

从大一到大四，全程就业创业指导
4+1职业模式训练，“无领”变“金领”

· 大学生就业创业训练丛书 ·

职前就业 训练

ZHIQIAN JIUYE
XUNLIAN

总顾问 顾明远

主 编 陈龙海 李忠霖



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

从大一到大四，全程就业创业指导
4+1职业模式训练，“无领”变“金领”

职前就业 训练

总顾问 顾明远

主 编 陈龙海 李忠霖

ZHIQIANJIUYE
XUNLIAN



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

职前就业训练 / 陈龙海, 李忠霖主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2008.10

(大学生就业创业训练丛书)

ISBN 978-7-303-09544-5

I. 职… II. ①陈…②李… 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 145661 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 19.75

字 数: 313 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

责任编辑: 路 娜 装帧设计: 大象设计

责任校对: 李 菡 责任印制: 李 丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



内 容 简 介

本书阐述了面对近年来我国大学生就业的严峻形势，大学生们如何进行自我调整和认知，如何进行求职准备和应对形形色色的面试。

本书共分为十一章。前五章侧重分析大学生的特点以及当前的就业形势，为大学生的职业生涯规划提供一些有益的建议；后六章则重点分析大学生在求职过程中所遇到的一系列具有代表性的问题，并提出了不少有针对性的意见，为大学生的求职、入职提供具体、实用的指导。

· 大学生就业创业训练丛书 ·



编 委 会

总顾问 顾明远 中国著名教育家，中国教育学会会长，北京师范大学教授、博士生导师

顾 问 徐林旗 清华大学继续教育学院院长助理
李胜杰 国际激励大师，著名企业教练，美国 NGH/AAH 催眠协会顶尖催眠师
李 强 中国顶尖企业培训专家，著名营销策划专家
邓安迪 美国卡耐基机构前亚太区首席资深讲师，中国卡耐基训练第一人
李羿锋 2003 年中国十大企业培训师，2004 年中国优秀策划人

编 委 陈名财 中共中央党校博士，中国科学院博士后
雷兆年 湖南中医药大学高级策划师，中医药执行经理
黄宝华 英国剑桥 CIE 高级人力资源管理师和高级职业指导师，亚太人力资源研究协会 (APHRRA) 资深会员
刘吾康 四川省干部函授学院副院长，四川文化产业职业学院副院长
常 远 尚金教育科技有限公司执行董事

任翔	绵阳高新控股集团副董事长，创业培训专家
冯旭宇	知名出版策划专家
何涛	西南科技大学招生就业办主任
沈友福	四川联合职业学校招生办主任
任秀蓉	四川绵阳师范学院教务科长
韩庭卫	团队精神知名培训师
谢炎	人力资源咨询专家
臧道祥	户外拓展知名培训师
钱马麟	人力资源咨询专家
万仁锋	市场营销策划专家
熊昕	员工素质培训师
任勇潘	中华职业教育社就业培训专家

本册执行主编 黄宝华

总序

ZONG XU

当前大学生就业创业问题已成为全社会关注的焦点之一。大学生就业难不仅是大学生个人的事，而且成为社会的重大问题。为解决大学生就业问题，一方面，教育有关部门要为大学生就业提供重要的指导和帮助；另一方面，还要鼓励大学生改变传统的就业观念，变就业为创业，通过大学生的自主创业来解决就业问题。从世界发达国家的经验来看，鼓励并指导大学生自主创业是解决大学生就业问题的重要方式和途径。近年来，我国高等教育界在鼓励和指导大学生自主创业方面做了不少工作，取得了可喜的成绩，但是在课程和教材建设方面还远远落后于西方发达国家。

为了指导学生就业和创业，我们集中了一批在大学生就业与创业指导方面富有经验的专家、学者及高校教师，历时两年，编写了这套《大学生就业创业训练丛书》。全套丛书共五册，分别为《职前就业训练》《职业心态训练》《职业技能训练》《职业提升训练》《成功创业训练》。

