

毕业生择业技巧

主编：岳 昕

辽海出版社

ISBN 7-80669-906-6



9 787806 699065 >

ISBN7-80669-906-6

定价：10.00元

毕业生择业技巧

主编 岳 昕

辽海出版社

© 岳昕 2004

图书在版编目 (CIP) 数据

毕业生择业技巧 / 岳昕主编. — 沈阳: 辽海出版社,
2004.5

ISBN7-80669-906-6

I. 毕… II. 岳… III. ①大学生—职业选择—基
本知识②专业学校—毕业生—职业选择—基本知识
IV. ①G647.38②G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036508 号

责任编辑: 柳海松 丁 雁

封面设计: 张 鹏

版式设计: 树 国

责任校对: 顾 季

出 版 者: 辽海出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

电话: 024-23284381

E-mail: dszbs@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lhph.com.cn>

印 刷 者: 沈阳市新友印刷有限公司

发 行 者: 辽海出版社

幅面尺寸: 140mm×203mm

印 张: 8

字 数: 182 千字

出版时间: 2004 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2004 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元

编委会名单

编委会主任 李中亚

副主任 王建新 岳昕

委员 刘中岐 刘晓峰 李洪良 蔡民

张爱菊

主编 岳昕

副主编 刘中岐

序 言

赵国红

随着我国教育事业的发展，大、中专院校毕业生越来越多。做好毕业生就业工作，关系到人民群众的切身利益，关系到科教兴省和人才战略的实施，关系到社会稳定和振兴辽宁老工业基地的大局。优化配置毕业生人才资源，积极安排毕业生就业，充分发挥他们的聪明才智，是摆在全省各级人事部门面前极其重要的任务。党中央、国务院历来高度重视毕业生就业工作，特别是近几年来，采取了一系列措施，加大了对毕业生就业工作的指导力度，为毕业生施展才华创造条件；各级党委和政府也把毕业生就业工作纳入工作议事日程，积极制定相关政策，为毕业生就业提供服务；各学校也都成立了毕业生就业指导机构，帮助毕业生就业。毕业生就业体制和用人制度的改革，推动了新的就业机制的建立，以市场为导向、政府宏观调控、毕业生与用人单位双向选择的新的就业机制正在走向成熟。

毕业生就业与择业，是当前每名毕业生都面临的一个现实问题，也是党和政府最为关注的问题。由于许多毕业生对国家的有关就业政策及相关法规不了解，特别是在转变就业观念，掌握择业技能方面还有待进一步加强。如何帮助毕业生熟悉国家政策及法规，了解社会以及用人单位情况，掌握必要的择业知识和技能，树立正确的择业观，增强竞争意识、创业意识，提高适应社会的能力，提高择业成功率；如何指导学校有针对

性地开展好毕业生就业指导工作，提高毕业生就业率，已成为各级政府人事部门一项新的重要工作。几年来，全省各级人事部门和人才中心面对毕业生新的就业机制，按照市场经济发展的要求，积极探索毕业生就业指导工作新方法、新措施，在为毕业生就业、为用人单位选才方面做了大量工作，取得了一定成绩。《毕业生择业技巧》虽不能确保每一位毕业生都找到理想的工作，但它可以指导同学们了解就业知识、掌握择业技巧，运用国家的政策法规，具有较强的针对性、实用性。

辽宁是教育大省、人才大省，大中专毕业生是重要的人才资源，是振兴辽宁老工业基地的骨干力量，也是一支经济发展和社会进步的生力军，全省各级人事战线的同志，都应为做好大中专毕业生就业工作发挥积极作用。同时，我衷心祝愿我们每一名毕业生都能找到合适的工作岗位，为辽宁老工业基地的振兴贡献自己的聪明才智和青春年华。

（作者系中共辽宁省委组织部副部长、省人事厅厅长）

目 录

第一部分 毕业生择业技巧

第一章 择业准备	2
第一节 心理准备	2
一、需要做的心理准备	2
二、需要克服的心理障碍	4
三、避开心理误区	8
第二节 了解职业行情	10
一、了解职业分类	10
二、重视热门职业	11
第三节 择业设计	14
一、择业原则	14
二、择业标准	15
三、择业设计	17
四、职业定位	19
五、搜集信息的渠道	20
六、搜集信息的方法	21
七、信息处理	22
第二章 择业方式	23
第一节 自荐	23
一、常用的自荐方式	24
二、自荐技巧	25

