

全国大中专院校毕业生



# 上海求职 全攻略

周茂生 主编

上海文艺出版总社  
百家出版社

全国大中专院校毕业生

# 上海求职 全攻略

主 编 周茂生

副主编 徐平帆

储有明

上海文艺出版总社

百 家 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

全国大中专院校毕业生上海求职全攻略/周茂生主编.  
—上海:百家出版社,2007.6

ISBN 978 - 7 - 80703 - 644 - 9

I. 全… II. 周… III. 职业选择—基本知识—上海市  
IV. D669.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 064984 号

- 书 名 全国大中专院校毕业生上海求职全攻略  
主 编 周茂生  
副 主 编 徐平帆 储有明  
出 品 人 丁国联  
责任编辑 利春蓉  
插 图 沈天呈  
装帧设计 梁业礼
- 出版发行 上海文艺出版总社(www.shwenyi.com)  
百家出版社(上海市茶陵路 175 弄 3 号 200032)
- 经 销 全国新华书店  
印 刷 常熟市兴达印刷有限公司  
开 本 787×960 1/32  
印 张 5.125  
字 数 121000  
版 次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷  
ISBN 978 - 7 - 80703 - 644 - 9  
定 价 10.00 元

订购电话 021 - 64178753 64178697



## 前言

上海像一片巨大的磁场,吸引着来自全国各地的求职者。

每年,都有数以十万计的全国大中专院校毕业生,怀着对未来的幸福憧憬,告别家乡和亲人,来到他们梦寐以求的上海。然而,面对竞争越来越激烈的求职市场,他们当中只有一部分人能在上海找到工作,并且立业、成家,成为一名新上海人;还有很多人,面对求职市场的严峻态势,不得不降低自己的要求,去一个不太理想的单位工作,或在一个难以施展自己才能和抱负的岗位上苦度时光;更有一部分人在求职市场屡试屡败,最后黯然离开上海,回到家乡,或在上海周边的一些中型城市寻觅工作和发展的机遇。

相信每一位大中专院校毕业生,在以往十多年的学业竞争中,都是久经沙场的赢家,然而一旦来到上海,人生地不熟,加上职场另有一套游戏规则,有时甚至不按常规出牌,在这种情况下,求职者要稳操胜券,找到自己满意的工作,就需有一套完整的求职攻略。

本书的主编长期在人才市场工作,对上海求职市场有敏锐的洞察力,几位主要撰稿人亦是资深的新闻记者和编辑。本书正是在对大量来沪成功求职的新上海人进行实地交流和调查、掌握大量有价值的第一手资料的基础上,经过总结

和提炼,为全国大中专院校毕业生度身定制出了一整套搏击上海求职市场的实战技巧与策略。

也许您刚离开学校大门不久,正踌躇满志地踏上来上海求职的道路,作为一本应用类的图书,本书将帮助您化解在上海求职过程中可能遇到的种种难题。我们真诚地希望所有来上海求职的莘莘学子,都能找到属于自己的一片天地。

# 目 录

## contents

|          |   |
|----------|---|
| 前言 ..... | 1 |
|----------|---|

|               |   |
|---------------|---|
| 一、勇闯上海滩 ..... | 1 |
|---------------|---|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. 为什么选择上海 .....         | 2  |
| 2. 要学会“上海闲话” .....       | 2  |
| 3. 初到上海应准备什么东西 .....     | 3  |
| 4. 如何防止水土不服 .....        | 4  |
| 5. 如何在上海防窃、防骗 .....      | 5  |
| 6. 如何熟悉上海区域 .....        | 7  |
| 7. 在上海求宿要注意什么 .....      | 7  |
| 8. 如何选择经济实惠的住宿处 .....    | 8  |
| 9. 如何选择租房 .....          | 9  |
| 10. 独租房好还是合租房好 .....     | 10 |
| 11. 房产中介业务员的话能不能相信 ..... | 11 |
| 12. 怎样乘坐轨道交通 .....       | 12 |
| 13. 上海有多少条公交线 .....      | 13 |
| 14. 交通卡的优惠与用途 .....      | 13 |
| 15. 如何乘坐上海的出租车 .....     | 14 |
| 16. 不妨买辆旧自行车 .....       | 14 |
| 17. 何处购买和办理上海手机卡 .....   | 15 |

