

大学生

求职与职场 教育读本

孙新成 郭喻楠 编著

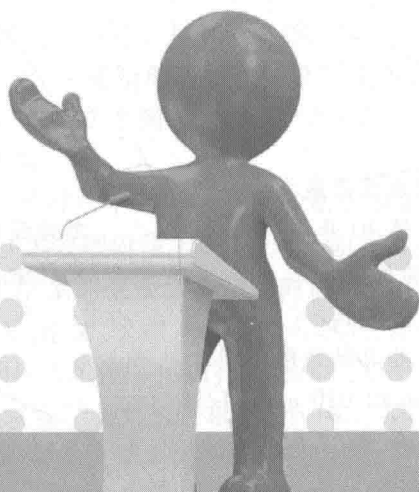


 郑州大学出版社

大学生

求职与职场 教育读本

孙新成 郭喻楠◎编著



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

大学生求职与职场教育读本/孙新成,郭喻楠编著. —郑州:郑州大学出版社,2018.7

ISBN 978-7-5645-5381-4

I. ①大… II. ①孙…②郭… III. ①大学生-职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 062447 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

河南文华印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:15

字数:284 千字

版次:2018 年 7 月第 1 版

邮政编码:450052

发行电话:0371-66966070

印次:2018 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-5381-4

定价:38.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

前 言



2015年7月,我申报的河南省社会科学普及规划项目《大学生求职与职场教育读本》获批,次年7月项目结项,并被评为优秀成果一等奖。郑州大学出版社鼓励我将内容进行完善,编写成书。我结合以往参加培训授课、指导研究生的经验,结合大学生就业创业的最新情况,和郭喻楠老师一起在原项目结项报告的基础上,进行了更新、修改、完善,最终完成了本书的编著。本书分作上编和下编两部分,共九章。

上编为“求职路上”,共有五章内容。

第一章为“积累篇”。刚刚步入大学的同学们,正处在职业生涯规划阶段,如果在投入工作之前就能围绕用人单位对人才素质的要求做好规划,明确自己的奋斗方向和具体内容,提高自己的职业素养,创造和积累自己的职场资本,就能为将来投入社会竞争打下坚实的基础。这一章设计了“进入大学,就要开始做职业准备”“学习成绩单的职业地位”“为职场量身而学各种技能”“培养自己的‘绝活’”等12个问题,告诉大学生在大学里应该如何为职业生涯做好各方面的积累。

第二章为“启航篇”。经过几年为职场打拼的精心准备和积累,作为面临毕业的大学生,从职业生涯发展阶段上讲,进入了职业选择期。选择适合的职业,设定人生目标,是学生的主要任务。这时的大学生,就如同步入了大学生涯的变奏部分,实习、论文、求职、毕业、进入职场,都将在这短短的一年里一一尝遍。就要直面用人单位了,我们在此设计了“研究生、公务员,考还是不考”“是创业,还是就业”“做好五件求职‘小’事”“如何选对行与选对岗”等15个问题给予提醒,帮助大学生向职场扬帆启航。

第三章为“简历篇”。大学生求职时,要做的第一件事就是投递简历。简历是大学生和用人单位沟通的第一条通道,也是招聘人员了解大学生的第一个途径。在应聘过程中,简历也是一个应聘者唯一能够全权控制的部分。一份好的简历,可以在众多求职简历中脱颖而出,给招聘人员留下深刻的印象,它是帮助大学生应聘成功的敲门砖。本章中,设计了10个问题,告

诉大学生一份合格中英文简历的标准,撰写和投递简历的技巧,等等。

第四章为“面试篇”。大学生如果获得了面试测评的机会,相当于跨出了成功求职的第一步。面试测评的类型多样,内容不一。半个小时左右的面试或许是大学生人生中最重要时刻,这个时候,大学生应该如何做才能成功推销自己,再次脱颖而出呢?本章设计了14个问题,试图给大学生们展示各种面试情境及应对措施,帮助大学生把握其中的规律,顺利通过面试考核。

第五章为“创业篇”。目前,自主创业成了越来越多年轻人的选择。然而,就现状来看,大学生的创业之路异常艰难。一方面,是受当今创业环境的约束影响;另一方面,是由于大学生在创业领域存在知识漏洞。本章我们就什么是创业、创业环境、创业必备的素质与能力、创业的理性选择以及相关风险预测、相关法律政策等10个方面进行了解读,以帮助大学生更好的了解创业,学会创业,真正的在创业的浪潮之中纵横。

