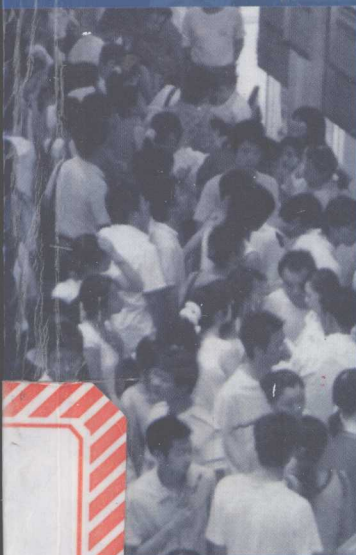


大学生求职实录

主编 高桥



UNION UNIVERSITY

2005

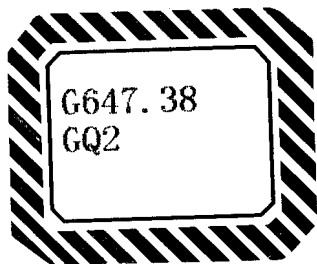
北京联合大学校园招聘

网址: zszy.buu.com.cn/ www.buu.edu.cn

北京出版社

大学生求职实录

高 桥 主 编



北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学生求职实录 / 高桥主编. —北京: 北京出版社, 2005

ISBN 7-200-06220-0

I. 大... II. 高... III. 大学生—职业选择—基本知识 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122455 号

大学生求职实录

DAXUESHENG QIUZHI SHILU

高 桥 主 编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

北京普瑞德印刷厂印刷

*

880 × 1230 32 开本 6.375 印张 155 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-200-06220-0

C·138 定价: 12.00 元

编委会名单

主 编：高 桥

编 委：常海斌 孔繁潮 杨奇红

李雨燕 李印伟 付月琴

葛海燕 丘 莉 刘春阳

窦秀明 杜剑锋

序

“大学生求职实录”这本书讲述的是大学毕业生自己的故事，记录了他们在求职过程中的亲身体会，每个人摸索总结出来的经验和教训，以及他们在即将走向社会时的心路历程；也谈及了他们在大学生活中如何去塑造自我、锤炼能力的整个过程，他们中的人，不论幸运或是坎坷，在讲述自己的求职故事时，都和所有的毕业生一样，有着同样的兴奋和辛酸，同样的憧憬和迷惘。因此，这是一本沉甸甸的记录生活的优秀作品。既然是记录生活，就值得一读，尤其是对那些即将经历这种生活或者是渴望了解这种生活的学子们。

目前市场上就业指导类书籍多以理论阐述为主，讲理论多，介绍经验少。而此书以“一群北京联合大学毕业生”的切身体会，活生生的，原汁原味的大学生求职经历，不加以任何说教，让同龄人自己从中感悟、体会。原因很简单，同学们都有着类似的成长环境和机遇。机遇只属于有准备的人，将这本书推荐给大家，希望它能为你们增加自信和力量。



2005年10月

目 录

给未来一个起点	高 桥 (1)
自信成就梦想	董 松 (9)
失败的下一次就是成功	常京竹 (14)
负重前行, 志在千里	王丽君 (20)
站在求职起跑线上	罗晶晶 (25)
机遇 + 实力 + 努力 = 成功	张越超 (32)
就业——迈出人生新的一步	常莉莉 (36)
成长·成才·成功——我的求职路	宋 颀 (38)
把握方向, 征帆远航	宋 成 (43)
追逐心中的梦	赵昭文 (48)
花开之前用坦诚灌溉	李 娜 (53)
门帘	吕健博 (58)
准确定位是成功的关键	吴文洁 (62)
追忆	边 东 (65)
知识就是力量	金 金 (68)
独一无二的经历 独一无二的我	耿 薇 (70)
回首求职路	裴 圆 (74)
先就业后择业	宋 彬 (80)
学会欣赏路上风景	梁宏卿 (90)
sell 出你自己	张 洋 (95)
“冰冻三尺, 非一日之寒”	高 莹 (98)