第二节 电话择业	26
一、准备工作	26
二、交谈技巧	27
第三节 广告择业	28
一、广告的种类	28
二、刊登广告	28
第四节 参加招聘会择业	28
一、学校主办的毕业生就业洽谈会	28
二、人才中心主办的招聘会	28
三、教育、人事部门联合主办的毕业生招聘会	29
四、地域性人才招聘会	29
第五节 求助关系网择业	29
一、选好有利的关系	29
二、提供有效的资料	29
第六节 网上择业	30
一、求职网站的种类	30
二、网上求职要做的准备	30
三、网上求职技巧	32
四、网上求职应注意的问题	33
五、部分求职网站的网址	34
第三章 求职材料的准备	38
第一节 求职信	38
一、求职信的作用	38
二、求职信的种类	38
三、如何写好求职信	38
四、写求职信的禁忌	41

第二节 履历表	41
一、履历表的种类	41
二、履历表的格式与内容	42
三、履历表的编制	44
第三节 毕业生推荐表	46
一、推荐表的主要内容	46
二、填写推荐表的技巧	47
三、填写推荐表的注意事项	49
第四节 制作个人网页	50
一、电子简历的种类	50
二、精心制作个人网页	51
第四章 面试技巧	52
第一节 面试准备	52
一、面试准备的内容	52
二、面试前需注意的问题	53
第二节 面试的内容和技巧	55
一、面试的内容	55
二、面试技巧	56
三、面试中常被问及的问题	67
四、面试时需注意的问题	68
五、面试后要继续做的工作	71
第五章 签订就业协议	72
第一节 签订就业协议的原则与程序	72
一、就业协议的作用	72
二、就业协议的主要条款	73
三、签订就业协议的原则	73

四、签订就业协议的步骤	74
五、签订就业协议的程序	74
第二节 签订就业协议时应该注意的问题	75
一、查明用人单位的主体资格	75
二、按照规定的程序签订协议	75
三、有关条款的内容必须明确	76
四、注意与劳动合同的衔接	76
五、对合同的解除条件做事先约定	76
六、签约后将协议书交学校审核	77
第三节 就业协议书的填写	77
一、就业协议书的填写方法	77
二、填写就业协议书应注意的事项	78
第六章 提防求职陷阱	78
第一节 常见的求职陷阱	79
一、以高薪招聘为诱饵，其实不去兑现	79
二、骗用试用工，期满不转正	79
三、名义招聘服务员，实际做“三陪”	79
四、非法收费，扣压证件	79
五、说是高工资，实则低报酬	80
六、非法中介，大行骗术	80
七、巧立名目，虚假培训	80
八、虚假招聘，实则骗钱	81
第二节 求职过程中的防骗技巧	81
一、提防求职陷阱的方法	81
二、网上求职要慎重	83
第三节 遭遇陷阱的应对办法	85

一、投诉权威部门, 制止非法经营	85
二、发现虚假, 立即报案	85
三、依法维权, 抵制附加条件	85
四、量体裁衣, 量力而行	85
五、收费不办, 追究责任	85
第七章 进入职场	86
第一节 调适心态进入角色	86
一、按时报到, 熟悉环境	86
二、转变观念, 进入角色	87
第二节 建立和谐的人际关系	88
一、了解人际关系	88
二、防止与克服心理障碍	89
三、人际交往的成功要素	91
第三节 爱岗敬业, 勤奋工作	93
一、合理制定自我发展规划	93
二、培养自己的执业责任和道德	94
三、掌握与顺应市场经济运行规律	97

第二部分 人事代理

第一章 人事代理	100
第一节 什么是人事代理	100
第二节 人事代理与传统人事管理的区别	100
第三节 毕业生为什么实行人事代理	101
一、就业领域发生了变化	101
二、用人制度发生了变化	102
三、毕业生分配制度发生了变化	102

