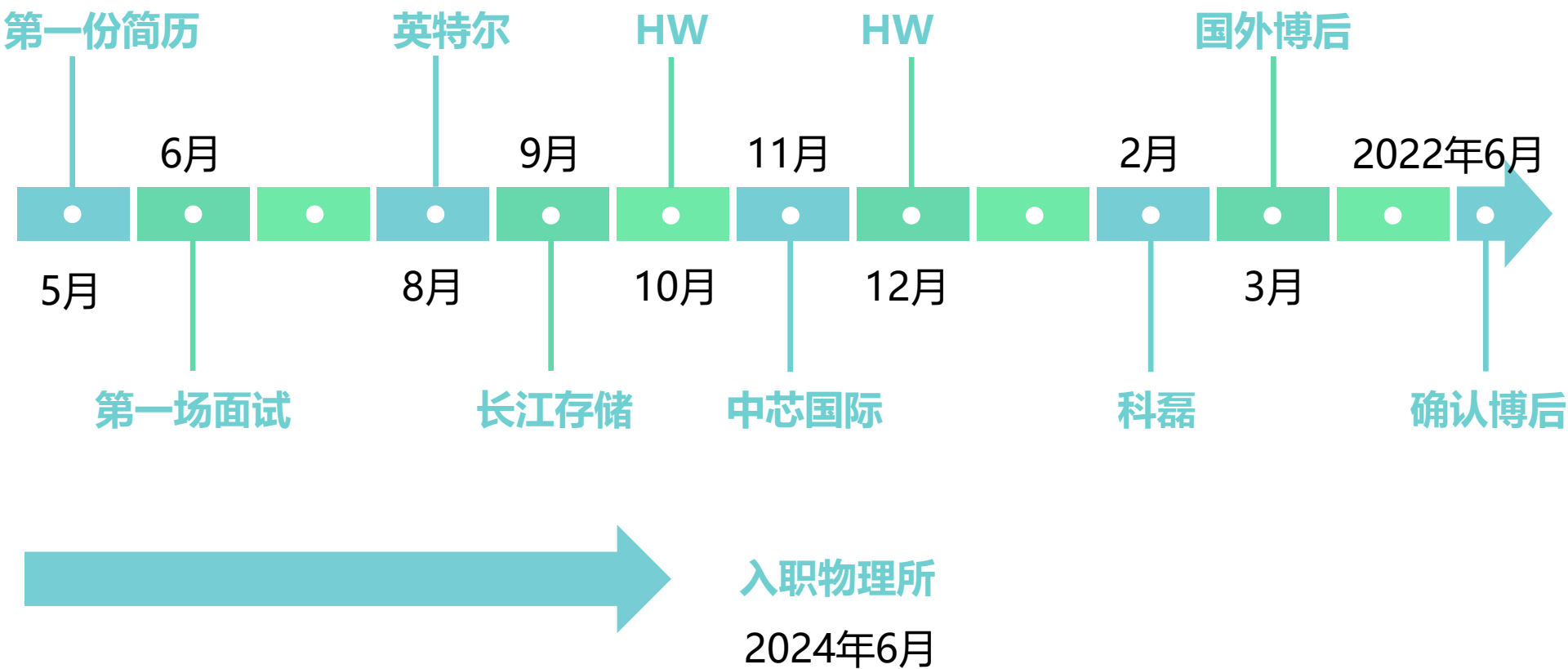




# 求职经历

## 赵睿

EX04 金属材料 无序体系动力学





# 求职经历



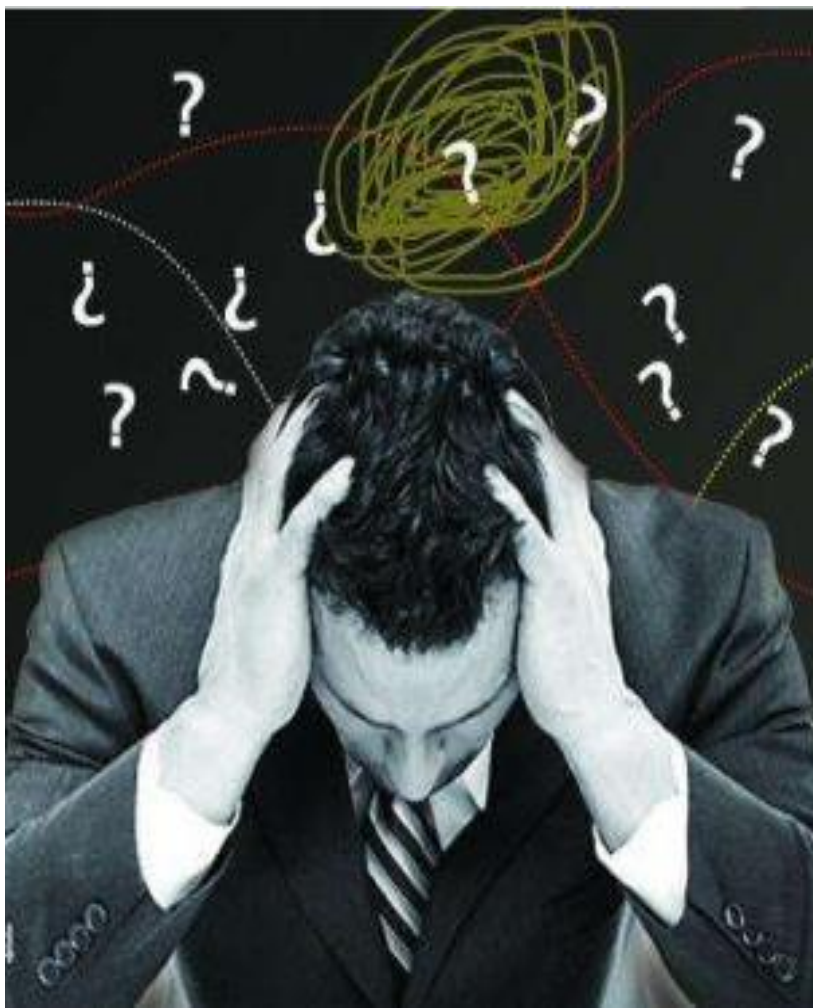
HONOR





1. 薪资结构（基本工资+绩效+年终奖+股票）
2. 考核标准和触发条件
3. 调薪和上升渠道
4. 五险一金
5. 其他福利（地方补助，住房，购房，上学，户口）

