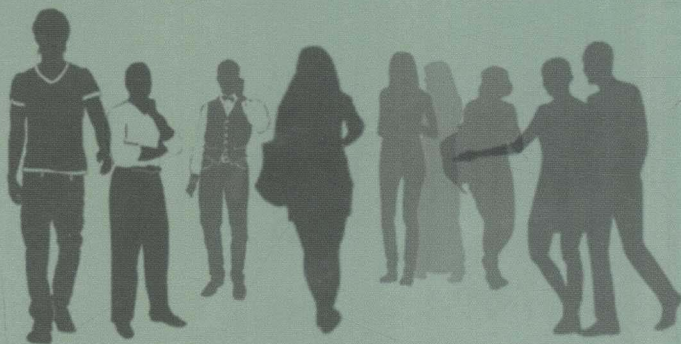


大学生 求职技能训练

刘明生 彭 敏 编著

DAXUESHENG
Qiu zhi Ji neng Xun lian



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

大学生求职技能训练

刘明生 彭 敏 编著

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

随着高等教育的大众化,高校毕业生的数量迅速增加,高校毕业生就业出现了困难。加强对大学生的就业指导和创业教育,使广大毕业生了解就业形势,把握就业政策,转变就业观念,提高职业素质,掌握求职技巧,实现顺利就业,显得尤为重要和迫切。

本教材由绪论和就业形势政策、职业素质训练、求职技术训练、创业准备训练四个部分组成,每个部分又设置了几个专项训练项目,旨在帮助大学生正确的分析就业形势,把握就业政策,掌握求职技巧,做好创业准备。本教材与其他就业指导类书籍的显著区别在于:教学内容用带有故事情节的职校生求职的典型案例代替理论说教,具有可读性;教学形式上以项目为载体展开训练,学生成为活动的主体,在训练中培养素质提高能力。

图书在版编目(CIP)数据

大学生求职技能训练 / 刘明生, 彭敏编著. —徐州:
中国矿业大学出版社, 2014. 8

ISBN 978 - 7 - 5646 - 2451 - 4

I. ①大… II. ①刘… ②彭… 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 193492 号

书 名 大学生求职技能训练

编 著 刘明生 彭 敏

责任编辑 杨 廷

出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司

(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)

营销热线 (0516)83885307 83884995

出版服务 (0516)83885767 83884920

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 江苏徐州新华印刷厂

开 本 787×960 1/16 印张 12.75 字数 240 千字

版次印次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

目 录

绪论 规划职业人生 走好就业之路.....	1
项目一 分析就业形势 调整就业观念	13
项目二 了解就业准入 把握就业政策	23
项目三 了解部门职责 掌握就业程序	35
项目四 签订劳动合同 保障合法权益	46
项目五 遵守社会规范 培养稳健作风	61
项目六 强化责任意识 赢得社会信赖	72
项目七 学会沟通合作 培养团队精神	82
项目八 突破思维障碍 提高创新能力	93
项目九 搜集就业信息 掌握求职途径.....	106
项目十 撰写求职简历 让人爱不释手.....	117
项目十一 设计个人形象 体现职业要求.....	126
项目十二 体验求职面试 展示综合素质.....	135
项目十三 分析创业条件 正确认识自己.....	147
项目十四 了解创业知识 把握创建流程.....	158
项目十五 学会市场调查 确定创业项目.....	167
项目十六 撰写创业计划 创造美好人生.....	178
参考文献.....	196
后记.....	198

如果你肯接受职业发展方面的
指导,那么你肯定是一个明智的
人。

绪论 规划职业人生 走好就业之路

📖 本项目训练目标:

- 了解大学毕业求职过程中存在的问题
- 了解本课程的学习目标、内容方法

一、读一读

数据一:未经职业指导的求职者,仅有 40% 找到工作

有关部门在北京地区 14 所学校调查中,发现学生严重缺乏就业指导。数据显示:需要政府有关部门提供就业信息(40.7%)、提供各种招聘会(26.7%)、制定优惠政策(23.8%);需要学校提供就业信息(55.3%)、择业技能培训(18.3%)、政策宣传(16.7%);需要用人单位明确就业标准(29.8%)、提供单位的有关信息(24.3%)、提供实习机会(13.1%)等。而另一份调查也显示,有近一半(45.12%)的青少年没有接受过任何就业指导,只有一成多(1.05%)的青少年进行过相关职业的实践活动,而学生对学校里进行的就业指导的满意程度也较低(17.86%)。北京一家公共就业服务机构调查表明,经过职业指导的求职者,90%以上可以顺利实现就业;而未经职业指导的求职者,仅有 40% 找到工作。

今天的就业市场错综复杂,变化万千,只身闯职场,怎能无准备!

数据二:2014 年全国大学毕业生达 727 万

从 1999 年起我国连续扩大高校招生规模,高校毕业生人数也连年攀升,2001 年全国高校毕业生为 115 万,2002 年 145 万,2003 年 212 万,2004 年 280 万,2005 年 338 万,2006 年 413 万,2007 年 495 万,2008 年 559 万,2009 年 611 万,2010 年 631 万,2011 年 660 万,2012 年 680 万,2013 年 699 万,2014 年,全国高校毕业生的数量达到 727 万。毕业生人数猛增,但同时社会需求有限,用人需求结构性矛盾突出,毕业生就业压力不断加大。

中国就业市场供大于求的矛盾,短期内不会缓解。大学生就业问题正是一

个侧面。人多岗位少,困扰毕业生,但更令人担忧的是,大多数毕业生对就业形势缺乏心理准备,缺乏有针对性的就业指导!

数据三:90%的用人单位对劳动者的年龄和文化程度有要求

劳动和社会保障部劳动力市场分析表明:

(1) 近90%的用人单位对劳动者的年龄都有要求。16~34岁之间的劳动者构成单位用人需求的主体。

(2) 近90%的用人单位对求职者文化程度有要求。各文化层次的劳动者均处于求职人数大于需求人数的状态。一般而言,文化程度越高,劳动力市场的供需状况越呈相对缓和的态势。

(3) 从用人单位对技术等级要求看,对技术等级有明确要求的占总需求人数的50.4%,主要集中在职业资格五级、职业资格四级和初级专业技术职务、中级专业技术职务,其所占比例合计为43.4%。

(4) 劳动力市场出现劳动力需求大于供给的态势,职业资格一级(高级技师)和中级专业技术职务最缺。换言之,越有技术,越好找工作!

上述信息,无疑是挂一漏万,但足以反映出,你是否能够顺利进入劳动力市场,“人家”是有条件的!

数据四:中国城镇企业高级工仅占3.5%,发达国家高级工占40%

劳动和社会保障部公布的调查数据显示,目前中国城镇企业共有1.4亿职工,其中技术工人7000万人,而高级工仅占3.5%,与发达国家高级工占40%的水平相差甚远,数据同时还显示,中国目前还急需60万名数控机床的操作工。近年来,很多公司都开出高价招收高级技术工人,有的公司开出6600元的月薪,甚至16万元的年薪,高级蓝领正成为越来越抢手的人才。与此同时,受到越来越大就业压力的青年人却对技术工人心存鄙夷,宁愿做低薪白领,也不愿意做高薪蓝领。

只爱白领,不爱蓝领是一种偏见!其中缘由一言难尽。如果你也这样认为,正说明你缺乏就业指导。

问题一:不知企业想什么

企业青睐那些知识扎实、综合素质全面、善与他人合作、富有进取创新意识的毕业生。以往,企业录用人才往往单纯追求高学历、好专业,这是大学生就业市场供小于求造成的。近几年来,随着就业市场的供大于求,企业挑选人才的眼光提高了,单纯的学历已经不足以吸引企业的眼光。企业开始全方位考查人才,注重应聘者的人品,希望自己未来的员工踏实肯干;员工要有较好的自理能力,还要对周围环境有较强的适应性,可以独立完成工作;要有一定的交际能力和情商,以便和团队一起工作。

急于要把自己“送”进企业,但对现代企业文化知之甚少,这是大多数毕业学生存在的一个通“病”。这“病”带来的后果,则是你将难以进入企业,难以生存于企业,难以发展于企业!

