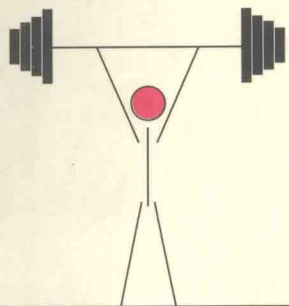




● 大学生成功求职系列

能力提升篇

薛正雯 著



从校园到职场 就是这样成功飞越的

练好“内功”是大学四年的“必修课”
8堂课助你一臂之力
为你揭示成功求职者的练“功”心经

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

大学生成功求职系列

能力提升篇

薛正雯 著

中国铁道出版社

2011年·北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生成功求职系列·能力提升篇/薛正雯著. —北京:中国铁道出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-113-12434-2

I. ①大… II. ①薛… III. ①大学生—职业选择②大学生—能力培养 IV. ①
G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 001187 号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经雅书堂文化事业有限公司授权
出版中文简体字版。

北京市版权局著作权合同登记 图字 01—2010—6530 号

书 名: 大学生成功求职系列——能力提升篇

作 者: 薛正雯

责任编辑: 孟 萧 郭力伟 **电话: 010-51873697**

编辑助理: 尹 倩 夏 天

封面设计: 北京魅力幽紫

责任校对: 王 杰

责任印制: 郭向伟 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 8.25 字数: 92 千

书 号: ISBN 978-7-113-12434-2

定 价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电 (010) 51873170, 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 63549504, 路电 (021) 73187

前 言

唐僧师徒西天取经，九九八十一难方得正果。

你以为考上大学就圆满了吗？殊不知取经之路才刚刚开始……

很久很久以前，“大学生”是个听起来光辉灿烂的称呼，在那个时候，大学生是社会上的稀有人才，是社会的支柱，是国家的栋梁。但随着教育越来越普及，大学录取率连年上升……大学生开始变得满街都是，变得普遍，变得不再抢手，于是，我们不得不面对一个尴尬的问题：这么多“人才”踏出校园之后，该如何解决工作问题。

“还大学生呢，什么都不会……”近年来总是听到老板们抱怨大学毕业生的工作能力，甚至说：“在台湾，大学生像开店的，开店的像大学生……”

在大学真的学不到东西，锻炼不了能力吗？让我们随便拉几个路人来采访一下。

作者：“你好，请问你的大学生活过的怎么样？”

路人甲：“太糟糕了，除了抽烟、喝酒、追女生，我什么都没学到！到现在都没找到工作！上了大学等于白上，成才不成反成‘宅’啊……”

路人乙：“大学很精彩耶，我参加了影评社，认识很多志同道合的人，和他们成了朋友，毕业后还有工作上的往来……”

大学生成功求职系列——能力提升篇

路人丙：“我很努力读书，毕业后的第一份工作不是很满意，但我们是科技研究单位，几年资历累计下来，待遇也不错……”

关于象牙塔的生活，几乎每个人都说得不同，但说到最后，大家都很现实地把话语归结在未来最实际的部分——工作。

在努力向大学迈进的时候，我们目标很明确，很向往传说中风花雪月的大学校园，但等到上了大学却失去目标，变成一只趴在玻璃窗上的苍蝇，前途看似一片光明，却不知道该怎么飞到哪里。于是，开始懒惰，别说发展兴趣爱好，连主修的课程都不愿意学习；开始抱怨，抱怨这个破学校，抱怨没有选到前景好的科系，好像大学里的课程学了也是白学；甚至开始愤怒，当初被逼着读书，考上后才发现大学的生活不如师长口中的美好，是父母欺骗了我，是社会玩弄了我！

进入大学前，它是我们很明确的目标，单纯地为之努力、奋斗，虽苦却毫无怨言，因为大家都这样，早就打心眼里接受这种人生道路。回想在补习班的日子，压力真是好大啊！上了大学，却完全没有如释重负的轻松感，反而在怨念中发现，原来以前是一个大学梦在督促、压抑着我们，现在却是整个社会在压迫着我们！而且这个社会看起来、听起来都好复杂，好难面对！加上大学里没有家人的管束，没有训导主任的鞭策，于是，更加不明白自己在校园里该做些什么，不知道大学是做什么的地方。

现实的教育制度可能有点问题，也许社会能提供的就业机会是越来越少，工作确实是很难很有压力，但是，各位怨天尤人的在校大学生，你们可以去问问踏出校园的学长学姐们，他们会告诉你：“好好珍惜这几年时光，你所学的、所经历的一切事情，都将如蝴蝶效应般对未来产生很大影响。”

