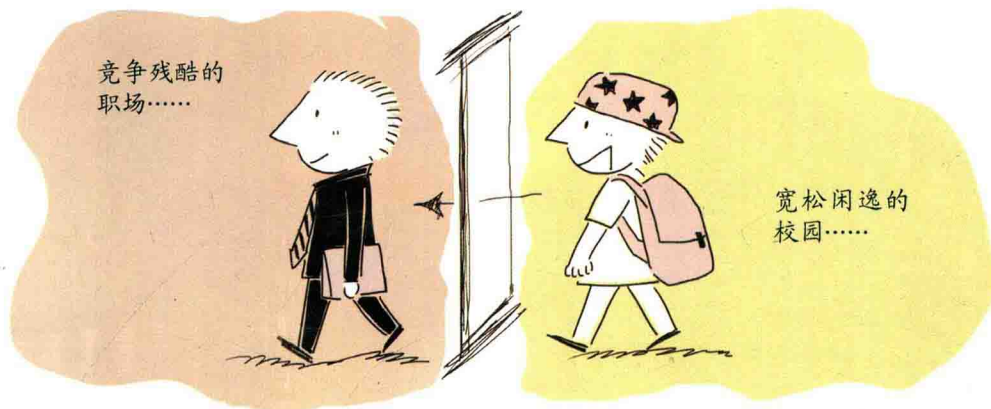


大学生就业能力实训 指南

池燕明 林海◎编著



律师？会计？教师？
软件工程师？设计？
销售……哪一行才是你的菜？

YOU! 准备好了吗？

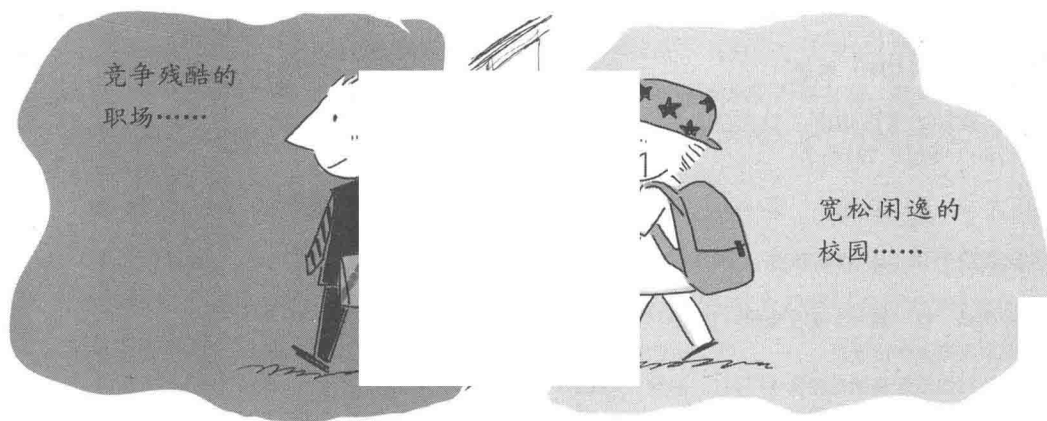
白丁？助理？总监？
副总？老总？老板……
哪一款才是你的料？



北京交通大学出版社
<http://www.bjtu.cn>

大学生就业能力实训 指南

池燕明 林海◎编著



YOU! 准备好了吗?

北京交通大学出版社

• 北京 •

内 容 简 介

本书包括两大部分：第一部分根据教育部“大学生职业发展与就业指导课程教学大纲”所要求的各章节教学目标、教学内容而撰写，训练形式包括“反转课堂”“故事及解析”“测评”“推荐阅读”“社会实践项目”“训练活动”和“在线视频辅导课程”；第二部分对职场中各类典型工作岗位所要求的胜任力模型做了深度解析，从知识、技能和职业素养3个维度有效构建自身的职业胜任能力。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

大学生就业能力实训指南 / 池燕明，林海编著. —北京：北京交通大学出版社，2015.2

ISBN 978-7-5121-2214-7

I. ①大… II. ①池… ②林… III. ①大学生-就业-能力培养-指南 IV. ①G647.38-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第028693号

策划编辑：孙秀翠 叶霖 责任编辑：孙秀翠 叶霖

出版发行：北京交通大学出版社 电话：010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街44号 邮编：100044

印刷者：北京时代华都印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：240×186 印张：29.5 字数：480千字

