

2011年

MyCOS 麦可思
China Occupational Skills 高等教育·人力资源

大 学 生

求职

决胜宝典

本 科 版

麦可思 (MyCOS) 研究院 编著
王伯庆 主审

来自麦可思对**全国22万**大学毕业生的最新权威调查
本科生个人的**薪资、需求、求职、能力**最新地图
为你量身打造求职方案 提供**自主创业**实用操作方法



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

2011年

MyCOS 麦可思
China Occupational Skills 高等教育·人力资源

大 学 生

求职

决胜宝典

本 科 版

麦可思 (MyCOS) 研究院 编著
王伯庆 主审



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

作为一个正在计划找工作的大学生，你一定最想知道自己的专业能够从事哪些职业，在哪类地区、哪些城市、哪个行业、哪类企业任职，薪资多少，获取职位信息的有效渠道在哪里，求职的花费预算是多少或创业好不好等问题。

从师兄师姐那儿了解的信息毕竟有限，在图书馆、网络上千辛万苦淘来的信息也远远不够，而且往往不针对应届大学生求职者。本书是基于国际先进调查系统和覆盖全国 2599 所高校（或分部、分院）、1182 个专业（包括本科、高职高专）、657 个职业、317 个行业的麦可思（MyCOS）权威、独家的第一手就业数据编写而成的大学生求职与就业地图，能回答比上面更多的求职与就业问题。

图书在版编目(CIP)数据

大学生求职决胜宝典：2011 年. 本科版/麦可思研究院编著. —北京：北京大学出版社，2010.8
ISBN 978-7-301-17511-8

I. ①大… II. ①麦… III. ①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（2010）第 132854 号

书 名：大学生求职决胜宝典（2011 年·本科版）

著作责任者：麦可思研究院 编著

策划编辑：邱 懿

责任编辑：邱 懿

标准书号：ISBN 978-7-301-17511-8/G·2904

出 版 者：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址：<http://www.pup.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 出版部 62754962

电子信箱：zyjy@pup.cn

印 刷 者：北京中科印刷有限公司

发 行 者：北京大学出版社

经 销 者：新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 13.5 印张 258 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价：29.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024；电子邮箱：fd@pup.pku.edu.cn

本书数据介绍

麦可思是我国唯一一家被多方公认的、有良好公信力的第三方高校培养质量评估专业机构，为中国高校、各级政府教育和人力资源主管部门、企业、学术研究机构等，提供基于数据库的教育数据咨询服务。在大学生就业和培养研究方面，麦可思是目前国内最权威的诊断专家。

麦可思在 2006 年，曾采用科学的研究方法对全国企事业单位对大学毕业生的需求进行调研，收回 6000 多家企事业单位的有效问卷，对大学毕业生在毕业一年内是否能具备职业所需各项基本工作能力、专业技能进行评估，了解企事业单位对大学毕业生的招聘需求和能力需求。

同时，麦可思从 2007 年起，以职业分类和能力模型为基础进行调研，已经连续 4 年对大学毕业生的就业情况进行跟踪调查、了解社会需求，完成了对职业信息系统的本土化，已建成具有第三方公信力的高校毕业生就业数据库。基于数据库，麦可思研究团队作为唯一作者，已经连续两年撰写并发布了就业蓝皮书，即《2010 年中国大学生就业报告》、《2009 年中国大学生就业报告》，同时也为《中国社会蓝皮书》和《中国教育蓝皮书》提供数据支持。麦可思的大学生就业研究报告为政府部门和高校广泛参考和引用。

本书数据主要来源于麦可思 2010 年最新完成的 2009 届大学生毕业半年后的抽样跟踪调查，抽样达到约 50 万人，回收问卷 24.5 万份，回收率约 49%；有效问卷 22 万份，其中完成全部答卷问题者为 73%；共覆盖 2599 所高校、分部、分院，其中“211”院校为 116 所，非“211”本科院校（部）为 930 所（包括分校、二级学院本科），高职高专院校为 1553 所（部）（包括本科院校的高职高专部）；共调查了 1182 个专业，其中本科专业为 521 个，高职高专专业为 661 个；调查覆盖了全国 31 个省、直辖市和自治区；覆盖了本科毕业生能够从事的 675 个职业、高职高专毕业生能够从事的 657 个职业，共计 700 个职业，占全国所有职业分类的 97%《麦可思中国职业分类词典（2010 版）》；覆盖本科毕业生就业的 313 个行业、高职高专毕业生就业的 316 个行业，共计 317 个行业，覆盖全国所有行业分类（《麦可思中国行业分类词典（2010 版）》）。本书由王伯庆主审，撰稿由罗惠文、武艳丽、王梦萍、张景岫完成。

本书特色

1. 独家就业信息：本书以大量的图表提供中国独家的大学毕业生就业信息，包括各专业毕业生就业率、薪资期待底线与月薪、就业流向（职业流向、行业流向、单位流向、地区流向）、工作能力、求职成本、求职强度、自主创业等，所有信息均来源于大样本专业调查所得的第一手真实数据，对于指导大学生择业和求职具有很大的参考价值。

2. 独家职业信息：本书以举例的形式展现常见职业的真实一天，包括信息土木工程师、计算机系统软件工程师、记者和通讯记者、律师、个人理财师、会计员等，帮助大学毕业生从职业规划的角度考虑就业选择。

