用了互联网直播平台的优势，打破了地域限制和时间限制，让求职者能够足不出户就能了解全国各地的岗位信息。随着互联网的普及和直播技术的不断发展，直播带岗逐渐成了一种流行的招聘趋势。它不仅提高了求职效率还降低了求职成本为企业和求职者提供了更加便捷和高效的招聘求职平台。

2024 年，广州华南商贸职业学院在校园招聘会上设置了直播带岗专区遴选了 8 家知名企业，提供超过 259 个优质岗位，在线面向毕业生推介企业和岗位，拓宽学生就业渠道。

学生准备直播带岗活动需要从多个方面入手，包括了解活动信息、提升职业素养、积极参与互动与反馈以及后续跟进与职业规划等。

建立准备：针对感兴趣的岗位，提前准备好简历和求职信等材料，以便在直播结束后能够迅速投递给相关企业。

积极提问：在直播过程中，学生应积极向企业提问，了解岗位的具体要求和发展前景等信息。

互动交流：与 HR 进行互动交流，分享自己的观点和经验，增强彼此之间的了解和信任。

反馈收集：参与直播后，及时填写反馈问卷，提供宝贵的意见和建议，帮助学校和企业不断改进直播带岗活动。

职业规划修正：结合直播带岗活动的体验和企业反馈，进一步明确自己的职业目标和发展方向，并制定相应的职业规划。

综上所述，直播带岗作为一种新型的招聘方式，以其高效、精准、便捷的特点在就业服务领域发挥着重要作用，不仅为求职者和企业提供了应聘和招聘的新形势，也有效提高了人力资源市场配置效率。

综上所述，校园招聘会、企业校园宣讲会和直播带岗都是寻找实习岗位的有效途径。学生可以根据自己的实际情况和兴趣偏好选择合适的参与方式，并提前做好充分准备以提高求职成功率。无论选择哪种方式，都要保持积极的态度和专业的素养，相信通过自己的努力和准备，一定能够找到满意的实习岗位。



图 7-3 “校园直播带岗” 活动现场