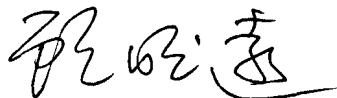
本套丛书的最大特点是它的实用性，通过学习和使用本丛书，学生们能够了解更多详尽的求职技巧、工作技能和创业路径。丛书以当代大学生择业、就业、创业等不同环节的新趋势为主线，详细剖析了大学生就业与创业的新情况与新趋势，通过有效的方法指导大学生调整就业择业观念，加强就业心态训练，提升职业技能，顺利实现由学生到社会人的角色转换，使就业与创业之路更为通畅，

创造富有生命力的就业增长点，帮助学生真正成为社会栋梁之材。同时，丛书就高校如何对学生进行职业规划的教育和辅导，提出了有益的建议和策略。

丛书定稿后，邀请了十多位专家、学者进行评审，得到了他们的充分肯定和悉心指导，使得本丛书更加完善。同时充分听取了学生和相关教师的意见和建议。在对这些意见和建议进行深入分析的基础上，我们又对丛书进行了进一步的修改和完善。

我希望这套丛书的出版，能帮助大学生转变择业观念，顺利找到好工作；在实际工作中能有效指导学生掌握专业的工作技能，快速适应当代社会的工作要求；也希望它的出版对大学生今后的职业生涯有更多有益的帮助。

我想，一套丛书不可能解决大学生职业生涯的所有问题，但如果这套丛书真的能成为广大学生就业创业的指导用书和教师的参考用书，成为学生就业创业的金钥匙，我将感到非常欣慰。



2008年8月30日

前言

QIAN YAN

你想知道怎样投递简历最有效吗？你想了解自己的能力和特长吗？你想知道哪个行业收入更高吗？你想成功创业，自己当老板吗？

《职前就业训练》针对现代大学生知识化程度高而社会化程度低，情绪波动度高而自抑程度低，自我认可度高而人际交往能力低，成才急切度高而抗挫能力低的社会表现，通过及时、系列、科学的体验式能力素质训练，可以在最短的时间内帮助你认知自我，了解社会和企业对人才的需求，教你如何根据自身特点制定职业生涯规划，掌握求职和创业的关键所在，了解创业的基本方法与步骤，以及建立人脉的方法，帮助你快速获得事业上的成功！

本书包含以下内容：1. 自我认知——只有了解自己优势和劣势的人，才能在社会的大海中自在遨游。2. 社会认知——高校毕业生在求职之前，一定要对各类社会行业的基本情况和发展趋势有基本认识，这些知识对我们选择所从事的行业具有重要作用。3. 企业认知——对求职者来说，清楚地知道自己所应聘企业的状况有助于自己找到最合适的企业和工作岗位。4. 公务员认知——担任公务员工作的优点和弱点十分明确，高校毕业生可以按照自己的需求进行选择。5. 职业生涯规划——职业生涯规划无论对于大学生还是步入职场的新员工来说，都是人生中最重要事情之一。6. 求职准备——“凡事预则立，不预则废”，找工作更是如此，充分的求职准备能够让我们在求职过程中事半功倍。7. 简历的制作——每一封求职信和

简历都是敲开用人单位大门的敲门砖，一封高水平的求职信和个人简历，可以让你顺利闯过求职的第一关。8. 笔试与面试——笔试前应该了解笔试内容，做到心中有数，了解笔试重点和目的。面试前的准备包括收集更多的应聘单位的信息、重新审视和整理自己的个人资料、服饰与礼仪。9. 求职安全——求职过程中存在许多陷阱，毕业生要事先做好充分的准备才能避免上当受骗。10. 初入职场——即将工作的学生们，作为准职场新鲜人，不应好高骛远，任何辉煌的职业生涯都是从迈好职场第一步开始的，所以毕业生应该先把心态放平，尽早融入新集体。11. 权益维护——毕业生维护自身权利的重要手段就是签订就业协议与就业合同，当我们遭遇恶意解聘等不公平的情况时，应该用法律武器维护自身的合法权益。

