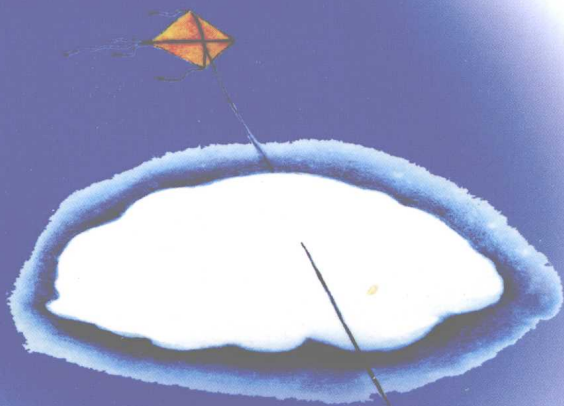




青春·校园
Youth·Campus
阳光大学，人生必读

> > > 张 严◎主编

求职择业领先一步，
赢在大学科学规划！



领先一步

大学生求职择业全攻略



旅游教育出版社

本书得到北京市科技创新平台项目支持



青春·校园
Youth-Campus
阳光大学，人生必读

领先一步

大学生求职择业全攻略

> > > 张 严◎主编



旅游教育出版社

· 北京 ·

总 策 划:唐志辉 雷金牛

执行策划:赖春梅

责任编辑:赖春梅

图书在版编目(CIP)数据

领先一步:大学生求职择业全攻略/张严主编. —北
京:旅游教育出版社,2008.4

(青春·校园)

ISBN 978 - 7 - 5637 - 1706 - 4

I. 领… II. 张… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 025417 号

青春·校园

领先一步——大学生求职择业全攻略

张 严 主 编

出版单位:旅游教育出版社

地 址:北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编:100024

发行电话:(010)65778403 65728372 65767462(传真)

E - mail: tepfx@163.com

印刷单位:中国科学院印刷厂

装订单位:河北省三河市金星装订厂

经销单位:新华书店

开 本:787×960 1/16

印 张:14

字 数:156千字

版 次:2008年6月第1版

印 次:2008年6月第1次印刷

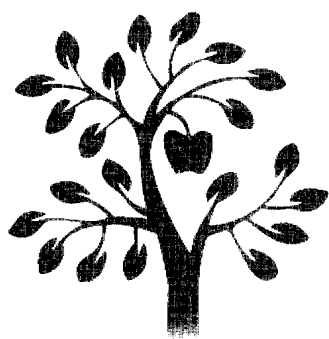
定 价:28.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

主 编:张 严

编 委:郭 磊 张 迪 周立新

夏海龙 杨 渝



青春·校园

Youth·Campus

大学，如歌的岁月。这里，有浅吟低唱，有黄钟大吕；这里，有“我思故我在”的独立自我，有“授人玫瑰手有余香”的互助群体。

朋友，如歌的岁月，你如何演奏自己的青春乐章？



引言 如果不会选择 大学也许是个陷阱

阿维没穿学位服的痛

当同学们正在礼堂穿着学位服享受校长的拨流苏的快乐时，阿维却伫立在宿舍窗前，茫然地望着外面，四年的一幕一幕如在昨天。来自西南某省的他高考分数很高，他也曾想在大学施展一番宏图。然而，进入大学一年后才他发现自己并不喜欢外语专业，而是更钟情于电脑和网络。于是，几乎所有的课下时间他都用在“爱好”上，专业却被忽略。“爱好”的水平不断提高，大二的阿维成为学校中知名的“大师”级人物，但他的专业主课因累计不及格的门数触到了学校规定的“红线”，他将不能获得学位，继续下去甚至不能毕业。虽然，在阿维自己的努力和兄弟们的帮助下，情况没有继续恶化，他最终保住了毕业证，但没有学位则意味着永远失去了继续深造获得高一层学位的机会，而他又该如何面对用人单位的询问呢？这会不会使自己丧失好不容易找到的工作机会呢？