问题二:不知道自己要干什么

徐杰是2013届大专生,专业机械设计与制造,毕业实习时学校推荐到宁波的一家机械加工厂工作,干了3个月,感觉工作乏味便辞了,从而在宁波自己找工作。一家公司招销售储备干部,徐杰就去应聘,且被录用了,干了几天,感觉公司把他当打杂使用,又不干了,便去酒店当服务员。干了几个月,觉得还是喜欢自己的机械设计专业,立马辞掉酒店服务员工作,可是没有专业经验,只能从绘图员做起,离设计工程师还有很远的距离,就到深圳一家公司当质检员,每个月的工资只能解决个人温饱和开销,是月光族。现在又想换工作了,但是又不知道做什么,所以非常迷茫。

人的一生充满着“决策”,日常生活中的很多决策往往在不经意中就完成了,其过程是相当缺乏理性的。但对于职业的决策绝不能随心所欲,也不能人云亦云,要通过分析自我、社会、环境等进行决策,选择适合自己的职业。

问题三:不知怎样写简历

今天找工作,用人单位常常不见人,全靠一纸简历,而且越是大公司,越是普遍这样做。许多毕业生学的是热门专业,也有些特长,但每次寄去的简历,总是石沉大海。什么原因?据人力资源部有关人士介绍,像雪片一样的简历,经过粗筛,有大多数都进了“纸篓”。说起来,真让人扫兴。但也不能全怨人家,确实有许多毕业生不知怎样写简历,更不知怎样写出一份能引起“眼球效应”的简历,那自然只有等着落选了。

写简历是有许多技巧的,字既不能多,也不能少,多了人家看着“烦”,少了人家看不“懂”,用词造句、版式设计讲究更多,需经专门训练,多次实践,方能把握其要领。如要将自己的性格、特点概述其中,使人过目不忘,更需职业指导专家指点,反复精雕细刻。不用担心,职业指导训练可使你轻松渡过这一关!

问题四:不知如何“包装”

社会心理学有专题在讨论“第一印象”,其中讲到的一个重要的道理,就是一个人对另一个人的看法,常常依据第一印象。倘若要把这个道理引申到求职面试的过程中,那就更微妙了。但不论其如何微妙,给人留下好印象总是个硬道理。不说话就让人有好感,就让人想雇你,这就需要“包装”了。随随便便,自我感觉良好,想去做工程师,但让人看上去像商人;想去做秘书,却让人看上去像个模特……盲目出击,谁又会有好印象呢?这就是为什么许多社会名流不惜重金,邀请专家为自己进行形象设计,甚至设计怎样签名的原因。可见用心之良苦!

个人形象设计是职业指导训练中的一个必做内容,原因就是绝大多数求职者,不知如何结合自己的特点、所应聘职业的特点以及企业文化的特点,来为自己进行职业形象设计。在职场竞争如此激烈的今天,你务必要补上这一课!

问题五:站无站相,坐无坐相

面试谈话时,双手抱在胸前,跷着“二郎腿”;手揣在裤兜里,或把手夹在两腿当中;脚使劲点地;双眼左顾右盼;谈话过程中始终不敢抬头,眼睛不敢往上看;目光过于向上,时时翻白眼;虽然目光位置没有大毛病,却不敢与考官对视,一旦对视,马上躲闪。

如果你是这个样子参加面试,考官却录用了你,那一定是他放弃了正确的录用标准!

“此处无声胜有声”,肢体语言的魅力就在于此!职业指导训练之所以强调这一点不是要把你训练成一名演员,而是希望你能借此感染考官——使他感到你是他所需要的那一位!

问题六:姗姗来迟,不守纪律

某职业学校的小张是一名品学兼优的学生,一家公司通知她在规定的时间内去面试。小张乘坐的公交车在路上堵车,当她到达公司时,已迟到 15 分钟,在门卫处登记又花了好几分钟。当她急匆匆赶到人事部经理办公室时,经理开门见山地对她说:“很抱歉,你的时间观念令我感到遗憾。再见!”