他们也会告诉你：“除了主修课程，还要有其他能力才能找到好工作，才能适应社会。所以，赶紧停止抱怨和虚度光阴吧！可别应了那句‘少壮不努力，老大徒伤悲’。”

当走出校门时，如果还是没有具备应对未来工作的能力，那么就只好“家里蹲”，继而加入“啃老”一族。要知道，工作是未来三十年都需要做的事情。你上大学干嘛？不就是为了以后能有份好工作，养家糊口吗？而能否找到一份不错的工作，就在于个人的能力了。

不要再浪费时间了，不要再迷茫了。唐僧师徒要历经八十一难，每一难都是通向圆满之路的基石，你至少也需要具备“七十二变”的本事，才能以“金刚不坏”之身，在走出校园之后，应对关于工作的难题。

本书经由大量调查，揭示出过来人在工作上遇到的各种疑难杂症，并对症下药，逐一分析阐发，总结大学生在毕业前必须掌握的能力。如果不想让自己“毕业即失业”，不想“成才不成反成‘宅’”，不想在职场中被欺压凌辱，不想大学时交往的女朋友因为你没“钱途”而甩了你，不想让老爸、老妈伤心，不想……我知道各位同学不想的事情太多了，赶紧给自己下几副猛药吧！

目 录

第一章 心态是一切能力的基础

爱上你不感兴趣的学科——这份工作我不喜欢·····	2
做梦——理想和现实差距很大·····	4
挑剔自己——这个公司简直埋没了我·····	6
少抱怨多做事——工作中偷懒·····	8
调整心理落差——大学是娇子,工作是虫子·····	10
树立榜样——我的工作没有社会地位·····	13
自强不息——“跳蚤”一族·····	17
相信明天会更好——路漫漫,难多多·····	19

第二章 学海无涯苦作舟

实践能力——第一份工作太难找·····	24
学的时候认真学,玩的时候尽情玩——顽皮仔和书呆子 都找不到工作·····	26
综合能力——书到用时方恨少·····	28
学习是最好的投资——公司里强人太多,我只是个 “小虾米”·····	30
先学做人再学做事——有才不一定能成事·····	32
学习“能力”而不仅是“知识”——不中用的知识·····	34
完成课业并不是终点——公司效益不好,我没办法·····	37

第三章 交际是顺利进入职场的纽带

和不同类的人打交道——职场像战场,不是朋友就是敌人	40
主动和人聊天——办公室新人遭遇前辈冷漠	43
人际交往礼仪——迅速融入工作团队	46
化敌为友——工作上的恶性竞争	49
沟通能力——各司其职却不能共同合作	53
校园就是一个小社会——毕业生不好找工作	55

第四章 人需要丰富的情感,工作中也不例外

逐渐学会理智地看问题——感情因素影响工作的判断力	58
以诚心待人——工作中处处都是假面具	61
幽默感——面对无尽的工作,怎么也快乐不起来	64
失恋了也能好好学习——忍不住将生活中的情绪带到工作里	67
交真心朋友——工作中的烦恼无人分担	70
责任心——工作中不能承担之重	72

第五章 抗 压

发掘自己潜在的能力——这项工作太难了,我做不来 ...	76
明确目标——在压力之下丧失目标	78
适当宣泄——想发泄都发泄不出来,已经轻度忧郁症了	80
恋上运动——亚健康	82

第六章 认清自我

做好职业规划——不知道工作该从何找起	86
--------------------------	----

大学生成功求职系列——能力提升篇

知道自己是谁——工作中骄傲自大或妄自菲薄	88
自省能力——不知如何面对工作中的错误	92
学会控制自己的思想——新人太浮躁,无法静下心来 工作	94

第七章 生活就是不断考验你的决策能力

全凭兴趣完成一件事——拼过这一年公司就会有 起色	97
权衡轻重——工作中会遇到很多诱惑	100
面对考验保持分析能力——难题让人束手无策	102
不依靠别人的指导独自做决定——无法脱离新人 状态	105
换个思路——换个人生	107

第八章 把握机会

关心变化——不知道哪里有工作机会	114
顺应主流——听交响乐的公司不需要摇滚小青年	115
继承富爸爸给你的机会——这年头,少爷没本事照样 被欺负	117
没有富爸爸但有人脉——身边的机会太少	118
在冬天里寻找机会——工作终于要走上正轨却 惨遭突变	121

