

The Career Key — Career Guidance

大学生职业生涯指导案例教程

丛书



# 打开职场第一扇

# 门

*Opening Your Career*

上海市高校毕业生就业指导中心 编

主 编 吴 薇

副主编 刘耀明 沈维宇



Jiuye **就 业** 篇  
Pian

Dakai Zhichang Diyishang Men

上海三联书店

大学生职业生涯指导案例教程 **丛书**

# 打开职场第一扇门

## 就 业 篇

上海市高校毕业生就业指导中心 编

主 编 吴 薇

副主编 刘耀明 沈维宇

上海三联书店

**图书在版编目(CIP)数据**

打开职场第一扇门 / 上海市高校毕业生就业指导中心编.

上海:上海三联书店,2003.

大学生职业生涯指导案例教程

ISBN 7-5426-1860-1

I. 打... II. 上... III. 大学生—职业选择—教材

IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 104150 号

## **打开职场第一扇门(就业篇)**

---

编 者/上海市高校毕业生就业指导中心

责任编辑/ 吴士余

装帧设计/ 鲁继德

责任校对/ 张大伟

出版发行/上海三联书店

(200235)中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail:sanlianc@online.sh.cn

印 刷/华东师范大学印刷厂

版 次/2003 年 12 月第 1 版

印 次/2003 年 12 月第 1 次印刷

开 本/890×1240 1/32

字 数/120 千字

印 张/6.375

印 数/1—10 100

---

**ISBN-7-5426-1860-1**  
**G·634 定价 12.00 元**



## 序

随着社会、经济结构发生的巨大变革,大学生就业问题也日益突显,如何帮助大学生找工作、升学、创业引起了社会各界的关注。近年来职业指导作为一项教育实践活动,正逐渐被列入我国一些高等学校的教育目标和教学计划之中,并有了较大的发展。

本次上海市高校毕业生就业指导中心组织了一批多年从事大学生职业生涯指导工作的一线教师和专家,历时大半年的努力,精心编写的《大学生职业生涯指导案例教程》丛书收集了大量来自自己就业大学生、高校职业生涯指导教师、企业人力资源专家提供的真实案例,并进行分析点评,提供专业的职业指导,使我们原先的职业指导工作变得更为丰富、生动、形象、直观。

这套丛书一方面给从事就业指导工作的教师提供了参考的教材,也给我们的大学生们带来“他山之玉”的启示。同时也是我们高等教育积极顺应新时代、新形势的发展和要求,不断进行自身改革与充实的成果,丛书整体呈现的全程化、系统化、实用化、针对性强的职业指导思路,也是我国高等院校职业生涯指导的教程建设的一个进步。

上海市教育委员会副主任、教授

2003年12月





# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第一章 就业信息的收集与处理 ..... | 1  |
| [导语] .....           | 1  |
| [案例选读] .....         | 3  |
| [本章要点] .....         | 25 |
| 一、就业信息的收集 .....      | 25 |
| (一) 就业信息的特征 .....    | 25 |
| (二) 就业信息的种类 .....    | 27 |
| (三) 收集就业信息的原则 .....  | 28 |
| (四) 获取就业信息的途径 .....  | 29 |
| 二、就业信息的处理 .....      | 42 |
| (一) 就业信息处理的过程 .....  | 42 |
| (二) 就业信息处理的模式 .....  | 44 |
| (三) 就业信息处理的技巧 .....  | 46 |
| 第二章 就业应聘的技巧 .....    | 49 |
| [导语] .....           | 49 |
| [案例选读] .....         | 51 |
| [本章要点] .....         | 77 |
| 一、自荐材料的准备 .....      | 77 |





|                        |     |
|------------------------|-----|
| (一) 求职信的撰写 .....       | 77  |
| (二) 简历的撰写 .....        | 86  |
| 二、笔试成功的保证 .....        | 94  |
| (一) 常见的笔试形式 .....      | 94  |
| (二) 笔试的准备 .....        | 96  |
| (三) 参加笔试应注意的细节问题 ..... | 97  |
| 三、面试成功的关键 .....        | 98  |
| (一) 常见的面试种类 .....      | 99  |
| (二) 面试前的准备 .....       | 100 |
| (三) 面试的技巧和方法 .....     | 102 |
| <br>第三章 就业心理 .....     | 107 |
| [导语] .....             | 107 |
| [案例选读] .....           | 109 |
| [本章要点] .....           | 134 |
| 一、毕业生就业心理分析 .....      | 134 |
| 二、毕业生择业心理素质 .....      | 139 |
| (一) 毕业生求职前的心理准备 .....  | 140 |
| (二) 毕业生求职中的择业心态 .....  | 141 |
| 三、毕业生择业心理调适 .....      | 144 |
| <br>第四章 就业上岗 .....     | 151 |
| [导语] .....             | 151 |
| [案例选读] .....           | 153 |
| [本章要点] .....           | 179 |
| 一、角色转换 .....           | 179 |





