

职业 指导与训练

就业——你准备好了吗

主编 张 平



中山大学出版社

职业 指导与训练

就业——你准备好了吗

主编 张 平



中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

职业指导与训练·就业——你准备好了吗/张平主编. —广州:中山大学出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-306-02994-2

I. 职… II. 张… III. 职业选择—高等学校: 技术学校—教材
IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第175285号

出 版 人: 叶侨健

责任编辑: 徐诗荣

封面设计: 黎启武

版式设计: 黎启武

责任校对: 王 辉

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84113349

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路135号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州市新明光印刷有限公司

规 格: 787mm×1092mm 1/16 38.5 印张 350千字

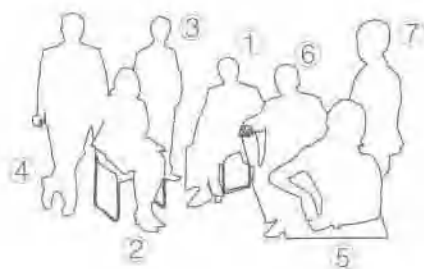
版次印次: 2007年12月第1版 2007年12月第1次印刷

定 价: 88.00元(共4册)

本书如发现因印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换



- 1 **张 平** 副研究员，华中师范大学中文系汉语言文学专业毕业，曾获广东省优秀教师、广东省“南粤新秀”、广州市优秀教师等称号，本书主编。
- 2 **林王璇** 广州师范学院政治教育专业毕业，本册执行主编，第四章撰著者。
- 3 **刘 飞** 兰州理工大学信息与计算科学专业毕业，本册第二章撰著者。
- 4 **孟庆国** 河南教育学院学校教育专业毕业，本册第三章撰著者。
- 5 **凌蕴昭** 华南农业大学社会工作专业毕业，本册第五章撰著者。
- 6 **欧景鸿** 长沙铁道学院制冷与低温技术专业毕业，本册第六章撰著者。
- 7 **刘宗铨** 广东技术师范学院汉语言文学专业毕业，本册第六章撰著者。



| 总序

近年来，大学生就业难问题因其影响到千家万户而越来越受到全社会的关注。它所引发的关于高等教育制度改革和社会和谐与稳定等沉重话题，每每成为国内媒体的关注热点。是毕业生人数绝对过剩？高等院校专业设置不合理？职业指导缺失？还是大学生普遍职业素质不高？众说纷纭，我想，任何单一的取舍恐怕都不能说明问题。

在我国，一方面是具有大学以上学历者在劳动力总和中所占比例非常低；另一方面大学毕业生就业又比较困难。这种看似矛盾的现象，是在转型过程中劳动力市场分割这一制度背景下大学毕业生与用人单位相互选择的结果。因此，大学毕业生就业难问题的缓解和解决，既要依赖体制改革和经济社会的发展，也离不开通过高等教育体系内的自调整功能，使教育与社会形成结构性的对接。如果从相对微观的角度说，实现人才培养的素质切合职业的要求，是改善毕业生就业状态的关键之一。因为一个显而易见的事实是，就业岗位需求仅仅是问题的一个方面，而毕业生是否能适应需求同样也是十分重要的。

广州工程技术职业学院以“大就业观”统领毕业生就业工作，在不断调整专业结构的同时，提出并实施“立品、为学、寡艺、砺身”四元复合的人才目标，设计并实践“全员参与、全程指导、全方位训练”的就业教育思路，把形成、累积大学生求职就业和职业生涯发展必备的知识、技能，与陶冶、培养职场所需的情操、气质及人格特征结合起来，打造毕业生的职业竞争力，为毕业生就业提供全面的素质支持。广州工程技术职业学院之所以能够在毕业生就业难度日益加大的形势下，就业率仍然连年攀升，就业状态不断改善，就业水平高居全省同类院校前列，其中奥秘可能也就在于此。

高等职业教育不只是纯粹的技能教育，它以培养能较快适应岗位要求职业型人才为己任。因此，帮助学生形成职业规划，择业技术和职业形象设计的能力以及提高职业适应性，是高等职业教育的应有之责。基于此，广州工程技术职业学院自主开发了“职业指导与训练”教学模块，作为学院整个人才培养模式改革的组成部分，包括了“职业生涯规划”、“就业指导”、“职业形象设计”、“岗前培训”、“校内岗位见习”、“校外岗位实践”等课程，把就业教育分解为若干课程并构成体系，内修外练，虽然不必也不可能涵盖学生求职以及职业生涯发展的方方面面，但确确实实是对传统的高校就业指导的超越，在我所知中尚属少见。