版 次：2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5121-2214-7/G·236

印 数：1～10 000册 定价：68.00元

本书如有质量问题，请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评，我们表示欢迎和感谢。

投诉电话：010-51686043，51686008；传真：010-62225406；E-mail：press@bjtu.edu.cn。

序言

近年来，全国各高校普遍开设了大学生就业指导课程，并进行了大量的教学实践，取得了显著的成效，特别对于大学生建立职业规划、树立就业紧迫感、建立就业能力意识等方面，起到了不可替代的作用。随着教学实践的深入展开，如何把课堂上学到的理论知识和生活实践相结合，切实提升大学生的职业、创业能力和就业竞争力，给高校的大学生就业指导教育提出了新的课题。

毋庸置疑，就业指导教育是一门高度实践化导向的课程，“学到”与“学会”之间存在着一个不可忽视的距离。我们认为，如何帮助学生跨越这一步，有效提升就业能力和就业竞争力，“有针对性的社会实践”是最重要的突破点之一。

为什么我们需要“有针对性的社会实践”？概括而言，能力必须源于持之以恒的练习，所谓“不积跬步无以至千里”，没有基于清晰认知的能力训练，就不可能真正提升就业能力。很多企业会在大学生入职之后开展新员工集中培训，从其内容而言，除了少量的针对企业实际工作内容的学习，大多数内容仍旧是“责任意识、职场礼仪、职业化素养”等基础类的课程，为什么这些内容很难在大学期间解决呢？原因很简单：大学生在学习阶段缺乏真正的、目标明确的能力训练。

如果学生在校学习期间建立了明确的能力提升目标，并得到了针对这个能力提升目标的一整套训练计划和训练工具，那么大学生们就更有机会在在校期间就真正地投入到自我能力训练过程中，而这些行动，最终

将在其职业能力方面有所体现。

如何能够有效地提升在校大学生的就业能力？本书为学生提供了以下两个维度的训练计划。

第一部分，根据教育部“大学生职业发展与就业指导课程教学大纲”所要求的各章节教学目标、教学内容而撰写，训练形式包括“反转课堂”“故事及解析”“测评”“推荐阅读”“社会实践项目”“训练活动”和“在线视频辅导课程”。通过精彩的“反转课堂”激发学生的学习兴趣；通过“故事及解析”帮助学生深入理解和掌握教学内容；通过“推荐阅读”和“在线视频辅导课程”拓展学生视野、增强学习效果；通过“社会实践项目”和“训练活动”帮助学生在实践中牢牢地应用所学、掌握所学、锻炼能力、加强素质。

第二部分，根据大学生在毕业后通常所从事的各种典型职业类型，对职场中各类典型工作岗位所要求的胜任力模型做了深度解析，并给出了具体的、有针对性的学习指导意见和训练方法。学生们在确定了自己的职业方向和目标后，可以根据不同的工作岗位所需要的各项关键能力和素质，进行有针对性的训练和提升，使学生能够根据自身的职业发展目标，有目的性、有针对性地开展学习和探索，并且在实践活动中加以运用，从知识、技能和职业素养三个维度有效构建自身的职业胜任能力，为将来毕业后顺利步入职场、实现快速成长和未来的职业发展奠定扎实的基础，具有极强的方向性指导意义。

本书将着力引导学生们通过具体的实践活动，正确理解提升职业发展和就业、创业能力对于未来顺利实现就业和职业发展的重要价值和意义。帮助在校大学生充分开展各类极具参与性和实效性的实践训练活动，更加深入地理解和掌握大纲要求的职业发展与就业指导课程的关键知识；锻炼提升大学生的各项职业发展与创业必备技能和素质；促进大学生就业能力和创业能力的综合全面发展；全面提高大学生的就业竞争力、创业成功率，提升高校毕业生的就业质量。

编著者

2015.2

目录

第一部分 大学生就业能力训练与提升

第01章	职业发展与规划导论·····	003
第02章	影响职业规划的因素·····	027
第03章	认识自我·····	057
第04章	了解环境·····	111
第05章	职业生涯决策·····	125
第06章	团队与责任意识·····	143
第07章	逻辑思维·····	159
第08章	创新思维·····	175
第09章	搜集就业信息·····	193
第10章	简历撰写与面试技巧·····	209
第11章	就业心理调适·····	233
第12章	就业权益保护·····	253
第13章	职业适应与发展·····	273
第14章	创业基本要素·····	293