对阿维而言，大学生活并非“天堂”。

一、被忽略的比较

(1) 每年7、8月约40%~80%的大学录取率倍受关注，而同期不同的大学毕业生的约5%~10%的未毕业或未获学位率却无人关注；

(2) 升学率大幅提高，而新生心理疾病率大幅提升。2000年以后，每年拿到录取通知书的幸运儿从2000年前的100多万上升到现在的700万，与之相伴的是新生心理疾病发病率和存在心理障碍比例也在迅速提高。

(3) 随着大学录取率的提高，大学毕业生的就业率和初次就业薪酬标准却在下降。

如果从学生自身分析上述问题产生的原因的话，我们不难看出是因为学生们掉入了“陷阱”。

二、进入大学我们面临的 N 个陷阱

陷阱一：放松学业

经过考试洗礼的艰苦中学时代，终于可以放松了，何况大学真的没有老师会经常督促我学习；

丰富多彩的大学生活，让我如鱼得水。我参加了 N 个社团，每日早出晚归，乐此不疲，用在上课学习的时间只在最低水平。

陷阱二：放任心性

学业诚可贵，爱情价更高，上大学没谈过恋爱等于没上，花前月下如此美好，哪里顾得了其他。

大学上网方便，我终于可以尽情“畅游”了。

陷阱三：无所适从

大学是一个“自由王国”，终于可以自己做主了，可是我却变得无所适从，不知学什么好？怎么学？目标在哪里？

陷阱四：恃才自傲

天生我材必有用，我这么优秀，有的是工作等着我。

陷阱五：盲目乐观

毕业、就业离我还远，不用着急，车到山前必有路，大四再说。

陷阱六：自暴自弃

就业市场就这么严峻，谁让中国人多呢，急也没用，顺其自然吧。

.....

就是这些“小问题”，却是大学生顺利度过大学生涯和成功就业的陷阱。

三、避开陷阱，走上职业发展之路

高中时我们能战胜各种困难，取得成功的首要原因是目标十分明确：上大学。但是进入大学后，相当多的同学都会进入一个迷茫期，等到心有所悟时，往往也接近毕业了，匆忙间便要上阵应对求职的考验。如何才能缩短这一摸索期，使每一位即将走上就业之路的同学有

充分的思考和从容的准备呢？这便是本书的要解决的问题——从进入大学便开始进行职业规划的尝试，也就是在最短的时间里尝试着找出新的方向，明确职业目标。

许多大学生也知道应该做职业规划，但如何找出新的努力目标便不那么容易了。要想做出合理的选择，需要对大学生活、对我们自己、对社会环境有一个恰当的分析和判断。这也是我们这本书要给出的答案之一。

目标的确定并非一蹴而就，它是一个过程，是一个不断确定、修正、再确定的过程。这一程序通常为：对自我的重新认识、对大学生生活的认识、分析影响职业选择的环境等因素→对各种因素进行筛选→初步确定职业目标→根据目标确定自己的学习训练策略，进行大学生涯规划→修订目标→结合当年的就业形势和政策、自己学习成果再次修订目标→掌握求职技巧→找到适合自己的职业岗位→开始职业生涯。

了解我们自身的特点和需要 + 了解职业和职业需要 + 适当的筛选方法 = 确定目标

根据目标规划大学生涯 + 实施规划 + 合适的环境 + 必需的求职技巧 = 实现目标

现在请准备好，是求解的时候了。



引言 如果不会选择 大学也许是个陷阱 / 1

第一章 让隐形的翅膀飞舞起来： 做好职业生涯规划

我们每个人都拥有着无限的潜能，蕴藏着飞翔的冲动，就像隐形的翅膀。如果有一种力量、一个目标，激活它，便可以展翅飞翔。

- 职业生涯规划让我们展开隐形的翅膀 / 2
- 影响我们拥有强健翅膀的因素有哪些 / 3
- 气质与职业的关系 / 3
- 性格与职业选择对对碰 / 10
- 有兴趣的职业才是快乐的 / 17
- 自知者明：根据能力选择职业 / 24
- 职业生涯的指南针——价值观 / 33