前 言

本书自 2009 年首版以来，受到全国各个高校大学生和就业指导中心教师们的热烈欢迎，他们同时积极参与本书的改进。这本以数据为依据的书被称为“真正能指导就业和职业规划的红宝书”。为什么大学生和就业指导老师们喜欢这本书呢？因为本书有大学生求职需要了解的关键信息。

这本书有您计划就业的地区、职业、行业的薪资与需求行情，如雇主提供的最高薪资、平均薪资、其他人的最低薪资要求、平均求职成本、求多少份职位才能拿到一份工作、2011 年各职业的招聘量预测等，也就是说，这是您求职道路上的“GPS 系统”，在求职的曲径迷宮中将您导向成功的新起点。

本书在 2009 年版（原名《决战大学生就业》）和 2010 年版（原名《大学生求职决胜宝典》）的基础上，针对本科毕业生和从事本科就业指导老师们的需要，再度进行了改进，采用麦可思最新调查研究数据。本书就是您求职的“GPS 信息系统”，是您在职场信息战中制胜的宝典。本书可以提供您求职所需要的策略、技巧、信息和方向，是一本本科生必备的求职手册，是中国唯一得到了麦可思数据及授权的本科生求职辅导书。

麦可思数据的准确性如何？

麦可思(MyCOS)是中国最专业、最全面、具有第三方公正性的教育数据咨询公司，麦可思研究院从 2006 年开始，每年耗资数百万元对毕业半年后的大学生的就业状态和工作能力进行全国性调查，由此而形成全国大学毕业生就业数据库。本书的数据来源于 2010 年调查的 22 万份有效答卷。麦可思是中国目前唯一一家能够提供完整可靠的中国大学生就业数据的机构，麦可思数据自发布以来，得到了包括新华社、中新社、中央电视台、凤凰卫视、人民日报、中国教育报、中国青年报、环球时报、光明日报人民政协报、人民网、中国教育新闻网、中国教育在线等上千家主流媒体的报道和肯定，麦可思的中国大学生就业报告得到了政府主管部门的肯定和引用，麦可思的各省就业专题报告也得到了各省主管部门的高度重视。清华大学、复旦大学、上海交大、南京大学等一流大学都在招生网上引证麦可思的权威数据。

一本书能够容下的信息比较有限，若您想知道某一地区的具体职业的薪资、招聘量、要求能力水平，可在“高就网”免费查询，网址 <http://gaojiu.mychess.cn>，该网站是唯一拥有真实麦可思数据的大学生就业指导网站。

目 录

第一章 冲锋！一切为了就业.....	1
1.1 700 万大学毕业生的最后一战.....	1
1.2 毕业生，你的职业需规划！.....	5
1.3 你是谁？.....	8
1.4 走近心仪的职业.....	9
1.5 量身打造你的职业目标.....	10
1.6 本书使用指南.....	11
第二章 五步跨入理想职业.....	12
2.1 你的性格适合什么职业.....	13
2.1.1 职业类别测评.....	13
2.1.2 揭开职业的神秘面纱.....	16
2.2 你不知道的职业真相.....	32
2.2.1 工作必须与专业对口吗？.....	33
2.2.2 你就读专业的职业流向 TOP5.....	36
2.2.3 十大高薪职业&十大热门职业.....	57
2.3 男女都怕入错行.....	60
2.3.1 你就读专业的行业流向 TOP3.....	61
2.3.2 十大高薪行业&十大热门行业.....	74
2.4 为自己挑个好老板.....	77
2.4.1 选雇主，看组织文化.....	77
2.4.2 选雇主，看招聘需求.....	79
2.4.3 你的专业适合去哪种单位？.....	80
2.5 哪个城市最适合你.....	94
2.5.1 首选就业城市 VS 实际就业城市.....	94
2.5.2 省会不该是你的“唯一”.....	97
2.5.3 薪资最高的城市.....	112
第三章 完美求职全攻略.....	114
3.1 抢占求职先机.....	115
3.2 搜求职黄金点.....	117
3.2.1 最难求职的省市 VS 最容易求职的省市.....	118
3.2.2 不同类型院校毕业生的求职难度.....	119
3.2.3 最难求职的专业 VS 最容易求职的专业.....	121
3.3 决胜求职“信息战”.....	123
3.3.1 从哪获取求职信息？.....	124

3.3.2	近水楼台——大学提供的求职服务	132
3.4	制作简历也是一门艺术	134
3.4.1	展现你独特的光彩	134
3.4.2	寻找与工作的契合点	135
3.4.3	形神兼备, 相辅相成	137
3.5	成功面试: 展现最完美的自己	138
3.5.1	资料收集和准备	139
3.5.2	着装	139
3.5.3	礼仪	142
3.5.4	面试	143
3.5.5	面试之后	147
3.6	现实没有那么残酷: 期待薪资 VS 实际月薪	148
3.7	选择 Offer: 适合的就是最好的	155
第四章	捍卫就业权益	157
4.1	警惕求职“陷阱”	157
4.2	就业协议与劳动合同的签订	159
4.2.1	就业协议与劳动合同的异同	159
4.2.2	警惕“陷阱”合同	161
4.3	防患于未然: 违约责任与劳动争议	162
4.3.1	三方协议	162
4.3.2	试用期权益	162
4.3.3	纠纷处理方式	164
4.4	社会保险: 薪资之外的正当权益	164
第五章	本科生自主创业实用手册	166
5.1	你适合创业吗?	168
5.2	创业“热身赛”	171
5.3	创业, 钱从哪来?	173
5.4	Location! Location! Location!	174
5.5	好的创业项目=成功的一半	178
5.6	不可低估的创业风险	182
5.7	创业成功者说	184
5.8	大学生自主创业有优惠	185
5.9	创业启示录: 人是在错误中成长!	187
附录一	本科生最可能从事的常见职业列表	189
附录二	中国主要城市消费水平比较	200