大学生求职实录

坦然面对人生的第一步	梁爱芬 (102)
机会只青睐有准备的人	朱季春 (105)
充分准备, 展现最完美自我	常 萌 (107)
就业是一次人生的检验	郭 丹 (111)
初尝就业的味道——酸甜苦辣咸	金 姗 (115)
知己知彼, 百战不殆	柴 斌 (119)
勇者无敌	李 莹 (122)
从大学到社会	陈 磊 (126)
寻找敞开的那扇门	李露璐 (131)
认清自己	李园园 (134)
战胜恐惧, 拒绝彷徨	申海娜 (137)
学会用心	绪晓霞 (140)
学海无涯, 书山有路	张 迪 (152)
人生是条单行线	李 萍 (155)
一分耕耘, 一分收获	陶庆双 (157)
充实自己, 把握机会	陈 惠 (160)
勤学乐业	王 金 (164)
学会放弃	刘芃芃 (166)
我与机遇有个约会	张 楠 (170)
寻找伯乐的千里马	秦 浩 (174)
我心飞翔	张 珂 (177)
求职——人生的又一个岔路口	彭艳霞 (180)
激情燃烧	杨 腾 (183)
我的求职日记	尤海芳 (187)
编者的话	(195)

给未来一个起点

高 桥

求职择业是大学生人生的一次重要选择，每一个面临毕业，走出校门的大学毕业生，都希望能找到一份适合自己且能够施展才华的称心如意的工作，但在具体择业时，会遇到许多未曾经历的情况和未曾接触的问题。求职择业是一种激烈的竞争，同时也是对毕业生个人综合素质和能力的检验。

据了解，2002年7月份，全国待就业的毕业生为50万人，2003年7月份达到70万人。而2004年中国高校毕业生预计将达到280万人，比今年增长68万人；到2005年，进入就业市场的高校毕业生将很有可能突破340万人。高校毕业生数量年年大幅度增长，而离校毕业生待业的现象开始出现。面对严峻就业形势，我们应该清醒地认识到，中国高等教育已进入大众化阶段，毕业生就业也必然要从精英层面走向大众化，当高等教育进入大众化阶段，就业大众化也就不可避免。

在大学生就业大众化阶段，社会对毕业生素质的要求逐渐提高，一般说来，用人单位对毕业生的素质要求主要体现在以下几个方面：更加注重毕业生的个人品德素养，毕业生的诚信程度、是否吃苦耐劳、是否具有事业心和责任感，在许多时候成为直接关系到其是否会被录用的重要条件；更加注重毕业生的专业水平和知识结构，社会的发展使各学科之间的交叉应用越来越广泛和普遍，这就要求毕业生具备扎实的专业基础知识和较广的知识面；更加注重毕业生的社会经历和工作经验，现

在的用人单位往往希望毕业生具有一定的工作经验，许多大学生已经意识到了这一点，他们在校期间积极参与各种社会活动，提高自己的组织能力和交际能力，学会如何为人处事，使自己投身工作后很快能够适应环境，他们不计条件，主动寻求单位进行专业或非专业实习，增加自己的社会经历；更加注重毕业生的实际应用能力，如今社会用人单位对人才的消费采取更加务实的态度，拥有各种技能等级考试证书的实用性人才受到用人单位的青睐。与此对应，越来越严峻的就业形势使更多的大学毕业生的就业观念发生了深刻的变化。他们在求职问题上把握主动，早做准备，积极通过各种途径获得就业信息，利用一切可能获得的条件为求职择业准备；进行自我分析，明确择业目标，树立满足用人单位岗位需要的观念，不再过分注重薪酬、福利，而是从实际出发更加注重个人发展空间、对工作的兴趣以及工作胜任程度的把握。

一般来讲，求职择业作为大学生就业过程中的重要一步，主要涉及毕业生自我定位、确定择业期望、积极心态应战、平时积累的表现等内容。为此，我们认为毕业生应着重从三个方面精心准备：一是定位，知己知彼，百战不殆，大学生求职前有了明确的个人定位和社会定位，才不会在找工作的时候患得患失。二是心态，要积极主动的调整心态，以勇敢、进取、坚韧的精神风貌，健康、稳定的心理素质，迎接即将来临的挑战。三是求职技巧的运用，除了尽量克服应届毕业生经验上的不足，还要注重对求职技巧和方法的学习，以取得事半功倍的效果。从以上三点入手，切实地认知自我、认知职业、认知社会，在求职的双向交流中磨炼自己的意志，丰富自己的知识和经验，从而找准定位，给自己的未来找到新的起点。

一、找准定位，知己知彼，理性选择。

科学的职业选择应建立在对职业全面地了解和对自己深刻地认识的基础上。大学生求职择业定位主要包括毕业生自我定位和选择用人单位的社会定位。

“我喜欢干什么?”、“我能干什么?”,毕业生求职择业前要客观自我分析,了解自己的气质、性格等个性心理特征,知道自己的兴趣所在,能力所长和实际需要。实践证明,如果选择的工作岗位与自己的秉性不符,就有点像逆水行舟,要取得良好的成绩,他比别人的付出要多得多。