《职业生涯——我做主！》、《就业——你准备好了吗》、《塑造职场新形象》、《助你成功迈入职场》是学院组织教师，为配合院本课程“职业指导与训练”而编写的系列教材。它针对毕业生在职业生涯中所面临的职业选择或适应问题，总结大学生就业工作的实践和理论成果，借鉴企业岗位培训的经验，摆事实，讲道理，谈技术，娓娓道来，体例生动，文风活泼。作为尝试性的实践，教材可能还显稚嫩，但相信大学生们一定能从中获得启迪、信心以及对自我和职业的认识。

我十分赞赏广州工程技术职业学院推出的就业教育举措以及由此表现出来的教育智慧。同时也寄望于学院的教师，不懈探索、完善已见雏形的就业教育模式，为搞好高校毕业生就业工作，合理使用高校毕业生人才资源，落实科教兴国战略作出新的贡献。

广州市人大副主任：



2007年11月

目录

第一章 运筹帷幄 有的放矢

- 一、正确认识现状——大学毕业生就业已从精英层面走向大众 /3
- 二、从自我审视开始——大学生会找不到工作吗? /4
- 三、职场就是战场——不断提高自己的就业竞争力 /6
- 四、轻装上阵——“裸体”求职正当时 /8
- 五、书写精彩人生——扬起职业风帆启航 /11

第二章 灵活变通 曲径通幽

- 一、兵马未动，粮草先行——掌握第一手就业“情报” /19
- 二、去粗取精，去伪存真——正确处理就业信息 /21
- 三、条条大道通罗马——求职途径多且广 /23
- 四、天平上的砝码——做企业喜欢的人 /25
- 五、夺眼的“绣球”——备好个性化的求职信 /28
- 六、风中亮出自己的旗帜——打造完美的个人简历 /31
- 七、展示自己最美丽的羽毛——进退自如巧对面试 /39

第三章 摆正心态 轻松就业

- 一、就业之困惑——透视大学毕业生求职中的心理问题 /57
- 二、放下包袱——心平气和迎接就业挑战 /68

第四章 自主创业 前程锦绣

- 一、变“找饭碗”为“造饭碗”——大学生自主创业 /79
- 二、“拿起手术刀”——剖析你的创业素质 /81
- 三、“养鱼”不如“结网”——大学生自主创业的准备 /85
- 四、“女怕嫁错郎，男怕入错行”——大学生创业项目的选择 /89
- 五、磨刀不误砍柴工——做好你的创业计划书 /94
- 六、山高路险，柳暗花明——创业风险与挫折的应对 /100

第五章 明辨真伪 自我防范

- 一、十面埋伏——大学生求职之路荆棘满布 /107
- 二、防患未然——毕业生练好内功防范骗局 /123

第六章 把握政策 理性选择

- 一、成功就业必备——大学生就业政策 /131
- 二、规定动作——毕业前后的事宜 /137
- 三、上方宝剑——相关劳动法规简介 /157

参考文献/164

第一章

运筹帷幄

有的放矢





[求职箴言]

选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来。铁匠锤打铁砧，铁砧也锤打铁匠；海蛤的壳在棕黑深邃的海洋里变成，人的心灵也受到生命历程的染色。只是所受的影响奥妙复杂，不易为人觉察而已。所以说，选择职业，就是选择将来的自己。

——罗素

正确的选择能造就你，而错误的选择可能毁掉你。一个不称心的职业最容易糟蹋人的精神，使人无法发挥自己的才能。

——詹姆斯·H·罗宾斯

一、正确认识现状

——大学毕业生就业已从精英层面走向大众

《中国青年报》记者问：尽管我们的高等教育已经进入大众化阶段，可很多家长 and 考生还都抱有精英心态。这种就业观是不是还在阻碍很多大学生就业？

教育部高校学生司负责人答：近年来，随着高等教育的大众化以及就业压力的增加，总体看高校毕业生的就业期望有所降低，到中小企业就业，灵活就业、自主创业的毕业生逐年增加，学生择业观念和心态在发生积极的变化。但是，由于传统观念、社会舆论等多种因素影响，仍有相当一部分毕业生，尤其是家长的观念不能适应就业形势的变化，跟不上社会就业方式的变化。