|                            |     |
|----------------------------|-----|
| (一) 转换观念 .....             | 180 |
| (二) 主动转换 .....             | 181 |
| (三) 不断反思 .....             | 183 |
| 二、适应社会 .....               | 183 |
| (一) 塑造积极的自我形象 .....        | 184 |
| (二) 建立和谐的人际关系 .....        | 186 |
| 三、走向成功 .....               | 189 |
| (一) 志存高远 .....             | 189 |
| (二) 脚踏实地 .....             | 190 |
| (三) 不断学习,更新知识结构 .....      | 193 |
| (四) 大胆实践,开拓创新,把握成功机遇 ..... | 193 |
| 后记 .....                   | 195 |



# 第一章

## 就业信息的收集与处理

### 【导 语】

著名作家毕淑敏曾说过：“人生的重大转折通常以信息的形式出现。”在当今信息时代，就业信息的获得是大学毕业生求职就业的前提。一条信息也许就意味着一个机遇，意味着一个未来，意味着人生的一次重大转折。





## 【案例选读】

### 〔个案一〕

### 未雨绸缪

### 抢占先机

孙舟来自农村,在上海某工科院校就读。有一次,一位即将毕业参加工作的老乡在临别时对他说:“小孙,现在找一份好工作太难了,‘事非经过不知难’,我这次就吃亏在动手太迟上,你以后要吸取我的教训。我这里有一些找工作留下的资料,你可以拿去看看。”小孙一看,大部分是用用人单位的情况介绍,还有一些发布就业信息的报纸和就业指导方面的刊物,还有一本就业指导书。把这些资料拿来后,他利用课余时间把它们翻了一遍,对求职知识和技巧有了一个大概的了解,他还细心地把用人单位的通讯地址、网址和联系方式用一个小本抄下来,心想也许将来用得着。

转眼间,小孙也大四了,进入第一学期的孙舟不动声色地忙开了。他先是给一些在上海工作的师兄、师姐和老乡们打电话,请他们提供本单位本年度的需求信息。然后,他去了一趟班主任老师家,拜托班主任如有合适的单位,请帮忙推荐推荐,并留下了自己的两份自荐材料。最后,他还到校就业指导中心走了一趟,查询了一下学校本学期就业工作的安排和即将举行的各地人才交流会的信息。做完这





些之后,他又根据自己收集的过去三年的需求信息,对学校的大客户需求情况做了一番分析和预测,估计今年有可能需要他这个专业毕业生的用人单位,他就发一份求职信过去。

在春节前,各种渠道的信息慢慢地反馈回来了,出乎他的意料,同时有七家单位愿意接收他,许多单位都对他如此熟悉他们的情况惊讶不已。小孙最终选择了上海本地一家自己满意的公司,并决定先去那儿实习。就这样,当其他毕业生还在毫无头绪、忙着收集信息的时候,他已在计划着怎样迈好走向社会的第一步了。

### 〔案例分析〕

有许多毕业生求职就业时总是怨天尤人:怪学校公布的就业信息太少,好单位的需求信息都照顾内部一小部分人了,那些捷足先登者肯定是有特殊关系,得到了特殊关照!真是这样的吗?本案例给了我们一个回答:命运青睐有准备的头脑。孙舟知道自己在求职就业上没有其他优势,只有未雨绸缪,早作准备,才能抢占先机,捷足先登。据我们了解,所有院校都希望尽可能多地把自己的毕业生推荐出去,一有用人单位的需求信息都会想方设法地通知到有关的毕业生。而有些毕业生一方面自己平时不去主动收集、了解信息;另一方面,又与学校、就业市场、用人单位信息渠道不畅通。结果往往是那些平时主动与有关方面保持联系,一呼即应的毕业生抢得了先机。