哪些是肯定能到手的？  
哪些是要考核排队的？  
哪些纯属画大饼？



## 快速行动，保持自信

求职是一个课题

了解自己

调研行业

调研公司

调研岗位

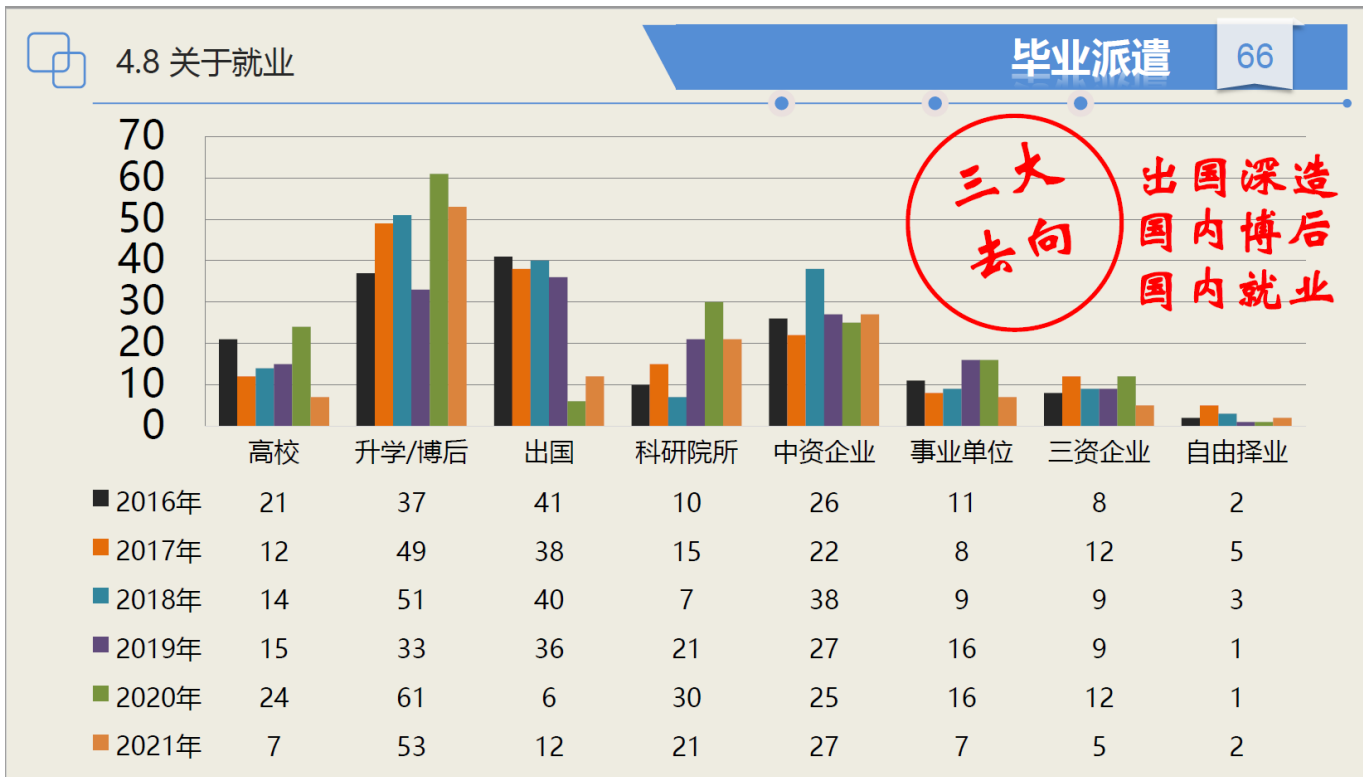
学习制作简历

掌握匹配技能

学习面试技巧

“行动是打败焦虑的最好办法”