毕业生对用人单位的选择要依据自身实际,充分考虑国家导向和社会需要,分析国企、外企、私企、国家机关、事业单位等不同性质单位特点,分析应聘单位所属的行业前景、用人单位提供的发展空间,以及用人单位具有的工作环境等,不要过于注重薪酬待遇等外在条件。

二、调整心态,以良好的精神风貌,稳定的心理素质迎接挑战。

现在大学生的求职择业好像是一场没有硝烟的战争,从大学生们求职择业的经历可见,每个大学生求职择业过程中都会产生不同程度的心理压力。因此,保持良好的心态,正视现实,主动调整心理状态应对挫折,对求职择业的大学生来讲非常重要。我认为求职择业的大学生应从以下几个方面注意心理调整。

首先,要有进取心与自信心。进取心是使学生具有目标指向性和适度活力的内部能源,对未来职业认真而持久的追求是成功就业的前提。自信心为毕业生在逆境中开拓、创新提供了信心和勇气,自信常常使自己的好梦成真。没有信心的人会变得平庸、怯懦、顺从,反之则喜欢接受挑战,勇于战胜失败、突破逆境。现在大学生就业是双向选择,大学生与用人单位一样是人才市场中相互选择的主体。请大学生朋友们记住,拥有

自信是成功择业的开始。

其次，任何人做任何事都不可能是一帆风顺的，毕业生在求职过程中也一定会遇到挫折和失败，这都不可怕，可怕的是对待失败缺乏健康的心态。稳定的情绪对事态的进展有预测力，可以帮助做好准备。而焦虑和抑郁会使人无端紧张、烦恼或无力，恐惧和急躁易使人忙中出乱，乱中落败。要以勇敢、坚韧、顽强的精神风貌战胜失败，要学会自我认识、自我调节，了解自己的优势和短处，善于调节自己的职业规划、作息时间等。积极调整焦虑、抑郁等负面心态，保持稳定的情绪。

再次，在求职过程中要保持活跃的思维，行动之前要思考行为的结果，设身处地地想一想他人处境，乐于与人交往，体察他人的感受。在承认自己和别人、理想和现实存在差别的前提下接纳别人，接纳现实。真诚对他人及他人的言语感兴趣，认真倾听并注视对方。善于沟通和交流。具有自信心、幽默等对情感的感染力，注意训练自己养成仔细、镇静、沉着的行为习惯。

三、克服毕业生经验上的不足，注重对求职技巧和方法的学习。

刚刚走出“象牙塔”，正欲展翅高飞的毕业生，由于涉世不深，缺少实际工作经验，对求职过程中遇到的问题缺乏有效分析和妥善解决的能力，甚至由于“固执己见”而对求职产生误区。所有这些问题稍有不慎，都有可能直接导致求职的失败。总结我们工作中遇到的真实事例，我们概括出以下问题，希望同学们引以为戒，“有则改之，无则加勉”。

(1) 对企业一无所知，对应聘的工作过于随意。一位公司主管说过：“对公司太陌生，在求职前不去了解该公司，很难想像他对自己的职业生涯有所规划。这样不负责的人，我们肯定不

会用。”所以建议同学们不要忽视求职的细节，要记住，求职前仔细了解公司的相关信息，自然会加重你成功的砝码。

(2) 自以为是，盲目乐观。对于一些大学生而言，并非找不到任何工作，而是由于对工作的期望值过高，对一些低档次的工作不屑一顾，盲目地追求一些脱离自身实际的“高工资、高待遇”的理想工作。这种“半吊子”型的人才，在就业压力日益增大的今天必然要走向失业。

(3) 应聘职位时太浮躁，不求甚解。不少大学生并不知道某个职位的职责分工是什么，只会从字面上去理解。例如，一家公司“营业服务部”招聘人，许多大学生看到“服务”二字，就以为是做服务工作无人应聘。而当公司把“服务”两字去掉后，马上就有很多人投简历。所以，如果对职位不明白，可以询问用人单位，不要单从字面上去片面理解，这样很可能会错过一个好机会。

(4) 不愿下基层，缺乏吃苦精神。大学生刚刚进入企业、踏入社会，很难立刻进入角色。一些公司规定所有新参加工作的大学生都要到一线去锻炼一年，有的同学一看不能马上做项目、搞管理，而是要“吃一年苦”，就打退堂鼓不愿意干，白白丢掉很好的工作。

