



应届生求职全攻略丛书

陈凯著



学历越高，越有竞争力吗？
工作要与专业对口吗？
专业与兴趣不一致，怎么办？
工作、考研、出国如何排序？
学业、社团活动、实习，哪个更重要？
哪些证书含金量高？
应届毕业生收入有多少？
.....

我 的前程 做主！

应届生如何找到第一份满意的工作



上海财经大学出版社

我的前程我做主

——应届生如何找到第一份满意的工作

陈凯 著

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书分为引子、知彼、知己、目标、行动、尾声6章,主要介绍了大学毕业生在寻找工作的过程中应该如何找准自己的定位,如何判断自己的职业兴趣,如何判定适合自己的目标,从而顺利地找到满意的第一份工作。

作者有着多年猎头和职业规划的经验,为《新民晚报》、《女友》、《悦己》等10多家报纸杂志开设专栏。

本书可为在校大学生以及面临毕业的大学生寻找合适的工作提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

我的前程我做主:应届生如何找到第一份满意的工作/陈凯著. —上海:上海交通大学出版社,2010

(应届生求职全攻略丛书)

ISBN 978 -7 -313 -06696 -1

I. ①我… II. ①陈… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第142123号

我的前程我做主

——应届生如何找到第一份满意的工作

陈 凯 著

出版社出版发行

(上海市番禺路951号 邮政编码200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市文化印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:787 mm×1092 mm 1/16 印张:9.75 字数:164千字

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

印数:1~4 030

ISBN 978 -7 -313 -06696 -1/G 定价:25.00元

版权所有 侵权必究

序言

如果你是“拼爹游戏”的成功者，正在为进入中国银行还是国家税务局而犹豫不决，请遵照“爹”的意思办，这本书帮不了你；如果你是“富二代”，正在为是接班还是浪迹天涯而斗争，那么你拿错了这本书，请直接参加“富二代高级昂贵培训班”或咨询俱乐部专家；如果你想一夜成名，你可以不读任何书，直接参加电视台某些热门的节目；如果你想一夜暴富，这本书会让你失望，请放下它，另外去找市场上汗牛充栋的“成功秘笈”。

如果你跟我一样，不在以上的如果里面，你可以选择读这本书，并且我建议你慢慢地读，仔细地看，深刻地想，认真地做。

关于职业规划，我不想再给大家鼓吹什么理论，比如“孙子兵法”中的内容，也不想列举诸如“哈佛大学”的研究成果等来向你证明职业规划的重要性，因为这些，你 Google 一下就马上会得到 10 000 条以上的结果。

我只是告诉能够读到这里的你：在家里睡觉，你不需要知道氧气瓶是什么，但是如果你像万科的王总一样去玩登山，那就最好算好所带氧气的容量；到上海看世博会，你可以不考虑带水，因为园里面的水虽然贵点，你还是可以买得到，但如果你心血来潮去撒哈拉沙漠探险，合适的水量就决定了你是否可以完整回家。

• 我 • 的 • 前 • 程 • 我 • 做 • 主 •

既然你跟我一样,不是在我前面的“如果”里的人,你就是在被过度狩猎和砍伐的原始森林里的受伤少年,虽然没有狮子老虎会吃你,它们已经被人类打死或活捉了,但是,为了避免被百无聊赖但全副武装的猎人打死,你还得做一个不跑在最后的人。

如果你不想在就业岗位不如就业人数多的时候,成为失业的一员;避免在下一次裁员大潮来临的时候,终日惶恐不安;希望职业生涯中少一些弯路,多一些快乐,速度快一些,高度高一些,那么,职业规划可以帮你达成以上的目的。

跟本书作者的结识,缘自她原来所做的猎头工作,当时我是她的有效猎物之一,虽然她没有成功地将我再次转卖。后来,我们经常就职业规划方面的问题进行探讨,而我也见证了她的职业发展轨迹。