## 考公考编，大型国企，优秀民企，知名外企，科研，创业



尽快选定目标划定范围，即使没有目标也可以行动起来

## “认识你自己”

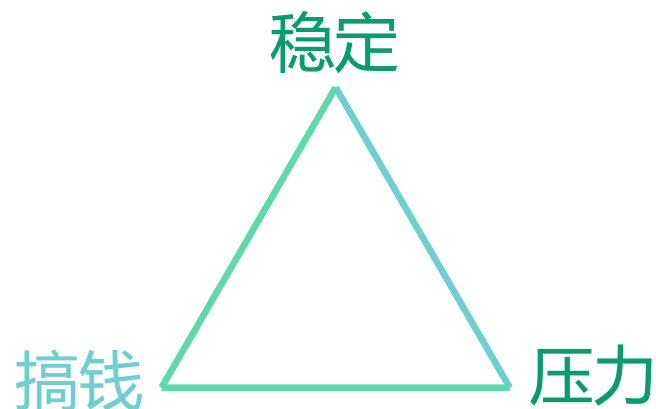


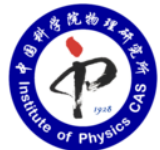
- 我想干什么？
- 我能干什么？
- 干什么是最好的？

## 多元选择和取舍

卷 躺平  
狼性文化 中年危机  
自我价值 搞钱  
学术 奋斗者 幸福感  
自由 发展空间  
稳定 加班 家庭  
个人时间

## Trade-off 关系





# 求职目标

## “认识大环境”

孫子兵法謀攻篇

知己知彼  
百戰不殆



知己不知彼，一勝一敗  
不知己不知彼，每戰必敗

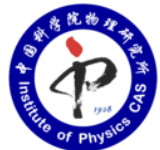
- 就业环境怎么样？
- 相关政策怎么样？
- 具体用人需求是什么？

## 进行充分的调查研究

1. 行业状况
2. 企业状况
3. 工作内容
4. 岗位要求
5. 晋升通道
6. 不被对口限制，但要针对性地改简历

提前做好规划

拥抱不确定性



# 我的两个选择：工业界做研发+博士后

## 我主要的考虑：

- **个人兴趣：**自由+研究
- **个人特长：**技术工作/事务工作/设计工作/管理工作/销售工作
- **发展前景：**行业前景，公司前景，岗位前景
- **成长空间：**学到东西和构筑事业

- 1. 工作内容：**1. 工业界注重研究本身，强调解决问题，学术界需要发表好的文章；2. 工业界要先当好一颗螺丝钉，科研更多需要独立推进完成；3. 工业界有更多丰富灵活的应用项目，科研界经常在一个细小的领域钻研；4. 工业界更加讲求实效。
- 2. 发展前景：**前景或许都很好，道路和获得感不同，金钱，名望，活力，兴趣，稳定性。
- 3. 薪资水平：**工业界普遍是1.5-2倍，短期内增长更快。
- 4. 工作压力：**工业界即时交付压力和中年危机，科研界的考核压力和经济窘迫。
- 5. 稳定性：**工业界前期稳定，长期有更大的风向，学术界找到稳定教职很困难。
- 6. 工作强度：**工业界可能会更高，科研也不会轻松太多，但科研保留了更多灵活度。
- 7. 自由程度：**科研可能是最自由的职业，包括选题和时间，但自由是一把双刃剑。
- 8. 工作和生活：**工业界可能有更好的边界感，因公司而异。
- 9. 团队合作：**工业界需要更紧密的团队合作，靠谱至关重要。
- 10. 沟通交流：**二者都需要良好的沟通交流，工业界更为必要。
- 11. 忠于雇主和忠于领域：**工业界要面临服从公司安排和深耕领域的平衡，自己找位置。



# 面试体验

简历

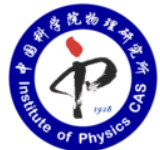
笔试

面试

offer

- 面试是一个相互了解和说服的过程。
- 供需关系决定了价格，了解行业和企业的需求。
- 准备一个亮点突出的自我介绍。
- 富有逻辑的，按照金字塔原理组织语言，准备好科研项目介绍。
- 事先给自己提炼出合适的标签和案例：引言+故事+结论。阐述你的优势和为什么适合，并给出证据
- 回答为什么不继续从事科研和为什么要加入公司。
- 工作地点，加班，出差和家庭的调和
- 避免犯低级错误：学术性错误，基本知识错误，马虎混乱等。





