

第三版



找准你的位置

大学生求职与职场制胜方略

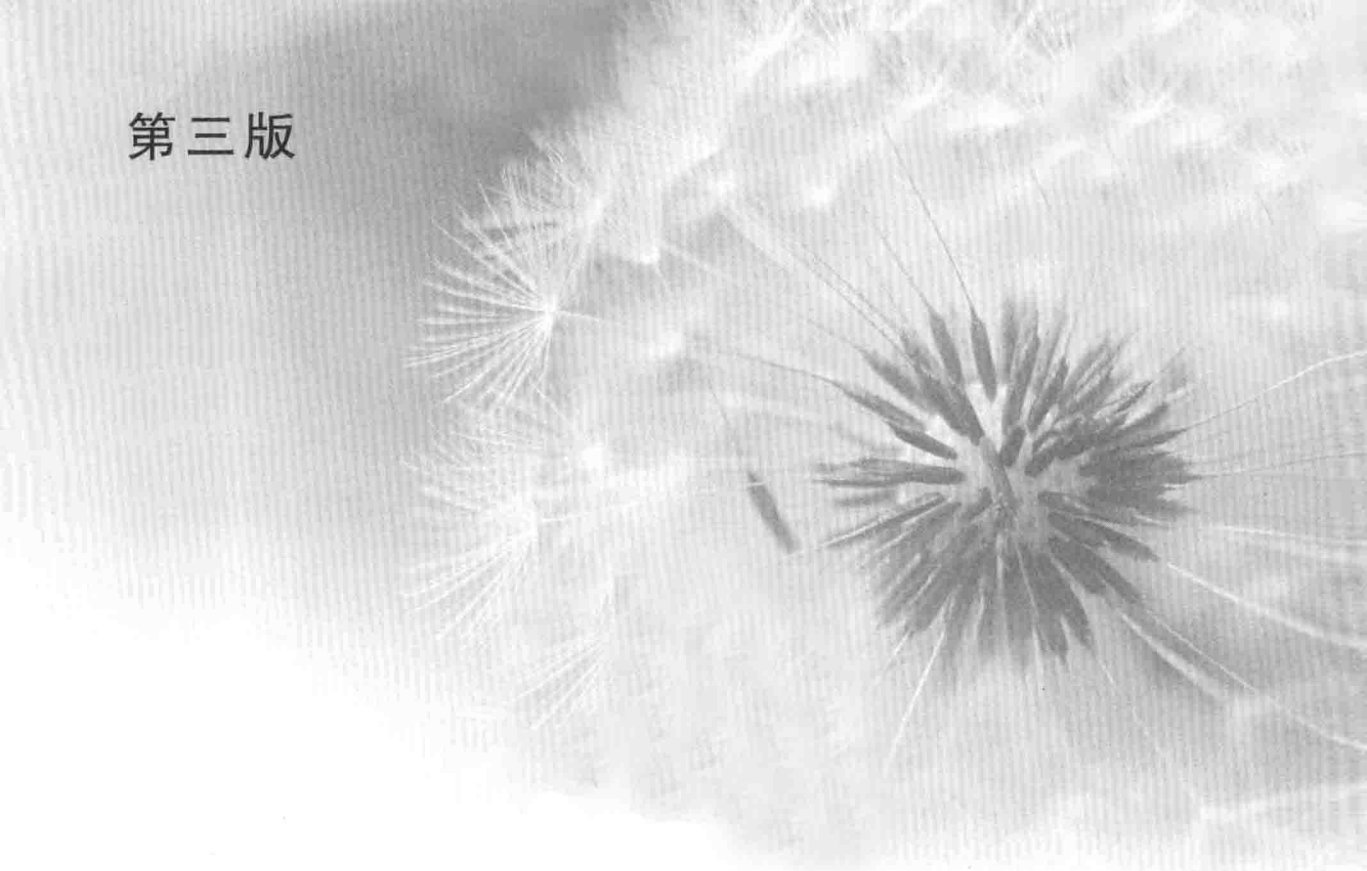
ZHAOZHUN NIDE WEIZHI
DAXUESHENG QIUZHI YU ZHICHANG ZHISHENG FANGLUE

■ 周鸣阳 许爱玉 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

第三版



找准你的位置

大学生求职与职场制胜方略

ZHAOZHUN NIDE WEIZHI
DAXUESHENG QIUZHI YU ZHICHANG ZHISHENG FANGLUE

■ 周鸣阳 许爱玉 著

 ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

找准你的位置:大学生求职与职场制胜方略/周鸣阳,
许爱玉著.—3版.—杭州:浙江大学出版社,2014.7
ISBN 978-7-308-13569-6

I. ①找… II. ①周…②许… III. ①大学生—职业
选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 164893 号

找准你的位置:大学生求职与职场制胜方略(第三版)

周鸣阳 许爱玉 著

责任编辑 叶 抒 傅百荣

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江时代出版服务有限公司

印 刷 临安市曙光印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 13

字 数 300 千

版 印 次 2014 年 7 月第 3 版 2014 年 7 月第 5 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-13569-6

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式 (0571)88925591; <http://zjdxcb.tmall.com>

浙江省社会科学界联合会重点课题研究成果

序

