



走出 大学毕业生的 尴尬困境

ZOUCHU DAXUE

BIYESHENG DE GANGA KUNJING



吴航虹◎编著

遭遇人生尴尬，不必迷惑彷徨；
掌握有效策略，享受金色人生。

北京工业大学出版社

走出 大学毕业生的 尴尬困境

吴航虹◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出大学毕业生的尴尬困境 / 吴航虹编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5639-3284-9

I . ①走… II . ①吴… III . ①成功心理—青年读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 234077 号

走出大学毕业生的尴尬困境

编 著: 吴航虹

责任编辑: 杨 青

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 170 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3284-9

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

很多大学毕业生面对现实、面对社会时，他们的思想观念、心理素质、意志品质还没有适应和转变。诸如大事干不来、小事不愿干，眼高手低以致遭遇就业困境；不能从底层干起，踏实进取，总是这山望着那山高；总是梦想着超越别人，以致心理失衡；理想与现实的脱离导致自己迷失方向；因为急功近利而抱怨不休；稍有劳累就产生烦闷的情绪；因盲目自主创业而迷失自我等。

大学毕业生有过迷茫，有过失落，有过求索，有过拼搏。其实不必迷茫，也不必失落，路就在脚下。

本书不仅从以上诸多方面解读了当代大学毕业生遭遇的人生尴尬，而且提出了解决各种现实和心理问题的策略，能够帮助大学毕业生提高生存技能。

目 录

第一章 职业认知别再眼高手低.....1

毕业生如何提升自我认知能力	1
改变追求舒适安逸的畸形择业观	5
抛开“专业不对口”的顾虑	10
克服择业求“稳”的心理预期	12
努力抓住高薪就业的机会	14
正确调整对工作岗位的认知	18
树立从基层做起的观念	21
大学毕业生择业心理及调适	23
调整就业期望值并正确定位	27
必须完成的两道选择题	28
大学毕业生应做好职业生涯规划	32

第二章 随意跳槽不利于职业发展..... 34

大学毕业生为什么要频繁跳槽	34
大学毕业生频繁跳槽的利与弊	39
解读“跳槽季”中的各种离职理由	41



跳槽前必须考虑到诸多因素	45
跳槽要实现职场收益最大化	50
奔着高薪跳槽要掌握关键点	53
奔着名企跳槽先要做好考察	58
职场中最忌讳的四种跳槽	62
让人警醒的跳槽悲剧	64
不要触犯跳槽戒条	68

第三章 盲目攀比导致心理失衡..... 73

认识攀比心理，避免负性攀比	73
忌妒心理导致极端攀比	75
“面子”思想导致盲目攀比	76
盲目攀比增加心理压力	79
攀比导致想方设法撑门面	82
同学聚会时的攀比现象	84
职场新人盲目攀比要不得	88
建立自信是大学毕业生的必修课	91

第四章 脱离现实就会失去方向..... 95

大学毕业生求职勿陷入心理误区	95
算算你毕业后还拥有多少时间	104
理性面对理想与现实	106
勇敢面对残酷的现实	109

如何在理想和现实中寻求平衡	111
千万别混淆了理想与天真	115
认清自己是接近现实的第一步	116
让规划来指导你不偏离现实	122
第五章 摆脱创业道路上的尴尬.....	124
细致的创业准备必不可少	124
大学毕业生的创业方式	129
怎样选择好的创业项目	131
创业前必须做好市场调研	135
大学毕业生创业要从小做起	140
创业要学会利用所有资源	143
如何有效规避创业投资风险	144
如何提升企业核心竞争力	146
增强对挫折的承受能力	149
大学毕业生如何提升创业能力	152
第六章 避开择业过程中的陷阱.....	159
不要听信虚假广告的“美丽”谎言	159
小心“黑中介”和“二传手”	161
小心不明不白就被骗取劳动成果	165
切勿忽视对用人单位的考察	167
当心大街上的求职陷阱	169



警惕潜入高校的虚假招聘	171
警惕“亲密”的社会关系	174
坚决抵制招聘乱收费	177
慎重签订劳动合同	178
谨防不法之徒的色情圈套	181
大学毕业生求职陷阱防范秘籍	184