第一章 心态是一切能力的基础

对待世间万物的各种观念和心理活动可以通称为“心态”，人的心态受外界影响，并决定人的各种行为。事情首先取决于我们如何看待它，好的心态可以让自己朝气蓬勃，所向无敌。反之，则会迷失人生的方向，悲观、消极。有了好的心态，才能积极对待各种事情，这是具备一切能力的基础。现实总是不能如人所愿，没有良好的心态，即使掌握了各种谋生技能，也只能得意一时，不能保证顺遂一世。

那么，在校大学生应该具备哪些基本心态？先认识一下遇到“心态问题”的“社会新鲜人”，从职场角度来看看各位大学生的心态需要怎样准备和调整。各位同学在未来，很有可能会走上和他们相似的道路，那么就提前准备好调整心态的能力吧！

爱上你不感兴趣的学科——这份工作我不喜欢

大多数人仅仅将工作当作是养家糊口的门路,因此,为了生存,有些人很不幸地从事自己不喜欢的工作,不管是工作内容、公司同事、工作环境还是其他方面,踏出校门之后的这份工作,怎么看都不合自己胃口。

志豪就是这样一个不幸的人,找工作时害怕拖太久工作会越来越难找,就草草进了一家化妆品公司当推销员,虽然觉得身为一个男人卖化妆品好像不大合适,但心想既然公司肯要他,只要有钱赚就行了。在就职培训时还算顺利,但一开始工作后便出现了问题。志豪十分厌恶跟那些没完没了的中年妇女打交道,而且认为除非自己变成娘娘腔,不然很难把东西卖出去。原来当初的如意算盘,并不如想象中那么好打。

爱是一切美好事物的基础,爱能让人排除万难,爱能使人面对困境时仍精神奕奕。工作也不例外。可能你工作目的只是赚钱、满足生活的要求,或者得到某种认同感和成就感,因此觉得没有必要热爱这份工作。但事与愿违的是,越讨厌这份工作就越做不好这份工作,最后不但对工作感到厌烦,还会因此影响自己的收入。所以没办法,职场人士不得不爱自己的工作。

志豪当初按照父母的意愿,读了一个自己不感兴趣的科系——大学里有很多这样的学生。当志豪大学联考的时候,金融业人才非常抢手,父母说:“这个科系‘钱途’好,去学吧!”但其实志豪真正喜欢的是纯数学,他的头脑很好,喜欢解决数学难题时畅快的感觉。但父母之命不可违……志豪在大学里不得不学习经济学常识,不得不研究股市,不得不学很多不感兴趣的学科。

因为不喜欢，所以志豪放松了对课业的要求，甚至得过且过。老师很关心地和志豪沟通，想了解在一年的时间里，他为何从入校成绩前三名滑落到倒数第三名。志豪辩驳说：“老师，成绩不能代表一切。”老师回答他：“可这很明显，你浪费了你的天赋。”于是，志豪抱着不浪费脑细胞的决心，试着去接受这个现实，认真地坐在讲堂里听课，完成老师交代的作业，就像小学、中学明明不喜欢英文，还必须好好学那样。考大学时，英文没有扯志豪的后腿，现在不喜欢的学科当然也不能。因为志豪已经明白，除非自己转系，否则没有选择的余地。

后来，志豪发现，不管自己如何排斥那些学科，它们都各有吸引人的地方，于是，通过学习，他渐渐掌握了这些引人之处。这是一个强迫自己爱上不感兴趣学科的过程，志豪说：“那时已经没有家长的逼迫了，但必须让自己去‘爱’，就像在工作中，就算不喜欢这份工作，但是也必须要做。不喜欢只会让自己陷入萎靡状态、没有方向、没有干劲。”

现在志豪又再次面临这样的难题，服完兵役回来后，没能进金融业，反而成了化妆品推销员。适应一段时间后，他开始调整心态，把那些总是挑三拣四的阿姨当成自己的妈妈看待，耐心为她们推荐合适的产品。可能因为年轻小伙子比较讨人喜欢，熟客渐渐多起来之后，还有人会帮他介绍顾客，久而久之，销售额竟超过了女性前辈。再加上他本身是学金融的，对公司管理也有点心得，一年之后便顺理成章地升职为主管。