第二部分 基于胜任力模型的职业选择

第15章	走进职业胜任力·····	315
第16章	哪种职业是你的菜? ·····	319
第17章	“职场探索期”并不是你的“滑铁卢” ·····	323
第18章	市场营销人员及相关职业的从业指南·····	328
第19章	软件工程师及相关职业的从业指南·····	343
第20章	会计人员及相关职业的从业指南·····	355
第21章	教育工作者及相关职业的从业指南·····	367
第22章	公务员及相关职业的从业指南·····	377
第23章	律师及相关职业的从业指南·····	396
第24章	设计师及相关职业的从业指南·····	415
第25章	科研人员及相关职业的从业指南·····	426
第26章	社会工作者及相关职业的从业指南·····	435
第27章	金融从业人员及相关职业的从业指南·····	447
第28章	人力资源从业者及相关职业的从业指南·····	457

第一部分

大学生就业能力训练与提升

根据教育部“大学生职业发展与就业指导课程教学大纲”所要求的各章节教学目标、教学内容而撰写,训练形式包括“反转课堂”“故事及解析”“测评”“推荐阅读”“社会实践项目”“训练活动”和“在线视频辅导课程”。通过精彩的“反转课堂”激发同学们的学习兴趣;通过“故事及解析”帮助同学们深入理解和掌握教学内容;通过“推荐阅读”和“在线视频辅导课程”拓展同学们的视野、增强学习效果;通过“社会实践项目”和“训练活动”帮助同学们在实践中牢牢地应用所学、掌握所学、锻炼能力、加强素质。通过本部分的学习,可以切实帮助同学们在大学期间就开始着力培养和锻造未来职业发展所必备的素养和技能,提升自身的就业竞争力,为大学毕业后顺利步入职场并有良好的职业发展奠定坚实的基础。

第01章 职业发展与规划导论

通过本章的学习,可以帮助您了解近年来的就业形势;初步认识职场;理解职业对个人生活和发展的重要意义;了解职业生涯规划的基本概念和基本思路;明确大学生活与未来职业生涯的关系;引发您对自身职业发展的关注和思考。

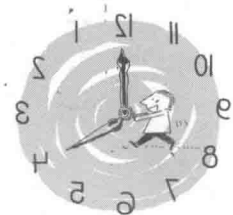
开篇视频——就业，从现在开始

学习收获：

通过观看《就业，从现在开始》视频，可以帮助您了解最近几年的就业形势、就业指导课程的重要性和提升自身就业能力的必要性。为《大学生就业能力实训指南》反转课堂课程的顺利展开打下良好的心理基础。

视频案例内容概要：

《就业，从现在开始》采用动画视频的表现方式，以活泼风趣的漫画画面和生动诙谐的画外音相结合，对近几年大学毕业生日趋严峻的就业形势和大学毕业后的种种可能的出路，以及面临的问题做了一个形象生动的描绘，帮助您了解“提高就业意识”“培养自身职业素质”“提高就业能力”为何如此重要。



视频案例——她都错在哪儿？

学习收获：

(1) 通过分组讨论，帮助您建立在本课程学习过程中的团队协作和竞争意识，找到加强学习效果、取得好成绩的途径和方法，为后续课程教学活动的顺利展开打下良好的基础。

(2) 帮助您熟悉和了解反转课堂的学习方式，掌握评分规则。

(3) 帮助您建立对职场的初步认识 and 了解，激活职业意识。

视频案例内容概要：

衣然是今年的应届毕业生，来公司实习已经快3个月了。经理约她进行了一次谈话，想看看她对这一段时间的工作有什么想法。衣然在实习期间一共在3个部门工作过，分别是市场部、行政部和销售部，她对自己在这3个部门的工作经历分别进行了介绍和评价，但因为缺乏职场经验和意识，却都没谈到点子上。请同学们观看这段案例视频后，找出衣然在和经理的谈话中不够职业的地方，并提出改进的建议。

视频案例点评概要：

在点评视频中，人力资源专家根据衣然在和经理谈话过程中的综合表现和她对于自己在每一个部门工作的具体评价，进行了有针对性的点评和分析。人力资源专家认为，作为一个职业人，要具备一个职业人士最基本的思维方式。在点评的结尾，人力资源专家进一步对“工作总结”应该按照什么样的逻辑线索和具体步骤展开阐述，提出了具体的建议和指导。