就业,不仅是民生之本,也是经济增长之源和社会稳定之基。然而伴随着我国高校由精英教育步入大众化教育,毕业生人数连年增加,社会竞争日益加剧,特别是在经济危机下,大学生就业更遭遇“寒流”,大学生就业难已成为全社会关注的热点问题和重大的民生问题,因此大学毕业生能否顺利就业,事关国家昌盛和民族复兴。作为高等院校,加强大学毕业生就业指导工作,帮助他们走向社会顺利就业,显得尤为重要。

党的十八大报告指出:“要推动实现更高质量的就业,实施就业优先战略和更加积极的就业政策。”近年来,各级党委和政府高度重视,制定各项政策促进大学生就业,各高校相继设立就业指导中心、开设职业指导课程,努力提升就业率。工欲善其事,必先利其器。面对大学毕业生就业的新形势和就业工作的新任务,撰写一本既融合当前先进理论成果与时代实践特征又能体现出较强权威性、实用性、趣味性的大学毕业生就业指导教材,已成为加强大学毕业生就业指导工作的当务之急、必然之举。

周鸣阳、许爱玉等长期从事高校教学和就业研究的团队,申报浙江省社会科学界联合会重点课题,并获立项。本书是该课题的研究成果,是一本专门针对破解大学生就业难的研究著作。自2010年出版以来销量早已过万,深受读者欢迎,得到高校师生一致肯定和赞扬。其独特价值体现在以下几个方面:

第一是观念创新。本书吸收了国内外成熟的职业指导理论,阐述了我国最新的就业政策,在此基础上,更新观念、开放言路,提出科学的职业指导理念。

第二是结构严谨。篇章结构安排与大学生“在校学习—毕业就业—职场发展”的时间段相衔接,职业指导前后延伸,成为“职业准备—职业选择—职业发展”相互衔接的三部分。

第三是策略独到。从帮助大学生找准位置视角,提出了“四M”定位战略、“五P”就业战术、“6V”职场策略,同时,构建职业生涯规划、职业选择等相应的经济模型。

第四是视角新颖。不从政府、高校、社会、企业等立场思维,不是“填鸭式”灌输的思想教育模式,改变居高临下的说教,而是像朋友间平等式的相互沟通,用学生自身

的视角来看待职业选择,阐述人生价值、事业发展,期待能产生事半功倍的成效。

第五是注重实用。书中采用多个案例,对大学生求职进行了心智上的观照,择业技巧上的指导,内容生动全面、通俗易懂,能够提高学生的学习兴趣。

这本著作,既可作为高等院校开设就业指导课程的教材,也可作为就业指导工作的人员及其他择业人员的培训教材和自学参考书。希望这本凝聚着作者心血和智慧的力量能成为广大读者的良师益友。