第七章 着力培养向内思考心态..... 187

如何理解向内思考	187
建立向内思考心理机制	191
怎样做到向内思考	194
自省自己的职场尴尬事	198
学会用自省调整心态	202
求职路上与自省、自信相伴	204
在自省中走向成功	207

第八章 提高理财能力化解危机..... 212

大学生在校期间就应该学习理财	212
毕业学理财摆脱“口袋危机”	215
理财的“一个中心，两个基本点”	220
大学毕业生如何制定理财规划	222
养成记录财务情况的习惯	223
投资赚钱需注意的内容	225

大学毕业生理财之最	227
第九章 掌握秘诀构建人脉网络.....	232
经营人脉是你人生成功的开始	232
大学毕业生构建自己人脉圈子的途径	236
成功构建人脉网络的十项原则	243
本着交往原则对待你周围的人	249
在新单位如何建立人际关系	252
五招帮助你提高社交技巧	257

第一章 职业认知别再眼高手低

择业就业是每个大学生都要面对的问题。现阶段大学毕业生在职业认知上普遍存在眼高手低的情况。大学毕业生要实现自己的理想和抱负，实现自己的人生价值，就应脚踏实地，不断努力。只有端正心态，避免眼高手低，才能实现成功就业，进而实现自身的梦想。

毕业生如何提升自我认知能力

自我认知是心理学的内容，指的是对自我的了解、评价的能力。大学毕业生是否具有较高的自我认知能力，直接决定着就业的成败。

现在的许多毕业生的最大特点就是没目标，不能给自己定位。今天看这个好，学了一会儿，明天看那个好，又研究了一番，结果是熊瞎子掰玉米——掰一个丢一个。而成功人士总是给自己很准确的定位。事实说明，一个人只有给自己明确的定位，并付出相应的努力，才可能取得成功。

1. 自我定位清晰是就业成功的关键

一是职业定位模糊。大多数毕业生在毕业前，一直找不到自己的定位，没有从自己的实际出发，客观地分析、评估自己的专业水



平、业务技能、兴趣爱好、性格特点、身体条件等，没有认真思考职业定位问题，也没有职业生涯规划。他们总是盲目就业、匆忙就业，边走边瞧，边走边跳，走一步，算一步，其中很多人毕业一年内就跳了五六次槽，成了名副其实的“闪跳族”。

二是错误地评价自己。在现代职场中，求职者要选择用人单位，用人单位也要选择求职者，这就是双向选择。有的毕业生在择业过程中，要么定位过高：工资看外企、职位看白领、单位看名气、环境看气派；要么定位过低：不管什么职业、什么岗位，有工作就行，结果就是自己的专业无法应用，自己的特长得不到发挥。

三是易受社会因素的干扰。一些毕业生毫无主见，明明已看好某个职位，该职业所要求的能力也与自己的综合能力匹配，可亲朋好友一表示反对或怀疑，自己就动摇了、放弃了。加之一些用人单位以文凭取人、以学校取人，也让毕业生无所适从。

四是心理素质不过硬。在激烈的就业竞争环境中，毕业生既要与往届毕业生竞争，又要与同届毕业生竞争，还要与下岗失业人员竞争，这“三重压力”，导致其在择业中或盲目从众，或消极逆反，或过于自尊，或过于自卑，产生一些心理障碍。

2. 把握自身优势是就业成功的条件

大学毕业生必须充分认识自身的特点和优势，清楚自己的长处和“短板”，在求职择业的过程中要扬长避短。比如，如果你的语言表达能力强，在用词、造句、阅读、写作等方面表现出色，可以从

事行政、文秘、编辑、翻译等工作。

每个毕业生必须充分了解自身的优势和劣势，找到适合自己发展和能体现自身价值的工作，否则，盲目求职、盲目工作，到头来发现自己职业选择错误，恐怕又要重新来过，那样就浪费美好的青春年华了。

3. 战胜心理弱点是就业成功的前提

一些企业的经营管理顾问在数所高校做就业创业指导，并经常受企业邀请去做面试主考官，到高校做现场演讲，也组织了数场应届大学毕业生双选会。他们发现许多毕业生求职材料编得非常精致、规范，非常有吸引力，如果不现场面试的话，或许就会被其深深吸引和打动。