# 面试体验



笔试+面试

笔试+面试

四轮面试

两轮面试

笔试+面试

两轮面试

一轮面试

一轮英文问答

一轮英文问询

三轮面试

半导体知识

主管聊天

一轮英文PPT+

一轮英文面试

两轮技术面

主管聊天

中文问答

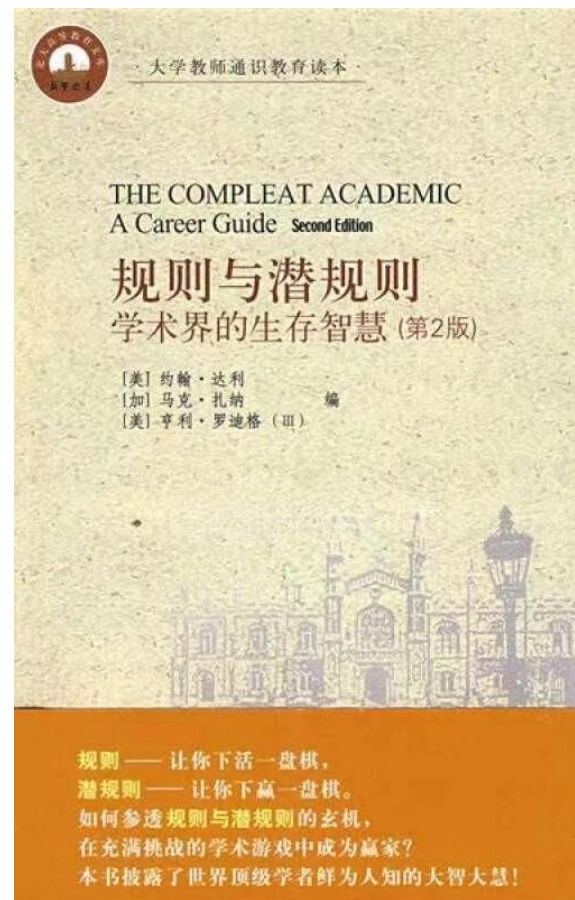
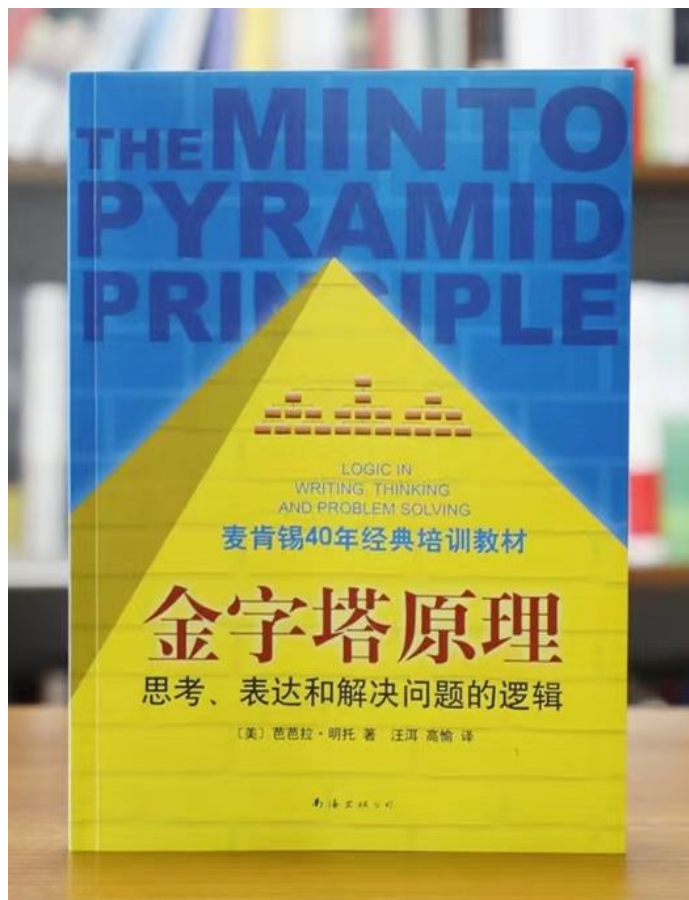
问答或PPT

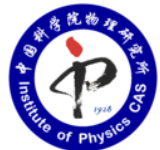
一轮HR聊天

一轮主管面

一轮主管聊天

风格各异





知 (21 封私信 / 80 条消息) 博士后 - 十

https://www.zhihu.com/search?q=博士后&type=content&sort=upvoted\_count

综合 用户 话题 视频 专栏 盐选内容 电子书 博士后

**博士毕业先做博士后好还是直接进高校比较好?**

小青柑: 竞争激烈程度呈指数级增长。你读完博士后之后, 竞争的局面会更加惨烈。第二, 博士后不是学历, 他只是一份2年左右的短期工作合约。博士后出... [阅读全文](#) ∨