图表目录

图 1-1-1 中国 2009 届本科毕业生选择读研的最主要原因	4
图 2-1-1 霍兰德六种人格类型	13
表 2-1-1 六种人格类型与适合的职业范围	14
表 2-1-2 现实型——土木工程师的真实职业环境一览表	17
表 2-1-3 研究型——计算机系统软件工程师的真实职业环境一览表	19
表 2-1-4 艺术型——记者的真实职业环境一览表	21
表 2-1-5 社会型——律师的真实职业环境一览表	24
表 2-1-6 管理型——个人理财顾问的真实职业环境一览表	26
表 2-1-7 常规型——会计员的真实职业环境一览表	29
表 2-2-1 职业与专业对口/不对口的薪资及各项就业指标比较（本科）	34
表 2-2-2 本科毕业生从事的专业门槛最高的十个职业	35
表 2-2-3 本科毕业生从事的专业门槛最低的十个职业	35
表 2-2-4 本科法学大类主要专业的职业流向（附毕业半年后月薪）	36
表 2-2-5 本科工学大类主要专业的职业流向（附毕业半年后月薪）	37
表 2-2-6 本科管理学大类主要专业的职业流向（附毕业半年后月薪）	44
表 2-2-7 本科教育学大类主要专业的职业流向（附毕业半年后月薪）	47
表 2-2-8 本科经济学大类主要专业的职业流向（附毕业半年后月薪）	48
表 2-2-9 本科理学大类主要专业的职业流向（附毕业半年后月薪）	49
表 2-2-10 本科历史学大类主要专业的职业流向（附毕业半年后月薪）	51
表 2-2-11 本科农学大类主要专业的职业流向（附毕业半年后月薪）	52
表 2-2-12 本科文学大类主要专业的职业流向（附毕业半年后月薪）	53
表 2-2-13 本科医学大类主要专业的职业流向（附毕业半年后月薪）	55
表 2-2-14 中国本科应届毕业生从事的十大高薪职业	57
表 2-2-15 中国本科应届毕业生从事十大高薪职业比例最高的 5 个专业	58
表 2-2-16 中国本科毕业生三年后从事的十大高薪职业	59
表 2-2-17 中国应届本科毕业生就业量最大的十大热门职业	60
表 2-3-1 本科法学大类主要专业的行业流向（附毕业半年后月薪）	61
表 2-3-2 本科工学大类主要专业的行业流向（附毕业半年后月薪）	62
表 2-3-3 本科管理学大类主要专业的行业流向（附毕业半年后月薪）	66
表 2-3-4 本科教育学大类主要专业的行业流向（附毕业半年后月薪）	68
表 2-3-5 本科经济学大类主要专业的行业流向（附毕业半年后月薪）	68
表 2-3-6 本科理学大类主要专业的行业流向（附毕业半年后月薪）	69
表 2-3-7 本科历史学大类主要专业的行业流向（附毕业半年后月薪）	71
表 2-3-8 本科农学大类主要专业的行业流向（附毕业半年后月薪）	71
表 2-3-9 本科文学大类主要专业的行业流向（附毕业半年后月薪）	71