不喜欢做这，不喜欢做那，觉得这个不合适自己，又觉得那个不称心如意，这样的大学生随便抓就有一大把，殊不知在犹豫的过程中错过了太多能把握住的机会。

这种“爱上原本不喜欢事物”的能力，是大学时代首要掌握的心理能力，它将成为各位同学心中源源不断的动力，得以去面

对工作的艰难困苦。只有“爱”能让自己具备这种能量，不是金钱的诱惑，更不是利益的诱惑。

做梦——理想和现实差距很大

小时候我们都写过“长大后要做……”这类的作文，你是否记得当时歪歪扭扭在本子上写下的是什么？科学家、工程师、老板、老师？还是随心所欲天天打电玩、做小公主、当大明星？

后来，我们在长大的过程中受了很多诱惑，脑子乱想过很多的事情，大多数人的经历是：小时候梦想当个科学家，大了点梦想环游世界，再大点梦想能去国外玩一趟就行，再大一些，梦想有个工作能养活自己就不错了。其实这只是梦想，只是将“梦”停留在“想”的阶段，并且随着年龄的增长，想得越来越现实。

我们受到的诱惑太多了，想要的东西太多，所以从不缺梦想，缺的是做梦。

什么是做梦呢？当然不是晚上躺在床上做梦，而是真真切切透过努力将梦想变成现实。不试着将梦变成现实，就永远尝不到那种美好的滋味，永远没有方向感，处于被生活牵着鼻子走的被动地位。

志伟现在是个软件设计师，整天在计算机前拼死拼活地编程，年纪轻轻就有“地中海”的迹象，随时面临过劳死的威胁。很囧的是，他最喜欢的艺人是九孔（吕孔维，艺名九孔），曾经的梦想是当笑星，立志要在综艺节目里模仿所有一线明星的出糗瞬间，有对着镜子学蜡笔小新的癖好。但在无休止的工作压迫下，他认命了，现在的同事完全察觉不出在那厚重镜片下的男孩，原来私底下有那么远大的志向。

第一章 心态是一切能力的基础

同学会时，总有人拿他跟九孔开玩笑，他只能无奈地说：“梦想根本就不可能实现，虽然做的不是理想中的工作，但时间久了就懒得去想那些永远也不会实现的事情了。所以我的梦只停留在想的阶段，至于做，还是免了吧！”

宗瀚更倒霉，从小喜欢汽车，大学费尽力气才考取机械系，结果光顾着风花雪月，别说找工作，差点都没毕业。刚毕业工作还没着落，交往了三年的女朋友分手，人生顿时陷入迷茫之中。更不顾家人的反对去一家汽车维修厂里做学徒。刚开始十分凄惨，没钱租房，硬是在汽车后车厢里睡了三个月。半年之后，跟人合伙开汽车改装店，一年过去了没挣到几个钱，还欠下一屁股债。可也不见他多苦闷，多颓废，反而信心十足，精神饱满。两年过去，债还得差不多，在业内有了点小名气，第三年终于开始盈利。他不知道未来的路上还有什么在等着，只是认为反正生活就是在海上漂，抱着块自己喜欢的木板漂，总比上条贼船好。

这两位都是过来人，一个有梦想，但没勇气一步步去实践梦想，一个在穷途末路的时候选择抓住梦想，为之奋斗。那么现在还在校园里混日子的各位呢？你能清楚地说出自己的梦想吗？哪怕是个天马行空，会被人嘲笑，被家人反对，没有前途的梦想，你有做过这样的梦吗？

大家都知道“不去实践梦想就没有可能成真，实践了至少还有那么一丝可能”，爱拼才会赢，但，又有多少人敢放手去搏一把呢？

在“‘社会新鲜人’是否会依个人就读专业来找工作”的调查中可以发现，除了理工科背景的“新鲜人”有一半表示肯定外，就总体而言，高达 60.7% 的“社会新鲜人”想都没想过自己的梦是什么，更别说顶着压力去“做梦”了。这太可怕了，一半以上的年

轻人都在漫无目的地讨生活！也许你就是其中的一分子，还好意思责怪社会的不公吗？

如果还在抱怨社会待自己不公，让自己年轻时就丧失了“做梦”的能力，那你大可以像志伟那样去找份现实点的工作，却永远无法获得真正的快乐，也注定永远在心灵的最底端挣扎，永远留下无法弥补的遗憾，甚至失去人生前进的动力。

梦不是拿来想的，是拿来做的，如果有梦，就勇敢地去做。它就像个灯塔，“做梦”就是大智若愚地朝着灯塔的方向前进，哪怕这个灯塔忽明忽暗，只要坚持走下去，一定能看清方向，那么，理想的工作和现实迟早会水乳交融在一起。