应该说，大众化时代的大学生不能再自诩为社会的精英，要怀着一个普通劳动者的心态和定位去参与就业选择和就业竞争。这需要广大毕业生尤其是家长更新就业观念，调整就业期望，在正确判断形势的前提下适度选择，以多种方式努力实现广就业。（摘自《中国青年报》）

目前，我国高等教育已进入国际公认的大众化发展阶段，人才存量大大增



加，大学毕业生由精英层面走向大众已是大势所趋，由此带来的就业大众化则不可避免。如果将就业市场比做三角形，随着毕业生总数增多，大批人才必将从三角形顶端往下移，只有小部分大学生能留在顶端的精英职位上，大部分毕业生将向下“挤占”，那就是研究生开始挤占本科生职位，本科生又挤占专科生职位。

面对这种变化，部分大学毕业生及家长跟不上形势的变化，依然固执地认为学而优则仕，在就业过程中只注重个人的选择，片面追求舒适安逸，把工作选择范围局限于城市一隅，以做白领为荣，当蓝领为耻。这些错位的就业观念将直接影响到就业。

8月21日，广东东莞松山湖大道同沙路——市属救助站内，一个眉清目秀但衣着邋遢的男孩正在准备拍照，这是接受救助的程序之一，因为此处要存留“落难者”的档案。然而在此之前的一个月，这位23岁的男孩身着学士服，神气地拍摄了学位照。

他是华中某学院2006届毕业生，名叫赵亮。媒体曾报道，“仅在七八两个月，就有60名应届大学毕业生来到这里寻求帮助”。（《南方周末》2006年8月25日）

大众化高等教育时代的大学生再也不能自以为是，要充分认识到我国就业形势的严峻性、艰巨性和长期性，要怀着一种普通劳动者的心态去参与就业选择和就业竞争，调整就业期望，在正确判断形势的前提下适度选择，以多种方式努力实现广泛就业。

二、从自我审视开始

——大学生会找不到工作吗？

从总体上看，大学毕业后找不到工作这种担心、害怕是没有必要的。大学毕业生年轻、有活力、有知识、受过教育有潜力……在全国劳动力结构中最具



优势，只要社会安定，经济秩序正常，绝大多数大学生是不会找不到工作的。

其实，所谓就业难，只是难在人心上，难在观念上！教育部高校学生司副司长刘大为曾经就这方面问题说过：“要走出‘大学生毕业得当白领’的观念误区，在高等教育基本实现大众化的时代，大学生只能从基层干起。”盲目的攀高，非大城市、大公司、外企不去，这是不切实际的想法。大学毕业生别总想自己是天之骄子，是精英。当今社会不仅需要精英，更需要那些发奋自强的拥有实际技能的普通劳动者。

广州某高校2005届毕业生小王来自广东韶关，直到毕业当年6月份他还未落实工作单位。一次他老师去参加全省电子类行业供需见面协调会，顺便将他的应聘材料带去帮他落实单位。刚好韶关有一家五金机械厂要他，专业对口，又是家乡，应该是一个非常不错的机会，然而他本人的择业意向却是：单位地点必须在广州市。至于到广州的什么单位，具体做什么工作都无关紧要，除此以外，什么单位都不考虑，在这种心态下，结果自然难以如愿。

小王的思想在当前大学毕业生的择业过程中具有一定代表性。不少毕业生过于向往经济发达地区，尤其是沿海地区的中心城市，最低的期望也是回自己家乡所在地的中心城市。他们只看到了中心城市经济文化发达，工作环境优越的一面，而忽视了中心城市人才济济，相对过剩的一面，择业期望值居高不下，甚至还有逐年上升的趋势，从而导致主观愿望与现实需求之间的巨大落差。