下编为“职场纵横”,也有四章内容。

第六章为“规则篇”。从校园到职场,大学生的身份由学生变成了职场新人。行走职场,就如同初次爬一座高山,难免磕磕碰碰。但职场有它自己独特的规则,在职场就要按照职场规则办事,成为遵守规则的人。把握了职场规则,在职场中会少一些失误,多一些成功的概率,实现升职、加薪,成就自己人生的目标。从走进职场第一天起,职场新人应该专心琢磨和实践职场规则,才能在职场中逐渐达到游刃有余的境界。本章设计了14个问题,告诉职场新人应该懂得的职场生存规则。

第七章为“适应篇”。作为职场新人,如何才能在毕业之后第一时间从学生角色转换为一名职业人,更快更好地提升自己的职业适应力,从而在竞争激烈的职场舞台上拥有一片自己的天地,这是每一位大学生职业生涯发展必须要解决的一个重要问题。职业适应力既需要个人自身天赋,更需要经过磨练和学习获取来的经验。更为关键的是,要在实际岗位上讲求方法,不断提升自我,逐步适应新的工作环境。本章设计了“角色转换之难点与原则”“管理好自己的坏情绪”“好员工从学会反馈开始”等12个问题,为大学生分析影响职业适应力的主要因素,帮助职场新人提升职业适应力。

第八章为“发展篇”。个体职业生涯是一个循序渐进的发展过程,是个体在职业领域中不断学习与进步的过程。面对多变的职场环境,在职业发展过程中,个体要想进步,就要不断学习和实践,处理好方方面面的关系,为实现职业顺利发展创造条件,在瞬息万变的竞争中得到发展。个体要加强自我职业生涯规划管理,不仅要有一个理想的职位和相应的胜任素质,也要有能力应对组织内外部的变化,保持职业发展有一个良好的方向,确保个人

职业生涯的“可持续性”。本章中设计了 11 个问题,涉及树立终身学习的理念,利用好自己可控的“黄金八小时”,获得职业幸福感的秘诀等,试图引导帮助职场新人走上职场发展的捷径。

第九章为“忠告篇”。职场如“战场”,既有“雷区”也有“禁区”,任何行业或单位都有一些内幕是我们永远也无法知道的,一不小心就容易犯了禁忌,职场人在里面绞尽脑汁、费尽心智,既要琢磨领导意图,又要搞好同事关系;既要做好本职工作,又要照顾好家庭。如何左右逢源,事业、家庭、个人幸福兼顾,往往需要听取一些职场前辈的忠告。本章以职场过来人的口吻,设计了包括“看事情,要善于换位思考”“经营职场可见度”等 14 个问题,为职场新人吐露职场闯荡经验,忠告职场新人如何做人做事。

本书在多个正题的下面,用“1+1”的形式,附加了一些能帮助读者进一步理解问题的最新政策、知识扩充和相关故事,增强了读本的时代性、实用性和可读性。

本书在最后增加了《国际公务员行为准则》和常用的职业心理测评量表,为读者进一步扩展视野,更好地进行职业规划提供了良好的基础。

本书的内容参考了很多专家、学者、职场导师书中或发表在网络平台的相关内容,已在书后列出(并不完全),在此向相关人员表示感谢。

本书在编写过程中,刘婉、刘丽、李亚琳、蔡翡、王雨潇、李雨轩、于子闪协助进行了资料收集整理工作,在此,一并表示感谢。

希望本书能对正在进行职业规划、求职创业的大学生朋友们有所裨益。

由于编者水平有限,错误与纰漏在所难免,敬希各位专家、学者、读者不吝赐教。

孙新成

2018 年 5 月



目录

上编 求职路上

第一章 积累篇:大学就开始积累职场资本	3
1. 进入大学,就要开始做职业准备	3
2. 学习成绩单的职业地位	5
3. 为职场“量身而学”各种技能	7
4. 参加学生社团,锻炼职场能力	8
5. 用实习积累职场“实力”	10
6. 用资格证开启职场道路	11
7. 主动接近老师,获取有效经验	12
8. 参加各种比赛,在大赛中成长自己	12
9. 去拉一次赞助,摆一次地摊,进行创业实践和体验	13
10. 创业实践,开个网店试试水	14
11. 培养自己的“绝活”	16
12. 积累人脉资源	17
第二章 启航篇:毕业季,向职场扬帆启航	19
1. 完成最后的学业,轻松去求职	19
2. 研究生、公务员,考还是不考	20
3. 是国内,还是国外	21