第二章 职业环境分析：找到有大鱼的池塘

环境为“势”，形势、趋势、态势……
因势而动，事半功倍。

- 社会环境分析 / 39
- 行业环境分析 / 39
- 单位环境分析 / 40
- 当代职业变迁和发展趋势 / 41
- 我的大学生涯规划 / 45

第三章 公务员：痛并快乐着

仅仅想要，甚至极想要，什么结果都不会有。除非你矢志要完成某事，并且做到实现它的必要步骤，你的志向才可能不致落空。

- 学而优则仕 / 57
- 就业市场中的一抹光亮 / 59



●想说爱你不容易 / 60

●端正心态、脚踏实地 / 65

第四章 白领精英:我的爱与哀愁

追求自己的东西,不是做一个填胃饱肚的工作、自己能接受的工作,或者为了一些薪水、职位跳槽的工作。做自己想做的工作,一直是我的想法。

●有资格证书不等于有份好工作 / 70

●选大企业,还是择小公司 / 72

●新人的职场法则 / 76

第五章 蓝色诱惑:出国留学

当你梦见遥远的星空,是否陷入人生的黑洞?当你跋涉无边的苦海,是否看到身边的新岸?

●大洋彼岸,是梦开始的地方? / 81

●“海归”是怎样变成“海待”的? / 83

●三思而后行 / 86

●我的留学规划我做主 / 88

第六章 黑色拼杀:“研”之是否有理

越是喧嚣的日子,越需要一批能够躲进小楼成一统的人,耐得住寂寞,禁得住诱惑。这些人的名字应该是——研究生。

●满城尽是考研人 / 93

●何谓“研究” / 95

●高学历≠高薪水 / 98

●“研”之有理,“考”之有据 / 101



第七章 两难抉择我该怎么办

当我们经过艰难抉择,终于下定决心决定投入到就业市场时,发现新的问题也接踵而来。抉择无处不在,而抉择往往是痛苦的。

- 要户口还是薪水高的工作? / 104
- 飘在大城市还是落脚中小城市? / 108
- “专业对口”,坚持还是放弃? / 115
- 爱情工作要哪头? / 119

第八章 激情创业与理性择业 你选择什么

用激情改变命运,以创业辉煌人生。

- 认识你的创业激情与创业素质 / 124
- 你能否承受创业之重? / 127
- 创业路在何方? / 128

第九章 如何制作让你脱颖而出 的简历

简历是求职者和用人单位的第一次正式亲密接触,它是你叩开用人单位大门的敲门砖,它将直接决定你的求职命运——是否获得面试机会。

- 谁需要简历? / 135
- 简历格式也很重要 / 135
- 内容使简历与众不同 / 143
- 国企简历 Vs. 外企简历 / 152
- 简历写作九大原则 / 154
- 注意细节 / 158
- 取长补短,适当隐藏 / 160

第十章 把你的简历送到应该 去的地方

今天的信息世界复杂繁多如同人体大脑神经,让对应的信息连接起来也是一项复杂的工程,需要我们先做出“工程方案”。





- 如何投递简历 / 164
- 简历投递的基本原则 / 167

第十一章 知己知彼,百战不殆: 面试的基本认知

最好的防守就是进攻。面试看似被动,但却要积极主动应对,下足“应试”功夫。

- 必要资料的准备与整理 / 170
- 了解面试的程序 / 171
- 面试时的心理 / 172
- 面试要“对症下药” / 173
- 面试的“新面孔” / 174
- 面试的提问方式 / 176
- “吸引眼球的第一印象”——告诉你打扮的秘密 / 179