表 2-3-10	本科医学大类主要专业的行业流向 (附毕业半年后月薪)	73
表 2-3-11	中国本科毕业生就业所在的十大高薪行业	74
表 2-3-12	中国本科毕业生就业所在的十大高薪行业中薪资最高的 5 个职业	75
表 2-3-13	中国本科毕业生就业量最大的十大热门行业	76
表 2-4-1	不同类型单位之制度、文化和发展前景比较	77
表 2-4-2	不同类型雇主招聘本科生的比例 (附各项就业指标)	79
表 2-4-3	本科法学大类主要专业的单位流向 (附毕业半年后月薪)	81
表 2-4-4	本科工学大类主要专业的单位流向 (附毕业半年后月薪)	81
表 2-4-5	本科管理学大类主要专业的单位流向 (附毕业半年后月薪)	85
表 2-4-6	本科教育学大类主要专业的单位流向 (附毕业半年后月薪)	87
表 2-4-7	本科经济学大类主要专业的单位流向 (附毕业半年后月薪)	88
表 2-4-8	本科理学大类主要专业的单位流向 (附毕业半年后月薪)	88
表 2-4-9	本科历史学大类主要专业的单位流向 (附毕业半年后月薪)	90
表 2-4-10	本科农学大类主要专业的单位流向 (附毕业半年后月薪)	90
表 2-4-11	本科文学大类主要专业的单位流向 (附毕业半年后月薪)	91
表 2-4-12	本科医学大类主要专业的单位流向 (附毕业半年后月薪)	92
图 2-5-1	中国“211”本科应届毕业生首选就业城市 VS 实际就业城市	94
图 2-5-2	中国非“211”本科应届毕业生首选就业城市 VS 实际就业城市	95
图 2-5-3	中国应届本科毕业生就业人数最多的 10 个地级城市	96
图 2-5-4	中国应届本科毕业生就业人数最多的 10 个副省级城市	96
图 2-5-5	中国应届本科毕业生在 4 个直辖市的就业情况	97
表 2-5-1	本科法学大类主要专业应届毕业生的城市流向 (附毕业半年后月薪)	98
表 2-5-2	本科工学大类主要专业应届毕业生的城市流向 (附毕业半年后月薪)	98
表 2-5-3	本科管理学大类主要专业应届毕业生的城市流向 (附毕业半年后月薪)	103
表 2-5-4	本科教育学大类主要专业应届毕业生的城市流向 (附毕业半年后月薪)	105
表 2-5-5	本科经济学大类主要专业应届毕业生的城市流向 (附毕业半年后月薪)	106
表 2-5-6	本科理学大类主要专业应届毕业生的城市流向 (附毕业半年后月薪)	106
表 2-5-7	本科历史学大类主要专业应届毕业生的城市流向 (附毕业半年后月薪)	109
表 2-5-8	本科农学大类主要专业应届毕业生的城市流向 (附毕业半年后月薪)	109
表 2-5-9	本科文学大类主要专业应届毕业生的城市流向 (附毕业半年后月薪)	110
表 2-5-10	本科医学大类主要专业应届毕业生的城市流向 (附毕业半年后月薪)	111
表 2-5-11	中国应届本科毕业生就业所在的薪资最高的 50 个城市	112
图 3-1-1	“211”院校毕业生开始求职的时间对就业率的影响	116
图 3-1-2	非“211”本科院校毕业生开始求职的时间对就业率的影响	116
图 3-1-3	“211”院校毕业生开始求职的时间对薪资的影响	116
图 3-1-4	应届非“211”本科院校毕业生开始求职的时间对薪资的影响	117
表 3-2-1	应届本科毕业生最难求职的 5 个省市	118
表 3-2-2	应届本科毕业生最容易求职的 5 个省市	119
表 3-2-3	中国 2009 届各类型本科院校毕业生的总体就业指标	120

表 3-2-4	2009 届各类别本科院校毕业生总体就业指标	120
表 3-2-5	应届本科毕业生最难求职的十个专业	121
表 3-2-6	应届本科毕业生最容易求职的十个专业	121
图 3-3-1	2009 届“211”院校毕业生初次求职成功的渠道分布	123
图 3-3-2	2009 届与 2008 届“211”院校毕业生初次求职成功的渠道分布前 3 位对比	123
图 3-3-3	2009 届非“211”本科院校毕业生初次求职成功的渠道分布	124
图 3-3-4	2009 届与 2008 届非“211”本科院校毕业生初次求职成功的渠道分布前 3 位对比	124
表 3-3-1	应届本科毕业生主要职业初次求职成功首要渠道	125
表 3-3-2	应届本科毕业生主要行业初次求职成功首要渠道	128
图 3-3-5	中国 2009 届不同类型本科院校毕业生获得的求职辅导强度	132
图 3-3-6	应届本科毕业生的求职服务接受程度	133
表 3-6-1	本科主要专业毕业生的薪资期待 VS 毕业半年后月薪	150
图 5-1	全国 2008 届本科毕业生毕业半年后的流向分布	168
图 5-2	全国应届本科毕业生自主创业者 VS 其他就业者的薪资期待	168
图 5-1-1	全国应届本科毕业生自主创业的动机分布	169
表 5-2-1	全国应届本科毕业生自主创业者和受雇就业者基本工作能力水平比较	171
图 5-2-1	创业工作要求的最重要 5 项基本工作能力比较	172
表 5-2-2	自主创业者&其他就业者满足度最低的 5 项基本工作能力	172
图 5-2-2	对应届本科毕业生自主创业帮助最大的活动	173
图 5-3-1	全国应届本科毕业生自主创业的资金来源	173
图 5-4-1	全国应届本科毕业生自主创业的地区分布	175
图 5-4-2	全国应届本科毕业生自主创业的地区分布&工作所在地分布	175
图 5-4-3	全国应届本科毕业生自主创业所在地	176
图 5-4-4	全国在家乡创业应届本科毕业生家乡地区类型分布	176
图 5-4-5	全国在家乡创业应届本科毕业生家乡地区类型分布&生源地分布	177
图 5-4-6	全国在外省创业应届本科毕业生生源地类型	177
图 5-4-7	全国应届本科毕业生在外省创业的地区类型分布&生源地分布	178
图 5-5-1	全国应届本科毕业生自主创业项目与专业相关性	178
图 5-5-2	全国应届本科毕业生自主创业的专业大类分布	179
图 5-5-3	全国应届自主创业人数最多的十大本科专业（中类）	179
图 5-5-4	全国应届本科毕业生自主创业的行业分布	180
图 5-5-5	全国应届本科毕业生自主创业者的十大职业角色	180
图 5-6-1	全国应届本科毕业生自主创业的风险因素	183