4. 是大城市,还是基层	23
5. 是创业,还是就业	25
6. 做好五件求职“小”事	27
7. 求职人脉关系总动员	28
8. 组团求职,事半功倍	29
9. 不可错过的校园招聘	30
10. 体制内外优劣谈	32
11. 如何选对行与选对岗	33
12. 行业分类与职业发展趋势大比拼	36
13. 大小企业,各有利弊	38
14. 就业协议与劳动合同的区别	39
15. 毕业生推荐表	42
第三章 简历篇:让你的简历脱颖而出	43
1. 求职信与简历辨析	43
2. 求职信(或自荐书)的撰写规范	44
3. 合格简历的标准	45
4. 个性简历撰写原则	47
5. 简历中工作经历撰写	49
6. 英文简历的基本要素	50
7. 英文(美式)简历制作详解	51
8. 应届毕业生通用简历样式参考	55
9. 简历投递的妙招	56
10. 网申要诀	57
第四章 面试篇:把握规律,顺利通过面试考核	60
1. 电话面试应对	60
2. 一对一或一对多面试应对	61
3. 行为面试应对	62
4. 情境模拟面试	62
5. 无领导小组讨论面试技巧	63
6. 结构化面试	64
7. 面试时仪容仪表规范	65
8. 应届生面试常见问题应对	66

9. 回答陷阱问题的技巧	75
10. 挑战式问题应对技巧	78
11. 英文面试攻略	80
12. 自我推销艺术	81
13. 参与模拟面试, 积累经验	84
14. 收到未录用通知书后如何办?	87
第五章 创业篇: 开辟你的新天地	88
1. 选择创业, 就要先认识创业	88
2. 创业必备四大素质	90
3. 创业必备五大能力	91
4. 如何做好创业项目选择	93
5. 创业的“敲门砖”——创业计划书	94
6. 带你解读创业步骤	95
7. 轻松搞定创业管理与实施	95
8. 读懂创业趋势, 助力成功	97
9. 规避风险小贴士	98
10. 创业者离不开的后盾——法律与政策	99

下编 职场纵横

第六章 规则篇: 懂得并遵守职场生存规则	105
1. 与上司交流, 支持自己的上司	105
2. 团队合作规则	107
3. 与人事部保持适当的距离	109
4. 职场的“鸭子”无未来	110
5. 职场着装原则	111
6. 职场利益规则	112
7. 办公室里守秘规则	113
8. 升职加薪规则	113
9. 职场应酬中的规则	114
10. 遇到职场“欺生”现象如何办?	116
11. 职场加班潜规则	117

12. 职场闲谈莫论人非·····	119
13. 树立维权意识·····	120
14. 在职场混一定要有职业规划·····	122
第七章 适应篇:转变心态,立足职场 ·····	125
1. 入职初期的适应 ·····	125
2. 身份转换之难点与原则 ·····	127
3. 认同组织文化,真正融入组织 ·····	129
4. 职场新人的高调与低调 ·····	130
5. 职场中开会的学问——正确适时地发言 ·····	131
6. 职场中开会的学问——发言的艺术 ·····	132
7. 如何与领导沟通不同的意见 ·····	133
8. 有了跳槽转型机会,是走还是留 ·····	134
9. 如何让自己不被取代 ·····	137
10. 管理自己的坏情绪·····	139
11. 立足岗位也能成才·····	143
12. 好员工从学会反馈开始·····	144
第八章 发展篇:职场进步的捷径 ·····	146
1. 坚持终身学习,赢得持续发展 ·····	146
2. 经营与上司的关系,打开升迁之道 ·····	148
3. 如何应对职场“小人” ·····	149
4. 提升自己的职业核心竞争力 ·····	150
5. 打造自己的黄金人脉圈 ·····	151
6. 和谐的职场人际关系 ·····	152
7. 利用好可控的黄金八小时 ·····	153
8. 提升个人软实力,打通发展之路 ·····	155
9. 职业幸福感的秘诀 ·····	156
10. 设定目标做主角·····	159
11. 怎样才能走出被上司排挤的困局? ·····	160
第九章 忠告篇:职场过来人的肺腑之言 ·····	162
1. 遇到问题,找方法不找借口 ·····	162
2. 看事情,要善于换位思考 ·····	163

3. 踏实勤快,职场上的宠儿	164
4. 经营职场可见度	165
5. 毅力成就人生	166
6. 牢记帕金森定律,拒绝拖延症	167
7. 尊重,融洽职场人际关系的良药	168
8. 职场成功需要找个导师	169
9. 走上管理岗位靠什么	170
10. 圆融人际关系从学会赞美开始	171
11. 创业并非人人都适合	172
12. 最不易升职的6种人	174
13. 职场成功人士必备个人能力和人格魅力	175
14. 做好个人职业生涯管理	177
附录一 《国际公务员行为标准》	181
附录二 职业心理测评量表	189
参考文献	224