是为序。

骆光林

2014年6月18日

序	1
---------	---

导 论	1
-----------	---

第一篇 自我定位——职业准备篇

[开篇语] 自我定位与职业生涯规划——不打无准备之战

第一章 大学生职业概论	5
-------------------	---

第一节 职业与职业指导	5
-------------------	---

一、职业的内涵、特点与功能	5
---------------------	---

二、职业指导的理论与实践	7
--------------------	---

三、加强职业指导与职业生涯规划	9
-----------------------	---

第二节 大学生就业制度安排和政策导向	10
--------------------------	----

一、就业制度的历史演变	10
-------------------	----

二、就业制度与政策导向	10
-------------------	----

三、高校对大学生的就业指导	11
---------------------	----

四、就业管理部门及其服务	12
--------------------	----

五、就业程序与用人单位招聘程序	13
-----------------------	----

第三节 职业活动与人的发展	14
---------------------	----

一、职业活动是人生的重要组成部分	14
------------------------	----

二、全面发展要通过职业理想来实现	15
------------------------	----

三、选择职业是全面发展的关键	16
----------------------	----

四、选择职业就是选择成功与幸福	17
-----------------------	----

第二章 职业自我定位	19
------------------	----

第一节 大学生自我分析	19
-------------------	----

一、认识自我性格和气质	19
-------------------	----

二、认识自我兴趣和爱好	21
-------------------	----

三、认识自我能力	23
----------------	----

四、客观评价自我	24
----------------	----

第二节 大学生职业选择战略	25
一、大学生职业定位选择模型	25
二、“4M”职业定位战略	26
三、用测量评定法为自己职业定位	27
四、用“5W 归零思考法”定位	30
五、用“SWOT 分析法”定位	31
第三节 大学生职业定位的原则	33
一、塑造品牌——做最好的自己	33
二、顶层设计——绘制职业“导航图”	34
三、围绕核心——职业锚	35
四、把握轻重——智慧比知识和能力更重要	35
五、登高望远——胸怀和勇气影响定位与成功	36
六、防范和注意	36
第三章 职业生涯规划	38
第一节 大学生职业生涯规划基本理论	38
一、大学生职业生涯规划的意义	39
二、大学生职业生涯规划的特点	41
三、大学生职业生涯规划的类型	42
四、大学生职业生涯规划的流程	42
第二节 职业生涯的设计与实施	43
一、职业生涯设计的内容	44
二、影响职业生涯设计的主要因素	47
三、职业生涯设计常见问题及对策	49
四、职业生涯规划书的撰写	50
五、职业规划实施策略	52
第三节 大学生求学规划前景	53
一、认清职业生涯阶段	53
二、从现在开始付诸行动	54

第二篇 就业定位——职业谋取篇

[开篇语] 就业定位与求职技巧——知己知彼打胜战

第四章 求业市场调研	59
第一节 大学生就业市场调研	59
一、高校教育服务价值通过就业市场实现	59
二、新中国大学招生和就业概况	54

三、高等教育大众化下的大学生就业情况	62
四、收集大学生就业市场信息	65
五、认清大学生就业形势	66
六、大学生就业报酬调查	69
第二节 大学生就业市场机遇与挑战	72
一、大学生就业市场	72
二、大学生就业市场环境挑战	73
三、大学生就业市场机会	74
第三节 目标职业与就业准入	76
一、职业分类及发展趋势	76
二、职业资格和就业准入	77
三、职业对人才素质的要求	78
第四节 大学生就业途径	78
一、受聘企事业单位	79
二、报考公务员和政策性就业	79
三、大学生自主创业或继续深造	80
四、网上和电话求职	82
五、大学生求职陷阱与防范	82
第五章 就业自我定位	85
第一节 端正就业观念	85
一、树立正确的择业观	85
二、努力战胜自我	87
三、学会选择和放弃	88
四、谋划好第一步	89
五、谨防认识误区	90
第二节 大学生自我确认	90
一、找回“自我”	90
二、认识自我	91
三、接纳自我	92
四、检视自我	92
五、评价自我	93
六、培养自我	95
第三节 就业定位战术、策略和目标	97
一、大学生就业“5P”战术	97
二、大学生就业的策略	100
三、大学生就业的具体目标	102