第十二章 “我的擂台我做主”: 成功面试

语言是应聘者敞开心扉,展示自己知识、智慧、能力与气质的一个主要渠道。掌握语言的应用技巧,知所行止,将极大提高面试成功的几率。

- “语不惊人死不休”——精心设计开始三分钟 / 185
- 交谈中的措辞 / 186
- 面试的禁忌 / 187
- 面试:好的开始是成功的一半 / 189
- 面试核心阶段的语言应对 / 193
- 面试中的不和谐音符——性别歧视与性骚扰 / 198
- 面试收尾阶段的应对技巧 / 202
- “不要轻易说 Bye-Bye”:面试之后须努力 / 203

结语:写给即将毕业的同学们 / 205

第一章

LINGXIAN YIBU

让隐形的翅膀飞舞起来

来：做好职业生涯规划

我们每个人都拥有着无限的潜能，蕴藏着飞翔的冲动，就像隐形的翅膀。如果有一种力量、一个目标，激活它，便可以展翅飞翔。



领先一步

Lingxian Yibu



职业生涯规划让我们展开隐形的翅膀

>>>

1. 什么是职业生涯规划

简单地说，职业生涯规划就是一个人对其一生中与工作有关联的行为、活动、过程进行设计。

2. 职业生涯规划对大学生的作用

(1) 确定职业方向，从而确定大学学业目标

职业生涯规划的第一步，是我们对自身进行重新认识分析，了解自己的性格、兴趣、能力结构、知识结构、心理特征、优势与劣势，结合环境因素找出符合自己兴趣的、比较适合自己的职业目标，尤为重要，明确作为学生要做哪些功课，以完善自己的知识结构，提高自己的职业竞争能力。

(2) 提醒我们只做有用的事

我们常常是每天忙忙碌碌，但当夜深人静时闭上眼睛想一想，“今天我做了什么呢？它是有价值的吗？我所做的使我离目标又近一点了吗？”回答往往是好像什么也没做。

现代化的都市生活充满各种诱惑和喧嚣。诱惑经常使我们偏离自己的目标，放松我们专注的神经；而每天烦琐的学习工作内容，又很容易让我们陷入各种杂乱而又跟目标无关的事务中，繁杂的细节也会将我们淹没，使我们迷失前进的方向。而职业生涯规划可以经常提醒每个人，自己的所作所为是必要的吗？我是在做有用的事吗？在理想的路上我又前行了多少？

(3) 是我们发展的动力系统

自然界的流水总是向阻力小的地方流淌，人呢？如果顺着我们的

本能恐怕也和水一样。当前行的路上遇到困难、挫折时，如果没有强劲的动力系统支持，我们很容易改变正确的方向并去寻找躲避的借口。但如果我们有明确的职业生涯规划，每一段的目标都执著追求，何愁没有四驱动力战胜颠簸和沟坎呢。

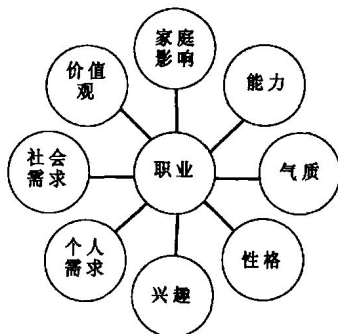
大学生职业生涯规划：认识大学生活、认识自我、认识环境，树立恰当的目标，实现人职匹配，用精心设计的目标指导大学生涯。



影响我们拥有强健翅膀的因素有哪些

确定职业选择的目标并不轻松，因为影响因素有很多。

心理学家唐纳德·苏波（Donard Super）的自我认知理论认为：



我们每个人因能力、兴趣和个性而不同；每一种职业需要不同的能力、兴趣和个性的特征，在每一种职业领域中，工作者与该职业所需要的特征的吻合度各不相同；我们个体的职业偏好、职业技能、对自我的认识、生活和工作环境等会随时间和经验的改变而变化，