上编 求职路上

第一章

积累篇：大学就开始积累职场资本

一位企业家说,我们现代企业需要的人才具有良好的道德品质和个人修养,敬业乐业,能在普通的岗位上,靠本人的实力和业绩立足,成长为企业的技术、生产、经营、管理诸方面的业务骨干或部门中坚力量。

成为社会和用人单位需要的人才,找到一份自己满意的工作,是大学生立业的基础。刚刚步入大学的同学们,正处在职业生涯规划阶段,如果你在职业工作开始之前就能围绕用人单位对人才素质的要求,做好规划,明确自己的奋斗方向和应该努力的具体内容,从各个方面创造条件,提高自己的职业素养,积累自己的职场资本,参加工作之后你就会发现自己提前做的准备在社会竞争中价值之大。本章将告诉你在大学里应该如何为职业生涯做好各方面的积累。



1. 进入大学,就要开始做职业准备

中学时的辛苦,常常会因为老师和家长“考上大学就好了,就可以休息了”这句安慰的话而让自己感到有盼头。遗憾的是,真的有相当一部分同学,把这句安慰的话当了真,在考入大学之后,竟真的开始放松自己。结果,由于懈怠,应该学好的课程勉强合格,应该有的能力平平淡淡,面对用人单位,只有被选择的份。问题的出现怪谁都没有用,怪只怪入校时没有认识到职业准备的重要性,没有及早做职业生涯规划。

一个美好的充实的大学生活,应该起源于你的第一份职业生涯规划书。那种本科生是从大四开始,研究生从研三开始才做职业生涯规划的想法和做法已落伍于时代。对于做职业生涯规划的重要性,有人形象地说,如果在大四时才做职业生涯规划的大学生能拿到的月工资是五千元的话,那么一入大学门就做职业生涯规划的大学生最少能拿到八千元。由此可见,做与

不做职业生涯规划差别之大。

那么,什么是职业生涯规划呢?所谓职业生涯规划,是在对个人、环境、组织等因素分析的基础上进行的一系列职业发展的战略设计和计划安排。它是职业发展的保障,是大学生完成职业成长的有效手段。个人职业生涯规划,通俗点儿说就是:我是什么样的人?我想要什么样的人生?我的职业能力倾向和职业兴趣是什么?我的职业价值观是什么?我大学毕业后想从事什么职业?这份职业需要什么素质的人来干?我具备这些素质吗?我需要准备什么?怎么准备?明白了这些,大学这四年就知道该怎么过了。用四年的美好时光去为将来的职业做准备,在走向职业岗位时自身价值就要高许多了。

从职业生涯发展来讲,大学这几年可划分为职业准备、探索、选择三个阶段。大学低年级,是职业发展的准备期,这个时候以学习专业知识为主,在此基础上了解社会,主要任务是发现个人的价值兴趣和能力,为从事某一职业打下知识储备的基础,心理上要适应大学生活,有意识地培养、积累职业素养。大学中、高年级是职业探索期,此时要分析自己与环境中的优势、劣势,对自己的发展方向实行明确的定位与规划,并为未来的发展做好知识与实践的准备;在心理上要理性地进行个人分析,把握自己的发展方向。大四职业选择期,要在充分做好自我分析和环境分析的基础上,选择适合的职位,设定人生目标,承担个人选择的责任。

要想了解自己的所有,了解你想要从事的职业,为自己量身定制一篇职业规划书,最好的方法当然是去听职业指导课程,去参加社会实践验证自己。现在的大学都开设有就业创业指导课程,在课堂上,老师会讲职业规划理论知识,并教给学生做职业发展规划的方法和步骤。遗憾的是,有的学生没有重视这门含金量超高的课程,错过了职业规划时机,大学四年漫无目的的过着,真的就应了“青春就是用来荒废的”的调侃,落实了“毕业”即失业的预言。

看到本书的你,就不要再错过大学生职业发展规划课程了!