希望本书能够给正在求职路上辛苦奔波的毕业生或者刚刚步入工作岗位的职场新人带来帮助，希望你们的事业之路一帆风顺。

编 者

目 录

第1章 开创精彩人生——自我认知 /1

- 1.1 认识你自己 /4
- 1.2 反思你的大学生活 /9
- 1.3 角色转换：从大学生到社会人 /16
- 1.4 测试一下你的职业倾向 /20
- 1.5 看看你的职业能力如何 /23

第2章 洞悉世界风云——社会认知 /29

- 2.1 就业形势分析 /31
- 2.2 行业认知与大学生就业 /34
- 2.3 我国主要行业发展趋势 /36
- 2.4 社会需要什么样的人才 /44
- 2.5 未来五年最热门的行业 /46
- 2.6 未来最具发展潜力的行业与职业 /48
- 2.7 适合大学生兼职的行业 /52

第3章 知己更要知彼——企业认知 /55

- 3.1 为什么去企业 /57
- 3.2 融入企业文化 /59
- 3.3 高学历只是一块敲门砖 /64
- 3.4 中小企业 PK 大企业 /68

3.5 做一个受欢迎的员工 /71

第4章 探寻热门行业——公务员认知 /77

- 4.1 公务员之热 /79
- 4.2 为何选择公务员这个职业 /81
- 4.3 公务员职业的不足 /83
- 4.4 报考资格与考试程序 /84
- 4.5 备考指南 /89

第5章 确保职业成功——职业生涯规划 /93

- 5.1 职业生涯规划概述 /95
- 5.2 职业规划的流程 /98
- 5.3 职业分析 /100
- 5.4 职业发展机会评估 /104
- 5.5 职业生涯规划目标定位 /105
- 5.6 个人职业生涯规划 /109
- 5.7 职业生涯规划反馈与评估 /112
- 5.8 职业生涯规划的基本原则 /114
- 5.9 职业生涯规划设计书的撰写 /116

第6章 未雨绸缪更重要——求职准备 /123

- 6.1 求职心态准备 /125
- 6.2 求职信息的收集 /132
- 6.3 巧妙绕过求职误区 /135
- 6.4 树立正确的就业观 /137

第7章 求职敲门砖——简历制作 /141

- 7.1 写好求职信 /143
- 7.2 如何使你的简历脱颖而出 /149

- 7.3 制作简历的注意事项 /151
- 7.4 如何做好英文简历 /154
- 7.5 如何实现最佳的网络投放 /160

第8章 留下良好的第一印象——笔试与面试 /163

- 8.1 笔试技巧和应注意的几方面 /166
- 8.2 面试前的准备 /168
- 8.3 做一次成功的自我介绍 /173
- 8.4 面试技巧 /176
- 8.5 面试之后 /191

第9章 职业防护不可轻视——求职安全 /195

- 9.1 职业信息真实度 /197
- 9.2 保护好求职资料 /201
- 9.3 求职小心“性骚扰” /203
- 9.4 招聘骗术大揭秘 /205
- 9.5 谨防四类陷阱 /207
- 9.6 防骗妙招 /208

第10章 职场生涯第一步——初入职场 /211

- 10.1 入职的几道门槛 /214
- 10.2 如何融入新集体 /216
- 10.3 立足新公司的秘诀 /218
- 10.4 如何处理人际关系 /220
- 10.5 对不同上司的应对之术 /224

第11章 举起自卫的利剑——权益维护 /229

- 11.1 就业协议与就业合同 /231
- 11.2 试用期的误区 /238

- 11.3 遭遇恶意解聘怎么办? /241
- 11.4 关于劳动仲裁 /243
- 11.5 就业过程中的法律问题 /246

附录1 招聘网站汇总 /251

附录2 全国招聘会汇总 /258

附录3 2007年中国企业500强名录 /266

附录4 2007年世界100强公司名录 /282

附录5 关于毕业生户口、档案问题 /286

附录6 中华人民共和国合同法 /289

第1章

开创精彩人生 ——自我认知

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。

——老子

