

吉首大学招生就业与教学评估处 共青团吉首大学委员会

校团联〔2026〕9号



关于举办吉首大学 2026 年暑期 职业体验活动的通知

各学院：

为加强大学生职业规划与就业指导教育，增强大学生生涯规划意识，提升大学生职业生涯规划的科学性和目标指向性，通过实践体验获取行动成果，促进学生围绕职业目标修正成长路径，提升职业核心能力，最终实现高质量充分就业。我校拟定于2026年7月至2026年9月开展吉首大学2026年暑期职业体验活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

逐梦职场探索多元赛道，投身实践奔赴成长山海

二、参与对象

吉首大学全体在校学生（含预科生和研究生）

三、活动时间

2026年7月1日—2026年9月1日

四、举办单位

主办单位：吉首大学招生就业与教学评估处、共青团吉首大学委员会

承办单位：通信与电子工程学院、生涯北斗工作室

五、活动内容及资料

（一）活动内容

组织大学生去往自己目标职业的所在工作单位进行为期10个工作日以上的职业体验活动。通过职业体验了解目标职业的岗位职责、工作要求、薪酬待遇、行业前景等信息，在实践中感受所在单位的文化理念、工作氛围、人际关系等，反思实现职业目标所需的素质能力和下一步规划。

（二）提交作品

参与学生可根据自身情况，选择提交文本或者视频任一类作品。

1.文本作品。撰写职业体验报告一份，自拟标题，内容包括体验职业的岗位描述、所需技能与知识、工作环境与设施、

实际工作流程以及体验感受与反思等，篇幅不超过3000字，图片不超过10张。

2.视频作品。以视频的方式呈现职业体验的主题，自拟标题，可聚焦体验职业的岗位描述、所需技能与知识、工作环境与设施、实际工作流程以及体验感受与反思等某一方面（也可包括以上全部内容），MP4格式，时长不超过7分钟，分辨率不低于720P，画面比例为16:9。

六、活动要求

1.参与学生应结合所学专业制定职业目标，并进行相应职业的实践体验，提交真实的体验报告。

2.可以个人或团队形式参加活动，团队不超过5人。若为团队形式参赛，则参赛队员体验的职业应为同一职业（如教师，可为不同科目或不同教育阶段的教师）。

3.参与活动的个人或团队都必须寻找一名指导老师，作品严禁造假、抄袭，AI查重率不可超过20%，一经发现，取消资格。

4.关注“生涯小北”微信公众号（见附件），获取作品评审细则、报名方式、往届优秀作品资料。

七、奖项设置

1.参与活动，提交上述作品即可视为完成暑假假期社会实践活动，并可纳入“第二课堂”积分认定范围。

- 2.参与者可获得一对一简历指导1次、求职推荐1次。
- 3.根据参与情况设置奖项若干，发放校级荣誉证书及奖品。

附件：2026年6月18日星期四微信公众号二维码

吉首大学招生就业与教学评估处
共青团吉首大学委员会
2026年6月18日

附件

2026年6月18日星期四微信公众号二维码



（“生涯小北”微信公众号二维码）