▲ 赞同 745 ▼ ● 94 条评论 2020-07-08

**到底要不要出国做博士后?**

伯鸟: 好歹落一个孩子海外国籍。3.博士毕业无家室, 岁数在30-32岁, 尽量出国, 赌一把, 赌不出来抓紧回国找个二本三本大专躺平。4.博士毕业... [阅读全文](#) ∨

▲ 赞同 726 ▼ ● 157 条评论 04-12

**博士毕业抓紧占坑还是做博士后?**

Rachel: 最近在帮学院大佬筛选投来的博士简历。在国内读博士后, 纯粹被合作导师洗脑了吧。除非博士后单位保证能留下转正式教职, 否则, 包括清北, ... [阅读全文](#) ∨

▲ 赞同 487 ▼ ● 197 条评论 2023-10-30

**为什么博士毕业以后还要读博士后呢?**

祝小小琴: 表现也不行, 那就继续换个地方博士后, 重复上述。可以这么理解, 博士后的初衷是临时的科研岗位, 到现在可以说是为了不让那些找不到工作的博士... [阅读全文](#) ∨

▲ 赞同 485 ▼ ● 85 条评论 2019-09-19

**博士后是一条什么样的道路?**

不务正业大橙砸: 国外一年一签的博士后性价比很高, 搞上1~2年回来, 算正式的海外工作经历, 享受海归待遇, 成果稍微好一点在很多高校可以落地副教... [阅读全文](#) ∨

▲ 赞同 395 ▼ ● 98 条评论 2022-07-01

为什么要做博士后?

国内还是海外做博士后?

选择什么样的课题?



# 博士后经历

## 博士后

博士结束后，怀着对学术最美好的愿望（所谓的高校的“自由”），入博后的坑了（7月入坑华中某985高校）。悲惨的科研生活从此开始，为啥悲惨涅，请听我慢慢道来：

**1) 青基的压力。**博士后一般2-3年，如果想在咱们学校留下来（所谓留下来，也就是进入下一个“非升即走”的周期，当然牛人直接副教授，咱这就不考虑了）。那么最迫切的任务就是“青基”，当然同时还需要几篇论文。对于选择做博士后的人来说，论文的压力其实还好。所以这里着重讨论“青基”给我带来的煎熬。硕博期间，自己主笔帮老板写中了一个面上和一个重点项目，但是写的也是稀里糊涂，依葫芦画瓢去写，并没有太多领悟到写本子的套路。当自己要写青基的时候，才发现怎么下笔和构思项目书都不太会。然后，第一次申请就跪了，当时整个人都不好了。因为只有2次机会，如果第二年还不中，基本上就要卷铺盖走人了。还好，第二年痛定思痛，和老板多次深入讨论，各种熬夜写作，打磨了无数次，整整写了2个月（all in），终于中了，长舒一口气。

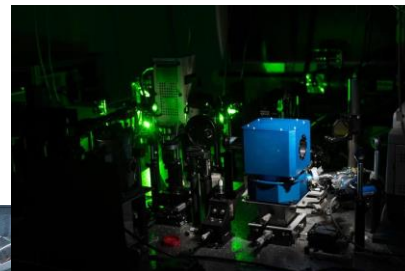
**2) 科研时间减少的焦虑。**博士期间，科研就是写论文。然而，博士后期间，科研不再这么纯粹。你需要写很多很多的本子，你自己的，老板的。你还需要负责很多很多的杂事及项目，主要是老板的。在博士后期间，一年差不多要写20个左右的本子。因此你是博士后，毫无悬念，几乎老板所有本子的负责人都是你，你想摸鱼划水都难了。老板的本子+自己的本子，几乎就耗掉了我1/3的时间和精力。然后，还有团队的杂事和项目上的事情，一下子又耗掉了快1/3的精力。能够踏踏实实用来搞科研的时间也就不多了，而你依旧还需要产出和博士期间一样多的论文。我突然发现，我不摸鱼了，我也不划水了，我休息的更少了，但我的科研时间确急剧的减少。好吧，深深的焦虑。

