

“职业说” “岗位说” 拍摄说明及模板

(考研升学版)

一、拍摄说明

为进一步引导在校学生高质量就业，探寻高质量就业途径，助力有意在学业上深度探索，提早规划与准备。学院可在已考研升学的毕业生中选取有代表性、可以参考甚至模仿的案例进行分享，具体需要注意事项如下：

(一) 拍摄对象的遴选

1. 2025届或往届考研成功毕业生（含国内升学及境外留学），考研院校可根据实际情况选择具有代表性的院校（既包含名校又有一般院校）；

2. 出镜对象在自愿参与拍摄的基础上，语言表达流畅，逻辑清晰，背景画面稳定简洁、声音清晰。

(二) 其他注意事项

1. 拍摄作品的宣传使用。视频成品会根据实际需要在学校就业网等平台进行推送宣传，需要跟拍摄者确认视频成品是否可以在公开网站上进行宣传。

2. 各教学院请高度重视，做好拍摄动员和内容审核工作。

二、拍摄脚本参考

(一) 开场和自我介绍（20-30秒）

画面：出镜者（毕业生）可以自行选择校园风景、图书馆、自习室或寝室等场景。

台词：

“大家好，我是【姓名】，来自【学校名称】【年级】的【专业名称】的毕业生，也是你们的学长/学姐，成功考取了【目标院校

名称】的【专业名称】。今天，很高兴能跟大家分享我的考研经历与心得。”

(二) 考研经历分享 (60-90 秒)

画面：出镜者自行选择背景出境（如书桌前、校园内任一场景均可）。

台词（仅供参考，可根据出镜者实际经历调整）：

（1）确定考研院校目标：“考研的第一步是明确目标。我选择考研是因为【简述原因，如提升学历、兴趣驱动、职业规划等】。在确定目标院校和专业时，我综合考虑了【列举 2-3 个因素，如学校排名、专业实力、地理位置等】。建议大家尽早明确目标，这样才能更有针对性地准备。”

（2）考研准备：从进行信息收集、如何打牢基础、强化专业复习、冲刺阶段调节心态、查漏补缺等方面进行分享。

(三) 个人感悟与鼓励 (10-20 秒)

画面：出镜者自行选择背景出境（如书桌前、校园内任一场景均可），微笑面对镜头。

台词（仅供参考）：

“考研的过程虽然辛苦，但收获的不仅是知识，还有坚持与成长。如果你也有考研的梦想，不要犹豫，尽早行动规划起来！只要努力，你一定可以成功！”

(四) 结尾与号召 (10-20 秒)

画面：出镜者自行选择背景出境（如书桌前、校园内任一场景均可），微笑面对镜头。

台词:

“希望我今天的分享对你有所帮助！这是我的微信联系方式（如有意向可以分享）如果学弟学妹们有任何问题，欢迎跟我交流。”

三、拍摄建议

画面风格: 保持画面明亮、清晰，光线充足。

语言风格: 台词简洁明了，避免过于专业的术语，贴近学生视角；语气亲切自然，传递积极向上的氛围；

背景音乐: 可以不添加背景音乐，如需添加，请注意音乐音量大小，请勿掩盖出镜人的声音。

格式要求: 视频控制在3分钟之内，MP4格式，分辨率720P以上，视频文件大小不超过500MB，图像清晰稳定，声音清楚。视频文件可以在Media Player、暴风影音等常见媒体播放器上播放，用户可对音视频课件实现播放、暂停、停止、跳跃等功能。