(5) 依赖性太强，欠缺独立思考的能力：许多大学生在学习中只知死啃书本，没有足够的社会实践，每次应聘都要父母参与，自己则缺乏主见。还有的毕业生笔试、面试通过后，在与公司签约的时候，父母到场与用人单位谈条件。对于这种行为，多数用人单位表示反感。找工作的前提是，你是一个独立的人，有自己的判断能力，能对自己负责，所以，自立能力是用人单位十分关心的问题。

除了要克服应届毕业生经验上的不足，还要注重求职技巧

和方法的学习。为什么呢？如果用薪金待遇、地域环境、工作环境、发展前景等因素考量毕业生的求职去向，从优到劣，我们可以得出一个简单的排名。根据我们观察发现，职位优劣排名与学生在校期间学习成绩的排名并非一致，甚至有很大的差异。究其原因，除了用人单位和学校对人才的评价标准有差异以及个别人有机遇和运气的成分外，我们认为求职技巧和方法是个不容忽视的因素。结合多年的工作经验，我们总结求职技巧和方法如下。

(1) 上学期间加强实习、实践，增长自身能力和社会经验。

通过大学生们所述求职感受可见，现在的用人单位非常注重毕业生的实习环节和实践经历，因此现在越来越多的大学生有意识地在校期间注重实习实训教学环节，培养锻炼自己独立思考解决问题以及实际操作的动手能力；有意识地在校期间参加各种社团活动或在社会中兼职打工，增长社会经验，培养自己与人沟通、组织协调等能力，使自己在求职择业时更加顺利、自然。

(2) 求职时，要多方位、多渠道收集信息。就业信息是通过各种媒介传递的有关就业方面的消息情况，如就业政策、社会需求，主要是有价值的用人信息。毕业生求职择业前应主动通过各种途径收集就业信息，做到信息收集途径畅通、视野开阔、主动性强、反应灵敏。因而，收集信息是毕业生实现择业的一个十分重要的方面。一般来说，用人信息来源一般有以下几种：政府和学校毕业生就业指导服务部门；通过老师、家长、亲戚朋友、同学介绍；通过教学实习，社会实践活动，发掘求职机会；通过各种新闻媒介、网络传播搜集用人信息；通过毕业生校园供需见面会、应届毕业生专场双选会等针对性较强的招聘会。

(3) 面试前, 要全面了解企业信息。仅仅了解企业涉足的领域是不够的, 全面了解应包括企业风格, 企业所属行业的地位、财务状况、研发的方向与实力, 市场的现状与前景, 企业用人制度、员工培训与发展的机会、工作环境等, 从中你不仅可以更全方位的认识应聘单位, 更有助于你与面试考官的交流和沟通, 提高面试成功率。

(4) 自我推荐时, 要学会情绪控制。目前来讲, 绝大多数毕业生进入就业市场, 要通过与用人单位“双向选择”来确定就业去向。作为毕业生来讲, 就是通过“双向选择”, 让用人单位认识自己、了解自己、选择自己, 从而实现自己的就业愿望。为了达到这一目的, 就需要利用各种途径和方法正确地宣传自己、展示自己, 这就是“自荐”。而自荐在很大程度上通过“说”来表现。当人们精神紧张的时候, 讲话速度会不自觉地加快, 讲话速度过快往往容易出错, 甚至张口结舌, 进而强化自己的紧张情绪, 导致思维混乱。当然, 讲话速度过慢, 缺乏激情, 气氛沉闷, 也会使人生厌。为了避免这一点, 毕业生自我推荐时, 要学会情绪控制, 掌握语速。一般开始谈话时可以有意识地放慢讲话速度, 等自己进入状态后再适当增加语气和语速。这样, 既可以稳定自己的紧张情绪, 又可以扭转面试的沉闷气氛。

(5) 回答问题时要“聚精会神”。毕业生求职面试时除了装束得体, 坐姿端正外, 眼神很重要, 通常情况下, 目光对准提问者的额头效果最佳。有的人在回答问题时眼睛不知道往哪儿看。经验证明, 魂不守舍、目光不定的人, 使人感到不诚实; 眼睛下垂的人, 给人一种缺乏自信的印象; 两眼直盯着提问者, 会被误解为向他挑战, 给人以桀骜不驯的感觉。如果面试时把目光集中在对方的额头上, 既可以给对方以诚恳、自信的印象,

