

■ 刘文献 肖建中 主编

ZHIYE GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO 职业规划与就业指导



认清自我，发掘自我，规划自我，超越自我！

肖建中 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

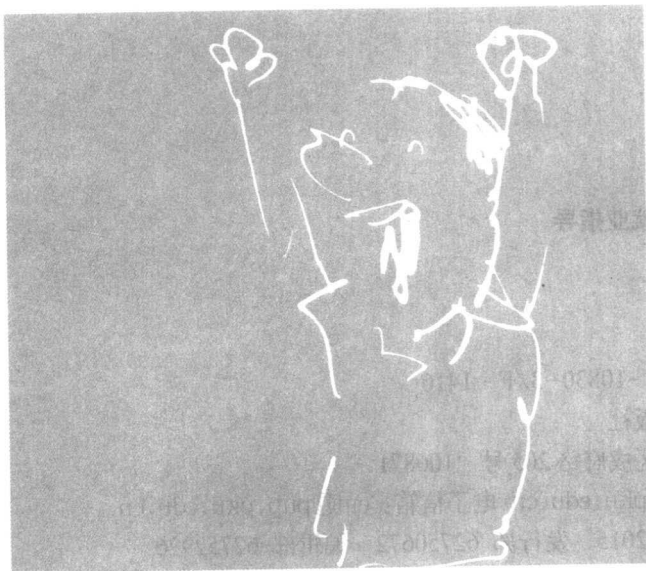
G647.38

91

2006

■ 刘文献 肖建中 主编

ZHIYE GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO 职业规划 ▶ 就业指导



认清自我，发掘自我，规划自我，超越自我！

肖建中 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

职业规划与就业指导 / 肖建中著. —北京: 北京大学出版社, 2006.6

ISBN 7-301-10830-3

I. 职… II. 肖… 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 (2006) 第 068934 号

书 名: 职业规划与就业指导

著作责任者: 肖建中 著

策 划 编 辑: 张静波

责 任 编 辑: 张慧卉

标 准 书 号: ISBN 7-301-10830-3/F · 1416

出 版 发 行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn> 电子信箱: em@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752926

排 版 者: 灵智工作室

印 刷 者: 涿州市星河印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 21.25 印张 320 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001 — 6000 册

定 价: 29.80 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, 翻版必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

编委会

编委会主任

苗中正：北京师范大学副校长、北京师范大学珠海分校党委书记、校长
孙 伟：北京航空航天大学北海分校校长

编委会副主任

杨国昌：北京师范大学珠海分校副校长
严驳非：北京师范大学珠海分校党委副书记、副校长
傅爱兰：北京师范大学珠海分校副校长
王学思：北京师范大学珠海分校国际特许经营学院常务副院长

主编

刘文献：北京师范大学珠海分校国际特许经营学院院长、北京航空航天大学北海学校副校长兼国际商学院院长
肖建中：中国特许经营城、创业商学院创始人兼院长

编委

祝铤、张信辉、侯吉健、张涛、钱家琪、曲本陆、肖朝阳、曲勃、罗天宇、李邵军、徐重九、仇一、叶素贞、韦红歌、姚军、范大良、曾军、张惠、李凤、林平、邓然、刘宏波、汤艾菲、李华、张建华

转变心态天地宽

21 世纪是充满机遇和挑战的时代，是实现中华民族全面复兴的时代，也是竞争更加激烈的时代。求职择业是每个人面临的人生重大课题之一，也是每个大学毕业生最关注的问题。以下是一组来自于教育部、人事部等部门的统计数据：

2002 年，全国高校毕业生 145 万人，就业率 80%，待就业毕业生 29 万人；

2003 年，全国高校毕业生 212 万人，就业率 70%，待就业毕业生 63.6 万人；

2004 年，全国高校毕业生 280 万人，就业率 73%，待就业毕业生 75.6 万人；

2005 年，全国普通高校毕业生 338 万人，就业率 71%，待就业毕业生 98 万人；

2006 年，全国普通高校毕业生 413 万人，国家力保就业率不低于 70%，如按 70% 计算，将有 123 万毕业生待业。

事实上，大学生就业难已经是一个不争的事实！这一方面与 1998 以来我国高校持续扩招、在校大学生人数激增、当前高等教育滞后于经济的发展、人才整体上不能满足社会需求这些宏观环境有着很大的关系，但更大程度上与每一个个体求职者自身因素直接相关。

调查显示：目前大学毕业生中仅有 12% 的人了解自己的个性、兴趣和能力；18% 的人清楚自己职业发展面临的优势与劣势；清楚地知道自己喜欢和不喜欢的职业是什么的人只占 16%。