故事一

比尔·拉福的故事

比尔·拉福的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员，在商界摔打了多年。受到父亲的影响，拉福中学毕业便立志从商。拉福的父亲认为儿子有商业天赋、机敏果断、敢于创新，但并不赞成他直接攻读商业相关专业。拉福父子进行了一次长谈，最终拉福听从了父亲的劝告，升学时没有直接去读贸易专业，而是选了工科中最基础、最专业的专业——机械制造。

比尔·拉福就这样在麻省理工学院度过了4年。他没有拘泥于本专业，学习了许多化工、建筑、电子等多方面的基本知识。

大学毕业后，比尔·拉福根据计划开始攻读经济学的硕士学位。比尔·拉福考进芝加哥大学，开始了为期3年的经济学硕士课程。这期间，比尔·拉福掌握了经济学的基本知识，搞清了影响商业活动的众多因素。他还特意认真学习了相关的经济法律。他更注重学习微观经济活动的管理知识，而不把主要精力用来研究理论经济学，那是职业经济学家的工作，他志不在此。

然而，拿到硕士学位的比尔·拉福仍然没有立即投身商海，而是考了公务员，去政府部门工作。比尔·拉福在政府部门一干就是5年。此外，他通过那5年的政府机关工作，结识了大批各界人士，建立起一套关系网络。

5年的政府工作结束之后，比尔·拉福已完全具备了成功商人所需的各种条件，羽翼丰满了。于是，他辞职下海，去了父亲为他引荐的通用公司熟悉商业业务。用了两年，他熟练掌握了商情与商务技巧，这时候，他不再耽搁时间，婉言谢绝了通用公司的高薪挽留，跳出来开办了拉福商贸公司，开始了梦寐以求的商人生涯，正式实施多年前的计划。比尔·拉福的准备工作太充分了，他几乎考虑到每个细节，学会了商人应学的一切。因此，他的生意进展异常顺利，拉福公司的资产从最初的20万美元迅速发展为2亿美元，而比尔·拉福本人也成为传奇人物。



故事解析：

比尔·拉福的成功路

我们可以
共同分析一下
比尔·拉福是
如何一步一步
走向成功的。



创办自
己的公司

通用公司工作

政府部门工作

经济学学习

工科学习

1. 工科学习

做商贸必须具备一定的专业知识。在商品贸易中，工业品占绝大多数，不了解产品的性能、生产制造情况，就很难保证在贸易中得到收益。工科学习不仅是知识技能的培养，而且能帮助建立一套严谨求实的思维体系。清楚的推理分析能力，脚踏实地的工作态度，正是经商所需要的。

比尔·拉福在麻省理工学院的4年，除了本专业，还广泛接触了其他课程，如化工、建筑、电子等，这些知识在他后来的商业活动中发挥了举足轻重的作用。

2. 经济学学习

大学毕业后，比尔·拉福没有立即进入商海，而是考进芝加哥大学，开始了为期3年的经济学硕士课程。

在市场经济下，一切经济活动都是通过商业活动来实现的，不了解经济规律，不学习经济学知识，就很难在商场立足。

比尔·拉福掌握了经济学的基本知识，搞清了影响商业活动的众多因素，还认真学习了有关法律和微观经济活动的管理知识。几年下来，他对会计、财务管理也较为精通，在知识上已完全具备了经商的素质。

3. 政府部门工作

比尔·拉福拿到经济学硕士学位后考取了公务员，在政府部门工作了5年。

经商必须有很强的人际交往能力，要想在商业上获得成功，必须深知处世规则，善于与人交往，建立诚信合作关系。这种开拓人际关系的能力只有在社会工作中才能得到提高。

受环境的影响，比尔·拉福养成了强烈的自我保护意识，由稚嫩的热血青年成长为一名老成、处事不惊的公务员，并结识了各界人士，建立起一套关系网络，为后来的发展提供大量的信息和便利条件。

4. 通用公司工作

5年的政府工作结束之后，比尔·拉福完全具备了成功商人所需的各种素质，于是辞职下海，去了通用公司。

通过各种学习获得的知识，要通过实践的锻炼才能转化为技能。

在国际著名的通用公司进行锻炼，比尔·拉福不仅为实践所学的理论找到了一个强大的平台，而且学习到了丰富的管理经验，完成了原始的资本积累。这也是大学生创业应该借鉴的地方，除了激情，还应该更多地考虑到现实。