也可以鼓起自己的勇气，消除自己的紧张情绪。

(6) 对待面试中的失误要沉着冷静。面试交谈中难免因紧张而出现失误。此时，切不可因一时的失误而丧气。要记住，一时失误不等于面试的失败，重要的是要战胜自己，不要轻易地放弃机会。即使一次面试没有成功，也要分析原因，总结经验，以新的姿态迎接下一次的面试。

经过“双向选择”，如果毕业生和用人单位双方都满意，那么就需要签订就业协议书，协议书一般使用由国家教育部统一制定的“高校毕业生就业协议书”，要注意填写上你与用人单位达成的其他条件，如你参加了当年研究生入学考试，录取后是否按违约处理，应负什么责任等。就业协议是严肃的，一旦签订了就业协议，毕业生、用人单位三方都应当维护协议的严肃性，不可随意更改，如一方因特殊原因违约，必须征得另外两方的同意。

以上的精心准备将为大学生朋友们成功求职择业打下牢固的基础。步入社会的大学生们将带着对母校的眷恋和感激，背负老师的叮咛和教诲，告别校园，走向社会。对外面绚丽多彩的世界或许你们渴望已久，早已摩拳擦掌，蠢蠢欲动。“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，希望你们在新的舞台上尽情挥洒你们的青春和智慧，在改革开放的浪潮中建功立业。千里之行，始于足下，同学们一定把握求职机遇，为自己的未来创造一个好的起点。

自信成就梦想

董 松

回首我的面试经历，从开始找工作时四处碰壁，到现在在外企工作，我知道是什么使我有这么翻天覆地的变化，那就是自信，相信我就是最好的，我不比任何人差，敢于在众人面前表达出自己的想法，因为这是成功的最开始。

从上大学起我就有一个梦想，那就是出国留学。看着身边的朋友一个个都出国了，我也好想和他们一样能够出国继续深造。然而现实和理想总是有着天壤之别的差距。众所周知，出国需要很多钱，这对于并不富裕的我家来说是一个很大的负担。这几年我求学已经给家里带来了不少压力，我实在是不好意思再让父母为了我将毕生的积蓄花掉，所以我选择了出去找工作，以减轻家里的负担。

2005年是大学扩招后的学生就业的第一年，就业压力很大，很多研究生都很难找到理想的工作，就更别说我们这些本科毕业生了。对于这一点我们都很清楚，所以在找工作之前我找了很多已经毕业的师哥师姐们，向他们学习经验和体会。通过和他们交流，我知道了自信是最重要的。其实我们联合大学的学生和其他重点大学的学生比起来一点都不差，在动手能力和交际能力上还要优于其他学生。只是我们的学生在面试的时候缺乏自信，才使很多学生与成功擦肩而过。与师哥师姐们谈话后

我清楚地认识到了就业的形势和求职成功最需要的东西。

求职机会最大的地方就是在招聘会上，因为那里的招聘单位很多，在这里求职者可以尽情地“撒网”。求职的过程一般就是投简历——面试——工作。所以简历的好坏和能否吸引招聘人的眼球就成为求职能否成功的基石，所以我用了很大的精力和投资，精心地制作了 100 份简历，准备在招聘会上一展身手。

然而现实总是残酷的，在大面积地投放简历后，我得到的只是寥寥无几的远郊区县的小公司面试通知，然而早就做好失败准备的我并没有失去信心。我坚信只要坚持就一定会成功。我依然坚持不懈地投放着我的希望。

日子还是一天一天地过，在求职的路上我依然还是四处碰壁，直到那一天，一家韩国的企业来到我们学校招聘。这是一家做显示器的韩国独资企业，今年才决定进入中国市场，要在北京招一批应届毕业生到韩国带薪培训。对于这样的机会很多人都很希望把握住，对于一直盼望出国的我更是神往。然而机会是留给有准备的人的，这时我经过多次修改的精致简历起到了效果。在将近 5000 份简历中，我的简历给招聘人留下了较好的印象。在老师的大力帮助下，我得到了参加面试的机会，这使我很开心也很紧张，因为我重视这份工作。

面试的时间安排得很快，在得到参加面试的消息后的第二天就要举行面试，为了不犯面试迟到的大忌，我请了假早早的来到了面试现场，因为我知道“早起的鸟儿有食吃”。

到了现场，我没有直接面试而是不断地找公司的员工“聊天”。经过“聊天”后我已经清楚地知道了公司的状况和需要什么样的人才等一系列的详细“情报”。这些都是那些后来的面试者不知道的。于是我由劣势转为了优势。

这是一家在韩国较有实力的企业，在中国投资 2000 万美金