第六章 求职技巧	106
第一节 就业心理准备	106
一、初次择业的心理矛盾	106
二、就业前做好心理准备	106
三、排除不良求职心态	107
四、常见求职心理异常表现及调节	108
第二节 求职择业的材料准备	109
一、求职择业材料准备的原则	110
二、求职材料的构成	110
三、求职材料的制作	111
第三节 参加笔试的方法与技巧	114
一、常见的笔试种类	114
二、笔试的方法与技巧	114
第四节 参加面试的方法与技巧	115
一、面试的基本形式	115
二、求职面试的基本要求	116
三、面试的准备	117
四、面试的应变	118
五、注意面试礼仪	120

第三篇 职场定位——职业发展篇

[开篇语] 职场定位与个人品牌提升——事业成就持久战

第七章 职场自我定位	123
第一节 调整职业发展规划	123
一、评估岗位适应性	123
二、职业发展规划制订与修正	124
三、怎样成功跳槽	125
四、如何顺利转行	126
第二节 大学生就业后的社会角色转换	127
一、向职业人角色转变	127
二、摆正自己的位置	128
三、学会调整心态	129
四、勇于自立自强	130
五、改变不良习惯	131

第三节 积极主动适应职业生活	131
一、提升适应社会能力	132
二、加强道德修养	132
三、努力提升情商	132
四、注意团结协作	133
五、学会顺势低调	135
第四节 克服职场挫折	136
一、勇于面对职场挫折	136
二、跌倒就要爬起来	137
三、扫除前进中的障碍	138
四、学会改变自己	139
五、积极适应挫折	139
 第八章 树立职业形象 提升个人品牌	142
第一节 建立良好的职场人际关系	142
一、处理职场人际关系的原则	142
二、努力与人为善	143
三、不断修正自我	143
四、始终保持理性	144
第二节 增强人际交往的个性魅力	145
一、职业交往之重	145
二、职业交往原则	145
三、职业交往功能	146
四、交往中提升魅力	147
第三节 职场言谈艺术	148
一、得体说话	148
二、善于倾听	149
第四节 建立双赢互动的同事关系	150
一、精诚团结	150
二、尊重欣赏	151
三、热情有度	151
四、善于互助	152
第五节 赢得上司的赏识和信赖	153
一、积极主动沟通	153
二、忠实于企业和老板	154
三、适时展示自我	154

第九章 立足岗位成就事业	156
第一节 脚踏实地立足岗位成才	156
一、爱岗敬业	156
二、做好每一件小事	158
三、培养认真勤勉的工作风格	159
第二节 务实处事提升职场智慧	159
一、选择快乐的工作方式	160
二、继承传统开拓创新	160
三、锻造钝感力	161
第三节 开拓创新发展人生事业	162
一、适应时代变化	162
二、找个赛跑对手	163
三、“做”中寻“机”	164
四、克服思维定势	166
五、“潜伏”生存 “亮剑”发展	166
第四节 超越自我提升核心能力	167
一、集中精力	168
二、终身学习	168
三、学人之长	169
四、超越自我	169
附 录	171
一、自我定位测试题	171
二、练习与参考答案	182
三、大学生职业生涯规划书	189
参考文献	195
后 记	198

导 论

自我励志是基石,找准位置是灵魂,制胜方略是主体。通过励志明确自己的责任和方向,通过寻找位置明确自己的职业和定位,通过掌握战略战术明确求职与职场制胜的策略。我们渴望大家树立“自我励志找位置”的理念,以“自我”为切入点,把就业责任和权利回归给大学生;以“立志”为起点,以“励志”为主要途径,以人职匹配为主要方法,以“找准你的位置”为目标,帮助寻找你的用武之地。通过“自我励志”找准你的职业位置,是本书的灵魂。我们愿做大学生的职业向导:发掘你的才能,寻找你的亮点,开发你的资源,将你投入最具潜力的职业,帮你成就最有成效的事业!