大学生无法改变现实环境，但可以改变自己的心态！在充分认识自我、客观分析和评估自己优劣势的基础上，扬长避短地对自己的职业生涯进行规划，并全面学习求职的实战方法和技巧，在学校的指导和配合下积极争取就业机会，成功打开自己的职场大门。

近年来，各高校越来越重视对大学生的职业生涯规划与求职就业前的培训与指导，但多数学校仅限于举办少量的就业指导讲座、举办人才招聘会、提供就业信息

等,这种就业指导的针对性和可操作性较弱,无法满足大学生的现实需求。为了帮助广大教育工作者及大学生正确规划自己的职业生涯、了解就业形势、熟悉毕业生就业政策、树立正确的择业观、掌握科学合理的求职择业方法、提高主动适应社会的能力,特编写了本书。

这是一本专门针对高校就业指导工作者及求职择业的大学生撰写的实务类图书。本书具有以下三大特点:

内容全面:不仅包括职业生涯规划 and 职业指导,而且结合对当前的就业环境、就业形势的分析,为毕业生求职择业提供很好的定位依据,同时为如何求职面试提供了大量详细、实用的实战方法和技能。

高效实用:关于自我认知、职业生涯规划及求职应聘的每一个阶段,都可以在本书找到相应的指导内容,通过相关的图表、案例分析、技能点等,读者可以准确掌握每个阶段的要点,轻松掌握每个步骤的技巧。

可读性强:行文生动活泼、排版错落有致,内文穿插了大量案例分析等,让读者在阅读过程中自然地参与并乐在其中,达到学以致用效果。

通过本书的学习,使读者正确地认识自己、认识社会,科学地进行职业生涯规划,建立合理的知识结构,培养、提高自己的综合素质和能力,打造好求职择业和生涯发展的核心竞争力,掌握求职择业的方法和技巧,自觉地处理好求职择业中的心理问题,学会运用规则、法律、法规保护自己的合法权益,顺利实现角色转变,走向社会,赢得成功。

心态一变,世界就变,转变心态天地宽!祝愿每一位毕业生经过自己的努力都能找到一个适合自己的工作岗位!

刘文献

2006年夏



目录

Contents

第1章 自我认知——你能做什么	1
第1节 “我是谁”	2
如何认清自己	3
自我确认的步骤	5
自我认知对求职就业的影响	8
第2节 你了解你自己吗	10
你的气质属于什么类型	11
你的性格有什么特点	14
第3节 实战演练：自我测试	19
气质类型测试	19
性格倾向测试	24
 第2章 职业分析——适合自己的才是好工作	 29
第1节 与职业相关的内在因素	30
职业兴趣——快乐工作的源泉	30
职业能力——打开职场大门的钥匙	37
第2节 人的类型与职业的关系	46
人业互择理论	47
九型人格模式	49
第3节 对目标职业所处的环境进行分析	53

对目标职业所处的社会环境进行分析	53
对目标职业所处的行业环境进行分析	55
对目标职业所处的企业内部环境进行分析	57
第4节 确定自己的职业方向	60
运用 SWOT 分析法对自己进行评估	61
选择适合自己的职业	62
范例：五步找出自己的职业方向	66
 第3章 职业生涯设计——我的未来我做主	 71
第1节 成功设计自己的职业生涯	72
何为成功的职业生涯	73
职业生涯规划的四大黄金准则	77
第2节 设定职业生涯目标	78
不同阶段职业生涯目标的细分	80
制定职业生涯目标的步骤	84
第3节 职业生涯规划的实施与修正	87
制定具体行动计划	88
职业生涯规划的评价与修正	90
范例：两位大学生的个人职业生涯规划	92
 第4章 就业形势——因地制宜地采取对策	 97
第1节 扩招下的就业现状与趋势	98
就业人数极速增长，人才需求无明显增加	99
就业结构性矛盾突出	100
2005 年毕业生就业特点	102
就业难的原因分析	106

第2节 2005年十大专业就业状况分析	109
文史类基础学科专业：需求上升但竞争激烈	110
数理化类基础学科专业：工作远景不错	111
建筑和房地产专业：需求及薪酬看涨	111
外语类专业：总体出现供过于求	112
法学类专业：本科生就业不乐观，研究生就业持续走好	113
农林类专业：就业形势开始好转	113
机械类专业：大部分专业仍然“热销”	114
经济类专业：总体就业形势不错	115
医学类专业：前景看好，总体上供小于求	117
师范类专业：需求量大，成为最受毕业生欢迎的职业之一	118
第3节 近年热门行业分析	118
2005年中国十大高薪热门职业	119
21世纪初我国急需的16类人才	120
 第5章 就业心理——降低期望，勇于挑战	 123
第1节 转变求职观念，开创精彩人生	124
依靠自己，战胜自己	125
脚踏实地，降低期望值	126
先生存，后发展	127
从基层做起，从小公司做起	129
第2节 四大良好的就业心态	130
客观评估自己，订立合适的目标	130
积极主动，锲而不舍	131
自信豁达，屡败屡战	132
珍惜机会，该出手时就出手	133