5. 创办自己的公司

大展拳脚两年后，他已熟练掌握了商情与商务技巧，便婉言谢绝了通用公司的高薪挽留，开办了拉福商贸公司，开始了梦寐以求的商人生涯，实现多年前的计划。

比尔·拉福的准备工作，几乎考虑到了每个细节。拉福公司的成长速度出奇得快，20年后，拉福公司的资产从最初的20万美元发展为2亿美元，而比尔·拉福本人也成为奇迹。

比尔·拉福的职业生涯设计脉络清晰，步骤合理，充分考虑了个人兴趣、个人素质，并着重职业技能的培养，这种职业生涯设计在他坚持不懈的努力下，终于变为现实。在目前高校毕业生就业日益严峻的形势下，在校大学生要及早认识到确定自身职业发展目标对自己未来生活的重要意义，只有认真规划自己的未来，清晰地了解自己所学的专业和未来希望从事的职业、行业之间的关系，以及该领域的就业形势，及早作出合理的规划，才能在毕业后实现顺利就业和良好的职业发展。

苏旭升，比尔·拉福的从商之路[N]，中国教育报，2009-03-18(7)。

故事二

永远坐在前排的玛格丽特

20 世纪 30 年代，在英国一个不出名的小镇里，有一个叫玛格丽特的小姑娘，自小就受到父亲的严格教育。父亲经常对她说：“孩子，永远都要坐在前排。”父亲经常向她灌输这样的观点：只有奋斗才有出路，只有奋斗才有快乐。无论做什么事情都要力争一流，永远做在别人前头，而不能落后于人。“即使是坐公共汽车，你也要永远坐在前排。”父亲从来不允许她说“我不能”，或者“太难了”之类的泄气话。

对年幼的孩子来说，父亲的要求似乎太高了，但他的教育在以后的年代里被证明是非常宝贵的。正是因为从小就受到父亲的“残酷”教育，才培养了玛格丽特积极向上、不屈不挠的决心和信念。在以后的学习、生活和工作中，她时时牢记父亲的教导，总是抱着一往无前的奋斗精神和必胜的信念，尽自己最大的努力克服一切困难，做好每一件事情，事事必争一流，以自己的行动实践着“永远坐在前排”。

玛格丽特在学校永远是最勤恳的学生，是学生中的佼佼者。她以出类拔萃的成绩顺利地升入当时她那样出身的学生奢望进入的文法中学。

当玛格丽特年满 17 周岁的时候，她开始明确了自己的人生追求——从政。然而那个时候，进入英国政坛要有一定的党派背景。

她出身于保守党氛围的家庭，但要想从政，还必须要有正式的保守党关系，而当时的牛津大学就是保守党员最大的俱乐部所在地。由于她从小受化学老师的影响很大，加上大学里学习化学专业的女孩子比其他任何学科都少得多，反观那些文科专业竞争会很激烈，于是她决定报考牛津大学的化学专业。

一天，她终于勇敢地走进校长吉利斯小姐的办公室说：“校长，我想现在就去考牛津大学的萨默维尔学院。”

女校长难以置信，说：“什么？你是不是欠考虑？你现在连一节课的拉丁语都没学过，怎么去考牛津？”

“拉丁语我可以学习掌握。”

“你才 17 岁，而且你差一年才能毕业，你必须毕业以后再考虑这件事情。”

“我可以申请跳级。”

“绝对不可能，而且，我也不会同意。”

“你在阻挠我的理想！”玛格丽特头也不回地冲出了校长室。

回家后，她得到了父亲的支持，就开始了艰苦的复习备考工作。这样，在她提前几个月得到了高级学校的合格证书后，就参加了大学考试并如愿以偿地收到了牛津大学萨默维尔学院的入学通知书。于是玛格丽特离开家乡去了牛津大学。

玛格丽特上大学时，学校要求学习 5 年的拉丁文课程。她凭着自己顽强的毅力和拼搏精神，硬是在一年内学完了 5 年的拉丁文课程。令人难以置信的是，她的考试成绩竟然名列前茅。其实，玛格

丽特不但在学业上出类拔萃，而且在体育、音乐、演讲及学校活动等其他方面也都颇富才艺，在学生中凤毛麟角。当年她所在学校的校长评价说：“她无疑是我们建校以来最为优秀的学生。她总是雄心勃勃地奋斗，每件事情都做得很出色。”

40多年以后，这个当年对人生理想孜孜以求的姑娘终于如愿以偿，成为英国乃至整个欧洲政坛上一颗耀眼的明星。这就是连续4年当选保守党党魁，并于1979年成为英国第一位女首相，雄踞政坛长达11年之久，被世界政坛誉为“铁娘子”的玛格丽特·撒切尔夫人的故事。