## [个案二]

## 信息纷至

## 去伪存真

2003年4月底,上海某高校的毕业生张岚还没有找到接收他的工作单位,小张真有点像热锅上的蚂蚁,急得团团乱转。白天,他在外面四处奔波,晚上则在网上紧张搜索。这天晚上,他又泡在网上,用“就业信息”“招聘”“求职”等不同的关键词来回搜索,希望能找到一些有用的信息。忽然,一条消息映入他的眼帘:北方某大城市一人才市场“将于近日举行大型毕业生与用人单位供需见面会,参加单位将达数百家,世界著名的一些跨国公司、国内著名的一些高科技公司、大型企业集团届时都将前来招聘大批毕业生,盛况空前,欢迎全国各地的大中专毕业生踊跃参加。”小张一看,大喜过望,好像捞到了一根救命的稻草。连忙将这一好消息通知其他尚未找到工作的同学和老乡,他们互相呼朋唤友,最后一共有二十余位毕业生组成一个“应聘团”,浩浩荡荡地结伴前往。他们满以为这次这么多著名公司参加,一定能使他们得偿心愿,谁知当他们风尘仆仆、兴致勃勃地赶到供需见面会现场,购买了价格不菲的门票入场后,看到的一切却让他们大失所望,不但根本没发现所谓的世界著名公司的影子,连国内一些大公司也难觅踪影,大多是一些不知名的小公司、小企业滥竽充数,有些公司还要收取报名费,一看就让人提心吊胆、难以放心。小张他们连呼上





当,愤慨不已,但也无可奈何。同时受骗的还有来自全国各地的其他院校的许多毕业生。

小张他们这次北上求职,来回的车费、住宿费、伙食费加起来每人不下四百元,而且为参加这次供需见面会,他们还花了许多时间和精力精心准备了个人求职材料,讨论了可能要面临的问题和与这些著名公司面试要注意的细节,等等。可以说,他们什么都考虑到了,就是没想到这次供需见面会是一场骗局,以致劳民伤财,浪费了他们的大量的金钱、时间和精力,这对于他们本来就焦虑的心理来说无异于雪上加霜。而小张则更是觉得对不住同学和老乡,没想到好心办了坏事,让他们遭受了不必要的损失。

#### [案例分析]

张岚的经历对广大毕业生有很大的警醒作用。毕业生在面对纷至沓来的信息时不要盲目乐观,要保持清醒的头脑,将虚假信息尽早排除在视野之外。一般来说,无正规的发布机构或发布渠道、时间已过期的,或根本就没有发布时间,也没有联系人、联系方式的“垃圾信息”较易分辨,而那些经过精心“包装”,大肆宣传的“欺骗信息”就不易辨别,极易令涉世未深的毕业生误入圈套,上当受骗。因此,毕业生在收集信息时,首先应立足本地,重视学校信息栏和供需见面会上提供的信息。其次,要优先选择到政府人事部门所属人才交流机构举办的人才市场或人才中介去求职。再次,对网上的信息要通过网下的其他途径,比如向用人单位打电话,向有关主管部门和学校就业指导中心咨询等等,先多方求证、确认,再去应聘。切不可轻易相信一些媒体,特别是网上的信息或同学、朋友间传递的“小道消息”。





## [个案三]

## 网上求职

## 择业有方

毕业生蔡志刚针对严峻的就业形势,决定考研。然而他这一决定是在大二的第二学期快结束时经过一番激烈的思想斗争后才作出的,由于动手比较迟,小蔡心里没有十足的把握。因此,他决定在为考研作准备的同时,求职也不能耽误。两手都要抓,两手都要硬,这自然是很难两全其美的事情,但好在小蔡想到了一个高招,那就是自己忙考研,让电脑为他忙求职,分工负责,两不耽误。怎么让电脑为自己找工作呢?小蔡平时就是一条“网虫”,由于对电脑感兴趣,也算得上一个电脑高手。利用几个晚上,他在网上精心地建立了自己的求职网页,把自己的个人信息和求职意向罗列其中,然后把自己的主页挂在学校就业指导中心网站上的毕业生信息栏里;另外,他还精心选择了几个著名的、可靠的求职网站,也将自己的个人主页挂了上去。用他自己的话说,他这样做就好像“在几口池塘里放了几根上好了饵的钓竿,自己当起了姜太公,只等‘愿者上钩’了”。当然放好了钓竿没人看守,也会错过机会的。为了考研,小蔡虽然没有时间在网上一闲逛了,但他还是每周上网两次:星期三和星期六。他规定自己每次上网不能超过一小时,主要的任务就是:看一看有没有“上钩的鱼儿”,瞧一瞧学校就业指导中心网站有没有公布新的需求信息,搜一搜网上有关毕业生就业方面的信息。然后该回的信息就回,该发的求职函就发。