第一章 冲锋！一切为了就业

1.1 700 万大学毕业生的最后一战

四年光阴转瞬即逝，宁静的校园在照片中即将定格为美好回忆。校园内外，就业决战的号角吹响，一场激烈的战斗摆在眼前——昔日的同窗今朝成为求职战场上的竞争对手，而你如同四年前高考时一样，已做好了准备，只等放手一搏。

即将走向就业的你，也许在心中早已勾画好了未来。然而，你可否知道现实中自己将要面临的是何等严峻的求职考验？你又该怎样做好足够充分的规划和准备，成功跨越就业难关？

“就业难”并非危言耸听，有数字为凭，如表 1-1-1 所示：

表 1-1-1 2003—2009 年我国高校生毕业时就业情况统计

年份	毕业生人数 (万人)	就业人数 (万人)	未就业人数 (万人)	截止日期	数据来源
2003	213	149	64	9 月 1 日	《中国青年报》2006 年 12 月 18 日第 7 版
2004	280	204	76	9 月 1 日	
2005	338	245	93	9 月 1 日	
2006	413	297	116	9 月 1 日	《中国教育报》2006 年 11 月 21 日第 1 版
2007	495	351	144	9 月 1 日	《中国教育报》2007 年 10 月 26 日第 1 版
2008	559	约 459	近 100	——	《新京报》2009 年 1 月 21 日
2009	611	415	196	7 月 1 日	人民网，2009 年 7 月 8 日
2010	630	455.6	174.4	7 月 1 日	新华社，2010 年 7 月 21 日

据报道，中华人民共和国人力资源和社会保障部的目标为 2010 年力争使 2010 届学校毕业生当年年底总体就业率达到 80% 以上。可以推算，即便达到这一目标，这也意味着 126 万高校毕业生将陷入无业状态。而 2011 年即将毕业的你，面临的就业形势又将如何呢？

据教育部《2007 年全国教育事业统计公报》数据显示，2007 年普通高等教育本专科招生人数比上年增加 19.9 万人；因此，2011 年高校毕业生人数将进一步上升，再加上 2010 年末就业的大学毕业生，就业形势将更加严峻。

麦可思 2010 年最新完成的“2009 届大学毕业生求职与工作能力调查”结果显示，2009 届全国大学毕业生毕业半年后的就业率为 86.6%，根据教育部公布的数据推算，这就意味着有 72.4 万大学毕业生在半年后仍然不能顺利就业，其中有 5.5 万人无业但正在复习考研和准备留学，另有 12.7 万已经放弃了求职和求学，还有 54.2 万人继续在就业战场上厮杀、争夺工作机会，因此 2010 年实际求职的大学生将超过 700 万人！

1/7,000,000……面对这令人瞠目的数字,作为那700万人之一的求职者,你是满怀信心,还是心存胆怯?

你也许更应该扪心自问:我是否已经做好了求职的准备?我是否真的清楚自己的竞争优势和职业目标?

这里,建议大家通过下面的小测试,来评估一下自己目前的求职者段位。为了使你的回答更真实,请在看到问题后遵从自己的第一反应尽快作答,选择“是”得1分,选择“否”得0分。回答完毕后,计算总分并对照分析找到自己所处的“求职段位”。

测试:你是第几段位的求职高手?

- 1、是否了解自己的职业兴趣?
- 2、是否使用过职业测评或未来希望借助职业测评来了解自己适合从事的职业?
- 3、是否已经有了明确的职业目标?
- 4、对于你已经锁定的职业目标,你是否了解它的工作环境、工作内容、工作所要求的技能、任职资格和兴趣、性格?(如果上一题选择“否”,请跳过此题)
- 5、是否清楚自己希望工作的行业?
- 6、是否清楚自己希望工作的企业类型(国企、民营、外资、政府机构、非政府组织)?
- 7、你是否准备在毕业六个月以前就开始求职?
- 8、你是否接受过任何形式的求职帮助?如大学组织的招聘会、辅导求职策略、辅导面试技巧、辅导简历写作等(就业心理辅导课程除外)
- 9、你了解招聘信息的渠道是否超过三个以上?
- 10、求职前你是否有过与专业有关或无关的实习经历?

测试分析:你的“求职段位”

⊗ 求职门外汉(0~3分) 你的情况已经很危险,甚至连自己的职业方向在哪里都不清楚,尚未做好准备的你又怎能天真地期待那“14%”的失业率不落在自己头上呢?

⊙ 求职菜鸟(4~7分) 你对自己的职业方向依然有些迷茫,求职准备也还不够充分,面对激烈的就业竞争,不得不为你捏一把汗。要想得到更多的机会、增加求职胜算,你还需要更明确的职业规划和更有针对性的准备哦!

◎ 求职达人(8~10分) 你似乎已经为自己规划好了职业发展之路,准备充分的你早已摩拳擦掌、跃跃欲试地在等待机会了,你要做的只是在求职实战中更好地展示自己。

对照上面的测试分析,现在的你正处于哪一阶段呢?