这是一个真实的故事,它除了告诉我们“要面试,就早起”这个道理,更重要的是说明,要做到顺利就业,要做到就业稳定,要想实现个人职业生涯的发展,必须接受严格的职业指导训练。

问题七:无责任感、无规范意识、无沟通能力、无合作精神

被人炒“鱿鱼”是一件很悲哀的事。究其原因,不外乎工作态度差、纪律观念差、交往能力差、合作意识差等。从用人单位的角度看,他们最不欢迎的就是“四无”人员,即无责任感、无规范意识、无沟通能力、无合作精神。这“四无”,有“一无”,人家心里就窝火;有“二无”,人家就该蹿火了;倘若你“四无”俱全,那第一个被推下“船”的人,非你莫属。

“四无”现象与现代企业文化水火不相容,一旦在企业中蔓延,直接危害企业形象和利益,更加影响个人的职业生涯发展。因此,作为一个即将走上工作岗位的人,应当充分了解企业文化,学习企业文化,掌握其精髓,树立其意识。一旦领悟,终身受益。这也正是职业指导强调这方面训练的原因所在。

问题八:什么都“拣”大的来

小王和小林在校时是好友,毕业后,小王去了一家大公司,小林则进了一家只有几十人的小公司。小王认为,个人要想发展,就应当进大公司。小林则认

为,公司大小并不重要,重要的是要能施展自己的才能,实现自己的价值。

结果怎么样呢?小王所在的公司人才济济,他只能做一些与自己专业没有什么联系的杂活,可谓英雄无用“武”之地。小林的公司则由于人手少,有活大家一起干,很快小林“鹤立鸡群”,公司派他出任策划部经理。两兄弟把盏相对,一个是郁郁寡欢,一个是满面春风。

找工作,不是买苹果,什么都拣大的来。职业指导专家将小王现象称作“决策失误”。其实对一个没有工作经历的人而言,越是在小公司,越可以锻炼综合能力,更重要的是,人的起落是有条件的,需要积累,需要一个平台一个平台地上“档次”。你的路怎样走?这就叫职业生涯设计!相信你会在职业指导训练中找到答案。

案例一:谢谢

刘芳到一家公司去面试,临走时,经理给了她一张名片,说下个星期给她回音。

以后几天,刘芳一直等待回音,但杳无音信。刘芳开始留意其他招聘信息,但都不满意,她觉得还是第一份工作适合她。于是,她按照名片上面的地址寄去一封信,感谢经理曾经给予她的面试机会,并期望得到进一步通知。第三天,她接到经理的电话,告之她被录用了。后来,经理告诉她:“在面试的50多人里,你是唯一向我道谢的人!”

道声谢,谁不会?可就是有许多人找不着感觉。为什么?就是因为你脑子里想的都是工作。给我工作我要谢,没给我工作我谢啥?刘芳小试牛刀,立马见效,你作何感想呢?求职过程,如此技巧多的是,一定要学!

案例二:一锤定音

一位相貌平平的技校女学生,妈妈患了不治之症,为减轻家里负担,计划利用暑假两个月的时间挣些钱。初到一家韩国公司应聘,经理看了简历后,婉言谢绝。当她正要起身告辞时,手掌被椅子上的钉子扎了一下。原来椅子上有一颗钉子露出来了,幸好她没有受伤,见桌子上有一块镇纸石,征得同意后,用它将钉子敲平,然后转身离去。几分钟后,经理派人将她追回,她被录用了。

岗位不是说出来的,要做!写了三天的简历没有起作用,谁知一“锤”却定了“音”。这种意识也要练!

案例三:看招聘启事也有“学问”

某公司招聘营销人员,在报纸上刊登了一则启事,应聘条件、工资待遇等内容一应俱全,就是没有联系方式。多数人认为,这是招聘单位疏忽或是报社排版疏漏,于是耐心等待报社刊登更正或补充说明。但是,却有多位应聘者另有真知

灼见,他们不管是谁的疏忽,分别通过互联网、查号台等方法,找到了公司地址和联系电话。

当多数应聘者还在等待报社刊登更正或补充说明时,这三位应聘者已通过面试,被录用了。事后,公司老总说:“我们的试题就藏在招聘启事中,作为一个现代营销人员,思路开阔,不循规蹈矩是首先应具备的素质。”

自 20 世纪 60 年代以来,“环境测评技术”风靡全球,公司老总招聘人员用的就是这种技术。没有经验的人,自然丈二和尚,摸不着头脑。如何破译?只有一条路——接受正规的职业指导训练!