这些因素的变化使得我们对职业进行新的选择或调整。因而，要了解我们的职业双翼是否具有搏击力，需要从这些因素分析着手。



气质与职业的关系

心理学家认为：气质是表现心理活动的强度、速度和灵活性方面

的典型、稳定的心理特征。气质表现在情绪产生的快慢，情绪体验的强弱，情绪心态的稳定性和持久性，情绪变化的幅度以及言语、动作的速度等方面。

气质是人先天就有的活动倾向，如人说话、办事时表现的脾气，如有的人性子急，有的人性子慢，虽本不分好坏，但却与职业选择有关。俗话说“江山易改，禀性难移”便是指气质。不同的职业对人的气质要求不尽相同，因而，气质是职业选择时所参考的重要心理因素之一。

气质的类型与心理特征按照心理学经典传统分类方法，气质分为四种：

表 1

气质类型	心理特征
多血质	活泼而好动型。由于神经过程平衡且灵活性强，这种人更易于适应环境的变化，性情开朗、热情，喜闻乐道，善于交际。在群体中精神愉快，相处自然，常能机智地摆脱窘境。在工作和学习上肯动脑筋，常表现出机敏的工作能力和较高的办事效率。对外界事务有广泛的兴趣，不安于循规蹈矩的工作。情绪不够稳定，易于浮躁，时有轻诺寡信、见异思迁的表现
粘液质	缄默而安静型。由于神经过程平衡且灵活性低，反应较迟缓，无论环境如何变化，都能基本保持心理平衡。凡事力求稳妥、深思熟虑，一般不做无把握的事，具有很强的自我控制能力，外柔内刚，沉静多思，很少流露出内心真情实感。与人交往时，态度持重适度，不卑不亢，不爱抛头露面或做空泛的清淡，行动缓慢而沉着，有板有眼，严格遵守既定的生活秩序和工作制度。因此，能够高质量完成那些要求有坚忍不拔、埋头苦干的品质和长时间地集中注意力、有条不紊的工作。其不足之处是过于拘谨，不善于随机应变，常常墨守成规，故步自封

气质类型	心理特征
胆汁质	兴奋而热烈型。表现为有理想,有抱负,有独立见解,反应迅速,行为果断,表里如一。在言语、面部表情和体态上都给人以热情直爽、善于交际的印象。不愿受人指挥而喜欢指挥别人。一旦认准目标,就希望实现。遇到困难也不折不挠,有魄力,敢负责,但往往比较粗心,自制力较差,容易感情用事,有时有刚愎自用、鲁莽的表现,由于神经过程的不平衡,工作带有明显的周期性,能以极大的热情投身于事业,一旦筋疲力尽,情绪顿时转为沮丧、心灰意冷
抑郁质	呆板而羞涩型。精神上伴有或大或小的神经紧张,常为微不足道的小事引起情绪波动。情绪体验的方式较少,极少在外表流露自己的情感,但内心体验却相当深刻。喜欢独处,交往拘束,兴趣爱好少,性格孤僻,在友爱的集体往往是一个很易相处的人。对力所能及的工作,认真完成,遇事三思而后行,求稳不求快,因而显得刻板。学习、工作易疲倦,在困难面前懦弱、自卑、优柔寡断

表 2

气质类型	相应职业
多血质	适合与外界打交道,从事灵活多变、富有刺激和挑战性的工作,如外交官、商人、管理者、记者、律师、驾驶员、运动员等。他们不太适合做过细、单调的机械性工作
胆汁质	喜欢从事与人打交道、工作内容不断变化、环境不断转换并且热闹的职业,如导游、推销员、节目主持人、公共关系人员等。他们明显不适合需长期安坐、持久耐心细致的工作
粘液质	适合做稳定的、按部就班的、静态的工作,如会计、出纳员、话务员、保育员、播音员等
抑郁质	适合安静、细致的工作,如校对、打字排版、检查员、化验员、登记员、保管员等

现实中纯粹的某一种类型是极少数的,通常为以一种为主的混合型,国外学者以此做了对照性划分。