人们一定听过“月薪三千，包吃包住”这样优厚条件竟然招不到大学生的事情，也见识过乡镇招聘干部时门可罗雀的情形，为什么？就是因为招聘公司和单位在乡下而不是在城里。于是，一边是大学毕业生抱怨就业难，而另一边却是一些中小城市和广大的西部欠发达地区开出优惠条件招揽大学生却少有人问津，究其因，就是“就业城市依赖症”在作怪。

大学毕业生刚走出大学校园时，对自己总是抱有很高的期望，认为自己一开始工作就应该得到重用，就应该获得丰厚的报酬。这种心情可以理解，但现实和理想之间永远存在差距。刚刚踏上社会的年轻人缺乏社会和工作经验，短



时间内是无法委以重任的，薪水自然也不会很高。

北京市主营洗浴的权金城集团招聘搓澡工、捏脚工、服务员，要求应聘者必须是大专以上学历。据该企业负责人介绍，此次招聘的不管是管理岗位还是基层工作，都要从搓澡、捏脚等基层服务岗位做起，总经理助理的工时补助只有1元，搓澡工每小时补助高达36元。他表示，包括网上、邮寄等途径，他们已经收到5000多名大学生的应聘材料，其中四成左右即2000名大学生应聘搓澡工职位。记者在现场调查发现，绝大多数应聘者对从事搓澡、捏脚等工作也表示认可。（《北京晨报》2007年4月16日）

应届大学毕业生要学会端正心态，从小事做起，从低处起步。不要好高骛远，不要妄自菲薄，更不要自暴自弃。北大才子街头卖肉又何妨，养活自己永远是第一位的。正如金融界杰出人物罗塞尔·塞奇所说：“单枪匹马、既无阅历又无背景的年轻人起步的最好方法是：首先，谋求一个职位；第二，珍惜第一份工作；第三，养成忠诚敬业的习惯；第四，认真仔细观察和学习；第五，成为不可替代的人；第六，做有礼貌、有修养的人。”

三、职场就是战场

——不断提高自己的就业竞争力

文凭是开启职场大门的金钥匙，但文凭不是万能钥匙，不能代表你学到的知识和形成的能力，它仅仅是你完成学校所规定的学习任务的证明。一个人学历的高低从一定程度上可以反映一个人记忆力、理解力、逻辑思维能力的_{高低}，然而，完全靠一纸证书，没有真才实学，没有很好的社会适应能力和与职位相匹配的职业能力，即使能一时掩人耳目，也不能长久。

在2003年一次大型人才招聘会上，某家公司的总经理对一位前来应聘的大学毕业生说，你的文凭代表你应有的文化程度，它的价值会体现在你的底薪



上，但有效期只有6个月。要想在我们这里干下去，就必须继续“充电”，并将你所学的知识转化为工作能力。

竞争是无情的。文凭当然重要，但是还有比文凭更重要的东西，那就是坚强的意志、忠诚敬业、勤奋刻苦的良好品质。然而在目前的求职过程中仍有部分毕业生表现出对社会适应能力和求职能力的缺乏。

在某校举办的小型招聘会上，毕业生小李的父母亲在招聘会尚未开始时，就早早地到会场打听单位的情况。招聘会开始很久以后，小李才姗姗来迟，并由家长陪同前往招聘单位摊位前面谈。面谈过程中，小李发言的时间还没有其父母多，结果谈了一家又一家，最终仍一无所获。

现在的大学毕业生中，独生子女所占的比例越来越大，生活一帆风顺，没有经历过什么波折，再加上父母亲的过分爱护，客观上培养了他们的依赖心理。这些毕业生大多缺乏主见，自我意识模糊，在择业中常表现得茫然不知所措，以致在人才市场上，父母代替子女，亲友代替本人与招聘单位洽谈的场面屡见不鲜。难怪有招聘单位对依赖性过强的毕业生说：“你本人都要靠别人来推销，企业还能靠你来推销产品吗？”

部分大学毕业生在择业遭受挫折后，一蹶不振，对自己评价过低，丧失了应有的自信心，择业时缺乏主动争取和利用机遇的心理准备，不敢主动、大胆地与招聘单位交谈，躲躲闪闪，胆小畏缩，严重影响正常的就业竞争。