一、职业定位内容

一个中心——找准你的位置。在职业准备中找准你的位置——明确方向规划生涯;在职业谋取中找准你的位置——明确目标岗位,积极应试尽早就业;在职场发展中找准你的位置——适应工作经受考验,不断进取成就事业。

二大要素——人职相互匹配。人职匹配既成就自我又贡献社会,是处理个人与社会关系的最佳途径。“人”是个人、是自我,就是大学生你自己;“职”是职业、是事业,就是我们谋求的职业;人职匹配即个人与职业相匹配,作为主观的人与客观的社会需要相结合。

三个定位——职业、就业和职场定位。“人就其位,人尽其才”,成功的职业人生始于正确定位。只有明确自己的职业目标,在社会分工中实现合理定位,寻找最适合自己的位置和最能发挥自己才华的职业,做好职业自我定位、就业自我定位、职场自我定位,才能成就事业。

二、职业选择策略

职业定位“4M”战略。是营销市场“4M”定位战略,在大学生职业定位中的具体应用。营销市场“4M”,即:市场调查(Market Research)、市场分析(Market Analysis)、市场细分(Market Segment)、市场定位(Market Position)。职业定位与营销市场一样,在搞清楚职业市场的基本情况、对照自己的能力和特长后,你应该筛选出符合个人兴趣、有发展前景的行业,选择和锁定求职目标。

职业谋取“5P”战术。市场营销“4P”理论,对大学生就业有一定的借鉴意义,但我们认为还有一个“P”更重要,那就是人(People)。因为,在职业谋取中起决定性作

用的还是人,因此,我们提出“5P”战术:产品(Product)、价格(Price)、渠道(Place)、促销与沟通(Promotion and Communication)及人(People)的策略:“5P”战术就是这5个因素的具体策略和组合策略。

职场发展“6V”策略。职场如战场,遵循“适者生存,优胜劣汰”规律。大学生进入职场,怎样适应、如何发展,争取在激烈竞争中稳操胜券,需要有自信、有恒心、有策略。我们提出职场制胜的“6V”策略:第一,“职业适应(Vocational Adaption)——角色转换”策略;第二,“职业规划(Vocational Planning)——工作调整”策略;第三,“职业岗位(Vocational Post)——提升能力”策略;第四,“职业交往(Vocational Communication)——树立形象”策略;第五,“职业团队(Vocational Team)——和谐创业”策略;第六,“职业发展(Vocational Development)——成就事业”策略。

三、职业发展理念

七个核心理念。第一,职业选择的根本问题——树立正确的人生价值观;第二,职业选择的关键——自我职业定位;第三,理性选择职业的标准——“适合的就是最好的”;第四,职业定位的主要难点——认识自我接纳自己;第五,职业定位的基本方法——选择还是放弃;第六,职业生涯的营销理念——终生营销推销自我;第七,顶层设计——绘制职业“导航图”。

八个充分利用。第一,充分利用专业知识和职业技能,努力寻找自己的“用武之地”;第二,充分利用与生俱来的天赋和特长,挖掘个人闪光点打造核心竞争力;第三,充分利用自己的兴趣爱好和性格特征,选择与性格兴趣相符的工作;第四,充分利用国家的鼓励政策和优惠待遇,以求事半功倍;第五,充分利用一切朋友的人脉资源,金矿银矿不如人矿;第六,充分利用职业生涯设计的理念和工具,科学规划人生流程和职业生涯;第七,充分利用就业协议和劳动合同,维护自身合法的各种权益;第八,充分利用逆境和挫折给予的锻炼机会,乘风破浪成就事业。