事实上，在面试的过程中，许多毕业生不是语言表达不清楚，就是不懂得展现自身优势。有的毕业生甚至一走进面试场地，面对阵容庞大的考官，或手足无措，或张口结舌，缺乏勇气和自信，有的更有意思，在整个面试过程中，连头都没抬起过一次。如此的面试，结果可想而知。

所以说，对于面临职业选择的毕业生来说，能否战胜自身心理弱点，直接影响到其择业的成败。毕业生必须要跨过三道“坎”：一是自愧不如的心理；二是犹豫不决的心理；三是自视过高的心理。

求职择业是人生的一个重要转折点。面对这一转折，毕业生既要做到知己知彼、权衡利弊，又要不失时机，抓住机遇，要有自信



心,要相信自己和名校生一样有实力,要敢于竞争,克服自卑、胆小、怯懦等心理障碍。

4. 放下思想包袱, 理性看待冷门职业

毕业生求职时应客观分析和把握职业的“冷”和“热”,做出自己正确的选择。有的职业,现在看起来属于冷门,但随着时间的推移,社会经济需求的变化,很可能转变为热门职业。例如,教师职业就是由冷门变为热门,因为教师这一职业相对较为稳定。又如,由于前些年许多学生都想到企业当白领、搞管理,而忽略技工、技师等蓝领职业,造成现如今蓝领职业人才供不应求,其工资待遇明显提高,技术职业也会成为热门职业。

因此,毕业生对冷门职业一定要用发展的眼光来看待,不要轻易放弃,在许多求职者都追求热门职业的时候,不妨选择有发展前景的暂时属于冷门的职业就业,这样当然也容易获得求职的成功。

5. 打造个性品牌, 拓展发展空间

产品除了质量好外,还要品牌形象好,这样才会得到消费者的认同,才能有更大的市场需求。同样,毕业生要想在激烈的竞争中脱颖而出,也要打造个性品牌,进行个性品牌设计,要善于找出自己与他人的不同点,找到自己的独特价值,这是个性品牌设计的关键所在。

首先,毕业生必须有一技之长。精湛的专业技能是个性品牌建

立的关键要素。只有个人技术专而精，自己的个性品牌才有价值，个人的发展空间才会更加广阔。

其次，打造个性品牌还必须强调个人的学习能力。打造个性品牌是一个长期的过程，要不断学习新知识、补充新内容，学习那些对自己职业有益的东西。

最后，要学会包装、推销自己。包装就是要成功地展现品牌的个性和特色，让他人充分地认识到你的价值，但同时应注意，包装要适度，因为过分的包装会对品牌产生负面影响。

总之，大学毕业生面对新的选择，首先要做到的就是心静，不能浮躁。人只有在冷静的时候考虑问题才能不被情绪所左右，所以冷静是前提。其次，要多接触社会，多学习各种知识，多做一些困难的事情，有了这些积累，就能在一定程度上提高自我认知能力。要不断地学习新的知识，这样才能够不断地充实自己，不至于夜郎自大。因为只有不断地求知，人才能不断地重新认识自己，然后对自己提出新的目标和要求。人的进步不是一朝一夕就能够完成的，我们需要用心去体会，不断完善自己。

改变追求舒适安逸的畸形择业观

追求舒适安逸是一种消极对待就业的表现。很多大学毕业生由于父母的宠爱，从小娇生惯养，只追求舒适、稳定，不愿意面对风险，不愿意接受竞争，受不了挫折，克服不了困难，因而形成了追求舒



适安逸的畸形择业观。他们恨不得第一次投简历，就获得笔试、面试的机会，并顺利签下协议。他们希望很快就能成功，希望自己顺利地找到一个好工作，不希望在就业中有那么多曲折、那么多坎坷。这种“舒适就业”的观念，反映出现在的大学生缺乏主动出击、吃苦耐劳、承受挫折的精神。

“睡觉睡到自然醒，上班不累常加薪”，多么轻松的工作状态，这是许多人的梦想，尤其是那些已经体验到工作辛苦、竞争激烈的人们的梦想。这是何等美丽的一个梦，然而，这可是个隐藏着职业危机的梦！让我们先来看两个案例。