或许曾经我们只一味地抱怨供大于求的就业市场,愤愤不平于企业用“有工作经验者优先”将我们挡在门外……其实,“机会只青睐有准备的人”是颠扑不破的真理。

小周,东北某大学行政管理专业新晋硕士毕业生,通过了淘汰率极高的公务员考试,刚刚被中国贸促会录取。能在北京谋到这样一份令人称美的工作,他成为许多同学眼中的就业成功者。

但没有一种成功是偶然的。是的,从读研究生的第一天起,小周就在分析自己性格的基



础上，拟定了一份求学与求职的详细计划。自认为性格内向的小周，却是一个非常有毅力、能静下心来把事情做好的人，他结合自己的行政管理专业，又辗转请教了几位已经毕业工作的师兄师姐，小周初步判定自己比较适合两种职业：高校行政管理者和公务员。

“求职绝不是从制作简历才开始的。”由于当年大学毕业时已经对求职难有了深刻体会，小周从上研究生之初就开始为两年后的求职实战进行精心准备。这期间，他发表了多篇专业论文，并且自学法律，考取了律师资格证。集中精力尽快尽好地完成论文之后，他在毕业半年前开始全力投入求职。

收到中国贸促会的面试通知，似乎是情理之中，在面试中虽然无法立即得到肯定的答复，但小周自我感觉发挥得很好。事实也的确如此，后来一位考官告诉小周，他对知识的把握和镇定的态度令人印象深刻，正是单位想要的人才。在十几名北京名牌高校学生中脱颖而出的小周最终顺利地成为中国贸促会录用。

小周的成功经验，不妨简单地归结为“明确的职业规划和充分的求职准备”，二者少其一，结果往往都事与愿违，成长中的弯路更像是一面镜子——

盲目考研，你还是得面对就业

某科技大学电信系研究生小吴，本科毕业时曾在国内电信设备生产巨头华为有限公司应聘成功。当年小吴本科毕业时正值中国电信业发展的黄金时期，国内电信设备生产商的大幅扩展以及外资电信巨头的大量涌入，造成了电信人才走俏。一些重点大学学生在毕业前半年就基本被用人单位签完，名牌大学学生更不在话下。然而，峰回路转，短短三年，当小吴研究生毕业时，再次去华为应聘，却遭到了拒绝。原因很简单，三年之后，随着电信市场的成熟以及高校的扩招，电信专业的毕业生就业需求已大不如前。

无独有偶，南京某知名高校当代文学专业的研究生小马，临近毕业，投出了大量的简历，等待了很久之后，终于接到南京市一所著名中学民办分校的通知，参加该校的语文课试讲。试讲的21位应聘者中有8位是研究生，其他均是本科学历，而该校只招收2名语文老师。招聘的结果是与她前后场试讲的苏州大学本科生接到了录取通知，而她则遭到了拒绝。

从这两个例子看来，继续深造并不一定给我们带来更光辉的前程。其实是否选择读研究生，关键在于自己是否有一个明确的理想和规划，如果你的职业理想是当一名统计分析师，那么硕士研究生学位就是必须跨越的门槛；如果你的专业是物理学，而你也希望今后能够从事理论物理的研究，那么少说也要攻读到博士学位，你积累的学识和研究经历才能够让你走到科学的最前沿……是的，如果你正计划考研，那么是否已经问过自己读研的动机？究竟是学术研究的需要，还是对“高学历好就业”心存幻想？

根据麦可思公司2010年最新完成的“中国应届大学毕业生求职与工作能力调查”，图1-1-1显示了选择读研究生的最主要的动机是什么。

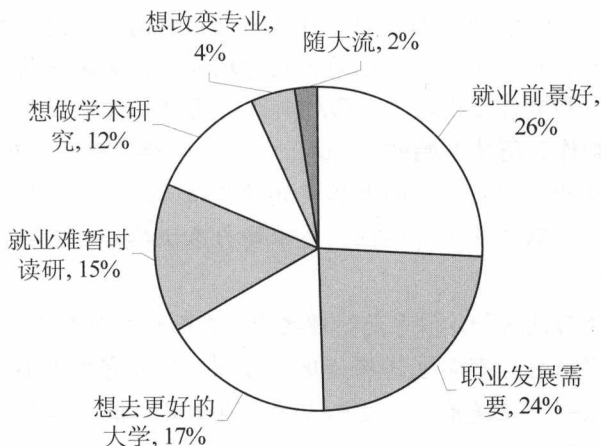


图 1-1-1 中国 2009 届本科毕业生选择读研的最主要原因

数据来源：麦可思-中国 2009 届大学毕业生求职与工作能力调查，<http://www.mycos.com.cn>

在上图中，我们发现并不是所有的读研者都是从职业发展的长远动机而读研的，还有一半的本科毕业生，是出于希望去更好的大学甚至是因为就业困难、“随大流”等动机而读研。

那么，以考研“曲线就业”的美梦是否真的如愿以偿？

实际上，近年来研究生毕业后也同样面对就业难的问题。中国大学扩招是从 1999 年开始，四年后，2003 年研究生开始扩招，而 2006 届硕士生也开始面临就业困境，大学生就业难的问题只是被读研推迟了三年。

事实上，从调查报告中不能反映出来的一个读研学生的心理也许是：我真的不知道自己想做什么，我觉得自己还没有准备好求职，我害怕经受求职的挫折，更害怕社会的复杂，不如逃避这种对未来的规划和选择，继续做我擅长的、已经做了很多年的事情（读书）。