第3节 正确调整自己的就业心理	134
自我调整，放下心理包袱	134
分析失败原因，对症下药	137
轻装上阵，主动“找”工作	140
第4节 求职中常见的心理障碍与缓解方法	142
盲目自信：实事求是评价自己	143
自卑畏怯：暗示自己“一定行”	143
妄自菲薄：以平常心看待一切	144
患得患失：把握机会，当机立断	145
依赖心理：靠自己赢得机会	145
盲目攀比：珍惜适合自己的机会	146
 第6章 求职策略——先定位，然后以差异化胜出	 147
第1节 求职前先定位	148
确定方向：就业、考研、考公务员、留学、创业	148
打破四大壁垒：户口、地域、待遇、专业对口	153
祛除两大弊病：弄虚作假、急功近利	155
增强就业筹码的四大策略	158
第2节 大学生就业策略五大锦囊	161
网上求职，方便直接	161
参加招聘会，传统有效	163
活用报纸专刊，量多面广	165
求助人际关系，曲径通幽	166
借助专业机构，获取新鲜职位	168
第3节 四种差异化求职策略	169
名校毕业生：趁早实习，积累工作经验	169

非名校毕业生：不问薪金先找岗位	170
高专/高职毕业生：从基层做起	171
民办大学毕业生：错位竞争先找落脚点	172
第7章 简历制作——尽可能引起招聘者的注意	175
第1节 掌握写简历的三大技巧	176
扬长避短，强调优势	177
简历一定要“量身定做”	177
简洁精练：一页纸足矣	179
第2节 完整简历三部曲	180
开头部分：个人基本资料	180
主体部分：学历与社会实践	181
结尾部分：专长及其他	183
范例：韩梅的个人简历	184
第3节 实用有效的写作技巧	186
“遣词造句”与版式设计	186
消灭“废话”	187
用数字量化你的“亮点”	188
毕业生的工作经验怎么写	189
第4节 如何让你的简历“跳”出来	193
制造“卖点”从六方面着手	194
制作个性简历的三个妙方	195
第8章 求职信的撰写——突出自己的亮点	201
第1节 写一封出色的求职信	202
动笔前要考虑的五个问题	202

求职信的四大部分	203
优秀求职信示例	205
第2节 写求职信的技巧	206
写求职信的十大准则	207
令人反感的五类求职信	207
写求职信应注意的几个问题	209
第3节 如何撰写英文求职信	210
写英文求职信应注意的问题	211
英文求职信开头处常用语	213
申请原因常用语	215
个人能力常用语	216
英文求职信结尾处常用语	217
英文求职信范例	219
第4节 求职资料的投递与追踪	220
投简历不做“无用功”	220
如何提高简历命中率	221
投寄要快、快、快	223
发送 E-mail 的六大技巧	224
链接：制作个性化求职名片	226
第9章 面试准备——内外兼修赢得先机	229
第1节 了解应聘公司及职位的信息	230
你应了解招聘单位哪些信息	230
了解应聘公司情况的五种途径	231
第2节 对自己进行“职业化”包装	232
男士“西装革履”要注意细节	233

女士可根据气质着装	235
第3节 面试礼仪，自然大方	236
握手与微笑的礼仪	236
说与听的礼仪	238
站与坐的礼仪	239
附：求职礼仪自我检视清单	240
第4节 模拟面试，心中有数	241
模拟面试情景，反复练习	242
熟记常规面试题	243
第5节 面试前应注意的细节	244
接听面试电话的技巧	244
面试前 24 小时突击	245
模拟现场面试	247
 第10章 面试胜经——镇定自若，轻松过关	 253
第1节 面试前 3 分钟定乾坤	254
掌握面试成功的六大原则	254
如何缓解面试前的紧张情绪	256
精彩自我介绍，打动面试官	257
第2节 面试方式全接触	259
正规面试的三个阶段	259
面试会考你什么	261
面试以何种形式出现	263
如何应对六种难度面试	265
第3节 面试问题早知道	269
八大题型及答题思路	269