案例四:有“病”不要乱投“医”

小何毕业,面临两难选择。一方面可以回家乡找一个很好的单位就职,一方面又拿到北京某公司的接收函。前者意味着安稳;后者则意味着要走一条艰苦漫长的路。何去何从,何小姐难以抉择。找谁帮助解决?何小姐最后决定去向职业指导老师请教。小何万万没有想到,老师并没有马上为她下结论,而是先为她做各种“诊断”——个人就业资源分析、创业资源分析,还问了她过去从来没有想过的许多问题,然后和她一起分析。不知不觉,何小姐眼睛一亮——留在北京!

之所以要讲这个小案例,就是要告诉大家,有“病”不要乱投“医”!一个人在职业生涯发展的过程中,不能没有职业指导!

青年人在就业过程中存在大量的问题,如决策、技巧、心理准备、方法等,直接影响个人的职业生涯发展。职业指导这门学科在国外已有 100 多年的发展历史,在一些发达国家,数以千万计的青年人都接受过系统的职业指导,有些国家甚至从小学就开设职业指导课程。但是在我国,众多年轻人临近就业竟然还不清楚职业指导究竟是做什么的,这种现象和我们国家的现代化以及所面临的就业问题是格格不入的。

目前,这个问题已经引起国家和社会各个方面的高度重视,早在 2007 年教育部办公厅就下发了《关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》,要求各高校要将大学生职业发展与就业指导课作为公共课纳入教学计划,在 3~5 年内成为必修课。

介绍一:职业指导训练为你提供永远的就业援助

“为你提供永远的就业援助!”这是职业指导训练的核心理念。其目标就是帮助你就业,帮助你稳定就业,帮助你实现个人职业生涯发展。本门课程将分成就业形势政策指导、职业素质训练、就业技术训练、创业准备训练 4 个训练模块,16 个训练项目。其任务不仅是要帮助培训对象了解就业形势和就业政策,了解

社会和职业,提高就业竞争意识,了解和认识自我,形成正确的择业观和就业观,掌握就业与创业的基本途径和方法,同时,还将提供系统的职业适应性训练,促进学习现代企业文化,促进个人的职业发展。

过去的职业指导大多都是教师“讲”、大家“听”的单向形式,以后你接触的职业指导将采取大家“练”、教师“帮”的互动形式。你将在训练中得到最真实的体验。注意:别忘了,这次你是主角!收获大小,这次一切都要靠你了!

介绍二:就业政策指导使你掌握职场规则

青年人进入职场,必须了解劳动就业形势,把握劳动就业政策。职业指导训练课程为此专门设计了就业形势政策模块,主要包括就业形势分析、职业和就业准入、就业与就业途径、劳动关系与权益保护四个方面。通过这些方面的训练,首先,可以较全面地了解社会发展和就业形势,熟悉本地区典型产业、行业、职业发展现状;其次,了解社会职业及其特征,了解国家职业资格制度、就业准入制度,帮助青年建立获取学历和职业资格双证书的意识;再次,可以了解就业政策和主要就业途径,帮助青年把握政策,少走弯路;最后,帮助青年掌握最基本的建立劳动关系的法规,能够依据法规处理最常见的劳动纠纷问题,依法保护自身劳动权益,依法维护用工单位权益。做游戏,必须要讲规则。如果你想驰骋职场,那就先静下心来,读懂规则!

掌握劳动就业政策是青年人进入职场的第一课。在这项训练中,职业指导专家专门结合青年人就业所遇到的各种就业政策问题,提供了大量的最新信息。通过训练要做到“三帮”:第一,帮你了解职业,扩大选择视野;第二,帮你了解本地区就业市场,防止盲目出击;第三,帮你合法维护个人与用工双方权益,避免上当受骗。此可谓:政策心中记,职场任我行!