最初,她应一些媒体之邀写一些职业规划方面的文章,在业余时间也帮别人做一些职业咨询,在这个过程中,她喜欢上了职业咨询这份工作。然而6年前,当她放弃发展势头良好的猎头顾问工作,毅然转身下海从事她所热爱的职业规划事业时,包括我在内的不少朋友还是吃了一惊。刚开始我认为这是一个有个性的知识女性的感性冲动,不会坚持多久,因为需要职业规划的人虽然很多,我们也认为要有人来填补和启蒙,但从商业模式来说,面向个人提供职业咨询服务并收取费用的企业很难生存下去。但是让我肃然起敬的是,她用韧劲坚持了下来,目前她参与创办的威士敦职业咨询,成为大陆为数不多的以职业咨询为主业的公司之一。

她在身体力行地实践着自己的“职业生涯规划”理论体系,从事一份喜欢又擅长的

• 我 • 的 • 前 • 程 • 我 • 做 • 主 •

工作,选择了自己想要的生活方式。因为喜欢,所以专注,她可以多年如一日地保持着对职业咨询工作的热情;因为擅长,所以专业,她的服务得到了众多前来做职业咨询的客户的高度评价。

正是基于对作者的专注及专业的认同与欣赏,结合我自身在职业发展过程中所走的弯路带来的教训,在仔细阅读完本书的内容之后,我认为这本书将有助于真正有职业规划意识和需求的读者,所以即使工作很忙,我还是爽快地答应了为本书写序。

市面上职业规划的书籍很多,但原创的不多,专职从事职业咨询工作的作者就更少。本书是在作者与几百个职场人士一对一的职业咨询案例、十几所高校相关的培训与讲座的基础上写成的,不仅有理念,更有许多案例可以让你在别人的故事中学经验,而自助式练习则是手把手教你如何做职业规划书,如何争取到工作机会。

关于职业规划的方法与步骤,本书做了详细的阐述,尽情享受阅读的乐趣吧!

最后希望各位读者能够把握自己的前程,过上快乐幸福的生活。每个个体都幸福了,我们的社会才能真正达到胡主席希望的和谐社会。

百威英博啤酒 中国 投资有限公司

培训总监 杨松林

2010年7月7日

目录

第1章 引子	1
1.1 毕业即失业的原因	1
• 案例：毕业即失业	1
1.2 择业众生相——你是哪一型？	3
• 故事：木匠建房	3
1.3 做事定要讲技巧，成功一定有方法	6
• 寓言：太阳与北风	6
1.4 为什么要进行择业规划？	7
第2章 知彼	9
2.1 六类职业信息	9
• 案例：冷门的环境专业，我的出路在哪里？	9
2.2 搜集职业信息的渠道	11
• 贴士：了解陌生职业的访谈提纲	12
2.3 探囊取物用信息	13
2.4 学而不思则罔，思而不学则殆	14

• 我 • 的 • 前 • 程 • 我 • 做 • 主 •

• 贴士: 为什么很多顶尖的咨询公司不是财富500强?	14
2.5 快速全面了解职业的工具: 运作流程图	16
2.6 职业有风险, 入职需谨慎	18
• 案例: 平面设计师的改行	19
2.7 不限专业的职业	20
2.8 部分行业的特点	22

第3章 知己 23

3.1 四个我	23
3.2 了解自我的方法	24
• 案例: 不能说的职场秘密	25
• 贴士: 如何了解他人眼中的自己?	25
3.3 心理测验小常识	26
• 测验: 你最喜欢谁?	26
3.4 职业兴趣, 工作的原动力——你喜欢做什么?	28
• 故事: 美国的百万富翁是如何产生的?	28
• 案例: 专业与兴趣不对口, 卡莉与李开复的选择	30
3.5 将兴趣转化为职业	30

• 我 • 的 • 前 • 程 • 我 • 做 • 主 •	
• 案例: 在尝试中确认职业兴趣	31
3.6 发现优势能力——你擅长做什么?	33
3.7 将优势发挥到极致	35
3.8 价值观——你在工作中追求什么?	36
• 案例: 不愿加班的大学生	36
3.9 选工作,也是选生活方式	37
第4章 目 标	39
4.1 成功等于目标,其他都是这句话的注解	39
• 故事: 哈佛大学的调研报告	39
• 案例: 她为何放弃硕士直升机会?	41
4.2 SMART 的择业目标	42
• 贴士: 大城市、小城市,如何选择?	43
• 案例: 晨晨的择业目标	45
4.3 目标是战略,行动是战术	45
• 故事: 南辕北辙	46
4.4 知己知彼,百战不殆	47
• 案例: 销售与市场不是一个职业	47