然而，正如上文中的例子，缺少职业规划而选择读研并不是对未来负责任的承担，我们迟早要为自己或盲目、或逃避的选择付出代价。

“先就业再择业”错在哪？

谁说找到了工作就万事大吉？没有职业方向的就业，面临的烦恼更是多多。

Emma 大四求职时采取了“海投”的策略。广撒网还是有收获，在最后拿到的几份 Offer 中，Emma 挑选了一份市场营销的工作。吸引她的主要是这份工作的薪资待遇不错，而且还能留在北京。可是经过大半年的工作，Emma 开始怀疑自己是否选错了职业，策划、产品推广、复杂的人际关系网等因素使得性格文静内向的她时常感到沉重的压力。

其实像 Emma 这样的情况，看似是“择业”，但事实上，并不是建立在自己的兴趣和职业规划之上的，于是这种选择就变得盲目了。这其实不能称之为“择业”，她更像是在迷茫中“被选择”。而比这种“盲目”更糟糕的是“先就业再择业”。

Jack 在毕业前期，一直是以“先择业”为指导方针的，但是因为就业市场供大于求，而他又缺乏择业的判断标准，同窗好友、至爱亲朋们七嘴八舌的“高见”搞得他一头雾水。临近毕业，眼看着同学们陆续找到了东家，而自己却高不成低不就，面对父母期盼的眼光，Jack



有点急了。这时，正巧有家国有企业对他颇有意向，抱着“先就业再说”的想法，Jack 成了某国企市场开拓部的经理助理。但是在工作了一年以后，仍然觉得不适应，整天面对文件和会议，一点工作的激情都激发不起来，这时的 Jack 很后悔当初没有“先择业，再就业”。

显而易见的，如 Emma 和 Jack 般，找到一份不适合自己的工作，就无法激发工作的热情，于是得不到好的回馈，这更降低他们的工作积极性。很快就会进入一种恶性循环……

如果能对自己的兴趣、性格特长多一些了解，对职业多一些认识，或许我们就会对求职多一份把握和自信。明确的职业目标、具体的规划和求职准备，会帮助我们更快地走进属于自己的事业。

1.2 毕业生，你的职业需规划！

在开始准备求职之前，我们需要首先为自己确定一个职业目标，这便是职业生涯规划起点。那么，什么是职业生涯规划？这里先为大家补上一节“理论课”。

什么是职业生涯规划？

所谓职业生涯，就是一个人一生工作经历中所包括的一系列活动和行为。根据美国组织行为专家道格拉斯·霍尔（Douglas T. Hall）的观点，职业生涯规划分为个人的职业生涯规划 and 组织的职业生涯规划。个人的职业生涯规划即在对个人和外部环境因素进行分析的基础上，通过对个人兴趣、能力和个人发展目标的有效规划，以实现“个人发展的成就最大化”为目标而做出的行之有效的安排。

简言之，职业生涯规划就是在下列三点中寻找平衡点：

- 个人性格特点和兴趣
- 具备的能力、条件和专业知识
- 社会需求和市场

为什么必须进行职业生涯规划？

假如有人告诉过我，我有朝一日能够成为教皇，那么以前我一定会加倍努力地学习。

——教皇保罗一世

看了这句名言，你能明白教皇大人想告诉我们什么吗？也许你觉得他想说的是他从没想过自己的未来，从未做过任何职业规划，但是由于祈祷努力，于是终于有一天，上帝扔了一顶教皇的帽子在他脑袋上——大概就像苹果往牛顿的脑袋上砸那样。这难道是真的？我们不妨看看保罗一世在成为教皇之前的人生经历：

出生于贫穷的工人家庭，在当地神学院完成青少年时代学业；

大学就读于 Pontifical Gregorian University，一所以 Gregorian 教皇命名的大学，在天主教徒眼中地位相当于美国哈佛、英国牛津；

曾任所在教区神学院的副院长，并教授学生教会法规、宗教艺术等课程；

所在教区代理主教；

威尼斯教区主教；

宗教法院枢机主教;

.....

看到了吗?这是何等明确的一条职业路线!也许你想当的不是高高在上的教皇,我们也不必再提那句已经被用到泛滥的“不想做将军的士兵不是好兵”,可是你至少从教皇的事迹里面可以得到一些启示:天上掉好东西的日子不是说来就来的,就算终于有一天你期盼了大半辈子的好东西掉下来了,你也需要为之做好准备——如果天上掉的是教皇帽子,你也许需要准备好一个形状合适那顶帽子的脑袋;如果天上掉的是红苹果,你最好在脑子里已经有一个只欠最后一击的奇思妙想;如果天上掉的是大馅饼,你恐怕应该早就练就一个怎么也撑不破的胃。

在下面这个真实的案例中,我们更可以清晰地看到优秀与平庸仅隔一线:你是否有一个明确而长远的目标(当然,还有为这个目标坚持不懈地努力)?