18. 如何查询上海市内电话 ..... 15
19. 长途电话如何打省钱 ..... 15
20. 如何去网吧上网 ..... 16

## 二、求职路在何方 ..... 19

21. 慧眼如何识破“黑公司” ..... 20
22. 如何了解上海人才市场 ..... 21
23. 从哪些报刊、互联网中能查到人才招聘信息 ... 22
24. 如何维护求职者的合法权益 ..... 23
25. 上海有哪些固定的招聘会大型场馆 ..... 23
26. 上海有哪些职业介绍中介公司 ..... 25
27. 警惕传销等欺骗手段 ..... 27
28. 穿什么样的衣服应聘合适 ..... 28
29. 如何调整面试心态 ..... 29
30. 上海当地可以提供哪些紧急帮助 ..... 30

## 三、上海求职大解码 ..... 33

31. 上海银行业主要有哪些紧缺岗位 ..... 34
32. 上海银行业紧缺岗位对人才要求是什么 ..... 35
33. 上海保险业有哪些紧缺岗位 ..... 35
34. 上海保险业紧缺岗位对人才需求有哪些 ..... 36
35. 上海证券投资基金投资行业有哪些紧缺岗位 ..... 37
36. 上海证券投资基金行业紧缺岗位对人才的需求  
有哪些 ..... 37
37. 上海商务服务业有哪些最紧缺的岗位 ..... 38
38. 商业服务业紧缺岗位对人才有哪些要求 ..... 39
39. 上海有哪些最紧缺的文化传媒产业岗位 ..... 39
40. 文化传媒产业紧缺岗位对人才有哪些要求 ..... 40
41. 广告业和会展产业有哪些紧缺岗位 ..... 41

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 42. 广告业和会展产业紧缺岗位对人才的要求<br>有哪些 ..... | 42 |
| 43. 上海有哪些最紧缺的电子信息产业岗位 .....         | 42 |
| 44. 电子信息产业紧缺岗位对人才有哪些要求 .....        | 43 |
| 45. 上海有哪些最紧缺的生物医药产业岗位 .....         | 44 |
| 46. 生物医药产业紧缺岗位对人才有哪些要求 .....        | 44 |
| 47. 上海有哪些新材料行业紧缺岗位 .....            | 45 |
| 48. 新材料行业紧缺岗位对人才有哪些要求 .....         | 46 |
| 49. 上海有哪些港口航运行业紧缺岗位 .....           | 46 |
| 50. 港口航运行业紧缺岗位对人才有哪些要求 .....        | 47 |
| 51. 上海新能源行业有哪些紧缺岗位 .....            | 47 |
| 52. 新能源行业紧缺岗位对人才有哪些需求 .....         | 48 |
| 53. 物流运输行业有哪些紧缺岗位 .....             | 48 |
| 54. 物流运输行业对紧缺人才有哪些需求 .....          | 49 |
| 55. 上海房地产业有哪些紧缺岗位 .....             | 50 |
| 56. 房地产业紧缺岗位对人才有哪些要求 .....          | 51 |
| 57. 上海批发零售业最紧缺的岗位有哪些 .....          | 52 |
| 58. 批发零售业紧缺岗位对人才有哪些要求 .....         | 53 |
| 59. 上海酒店、餐饮业有哪些紧缺岗位 .....           | 54 |
| 60. 酒店、餐饮业紧缺岗位对人才有哪些要求 .....        | 55 |
| 61. 上海汽车行业有哪些紧缺岗位 .....             | 56 |
| 62. 汽车行业紧缺岗位对人才有哪些要求 .....          | 57 |
| 63. 上海教育行业有哪些紧缺岗位 .....             | 57 |
| 64. 上海教育行业紧缺岗位对人才有哪些要求 .....        | 58 |
| 65. 上海旅游行业有哪些紧缺岗位 .....             | 59 |
| 66. 旅游行业紧缺岗位对人才有哪些要求 .....          | 59 |
| 67. 上海创意设计行业有哪些紧缺岗位 .....           | 60 |
| 68. 上海创意设计产业紧缺岗位对人才有哪些<br>需求 .....  | 61 |