• 我 • 的 • 前 • 程 • 我 • 做 • 主 •	
• 案例: 商业银行与管理咨询公司, 选哪个?	48
4.5 手把手教你定目标	51
• 案例: 平衡单决策法	53
第5章 行 动	55
5.1 制定行动计划	55
5.2 调查确定目标公司	59
5.3 求职资料的形式与内容	62
5.4 这样的求职资料不能要	63
5.5 求职信——理性的内容, 感性的表述	65
5.6 简历大变样——15 秒内吸引招聘者	67
5.7 发出几百份简历, 为何没有几个面试?	75
5.8 获得面试不太难	76
• 案例: 处处留心皆机会	80
5.9 胸有成竹去面试	80
5.10 常用的面试方法	82
5.11 经典面谈问题的回答要点——欧美外企招聘中的STAR 原则	82
• 案例: 优秀的他为何进不了宝洁?	84

• 我 • 的 • 前 • 程 • 我 • 做 • 主 •	
5.12 案例分析	89
• 案例: 小赵的选择	89
5.13 小组讨论	90
• 案例: 携带物品的顺序	90
5.14 给面试一个完美的结束	91
5.15 实习, 涉世初体验	93
5.16 实习的关键问题	94
5.17 哪个证书适合我?	95
5.18 考证的误区	97
第6章 尾 声	98
6.1 按部就班做规划	98
6.2 有合理的信念, 才有正确的行动	99
6.3 你具备这些性格吗?	102
6.4 职场问答集锦	104
附 录	110
附录1 职业分类	110

• 我 • 的 • 前 • 程 • 我 • 做 • 主 •

附录2	行业分类	113
附录3	择业规划书	115
附录4	2010年上海市应届毕业生工资指导价(含230个职位)	117
附录5	目标公司信息	128
附录6	应聘进程表	128
附录7	知名公司的实习生招聘项目	129
附录8	含金量较高的证书	133
附录9	陈凯在上海交通大学择业规划培训的评估汇总	139
参考文献		142

第1章

引子

1.1 毕业即失业的原因

案例：毕业即失业

刘丽，毕业于上海某普通大学市场营销系，快一年了依旧没找到合适的工作。

因为就读的大学不算好，从进大学的第一天起，父母就教导她现在大学生就业形势不容乐观，本科生遍地都是，到了大学不要松懈，要争取考一个好大学的硕士。在大学的前两年，刘丽学习还算努力，不过，学习成绩却一直处于中等水平。自我感觉考研难度颇大，刘丽告诉父母，她想本科毕业后就出来工作。父母虽然有点失望，但最终还是尊重女儿的决定。

因为在大学前两年一直关注于读书，刘丽很少参与学校的社团活动，更不要说在社团活动中担任一定的职务了。大三要再参与，机会已经很少了。于是，她想趁暑假去找份实习，可是现在找份实习的难度似乎不亚于找工作。退而求其次做兼职吧，譬如发传单，在街头做调研，在超市卖场做促销员。然而，父母却觉得做这一类的兼职，还不如多考几个证书有用。于是，刘丽考了两个证书，分别是人力资源和采购方面的。

转眼到了大四，马上就要找工作了。刘丽自己也不清楚想做什么工作，准备了一份简历，看到招聘应届生的几乎都投。投了四五百份简历，只获得了几家小公司的面试。两个证书也没派上什么用场。曾经获得过一家快速消费品公司的销售工作，然而做了没几天就不干了。堂堂一个大学生，要推着自行车跑街、铺货，甚至帮店主清洗店招、做陈列，不仅辛苦，还要经常看