职场如战场，只有用知识、能力、素质把自己武装起来，才能使自己立于不败之地。现在企业招聘行情显示：学历不再是招聘单位的首选，越来越多的招聘单位更重视实际工作能力和优秀品质。尤其是在一些高新技术领域，如IT等新兴产业，今天学到的知识兴许明天就会被“刷新”。综合素质的高低将是证明你是否比别人优秀的筹码。所以，进入后学历时代的大学毕业生一定要树立起终身学习的理念。



四、轻装上阵

——“裸体”求职正当时

“裸体”求职意思是说要放下包袱，脱掉伪装，尤其是要摒弃之前的优越背景带来的优越感或卑微出身带来自卑心理，不以家境殷实和条件优越而傲慢，不以平庸和失败而自卑，在求职时，你应该是没有背景，没有包装，没有历史的。或者说如下面小故事所表述的道理一样，心平气和，宠辱不惊方能屡有收获。

有位年轻人在岸边钓鱼，邻旁坐着一老人也在钓鱼。二人坐得很近。奇怪的是，老人家不停有鱼上钩，而年轻人一整天都未有收获。他终于沉不住气，问老人：“我们两人的钓饵相同，地方一样，为何你轻易钓到鱼，我却一无所获？”

老人家从容地答：“我钓鱼的时候，只想到我的技术，不知道有鱼；我不但手不动，眼不眨，连心也似乎静得没跳动，鱼儿也不知道我的存在，所以，它们咬我的鱼饵；而你心里总想着鱼吃你的饵没有，眼睛不停地盯着鱼，见有鱼上钩，心又急躁，情绪不断变化，心情烦乱不安，鱼不让你吓跑才怪，又怎会钓到鱼呢？”

一个人能知道自己的短处，胜券才有把握；只看到别人的成就，而不知人家背后成功的原委，已输了一半；若此时不知检讨，只懂嫉妒或自怨自艾，那就必输无疑！心里带着种种优越感，自以为是的人却往往事与愿违，“聪明反被聪明误”，龟兔赛跑的寓言说明的也是这个道理。

有两个年龄差不多的兄弟，哥哥是城里“首席”设计师，弟弟是监狱里的囚徒。一天，有记者去采访当设计师的哥哥，问他成为这么棒的设计师的秘诀是什么？哥哥说：“我家住在贫民区，爸爸既赌博，又酗酒，不务正业；妈妈有精神病，我不努力，能行吗？”第二天，记者又去采访当囚徒的弟弟，问他失足的原因是什么？弟弟说：“我家住在贫民区，爸爸既赌博，又酗酒，不务



正业；妈妈有精神病，没有人管我，我吃不饱，穿不暖，所以去偷去抢……”

由此可见，影响我们命运的不是环境，不是条件，不是身高，不是文凭，不是出身，更不是腰包里有没有钱，而是态度。改变了态度，就能改变人的一生！毕业生不要自命不凡，任何人起步的时候都只是一张白纸；更不要自卑，生活中有阴影那不是太阳的过错，我们要相信，一扇门如果被关上，必定还有另一扇窗会打开。

有些毕业生在就业过程中自觉或不自觉地为自己背上包袱，负重前行，步履维艰：

自我评价过高

不少大学生自认为学识渊博，从政、经商、做学问不费吹灰之力，伸手就可以出成果。因此，他们在择业时极易出现“高不成，低不就”的现象，自然择业困难。

过多的物质要求

许多大学生过多考虑物质条件，不但要求月薪高，生活好，还讲究住房、奖金等林林总总的物质享受，如果招聘单位稍不满足他们的要求，他们便潇洒地“移情别恋”。

迷恋大型企业

相当一部分大学生认为，只有到大型企业去干，才能充分发挥出聪明才智，因为大型企业具备了实现人生价值的平台，而小企业不具备自我实现的条件。其实，大型企业人才济济，竞争十分激烈，而一般的小型企业，对人才的需求却如饥似渴。大企业里的“大材”可能被“小用”，而小企业里的“小材”却可能被“大用”。

追求热门职业

行政、人事、财会是大学生追求的热门，可毕竟僧多粥少，招聘单位百里挑一，落选者甚众。而一些冷门职业尽管急需大批人才，但问津者寥寥无几。这样，在人才市场就出现了“热门难进，冷门更冷”的怪现象。

大学毕业前夕，又一次站在人生的十字路口，前面的路该怎么选择？下面