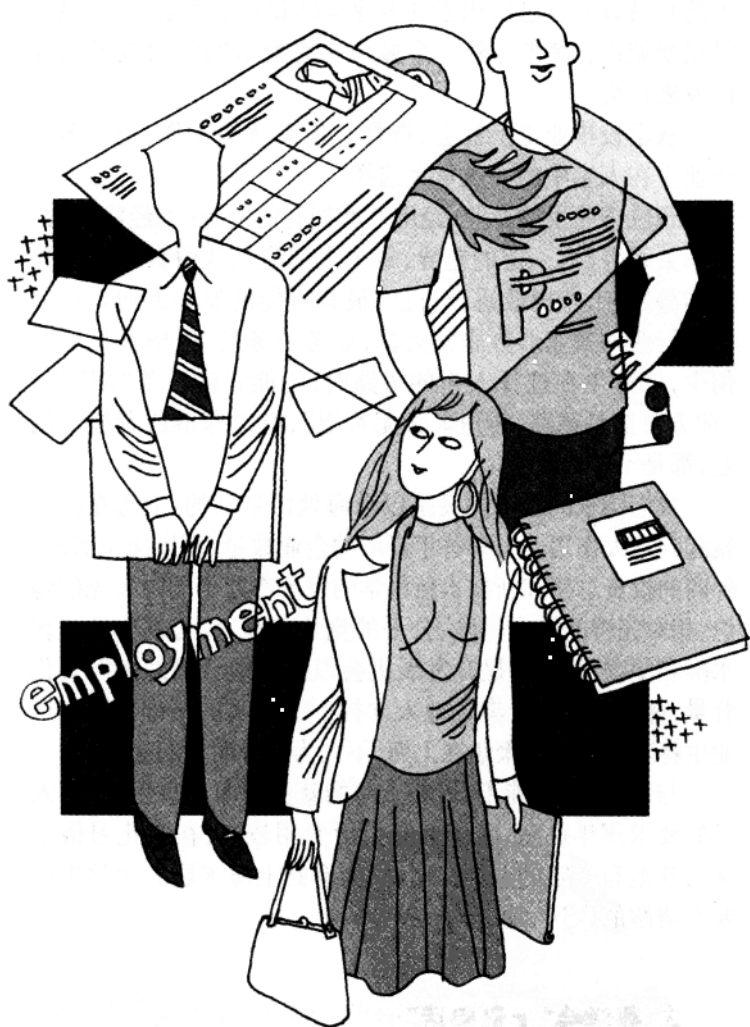
69. 上海市场新兴行业有哪些紧缺岗位 ..... 62
70. 如何调整自己以进一步适应上海的职业需求 ..... 63

#### 四、求职面试的密钥 ..... 65

71. 如何表现自己的特长 ..... 66
72. 构成求职信主体的四大要点是什么 ..... 67
73. 应聘者如何包装求职简历 ..... 68
74. 什么样的简历能够引人注目 ..... 69
75. 把握投寄个人简历的最佳时间 ..... 70
76. 如何做好求职前的心理准备 ..... 71
77. 我能通过面试吗 ..... 73
78. 面试“装备”有哪些 ..... 74
79. 如何应对集体面试 ..... 75
80. 如何应对间接面试 ..... 75
81. 第一印象决定成败 ..... 76
82. 招聘单位一般会问哪些问题 ..... 76
83. 如何应对面试中的提问 ..... 77
84. 女性求职者如何巧答敏感问题 ..... 85
85. 注意“问题陷阱” ..... 87
86. 如何应对面试“冷场” ..... 89
87. 如何成功应对面试中的最后提问 ..... 91
88. 面试中“说”的学问有哪些 ..... 92
89. 面试最忌讳的是什么 ..... 93
90. 面试从头到脚的注意事项 ..... 94
91. 参加面试的礼仪 ..... 95
92. 如何了解福利薪酬情况 ..... 98
93. 如何成功应对笔试 ..... 100
94. 如何成功应对电话面试 ..... 102
95. 面试之外应注意的细节有哪些 ..... 104