回答十大“棘手”问题有妙招	274
面试答题技巧	279
第4节 为面试画上完美句号	282
面试最后阶段谨慎提问	282
面试结束，巧妙收场	284
写一封真诚的感谢信	284
第5节 另类求职法：主动争取创奇迹	287
简历面试无回音，你会怎么办？	287
“无薪上岗”：试用后再定去留	290
面对拒绝要多动脑筋	291
 第11章 合同签订——看清楚弄明白再下笔	 295
第1节 用好就业协议书与劳动合同	296
就业协议书的作用及其签订	296
分清就业协议书与劳动合同的用途	299
签订就业协议书应注意的八个问题	301
第2节 应该知道的劳动合同常识	303
第3节 毕业生如何签好劳动合同	305
关于劳动合同的期限及试用期	305
慎签中长期合同	307
六种合同不能签	309
签订合同应注意的事项	311
违约，请慎行	313
附：劳动合同样本	315
参考书目	323
后 记	325

第1章

自我认知 你能做什么

Chapter of first





中国的贤哲说：人贵有自知之明。意思是说能清醒地认识自己、对待自己，是最明智、最难能可贵的。清楚地认识自己对于我们每一个人来说都非常重要，它犹如黑夜海上的那座灯塔，让整个夜晚变得明亮；犹如一面镜子，让每个人及时看清自己的一切。

力学之父牛顿，当初小有成就时，有人赞誉他为“力学泰斗”。

牛顿却说：“我不知道别人怎样看我，但我自己以为我不过是一个在海边玩耍的孩子，常常为发现一块美丽的贝壳而沾沾自喜，对面前浩瀚的真理的海洋，却全然无知。”

正是牛顿意识到还有浩瀚如海洋的真理尚未了解，才使他在确立了三大力学定律后，又发现了万有引力，甚至还在光学及其他的研究上取得了历史性的突破。

牛顿能取得如此大的成功，有很大一部分原因是他对自己有一个清晰的认识。正是由于他有自知之明，才没有停止自己寻求真理的脚步。可见“有自知之明”是走向成功必不可少的最基本的品质。

在我们学有所成，准备找一份称心如意的工作之前，对自己好好剖析一番，认清自己的性格、优缺点、能力等，对我们规划自己的职业大有裨益。

第1节 “我是谁”

我是谁？面对这个看似简单的问题，我们却可以有许许多多不同的答案。在父母面前，我是一个孩子；在学校里，我是一名学生；在招聘单位那里，我是一名求职者。在不同的地方，我是不同的人；作为不同的人，我做不同的事，做着不同的事，对于“我是谁”这个问题，也就有了不同的回答。

在古希腊帕尔纳斯山神庙的一块大石碑上刻着这样一句话：“你要认识你自己。”这句话在大学生求职就业中也具有十分重要的现实意义。古代的婚姻讲究“竹门对竹门，木门对木门”，其实我们现代的求职就业也一样，彻底地认清自



己可以让你快速找到合适的“婆家”。



如何认清自己

一栋摩天大楼的主人，每个月都为昂贵的电梯修理费而苦恼。因为大楼很高，电梯不是一按就到，乘客往往等得不耐烦，于是连续按按钮，所以电梯按钮坏得很快。人们虽看见电梯灯已经亮了，还是要再按一下才安心，好像别人按的都不算，非得自己的“魔术指”按一下，电梯才会来。

这个老板在电梯旁贴很多告示，都没有效，最后他想出了一个办法：贴出悬赏，若有人能使乘客改变习惯，给予重赏。结果一名心理学家建议在电梯门上装一面大镜子，于是问题很容易就被解决了。

因为镜子使乘客看见自己的猴急样，觉得很不好看，有失风度。所以，人们只要一站到镜子前，就立刻变有礼貌了，原先熙熙攘攘的人群，在镜子前都成了绅士、淑女，这就是镜子的妙用。

想认清自己，唯有通过心中的那面镜子，正视自己的内心。中国有一句谚语：“知人者智，自知者明。”如果一个人能对自我有一个全面、正确的认识和评价，就能扬长避短，取长补短，从而控制自己、改变自己、完善自己，就能根据自己的实际情况，选择相应的目标为之努力奋斗。

那么，我们怎样才能看清自己的“原形”呢？以下步骤可以帮助你认识真实的自己：

第一步：深刻了解自我

要深刻了解自己，可以从生理的自我、心理的自我、社会的自我三个方面来全面考虑。而且可以通过为自己建立一份完整的个人档案来了解自己，即把你曾经接受过的教育和社会实践记录在一张表格上，并且描述出在这个过程中，你所承担的特殊的责任和义务、你所拥有的技能和取得的主要成果，以及你所获得的奖励与荣誉。