这天他又在网上搜索,忽然发现某著名公司将进行网上招聘,他仔细地阅读了他们的招聘信息,选择了一个自己感兴趣的职位,并有针对性地给该公司发了一封求职信,并附上自己的求职主页。该公司对他表示了兴趣,但由于当时已临近考试,他要一心对付考试,只





好对公司实情相告,希望公司谅解。然而,考研完后他的自我感觉不太好,于是求职的愿望也就愈来愈强烈。这时他虽然也陆陆续续地收到了一些公司的面试通知,参加了一些面试,但他对那家著名公司仍痴心不改,他再次点击了该公司的网站,更加详细地了解有关情况,发现该公司的招聘工作并没有完全结束,有些职位仍然空缺。“这次的机会可得充分把握。”他心想。为了保险起见,他又郑重其事地给该公司的人力资源部打电话,强调自己已参加了该公司的网上招聘,希望能给予面试机会。不久,他终于欣喜地接到了该公司的面试通知。这时考研的结果也出来了,正如他所预感的,他的分数没有上线。由于考研失利,促使他更加全力以赴地准备这次面试,果然在面试中因表现出色,最终被该公司正式录用。



### 〔案例分析〕

网络技术的飞速发展,使网络几乎在人们的工作和生活中无孔不入,网上求职已成为如今的大学毕业生最重要的求职手段之一。的确,网络是一个取之不竭的信息宝库,弹指之间,信息尽收眼底,可谓轻松、时尚、高效。就像本案例中的小蔡一样,考研、求职两不误,获得成功。但是,网络也是一把双刃剑,有的毕业生却在网上上当受骗,尝尽了苦头。因此,网上求职,还得用之有方。关键是一要明确自己的择业目标;二要选对可靠的网站;三要正确、及时地处理信息。





## [个案四]

## 消极等待

## 错过良机

某高校就业指导中心收到浙江一著名企业集团的回函,表示他们今年需要的毕业生比较多,届时将派人参加见面会。该校某系负责学生工作的老师了解到这一信息后,立即通知了系里的全体毕业生。该系毕业生得知此事后,非常兴奋,跃跃欲试,都在考虑怎样才能好好地表现自己,赢得用人单位的青睐。有些反应快的同学立即上网查找该公司的网站,详细了解该公司各方面的具体情况,包括公司的经营状况、管理机构,当然最重要的是了解他们需要哪些专业的毕业生,以及对毕业生的具体要求。有些同学通过 E-mail 将自己的求职信和个人电子简历发给该公司;有些同学在网上查到该公司的电话号码,主动打电话去该公司人事部,在征得他们的同意后,将自己的书面材料寄给了该公司。该公司收到这些书面的和电子的材料后,在进行认真审阅的基础上,确定了一些比较满意的人选,给他们回了信或 E-mail,并约定一到学校就先和他们面谈。果然,该集团提前一天来到学校,到学校后即通知原先约好的毕业生来他们住的宾馆见面,双方谈得非常融洽,用人单位很是满



意,当场就和几位毕业生签订了协议。

而这个系的有几位同学却没有这么主动,心想反正该公司要来参加学校的供需见面会,届时再向他们投材料也不迟,所以他们得到信息后并没有太关注这事。等到学校供需见面会举行的那天,他们兴致勃勃地赶到会场,找到该公司的摊位时,才发现该公司的招聘计划已基本完成,只剩下少数几个岗位,而且专业也不对口,这令他们大失所望。

### 〔案例分析〕

中国足球队原主教练米卢曾有一句名言:“态度决定一切。”本案例就反映了毕业生求职的两种态度所得到的不同结果。同样一条就业信息,主动进取者,占得先机;被动等待者,错过良机。

在求职择业过程中,每个毕业生在信息量的占有上会存在差异,但信息对每个获得者提供的机会是均等的。在激烈的求职竞争中,让机会成为现实,态度往往成为其决定性的因素。