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 96. 面试归来要做什么 .....             | 107        |
| <b>五、上海职场政策解读 .....</b>        | <b>109</b> |
| 97. 如何签署就业协议书 .....            | 110        |
| 98. 《上海市劳动合同条例》 .....          | 111        |
| 99. 上海市人才引进(户籍)政策 .....        | 115        |
| 100. 上海市人才引进(居住证)政策 .....      | 116        |
| 101. 上海市社会保险政策 .....           | 119        |
| 102. 妇女权益保护——“三期”解读 .....      | 122        |
| 103. 上海市企业工资支付办法 .....         | 125        |
| 104. 警惕试用期内的种种“陷阱” .....       | 129        |
| 105. “陷阱合同”有哪几种 .....          | 132        |
| 106. 如何办理入职手续 .....            | 134        |
| <b>六、职场生涯面面观 .....</b>         | <b>135</b> |
| 107. 求职不成怎么办 .....             | 136        |
| 108. 第一份工作应当做多久 .....          | 137        |
| 109. 找工作,好选择——金才“无忧就业”工程 ..... | 139        |
| 110. 跨专业发展有没有好处 .....          | 140        |
| 111. 如何提高自己的择业认识 .....         | 142        |
| 112. 如何选择职业培训 .....            | 143        |
| 113. 兴趣广泛的人该如何选择职业 .....       | 144        |
| 114. 职业生涯的定位设计 .....           | 146        |
| 115. 一位大学生求职成功后的体会 .....       | 149        |
| <b>后记 .....</b>                | <b>152</b> |

# 一、勇闯上海滩



## 1. 为什么选择上海

对很多毕业生来说,走出校门后首次选择的城市,往往就是自己奋斗一生的城市。据统计,接近 70% 的白领人士不愿轻易放弃自己所积累的事业基础和人际关系,更不愿轻易更换城市,除非另外一个城市中有爱情的吸引或者更好的发展机会。

从学校毕业走上社会,选择一份满意的工作,是大多数毕业生在人生中的一重大选择。

每位毕业生的专业、经历及所拥有的资源(如经济实力、人际关系等)有一定的差异,每个人都应该认清自己的优势及劣势所在,选择最适合自己、最有可能的发展方向。目前有些行业的就业形势非常火爆,如考公务员,但毕竟是僧多粥少,毕业生在选择人生的道路时,不能只钻一条“胡同”,“前方可能是绝路,转角未必无希望”,继续深造或者投资创业,都是不错的选择。

我们国家的经济发展是以沿海地区带动的,上海在其中就起到重大作用。上海每年新增的企业数量、新增岗位需求、外商的投资总额和新技术新科学的发展都处于国内领先的地位,相对完善的社会保险、公平的竞争环境、较为规范的工薪水准和福利、较多的提升发展机会以及海纳百川的海派文化背景,都为吸引和聚集各地人才打下了坚实的基础。许多毕业生将就业的目光聚焦在上海,不失为一种明智的选择。

与此同时,不能不看到,上海的就业市场竞争激烈,对人才的要求逐年提高,而且上海生活费用较高,在文化习俗上又与外地有一定的差异。对此,所有到上海求职的大学生都要有清醒的意识和思想准备。

## 2. 要学会“上海闲话”

欢迎你到上海来!正所谓入乡随俗,不会听讲上海话有

时会给你的工作和生活带来诸多不便。

上海是个“海”，“海纳百川”。细究起来，上海话与邻近一些省市的方言有着千丝万缕的联系，但不同的语音、语调与词语成就了独具特色的上海话。比如作为上海话代表的“阿拉”，“阿拉”就是“我”的意思，实际上它是从宁波话中借用过来的，真正的上海土语把“我”说成“侬”。

到上海求职，要做好长期在上海生活的打算，最好学点上海话，下面介绍几种学习方法：

(1) 向上海人直接请教。一教一学，错了就可以马上改正，久而久之，自然可以学到原汁原味的上海话。

(2) 跟上海电视台、电台的沪语节目学。如林栋甫主持的《上海闲话》节目，情景喜剧《老娘舅》、《红茶坊》、《开心公寓》等都是时下脍炙人口的沪语节目，屏幕上印有普通话字幕，边看边听易理解，边听边学易掌握。