案例一：莫先生本科毕业后分配到某大型国有企业工作已14年了，工作和专业很对口。刚开始工作时，莫先生干劲十足，可渐渐地，他发现，工作并不需要多努力。单位里人多事少，于是他常在工作时间和同事聊天，看报。起初的几年，他还想过跳槽，可又很留恋这份轻松而且收入不错的工作。就这样，他轻轻松松地过了十几年。直到最近，企业改制了，莫先生下岗了。这时，他才意识到自己的专业知识全丢了，再看看以往的同学，不是担任大公司的中高层管理人员，就是通过自主创业已成为成功人士，自己简直没有脸面再见他们了。

案例二：宋小姐在本科阶段是高才生，毕业后到了某公司。随着通信行业的发展，宋小姐的工资水涨船高。近八年的资历让宋小姐成为公司的A级员工，享受较高档次的福利待遇。宋小姐工作的具体内容是负责数据处理，对于专业对口的她来说，其技术性并不复杂。

2011年，她又有了一个可爱的儿子，休假期间仍享受月薪过万的待遇。于是，宋小姐的生活在这份工作的保障下显得特别的安逸。但是，宋小姐对自己的工作有种危机感：与她同时进公司的同事都有了不同幅度的提升，到了相应的管理岗位，而自己仍在做技术性的工作。虽然她在技术上要指导几个资历浅的同事，但他们的岗位职责是差不多的。宋小姐甚至常感觉自己就像是温水中的青蛙。

莫先生和宋小姐的工作都过度安逸了。在职业竞争近乎残酷的城市生活中，他们看似幸运，通过一分的付出就能换来别人靠加倍努力才有的生活质量。但是，我们要知道，有忧患意识不是坏事，未雨绸缪更是亘古不变的真理。生活不欢迎不进取的人，工作更不垂青只懂享受而不知努力的人。

过度安逸的工作会给你带来许多负面的影响。首先是与时代脱钩，与职场脱钩。长时间在一个相对固定的工作环境中，熟悉的人、熟悉的事物会让你的思路范围缩小，你关注的内容也越发有限。而现在的社会环境中，尤其是职场中，新的职位、新的工作模式层出不穷，自足安逸的你是不会对新生事物感兴趣的，你和外界的沟通会在享受中渐渐减少。

过度安逸的工作会使生活、工作节奏放慢。轻松而且熟悉的工作不会使你有节奏上的紧迫感。人做事是需要有压力的，没有压力的人是不会督促自己的。于是，时间在你的享受中变得悠长而无味，你的性格也变得懒散且没有精神，这样做事的效率自然低下。

过度安逸的工作会使一个人的职业竞争力下降。没有压力的工



作,不会让你有动力继续提升自己。许多人因为工作轻闲,学习外语,将其作为一种分配时间的方法,但有多少人能学得有效果呢?没有目标的学习是很难有成绩的。在熟悉的工作中,你的专业技能有实质性的进展吗?你的沟通能力、你的思维能力、你的应变能力、你的创造能力、你的自主性等,会得到提高吗?舒适的环境只会使你的这些职业竞争力不断下降。

同时,如果没有意识到自己的职业竞争力在下降,你对自己的职业规划也会是一片空白。你把自己的生活依附在了这份舒适的工作上,你就会缺少为自己规划前途的动力。就像莫先生,他过度享受的结果我们已经看到了,从本科生到下岗人员,这中间存在着多少的损失和无奈。宋小姐对自己的工作已有了份担心,她今后的发展是否顺利在很大程度上要看她对目前这份安逸是否具有依赖性。

过度安逸的工作对于职场人生理上的影响也是值得重视的。首先是智能下降,不勤奋的人,大脑功能退化,思维迟钝,分析判断能力降低。其次是免疫力下降,贪图享受者活动少,精力和体力下降,抵御疾病的能力也就相应降低。再次是心理上的折磨,事业上无所作为会影响周围人对你的看法,并进一步影响自己的心态。另外,由于对外界环境的适应能力降低,会导致力不从心的情况出现。

所以,在工作上过度安逸的人,应该充分认识到自己的职业危机,积极反思、分析自己的现状,并寻找可能的对策。在这里,上海一家管理咨询有限公司的职业咨询专家建议大家从以下几方面来进行思考,以尽快寻求新的解决方法。