1970年,美国哈佛大学对当年毕业的天之骄子们进行了一次关于人生目标的调查:27%的人,没有目标;60%的人,目标模糊;10%的人,有清晰但比较短期的目标;3%的人,有清晰而长远的目标。

1995年,即25年后,哈佛大学再次对这一批1970年毕业的学生进行了跟踪调查,结果是这样的:3%的人,25年间他们朝着一个既定的方向不懈努力,现在几乎都成为社会各界的成功人士,其中不乏行业领袖、社会精英;10%的人,他们的短期目标不断实现,成为各个行业、各个领域中的专业人士,大都生活在社会的中上层;60%的人,他们安稳地生活与工作,但都没什么特别突出的成绩,他们几乎都生活在社会的中下层;剩下27%的人,他们的生活没有目标,过得很不如意,并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个不肯给他们机会的世界。

.....

既然职业生涯规划如此重要,那么为什么我们又常常会忽略它呢?雷恩·吉尔斯在他的畅销书《选对池塘钓大鱼》中提到,“很多人不知道如何去做,很多人觉得这样做太麻烦,很多人对自己确定的目标和计划没有信心,很多人将目标制订的过于长远,这使立刻看到成果变得不可能,从而导致他们丧失了勇气”。

可以看到,这些导致我们忽略职业生涯规划的原因并不是不可克服的,我们需要的,仅仅是制订规划的耐心、毅力、勇气与方法。

你的职业生涯规划攻略

职业生涯是与个体的现实条件、环境密切关联的发展过程。这种关联表现为“人”与“职”的匹配与适应过程:心理学研究表明,人与人之间的差异最主要的表现为身体素质、智力和个性特征上的差异,最终又表现为能力与性格上的差异。职业是社会分工过程中形成的,每个职业都有其自身的性质和内容,对于任职者的要求也是不一样的。个体的差异和职业的多样性的存在,使每个人都不可能适应社会上的每一种职业。因而,职业和职业性质与就职者个性特征之间的合理配合对组织和个人双方都有好处。同时,一定时间范围内,各种职业及其要求具有相对稳定性,同时个人特征在一定时间里也保持相对稳定。这也正是人与职可能匹配的前提。



撇开枯燥的理论不谈，我们不妨将进行职业生涯规划的过程看做是恋爱中寻找自己的“Mr./Mrs. Right”。如何在茫茫“职海”中寻找与自己真正“登对”的职业？

很难吧。（你开始皱眉）

可是，秦奇却做到了——

秦奇大学毕业两年，在湖南省一家知名的报社做新闻版主编，在他看来这是一份富有挑战性和成就感的工作，回顾求职经历，他将成功归因于大学“做对了四件事”——

从江西一个县城考入湖南某大学中文系的。对于未来，秦奇有两个选择：一是努力学习学校课堂的知识，三年后回到生我养我的小镇做一辈子的老师；二是另寻出路，留在城市。要强的秦奇选择了后者，用他的话说，这是他大学里做的第一件事。对此，他用职业规划的术语来戏称作“明确目标”。

第二件事是重新审视自我。秦奇发现自己的长项和爱好并不在于教书，他比较喜欢搞一些文字工作，比如写新闻。这件事用职业规划的术语可以解释为“认识自己”。

接下来，秦奇花了很长的一段时间去思考自己未来会扮演一个什么样的角色。这也是他的第三件事——“角色定位”。最终他认识到，在一个大家都在往老师这条道路上行走的高校里，搞新闻工作，一定会引起重视，加上中文专业基础，学校的院报、广播台等很多资源都可以被利用来很好得锻炼自己……在对职业定位的思考中，秦奇还充分考虑到了市场的因素，对此，他的心得是——“有很多时候，我们的职业定位都是从自己出发的，但是如果 not 把自己放到社会的大环境中，看自己会扮演一个什么样的角色，就不一定能成功。比如有人认为自己考古很有兴趣，但是社会对这种人才的需求是很少的，你朝这条职业道路发展，那必然会很艰难。”

做一次早起的鸟儿，就是秦奇做的第四件事。都说“早起的鸟儿有虫吃”。但是真正有多少人愿意做这早起的鸟儿呢？秦奇不无感慨地说：“我是从大一开始去报社实习的。我读了四年大学，实习了五次。前几次都是直接去敲总编辑的门。对我这样从农村出来的孩子，是没有任何一点社会关系的，我只能靠自己。通过几次实习，我积累了大量的人脉资源，他们甚至直接影响到我找工作；同时，我获得新闻实战的经验。”……

秦奇的职业发展无疑是成功的，并且他过去的经历让我们看到这成功背后的必然性。或许，用心的你已经醒悟：效仿秦奇职业规划的四部曲，拿到心仪的 Offer 不过是水到渠成的事——

- 发现职业兴趣、设定职业理想——询问自己的内心、倾听家人和朋友对自己的评价、还可以选择职业测评工具，发现职业兴趣，进而勾勒未来职业生活的理想图画。
- 自我评估和环境分析——通过自我分析，认识自己、了解自己的优势和劣势，并且依据现实情况清晰地把握，进行有针对性的规划实践。
- 了解职业环境、确立职业发展目标——通过实习、向从业者咨询或上网查询，如高就网（<http://gaojiu.mychess.cn>），了解真实职业环境，包括工作环境、工作内容、工作所要求的技能、任职资格、与其相匹配的风格和价值观等。只有在对个人进行全面的分析以及对环境有较深入了解后，我们才能真正结合个人职业理想确定自己的职业发展目标。
- 制订并实践学期行动计划——为职业目标的实现设定短期的计划，可根据具体的职