(3) 上课学习。参加一些比较正规的上海话培训班，由沪语标准的老师授课，这样的学习更为规范、理性、系统，但学习受时间等限制，同时还要支付培训费。

(4) 看书自学。随着来沪人员的增加，越来越多的研究沪语及沪语现象的图书相继出版，如上海教育出版社出版的《实用上海话》等，有的书上还标有音标，方便自学。

(5) 上网学习。可随时通过互联网，如 ShanghaiNing.com 等网站学习上海话。

每个学上海话的人都可以根据自己的具体情况灵活掌握，多多和朋友交流，说错了也不要怕“坍台”（丢脸）。学上海话要持之以恒，常练常说，久而久之，你一定能听懂并会说“上海闲话”的。从现在起就开始学吧。

### 3. 初到上海应准备什么东西

当你踏上上海这片土地并决定在上海求职时，除了随身所带的生活用品和钱之外，还要必备五样东西：

(1) 一张本人身份证和几份复印件。

(2) 一张新版上海地图。有了地图,投亲靠友、跑招聘会、上门面试都能派上用场。上海变化很快,每过几个月就会推出新版的地图,因此最好到附近的新华书店、超市去购买,切勿贪图方便和便宜向小贩购买,以免买到一本过时的地图,它提供的不准确信息可能使你多跑冤枉路,甚至“上错花轿嫁错郎”。

(3) 一张上海本地手机卡。在上海求职,最好能有一个本地的手机号码,方便与用人单位联系(很多公司内部办公电话都是分机,无法拨打长途电话),既为求职开路,也可节省昂贵的长途漫游费。

(4) 一张交通一卡通。上海的地铁、轻轨和大部分的公交车都可使用交通一卡通,目前在环线以内,所有的公交车和轨道交通线都可以享受一卡通换乘优惠,购买一张交通一卡通不仅可减少你的求职成本,还可以省去携带大量零币的麻烦。一卡通在地铁、轻轨的任何一个站点及浦东发展银行的柜面都可买到,用完后可到街边的便利店充值,如果不用了还可以在地铁站退还卡的押金和少量余额。

(5) 一叠求职材料。初到上海,因每个人的求职要求不同,可根据自己的实际情况做必要的准备。求职材料准备得越齐全越好,这样就不会因来回往返开证明而耽误时间。有各种特长证明书更好,便于招聘单位按需索取。

#### 4. 如何防止水土不服

上海位于我国南北海岸中部长江口南岸,具有季风性、海洋性气候特征,四季分明,年平均气温  $16^{\circ}\text{C}$  左右,7、8 月份气温最高,月平均温度约  $28^{\circ}\text{C}$ ,1 月份气温最低,月平均温度约  $4^{\circ}\text{C}$ ,年降雨量 1100 毫米左右,年日照时间 1960 小时左右,年无霜期 240 天左右。

上海冬、夏长,春、秋短,农历五月属梅雨季节,低温阴雨

天气较多,俗称“黄梅天”。如果梅雨季节不下雨或少下雨,上海人俗称“干黄梅”,身体更难适应。

初到上海,气候、水质、饮食等生活环境突然改变,人的机体容易产生一系列不适应症状。比如,上海的湿润气候对习惯干燥气候的北方人来说很不舒爽,对广州、昆明等地的人来说又太阴冷,有的人容易出现感冒、肠胃炎、精神疲倦等症状。来上海后“水土不服”,会对心理产生很大影响。

了解了上海的地理、气候特征后,可以有的放矢地进行自我调节和自我调理:

(1) 注意休息,不要劳累过度,过度疲劳会降低身体免疫力。

(2) 多吃营养丰富的食品,适当补充葡萄糖、维生素以及磷、钙等物质的食品。易感冒者可多吃水果,服用维生素C,多增加一些户外活动。

(3) 适当食用蜂蜜等润肠食品,避免因环境改变而引起的肠道菌群失调。

(4) 因胃肠道紊乱诱发的腹痛、腹泻等不适,必要时可服用吗叮啉或黄连素片,恶心呕吐者可服胃复安,严重者应上医院就医。

(5) 出现咽喉疼痛、口腔溃疡、鼻出血等症状,应尽量保持良好的生活习惯,少食辛辣,多吃清淡的果蔬及粗纤维食物,可上药房配一些降火中药和咽喉含片。

## 5. 如何在上海防窃、防骗

上海外来人口多,必须提高警惕防止流窜作案者行窃、行骗。不良分子大多为钱而犯罪,因此在任何情况下你都要牢记“钱财不外露,外露必遭窃”。

(1) 当你在商场选购商品时一定要防窃意识,钱包不要外露,包要背在胸前,随身所带的钱要分成两叠,较多的一叠要放在隐蔽处,或内衣口袋里;较少的一叠可放在较易取

到的上衣口袋里。

(2) 上饭店吃饭时,不要将包挂在椅子上。座位旁如经常有人走动,一定要多加防备,这些地方容易被窃贼换包。喝酒不要过量,防止有人趁机行窃。

(3) 住宿地要防贼“光临”,锁要用防盗锁,晚上睡觉要关紧门窗。金银首饰要放在隐蔽处,大笔现金不要留在房间里。

(4) 出门更须提高警觉,保管好自己的东西。乘坐公共汽车、轨道交通线时,尤其是上下车时,尽量慢一步,特别要当心手机、钱包被窃。小偷经常在人多拥挤的时候下手,他们用堵、推、搽、剪刀剪、刀片划或扔几个硬币在地上,然后蹲下去捡等方法,在你不注意时行窃。

(5) 银行卡密码不要轻易告诉任何人包括熟友,身份证更不要轻易借给别人。

(6) 在自助取款机前操作时,身旁有可疑人员需提高警惕。任何情况下,银行卡不能离开自己的视线。

(7) 天上不会掉馅饼,受骗都是由贪图小利开始的。当有人在你前面丢下一个钱包时,很可能就是一个预谋诈骗的开始。上海公安系统破获过不少扔“炸药包”案件,上当受骗的多为初到上海的外地人。罪犯故意从包袋里掉下钱包,有人贪图小利,会立刻捡起来,此时,在一旁等候的罪犯同党,假意一起分享财物,连蒙带骗,常常把受害人身边所有的钱都骗光。因此,预防的关键就是远离任何看上去有利可图的诱惑。

被窃被骗应立即报警。上海 110 实行网格化管理,警察一般在十五分钟之内就可到达现场。一旦你被骗被窃,首先要保持冷静,然后拨打 110 报警,在这时更不能相信所谓的“热心人”,防止他们趁火打劫。

## 6. 如何熟悉上海区域

上海市共辖有 18 个市辖区、1 个县、103 个街道、108 个镇、3 个乡、3437 个居委会和 1887 个村委会。来到上海,首先要买一张上海地图,而且要选择上海市测绘院绘制、正规出版社出版的上海地图,不能贪图价格便宜。一般情况下,一张上海地图定价 5 元,2 元或 3 元的便宜地图大都是盗版的。

市面上的地图分有上海地图、上海市区地图、上海城市交通图、上海城区交通图、上海道路交通管理信息图、上海高速公路规划地图、上海轨道交通地图、上海电子地图、上海电子交通地图、上海旅游地图、上海野生动物园导游图、上海各区县地图等等。在上海地图上均标有区、县界线及区、县片名、集镇、医院、长途汽车站、公交车常规线路、地铁、轨道交通的起迄点及轮渡码头、隧道、人行桥、内、外环线及高速公路的上下匝道等,并附有按笔画索引的道路名称、主要景点等,经常查看地图便能熟悉上海区域。

## 7. 在上海求宿要注意什么

在上海求宿要注意安全第一。既要根据自己的经济实力选择住宿地,也不能一味贪图价廉而选择不够安全的出租房,一旦丢失贵重物品,就得不偿失。

(1) 在上海求宿必须带好身份证。没有身份证一般旅馆和出租房都不会接纳。

(2) 在上海供出租的房子,大都是六个月起租,押金为一个月租金,房租三个月一付,很少有短期出租的。

(3) 要查看房产证和房东身份证,以免权益受到损害。要确认出租者的身份并及时核明转租者的身份,防止不良分子转租收取租金后逃逸,原房东没收到钱再来收取租金,从而造成不必要的损失。