1+1 生涯匹配理论

生涯匹配理论的核心指导思想是学者帕森斯于1909年提出的。该理论的基本假定是:个人特质与工作要求条件可以相互适配,从而找出理想的职业生涯,因此又称为“适配理论”。他具体归纳了三个在选择职业时应该注意而且必须具备的程序和策略:

(1)对自己要有清楚明确的认识,包括自己的态度、能力、兴

趣、野心抱负、资源、限制条件以及其他特质等，简而言之就是“认识自己”（知己，知道自己的特质因素）。

（2）对各种职业成功所需的条件、利弊得失、补偿、机会和不同工作之发展前景应具备基本的了解，简而言之就是“认识外部世界”（知彼，获取有关职业层面的知识，如职业描述、工作条件、薪水、职业所要求的特质和因素等）。

（3）对上述两类资料做正确的推论，也就是将有关自我与工作世界的知识加以整合判断，找到最有益于个人发展的职业，做出有效的生涯选择。

帕森斯所提出的基本思想和这三步职业选择策略开创了生涯选择理论的先河，为以后的理论奠定了基础，并成为了日后职业辅导工作的核心。在心理测评技术大量问世之后，生涯规划理论的重点即围绕在：借助测评方法获取较佳的自我信息（第一步）、职业信息（第二步）以及做决定的历程（第三步）。



2. 学习成绩单的职业地位

在大学，我们要以学习为主，以学业为重。学业是什么？从职业发展角度来看，学业就是职业准备，每个人都应该懂得学业、职业、就业三个词的内在逻辑关系。不把学业和自身发展很好地结合起来，这种职业准备就不充分。所以，大学里的职业准备，第一重要的是学业成绩。

知名的招聘单位，一般会把学习成绩当作一个重要的筛选标准，他们几乎必问的一个问题是：“在学校你的学习成绩排名第几？综合排名前10%，25%还是中等偏下？”

招聘单位为什么这么重视学习成绩呢？原因有如下几个方面：

（1）学习成绩证明了你的“学习力”的强弱。学习力与领导力、创造力等重要素质一样，是任何大公司都极其看重的员工素质。著名的西门子公司就把“学习力”列为应届毕业生必须具备的九种职场素质之首（学习能力、沟通能力、关注客户的能力、结果导向能力、战略能力、指导和帮助下属的能力、环境感应能力、动手能力、团队能力）。

（2）学习成绩证明了你的竞争力。成绩优秀的学生素质更高，这个规律至少在90%的情况下是正确的。

（3）学习成绩证明了你的“上进心”。如果在学习中没有争上游的心态，你怎么可能在职场争上游？有科目不及格，那只能说明一个问题：这人并不

把学习当回事,也就是说他没有太强的进取心!原本很聪明,但进取心不够,这一点才是致命的。

(4)学习成绩证明了你的责任心。学生的天职就是学习,如果你现在就不在乎自己的学习天职,你怎么可能在未来在乎自己的工作天职?一个对自己的学业非常负责任的人,是不会出现几个科目不及格现象的。在这个大学文凭遍地的社会里,大学文凭貌似也没什么用。可是如果你连个大学文凭都没有,那你找工作的时候,还是有不少阻碍的。

1+1 成绩单的使用

在校时的各种评先一般会以学习成绩为依据;在推荐免试研究生时,接收单位会看学习成绩单;申请自费出国留学时,特别是你要申请全额奖学金时国外学校会要求你提供大学学习成绩单;申请公派出国留学时,你的学习成绩单更加重要。在校期间的学习成绩,也被称为“第一成绩单”。

大学时代,除了拥有一张优秀的学习成绩单之外,又该如何为自己加分呢?共青团中央和教育部2017年发布的《高校共青团改革实施方案》中提出,要普遍推行高校共青团“第二课堂成绩单”制度,客观记录、认证学生参与“第二课堂”活动的经历和成果。“第二课堂成绩单”将成为学校人才培养评估、学生综合素质评价、社会单位选人用人的重要依据。目前,清华大学、对外经济贸易大学、西安交通大学、西安电子科技大学等高校都陆续实行了“第二课堂成绩单”制度,试图以多元化评价的方式,鼓励学生培养综合素质,全面学习发展。那么究竟什么是第二成绩单呢?简单来说,它就是一份专用于记录大学生创新创业情况、社会工作经历、学术科研成果、文体竞赛荣誉、公益志愿服务等综合表现的成绩单。如清华大学本科生的第二成绩单共含13个模块的荣誉及成果,最顶端有学生个人姓名、院系、专业、政治面貌等基本信息,之后按顺序列出学生个人荣誉、奖学金、社会工作经历、科研、竞赛等成果,每项记录均有对应时间。清华大学第二成绩单纸质版经过专业团队设计,背面还有校徽及校名的水印,加盖清华大学校团委和学生处公章之后,可有效防伪。与第一成绩单不同,第二成绩单没有打分和量化,也不会做出评价,主要是为同学们提供记录和认证的服务。所以,同学们,在处理好学业之余,不妨用一些闲暇来锻炼自己,也充实一下自己的第二成绩单吧!