挑剔自己——这个公司简直埋没了我

我的朋友雅雯，2006年从加拿大麦克马斯特大学毕业回台湾。在留学生已经不如几年前那么吃香的时候，她找到了一份国际教育咨询师的工作。很多朋友认为有点屈就，但好歹也是“体面、高尚、轻松”的教育工作，对女生来说，也算是比较好的出路，但其实根本就不是这么回事。

公司规模不大，除了申请学校、签证等等工作，很多职责以外的事情也需要雅雯兼顾，老板还美其名曰“能者多劳”。在不算长的一年多里，她翻译了十二万字的英文书稿，设计了两本公司出版的书籍封面，负责了七次公司大型活动的文宣及记者报导的新闻稿。雅雯在活动过程中担负执行、管理的职责，亲自去活动现场讲解，甚至活动结束后，还打了一百多通电话寻找有合作可能的客户。后来又做美国专家的特别助理，负责安排专家的时间表，还得为专家做翻译。人手实在忙不过来的时候，也帮学生做过英语指导。

当我听说雅雯这么一个毕业于麦克马斯特大学的高材生，不但“屈才”做国际教育咨询师，而且还这么累，着实吓了一跳，立刻抱怨说：“现在这世道太萧条了！明知道经济不景气，还这么不重视人才！不过你放心，是金子总会发光的！”

可是她却笑笑说：“现在到处都是闪亮亮的金子，别人都不稀罕了，所以还是做漂亮的石头比较讨好。”我知道她艰难的求学过程，听了这话之后，心想她是不是被生活所迫，丧失了奋斗的激情。但后来她的一番话，让我彻底地佩服起她。

雅雯说：“在挑剔工作之前，还是先让工作没法挑剔自己吧！世上哪能事事都称心如意呢？但任何事都有好坏两面，基本上，我在这家公司除了财务工作没有做过，其他的都做过了。这些看似乱七八糟、毫无用处的大事小事，其实也是种很好的磨炼，可以学到不少东西，而且很有成就感。可能你们觉得我读书很努力，出国留学也不容易，认为我是个志向远大的人，其实我只是想让父母、老师没法挑剔我，而不会想要达到让人九十度直角仰视的高度。所以，我的字典里没有屈就二字。读书的时候，主要任务是学习，我只要想着怎么取得好成绩就好了；现在，主要任务是工作，努力把手上的工作做好，才对得起自己及自己付出的精力。”

有多少大学生，能先对自己挑剔一点？

很多大公司都规定：新人必须先轮岗，有时甚至长达几个月。一个希望在社会上大展宏图的青年，毕业后进了一家不错的外资公司，在同校的毕业生中算是找到一个很好的工作，不少同学对他羡慕不已，常听他骄傲地说起在校时学习多么刻苦，应聘时过关斩将多不容易。谁知今年再见到他时，问起工作怎么样，他很愤怒地说：“原以为是去做主管，结果一直在站柜台！这个轮岗制度太过分！我真的无法理解公司的安

排,招聘的时候明明说我是重点培养对象,现在从事的工作却和之前说的完全是两个样!再过一阵子没转机,我就跳槽!反正我有实力。”

对于用人单位来说,这种人简直就是灾难!人力资源部在招聘时一定出过这方面的考题。当时为了得到工作,很多人会脱口说出让人资主管十分满意的答案——这些招数很多指导书上都有教过。但是等自己一进到公司就现出本性,对此,只能说是“活该”!当初可没人逼着你进公司。

在挑剔公司的不是,认为公司埋没了你之前,先挑剔一下自己吧!在看清是自己不够好,还是公司制度确实有问题前,少跟主管唱反调。不要认为公司不给你机会——机会是自己累积和创造出来的。你在岗位上的作为,上司都看在眼里,也许他就是在培养你,等你更加成熟以后再委以重任。

这的确很难,因为人最大的敌人就是“自己”,最难做的事就是“自省”,在遇到问题时,最想不起要做的就是“挑剔自己”,所以大多数人碌碌无为,成功的只有那么一小撮。

自省——成功的必备技巧。

少抱怨多做事——工作中偷懒

我们都曾在上学时抱怨过读书好辛苦,专业老师出的研究课题难度好高,学的科系不够热门,找工作好艰难……一边羡慕那些工作有着落的人,一边担忧自己的未来。

家铭是土木工程系的在校生,虽然不是公认最热门的科系,但土木技师、工程技师还是出路很好的职业。尤其家铭所在的土木系是学校的王牌科系,一说起“我是土木系的”,就会有人发出“哇,很厉害啊”这样的惊呼,让人不由得想到“读这个科系前