四、毕业生就业观念发生了变化	102
第四节 人事代理为毕业生解决的主要问题	103
第五节 办理人事代理的程序	103
第二章 毕业生人事代理的相关事务	104
第一节 套改和晋升档案工资	104
第二节 确定毕业生技术职称	124
第三节 毕业生转正定级	124
第四节 预备党员转正	125
第五节 接转党、团组织关系	125
第六节 出国(境)政审	126
第七节 社会养老保险	127
第八节 辞职手续	128
第九节 认定干部身份	129
第十节 计划生育指标介绍信	129

第三部分 社会保障

第一章 为什么强调社会保障	130
第一节 毕业生求职是社会的需要	130
第二节 毕业生求职择业有平等的权利	131
第三节 现实社会存在侵犯权益的现象	132
第二章 就业者权益的维护	135
第一节 平等就业与自主择业	135
第二节 公平合理的劳动报酬	136
第三节 休息和休假	137
第四节 劳动安全和卫生保护	137

第五节	职业技术培训	138
第六节	社会保险和福利待遇	138
第七节	法律援助	139
第三章	依法维护权益	140
第一节	依赖法律法规保护	140
第二节	提请律师辩护	141
第三节	取得政府职能部门保护	141
第四部分 部分职业及职业职责		
一、人民警察		143
二、儿少和学校卫生医师		144
三、口腔科医师		144
四、广告设计人员		144
五、门诊护士		145
六、卫生工程技师		145
七、卫生防疫、妇幼保健员		145
八、小学教师		145
九、乡村医师		146
一〇、中介代理人		146
一一、中式烹调师		146
一二、中学教师		147
一三、中药购销员		147
一四、中药调剂员		147
一五、中药检验工		148
一六、化妆师		148
一七、化学合成制药工		148

一八、化学试剂制造工	149
一九、公关员	149
二〇、文字编辑	149
二一、文字记者	150
二二、计算机网络技术人员	150
二三、计算机软件技术人员	150
二四、计算机硬件技术人员	150
二五、计算机操作员	151
二六、书记员	151
二七、打字员	151
二八、电子仪器与测量工程技术人员	151
二九、电影电视导演	152
三〇、生化药品制造工	152
三一、市场管理员	152
三二、幼儿教师	152
三三、西药剂师	153
三四、耳鼻喉科医师	153
三五、行政执法人员	154
三六、会计人员	154
三七、收购员	154
三八、导游	154
三九、收银员	154
四〇、助产士	155
四一、社区护士	155
四二、社会体育指导员	155
四三、证券投资顾问	155
四四、拍卖师	156

四五、图书资料业务人员	156
四六、国际商务人员	156
四七、采购员	157
四八、服装设计人员	157
四九、实习指导教师	157
五〇、话务员	158
五一、建筑设计工程技术人员	158
五二、茶艺师	158
五三、药物检验工	159
五四、临床检验技师	159
五五、保安员	159
五六、律师	160
五七、急诊护士	160
五八、美术编辑	160
五九、美容师	160
六〇、室内装饰设计人员	161
六一、统计人员	161
六二、秘书	161
六三、档案业务人员	162
六四、高等教育教师	162
六五、旅店服务员	162
六六、病房护士	163
六七、病理技师	163
六八、病理科医师	163
六九、银行储蓄员	164
七〇、摄影记者	164
七一、鉴定估价师	164

七二、舞台监督	164
七三、雕塑家	165
七四、播音员	165
七五、职业指导员	165
七六、营业员	166
七七、检察官	166
七八、推销员	166
七九、银行信贷员	166
八〇、儿科医师	167
八一、广播电视编播工程技术人员	167
八二、广播视听设备工程技术人员	168
八三、中等职业教育理论教师	168
八四、化学研究人员	168
八五、文艺评论员	169
八六、文学作家	169
八七、心理医师	169
八八、仪器仪表工程技术人员	169
八九、曲艺作家	170
九〇、企业经理	170
九一、农业科学研究人员	170
九二、设备工程技术人员	171
九三、报务员	171
九四、标准化工程技术人员	172
九五、城镇规划设计工程技术人员	172
九六、食品工程技术人员	172
九七、通信工程技术人员	173
九八、营养与食品卫生医师	174