**3) 身份转变的压力。**博士期间，你本质是个学生。博士后，你本质是个打工仔和老师。老板对待你的心态是不一样的，老板不再觉得你是个学生。老板会觉得，你长大了，你该为我分担很多工作了。我自己会觉得，不不不，我还是个学生，我不想帮你分担（核心是不太明白一个博士后的定位，不知道博士后该怎么去做事情）。我花了将近1年半左右，才逐渐从学生的心态和思维转变成一个老师的心态和思维。

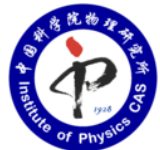
**4) 多线程操作+的压力。**博士期间，事情通常比较单一。好比比如说，这几个月，我就是做这个点子，就是为了搞这篇论文。这一个月，我可能就专心写这篇论文。这几个月，我可能就专心做这一个项目。做好我自己的事情即可，我不用去管别的。然而，博士后期间不一样了，你同时需要负责几个项目，几个本子，自己的课题，学生的课题，你的时间变得零碎，你的精力难以再集中在一个事情上面。从以前的单线过渡到博士后期间的多线程，极大的损害了我的脑细胞，会让我莫名的烦躁。

## 总结

博士期间，我的头发乌黑茂密；博士后期间，头发虽然还是茂密，但似乎多了很多白发，唉。但是收获还是很多的，自己的能力得到了很大的提高，自己的心态也成功地从一名学生转变成老师。目前，已经踏入该985高校下一个“非升即走”的周期。



实验、基金、文章、学生、杂务、找教职、通勤、家庭.....



## 学术写作

- 基金/文章/综述/PPT
- 克服写作拖延症
- 提前搭好逻辑架构
- 注重积累素材
- 保持写作手感



## 事务管理

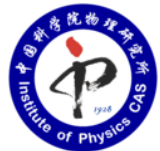
- 事务清单和优先级
- 搞清楚deadline
- 杂事集中起来做
- 学会分工与协作
- 一段时间做好一件事



## 时间管理

- 探索自己的作息表
- 记录有效时间
- 按块规划时间
- 重要的事情重点做
- 休息很重要

“二八定律，20%和80%的辩证关系”



# 博士后经历



## 基金申请

- 提前构思写作
- 学习先进经验
- 多请教修改
- 申请书的逻辑
- 必要性和支撑性

特别研究助理资助、青年基金、  
博新计划、博士后面上



国自然科学基金申请

全部 视频号 文章 公众号 小程序 读书 新闻 直播 听一听 表情

建议收藏! 国自然科学基金申请这17个注意事项请牢记!

国家自然科学基金作为中国支持基础与应用基础研究的核心途径, 对广大科研人员的生存与发展起着至关重要的作用。除“杰出青年基金”、重点项目等名额受限的资助外, 基金... 湖南锋锐生物 49分钟前

2025年将成为国自然科学基金申请最容易的一年?

探讨为何2025年可能成为国自然申请的最佳时机。一政策利好, 释放科研活力面上项目申请限制取消: 以往, 面上项目连续两次申请未中者需暂停一年申请, 这在一定程度上... 谷粉学术 2小时前 已关注

科技服务 | 2024年度国家自然科学基金项目专项申报信息

请申请人严格遵照各项要求填报申请, 在校内截止时间前提交国自然科学基金管理系统并及时联系校内科技处工作人员审核。项目管理员联系方式: 胡松 62338948 北京林业大学科... 1小时前

持续更新! 国家自然科学基金项目申报通知汇总 (非集中受理期)

为方便申请人查阅国家自然科学基金委员会非集中受理期项目, 现根据基金委通知按项目受理截止时间先后顺序进行汇总, 请申请人在确定申报后按时报送申报意向信息, 并提... 吉大科研 1小时前



祝大家  
前程似锦！  
钱途远大！