他们的脸色。

想想自己也不是不努力,可是为什么找一份合适的工作就这么难呢?大环境不好,公司都要找有工作经验的...好像也不完全是这些原因,接下来该怎么办呢?刘丽自己也陷入了迷茫。

在今天的社会,像刘丽这样毕业即失业的,已经不是个案。大学生在就业时享受了充分的自由选择的权利,可同时也面临着严峻的现实与激烈的竞争。2009年全国高校毕业生有611万,国家教育部公布的2009年应届普通高校毕业生初次就业率为68%,即有195万的大学生没找到工作,而且还不包括2008年100多万未就业的大学生。

当众多大学生愿意零工资就业,后悔花费金钱、时间、精力读大学,当重庆上万名应届高中毕业生因大学生就业也未必好而放弃高考时,我们是不是应该反思:曾经是“天之骄子”、“皇帝的女儿不愁嫁”的大学生,为什么连工作都找不到呢?不能把所有的原因都归咎于大学生本人,作为一个社会问题,政府、高校等很多方面也要承担一定的责任。只是,抱怨外界的客观环境,并不能解决问题。要避免自己成为失业大军中的一员,就要从自身找原因,把自己能够掌控的事情做到最好。大学生身上的原因可以简单地归纳为以下两类:

首先,态度上不重视择业规划。

很多同学只是在临近毕业时,才会关注与工作有关的事情,找工作不是很积极。原国家足球队教练米卢常说,态度决定一切。以这样的态度找工作,不要说满意的工作,可能连工作都找不到。

现在的就业情况是每年有100多万大学生找不到工作。你凭什么保证自己一定不会失业,一定可以脱颖而出,一定可以找到满意的工作?你没有别的选择,只有通过择业规划,才能利用有限的时间与精力快速、有针对性地增强自己的竞争优势。

我们可以在很短的时间内学习如何把简历的形式做得很漂亮,但是形式再漂亮,没有针对应聘职位的实践、能力或证书等相关内容,也很难获得面试机会。而实践的积累、能力的培养、证书的考取都不可能一蹴而就,临近毕业再准备为时已晚。因此,如果你希望寻找到满意的第一份工作,大一就必须开始做择业规划。

其次,没有掌握合理的择业规划方法。

在就业形势日趋严峻的情况下,越来越多大一、大二的学生也有了择业规划的意识。但就我接触到的学生来说,很多人都没有掌握合理的择业规划方法。就以前面案例中的刘丽来说,她的经历中有许多值得我们反思的地方:

- 当你的职业生涯面临问题时,除了父母,还能够通过哪些途径来有效地解决问题?
- 学历越高越有竞争力吗?
- 学业、证书、社团活动、实习兼职,孰轻孰重?
- 对于大部分像刘丽这样不是出类拔萃的中等生,如何发现并突出自己的优势?
- 到了大四都不知道自己要找什么工作,责任在谁?

.....

如果你想知道这些问题的答案,就请接着往下看。

1.2 择业众生相——你是哪一型?

故事：木匠建房

一个上了年纪的木匠准备退休了。他告诉雇主,他不想再盖房子了,想和他的老伴过一种更加悠闲的生活。雇主看到他的好工人要走感到非常惋惜,问他能不能再建一栋房子,就算是给他个人帮忙。木匠答应了。

可是,木匠的心思已经不在干活上了,不仅手艺退步,而且还偷工减料。

木匠完工后,雇主来了。他拍拍木匠的肩膀,诚恳地说:房子归你了,这是我送给你的礼物。

木匠感到十分震惊:太丢人了呀.....

要是木匠知道是在为自己建房子,他干活的方式就会完全不同了。

我们每个人都是那个木匠!每天你钉一颗钉子,放一块木板,垒一面墙,但往往没有尽心竭力。终于,你吃惊地发现,你将不得不住在自己建的房子里。

如果可以重来.....但你无法回头。

人生就是一项自己做的工程,我们今天做事的态度,决定了明天住的房子。

态度决定一切,要想寻找到满意的第一份工作,首先从态度上就得重视择业规划这件事。令人遗憾的是,不少同学在择业规划上付出的时间、精力与金钱,甚至不及买一件衣服费心尽力。当然,近几年,随着就业形势日趋严峻,大家开始意识到择业规划的重要性。其实,在你还没有意识到的时候,你的不少决定与行为就已经对你的职业生涯产生了影响。不妨想想你是如何面对以下情况的:

- 文理科分班时,高考填写入学志愿时,大学时代学业、社会活动的安排,你是听信于父母、朋友、老师,自己的兴趣,还是随心所欲?
- 选择工作时,你是挑热门的行业,收入高的工作,还是只图轻松?
- 在处理职业问题时,每个人的态度不尽相同。有学者根据当事人的态度,将职业生涯规划分为三种类型:依赖型、直觉型、理性型。

一、依赖型

依赖型指的是依赖父母、朋友、老师,或遵从书本与社会舆论。

大部分中国学生从小只知道不断学习课本上的知识,在就业之前很少关注与职业有关的事情。加之学校、社会也缺乏相关的教育与资讯,导致很多人都不能正确处理将来可能影响到职业发展的问题:

- 在不少地方,都相信“学好数理化,走遍天下都不怕”,而且认为读文科的人比较笨,于是文理分科时,不少人明明喜欢文科,却屈从于社会舆论选择了理科。
- 填写大学志愿时,听从父母、老师的安排,尽挑当时最热门的专业。我做过几百个一对一的职业咨询,在帮客户做职业方向定位服务时,会询问他们选择大学专业的原因,80%以上的人的回答是“当初什么都不懂,父母帮我选的”,“觉得这个职业以后收入不错”,迄今为止没有几个人是根据自己的兴趣能力自主选择的。
- 考研出国集体无意识,只是因为身边的大部分人都这么做,或者认为学历越高收入越高,出国有面子,“西方的月亮比中国圆”,外国遍地有黄金。可很多人出去之后却发现自己选择了一条并不适合的道路,或者付出与回报不

成正比。其实考研、出国都是手段,只有当这些行动能使你的职业发展更顺利、人生更加幸福时它们才有意义。

想起了有人杜撰的一个笑话:联合国以“对其他国家缺乏粮食的主见”为题,向全球青少年征文,结果美国人不知道什么叫“其他国家”,欧洲人不知道什么叫“缺乏”,非洲人不知道什么叫“粮食”,中国人不知道什么叫“主见”。

如果你缺乏主见,不假思索地执行别人的建议,最终也要由你承担结果,毕竟只有你才可以对自己的职业生涯负责。

在参考别人意见的同时,我们要有自己的主见。学会解决问题的思路与方法,这比现成的答案更重要,正所谓“授人以鱼,不如授人以渔”。

二、直觉型

直觉型指凭自己的直觉、一时的喜好做出决定。

不少大学生在求学前几年不懂得珍惜青春年华,荒废了大好时光,等到找工作时,蓦然发现自己毫无竞争优势。今天的率性而为,可以图一时快乐,但未来你却可能要为此付出惨痛的代价。

也有同学摸着石头过河,走一步,看一步,从来不做通盘的考虑与长远的规划,认为桥到船头自然直,可事实上机会总是青睐那些有准备的人。

当然,如果你清心寡欲、随遇而安、知足常乐,无衣食之忧,不在乎职场成败,随心所欲也是不错的选择,否则还是多用点心思为佳。

三、理性型

理性型的人会综合考虑职场与个人等因素,分析利弊得失,做出并执行相应的目标与行动计划。

排除少数运气好的人在内,大部分职场成功人士在规划自己的职业生涯时,都是非常理性的。他们会及时关注职业信息,充分了解自我,制定合适的目标,并为目标而不断努力。

三种类型各有利弊。依赖型最省时省力,但是将自己的命运托付给他人,终究是一件危险的事情;直觉型短期内会很满足,可是长期来看随机性太强,存在较大风险;理性型考虑周全,花费较多时间与精力,但是“磨刀不误砍柴工”。

如果你在在意职场的得失,追求事业的成功,如果你想在职业生涯中少一点烦恼,多一点快乐,建议你还是多花点时间与精力,多做些思考,做个“理性型”的人。