九个牢牢记住。第一,牢牢记住“堂堂正正做人,踏踏实实做事”;第二,牢牢记住“事业要有可为,也要有不可为”;第三,牢牢记住“发挥优势达目标,放飞自我树自信”;第四,牢牢记住“押对牌赢一局,跟对人赢一生”;第五,牢牢记住“欲成非凡之人,争做聪明懒人”,要善于思考,做一个有更高工作效率的聪明懒人;第六,牢牢记住“在学校时要想到企业,在企业时要想到学校”,在校时以就业为导向,努力缩短学校与工作岗位的距离,到企业要树立终生学习理念,不断充电,适应发展需要;第七,牢牢记住“无力改变环境,你就改变自己”;第八,牢牢记住“害人之心不可有,防人之心不可无”;第九,牢牢记住“成功的路不止一条,有信心就有机遇”。

求职如下棋,无定数,多变数。职场如与竞争对手下棋,下棋的制胜之道在于布局 and 选择,我们大学生职前布局就是就业市场调研、自我评估、按人职匹配原则做好职业生涯规划;职中选择就是就业自我定位,每一步都在寻找适合自己生存和发展的职业岗位;职业发展就是踏上人生事业道路,从角色转换到适应职场,从战胜挫折到事业成功之路。本书的三大篇就像职场棋局三大步:规划职业生涯以平和心态开局;适应就业市场调整就业定位;行动体现价值职场发展事业。



第一篇 自我定位——职业准备篇

开 篇 语

自我定位与职业生涯规划——不打无准备之战

职业定位是自我定位和社会定位的统一,自我定位就是确定我能干什么,适合干什么,应该干什么。社会定位是我在社会中的角色定位,即我在社会大分工中应该处于什么位置,扮演什么角色,从事什么职业。职业定位就是在社会分工和职业岗位中确定自己扮演的角色。做本色演员是职业定位的最高原则。

知人者智,自知则明。为自己找一个真正的用武之地,首先要了解自己在哪里能实现最大的价值。一个人是否真正了解自己、认清自我,体现在职业生涯中的关键就是定位问题。怎样才能成功地发挥自己的才能,实现自身的最大价值,那就要在社会需要的地方找准自己的位置。关键在于人职匹配,科学规划职业生涯,不打无准备之仗。

大学生职业概论

经济全球化和科学技术进步在推动经济增长和增加就业的同时,也加剧了就业的不稳定性以及失业风险。当前,我国正处在完善市场经济体制、城市化进程加快的过程中,就业问题关系经济发展和社会稳定。我国又是人口大国,要把人口资源变成人才资源,首要问题是让经受高等教育的大学生充分就业。然而,事实上就业形势十分严峻,加上大学生相对缺乏工作经验和实际操作的职业技能,就业竞争力不高,甚至竞争不过具有熟练操作技能的农民工,出现了“毕业即失业”的现象。2013年5月,习近平总书记在天津考察时,勉励大学生要志存高远、脚踏实地,转变择业观念。李克强总理对大学生就业作了重要讲话,2014年5月国务院办公厅下发了《关于做好全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》。高校在培养毕业生与社会适销对路的基础上,加强就业指导,使大学毕业生既符合社会的需要,拥有综合素质及工作能力,又能够找到适合专业及自身特长的工作,实现充分就业,是高等教育面临的重大课题。

第一节 职业与职业指导

一、职业的内涵、特点与功能

职业(Occupation)是不同行业和组织中一组相类似的职位,一种职业无论是普通的还是专业的,都是独立于个人而存在于行业或组织中的。职业是人们为谋生和发展而从事的相对稳定、有经济收入、特定类别的社会劳动。“职业”一词,由“职”和“业”构成,“职”即职责、天职、权利、义务;“业”,即事业、行业。职业,意即承担了某种责任、义务的行业性、专业化的活动。^①它由职业名称,工作对象、内容、劳动方式和场所,任职资格的能力,工作取得的报酬,在工作中所建立的与其他部门或社会成员的人际关系等基本要素组成。社会通过每个个体的职业活动来推动和实现发展目标,个体则通过职业活动对社会作出贡献并索取一定的报酬以维持生活。整个社会因众多的职业分工和从业者的工作构成人类共同生活的基本结构。

^① 杨丽敏. 职业生涯规划与就业指导. 昆明: 云南大学出版社, 2009: 24.