介绍三:职业素质训练——追求最大的个人发展空间

智商高,情商低,这样的人很难实现个人的职业生涯发展。什么是情商低?自以为是,夜郎自大;斤斤计较,不肯付出;懒散随意,缺乏责任;贬损他人,难于合作;天马行空,毫无规范。这就是情商低的人!这样的人为社会所不容,为企业所不容,在自己职业生涯中将会不断碰壁。这已是不证自明的道理!职业指导专家认为,导致情商低的根本原因是观念和意识的问题。为了在最大程度上促进青年人转变观念,提高认识,避免挫折,职业指导训练课程专门设计了工作责任意识训练、规范意识训练等六个训练项目,这六个训练项目利用现代训练技术,着重个人经历和体验,使人在活动中自然形成相应的理念,感受到前所未有的新经验。如果你想在未来的职业岗位上,追求最大的个人发展空间,就先从职业适应性指导中寻找自己的定位吧!

在今天激烈的市场竞争中,企业已经充分认识到,它的员工如果没有服务意

识,它将永远失去客户;如果没有责任感,它的产品和服务将不值一文;如果没有规范意识,它的员工只能是一群乌合之众;如果没有沟通,企业将是一潭死水;如果没有团队精神,它将无法参与竞争。反过来,如果拥有了这一切,那就意味着拥有了财富!

介绍四:就业技术训练帮助你顺利进入职场

“打电话求职,用人单位提出面试的比率是2%~3%,因此,你要采取这种方式求职,应在100家以上。”

“面试必然要谈到薪酬,刚见面不能谈,最后分手不能谈,只有你发现人家打算要你的时候,这时候谈,双方才最容易达成一致!”

“有人认为,大型招聘会求职的最佳途径,显然这是误区。比较5种常用求职途径:向朋友亲友询问岗位空缺线索,登门主动拜访,翻阅电话簿和黄页,参加招聘会,制订一个求职计划,你会发现,成功率最低的就是参加招聘会(成功率仅约25%),而最高的则是制订一个求职计划,按照计划去求职(成功率可达约86%)!”

上面讲的内容,都是职业指导训练课程提供的就业技能的基础指导。大量实际案例表明,许多人初涉职场并不是在专业、能力方面失利,而是因为缺少诸如此类的就业技能。一些学校已经注意到这个问题,也开展了相应的训练,但哪些内容是更重要的,哪些技巧是更有效的,如何使训练更加系统而有实战性,却未能很好解决。职业指导训练课程将在个人形象设计、求职简历撰写、体验求职面试等方面为你提供系统全面的训练。

不论何时,都会有许多空缺职位等待填充,成功的求职者知道怎样找到它们。这里建议:在你等待船来的时候,应当趁此空闲维修一下码头!但愿就业技术训练,能够载你驶向理想的彼岸。

介绍五:创业技能训练——挖掘潜在就业岗位

走求职的路,是找现有的市场要岗位;走创业的路,是找潜在的市场要岗位,从理论上讲,这是变被动为主动!创业对一些人而言,是一种明智的选择。但是,要走好这条路,仅仅有一种积极的愿望是远远不够的。综观那些创业的人,他们的成功或失败,普遍和他们的准备工作存在密切联系。自己是否具有创业的资源,缺少资源怎样去整合,对市场是否存在真正的理解,是否掌握了创业的基本知识和技能等,这些问题不解决,盲目创业,注定是要失败的。职业指导训练课程专门设计了四个训练项目,即个人创业资源分析、市场调查与分析、学会理财、撰写创业计划书。之所以提出这四个训练项目的一个基本出发点就是,在最大程度上帮助你走出创业的第一步,赚到第一笔钱!这其中许多内容都是那些创业成功者的亲身体会和经验,认真学习,终身受益!

人们常说,一位CEO每天需要解决的问题有三个:对所缺少资源的占有;对市场的重新定位;对各种意想不到问题的妥善处理和解决。创业技能指导将帮你向这三个方面迈出重要的一步!

职业指导是一门科学。在你即将领略这门科学的魅力所在之时,老师向你建议:

建议一:全身心地投入职业指导训练——寻找新经历、新感觉、新经验、新理念

职业指导训练完全脱离了过去传统职业指导的做法,整个训练强调每个成员的积极参与和互动,强调个人潜能的发挥,强调积极的探索和创造,强调积极而深入的体验。因此,是否能够全身心地投入到训练中,将决定整个训练效果。所以这里建议你,要积极投身于训练中,配合教师开展各项训练活动,充分发挥自己的主观能动性和创造性。通过自我体验,理解职业指导的目的、作用和重要意义,了解职业指导训练的目标、形式、程序、内容及基本要求。尤其要结合个人的实际深入领会,深入学习,真正做到通过训练有所收获,有所进步,为创建成功的职业生涯铺平道路!

理念的提升,决定着行为的进步。什么事想明白了,事情也就成功了一半!

建议二:从实战出发——多训练、多练习、多思考、多实践

尽管职业指导强调以“活动”为主要形式,以“实践”为主要特征,采取灵活多样的训练形式,但是由于教学时数的限制,不可能在短短的训练课程中把所有的问题都解决。因此,这就需要我们平日的积累,要利用课余时间完成训练内容,要从实战出发反复演练,要在每次所接触的教学活动中反复思考,与今后的就业结合起来,有目的地去学习,有意识地去探索。更重要的是,还要不断地去实践,注意搜集信息,不断地调整自己。

训练的效果取决于是否有明确而实际的目标,是否是系统而延续的,是否存在反馈。但最重要的,还是持之以恒!

建议三:动员家长参与职业指导项目——不可缺少的环节

你的进步,离不开家长的帮助!过去,他们在我们的升学、入伍和就业方面起到了重要的作用,但应当认识到,由于各种局限,他们毕竟不是职业指导方面的专家。为了使他们的帮助更加有效,你应当主动向他们介绍职业指导的内容,求得他们的最大支持,配合学校,开展工作。要动员家长一起关注这件事情,让他们理解当前就业形势和政策,理解实施职业指导的目的、程序、方式、内容,理解学校将为学生提供永远的职业指导就业援助的理念。当然,你要特别注意多和家长共同切磋,共同讨论,他们的生活经验、职业经历都是你宝贵的资源和财

富。有了家长的支持,你的训练效果会更上一层楼。

建议四:转换角色,迎接挑战——寻找属于自己的奶酪

过去我们总是被动地等待别人的援助,今天我们要转变观念,积极地行动起来,主动出击!一种情况是等着别人来援助,一种情况是实施自助和互助,这是重要的角色转换。建议你立即行动起来,丰富自己的专业知识,提高自身综合素质,发扬自尊、自立、自强、自信的精神,从实际出发,正视现实,调整自己的期望值,把握时机,互相帮助,互相勉励,争做职场的强者,以旺盛的斗志,迎接未来的挑战!

德国人有一句名言:上帝只拯救那些能自救的人!没有上帝,只有我们自己。

二、测一测

1. 训练目标

了解职业指导训练的目标、内容、形式及基本要求,增强接受训练的意识。

2. 训练内容

问卷调查。

3. 训练方法

自我调查法、分析法。

4. 训练程序

阶段一:施测和统计

(1) 发放“个人就业情况自我调查问卷”,同学填写答问卷。

(2) 学习委员、课代表汇总统计班级结果,形成汇总统计表。

阶段二:讨论与分析

(1) 将统计结果列在黑板上,以小组为单位,讨论下列问题:这些数字说明什么? 主要问题有哪些? 如何应对?

(2) 每小组选派一名代表在全班做概要发言,谈本小组讨论结果和主要观点。

阶段三:总结与导入

(1) 老师根据汇总的数据,归纳出同学在如何就业,如何实现职业生涯发展方面的心理准备状况、基本知识、实践能力。

(2) 介绍求职实训课程的目的、内容、时间安排和实训要求。

附 1: 个人就业情况自我调查问卷

这份问卷直接反映你个人在就业方面的情况,主要目的是帮助你了解在就

业方面存在的问题。请仔细阅读,实事求是地选择符合你自己情况的选项或做出准确的回答。请将答案填入答题纸。答案无对错之分。无需填写班级、姓名。

1. 你认为目前所学专业是你职业生涯的发展目标吗?
A. 是; B. 不是; C. 不清楚
2. 你对当前的就业状况和自己实现就业途径了解多少?
A. 很了解; B. 不是很了解; C. 不了解
3. 你对自己的就业前景有什么感觉?
A. 自信; B. 迷惘; C. 有压力
4. 你是否想走创业之路?
A. 是; B. 否; C. 没考虑成熟
5. 如果让你自主创业,你对创业的知识 and 技能了解多少?
A. 很了解; B. 有一些了解; C. 根本不了解
6. 如果学校开设职业指导课程,你希望选择哪一种方式?
A. 选修课; B. 自学; C. 必修课
7. 你对职业指导这门课最为关注的内容是哪些?
A. 就业政策; B. 就业途径; C. 就业竞争能力
8. 你希望采取怎样的授课方式获得就业和创业方面的知识和能力?
A. 老师授课形式; B. 活动加训练; C. 亲身实践
9. 你认为职业指导对你实现就业和就业稳定有用吗?
A. 有用; B. 一般; C. 无用
10. 你认为就业观念对求职和工作的影响程度如何?
A. 很有影响; B. 有点影响; C. 无所谓
11. 在求职之前你会做哪些准备?
A. 买些书看看,临阵磨枪; B. 就业咨询热线;
C. 到就业指导中心咨询; D. 求助职业指导师;
E. 不做任何准备
12. 你找工作的首选出发点是哪种?
A. 有发展潜力; B. 工作环境;
C. 工资水平; D. 培训机会
13. 你做过求职计划书或创业计划书吗?
A. 写过; B. 没写过; C. 想写,不知怎样写
14. 你认为除了目前的专业知识,还应具备何种能力是你成功就业的条件(尽可能多地表述)?
A. _____; B. _____; C. _____;

- D. _____; E. _____
15. 你认为在面临求职时,你的困惑是什么(尽可能多地表述)?
- A. _____; B. _____; C. _____;
- D. _____; E. _____

附 2:

答题纸

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

附 3:

班级汇总统计表

题号	A		B		C		D		E	
	数量	%	数量	%	数量	%	数量	%	数量	%
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

识时务者为俊杰。

项目一 分析就业形势 调整就业观念

 本项目训练目标:

- 了解就业形势的严峻性
- 了解大学毕业生就业的有利因素
- 调整树立正确的就业观念

一、读一读

数据一:2011年10月30日伦敦时间24点整时,全世界人口钟显示现有6999938456个人

大约在100万年前,人类的祖先诞生。数千年前,出现了古埃及、古巴比伦、古印度、中国等文明古国。在农业文明时代,世界人口缓慢而又稳步地增长,到1804年世界人口达到10亿。也就在这个时候,产业革命爆发,人类发明了各种机器,诞生了工业。正是由这一时期开始,科技进步,人口死亡率降低,寿命延长,人口数量快速增长。1927年世界人口达到20亿,1960年达到30亿,1974年达到40亿,1987年达到50亿,1997年达到60亿,2011年10月30日伦敦时间24点整时,全世界人口钟显示现有6999938456个人。根据《2011年世界人口状况报告》,在世界70亿人口中,18亿为10~24岁的青年人。这种年龄结构属于典型的成长型,它决定人口在今后相当长时期内保持增长势头。预计2050年世界人口将达到100亿。

人有一张口,只要生命存在就要吃饭,维持温饱就要有一份稳定的工作,有一份稳定的收入;要提高生活质量,有尊严地活着,就要有一份较好的工作,有较高的收入。

数据二:2013年全球近2.02亿人没有工作,未来几年全球就业形势依然严峻

国际劳工组织发布的《2014年全球就业趋势报告》指出,2008年金融危机爆发,世界经济滑坡,全球失业人数增多,目前,尽管全球经济出现了一定程度的温和增长,但同时全球失业人数将继续增长,就业形势依然严峻。“2013年全球近