

普通高等教育
规划教材

毕业 就业 创业

——为大学毕业生把脉

◎孙立湘 陈海波 主编

键盘、鼠标、显示器，
让我们把明天点击



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



G647.38
S937.1

普通高等教育规划教材

毕业 就业 创业

——为大学毕业生把脉

主 编 孙立湘 陈海波
副主编 池喜生 王 颖
参 编 鲍 昭 欧仕身 李根珍
林庆佳 张桂书



机械工业出版社

本书想为初涉人世的毕业生和已入职却“出师不利”的年轻朋友提供一些帮助，为他们把脉，为他们排忧解难。写求职报告有范例；填简历表有模板；怕面对考官，可先阅读已设计好的试题和参考答案；是就业还是创业，是走红路从政还是走黄路经商，均可帮他们分析，让他们从中得到启迪。全书分为毕业、就业、创业、解惑、政策五篇，其中包括求职、创业成败的实录及相关资料，供读者学习、参考和借鉴。

职场是严峻的，竞争是无情的，前途是光明的，机遇与风险同在，希望与困难并存，努力不一定成功，放弃一定失败。年轻的朋友，努力吧！

本书可作为高等院校本科、高职高专各专业学生教材，也可供社会求职者学习和参考。

图书在版编目(CIP)数据

毕业 就业 创业：为大学毕业生把脉/孙立湘，陈海波主编。
—北京：机械工业出版社，2007.9 (2007.12 重印)
普通高等教育规划教材
ISBN 978-7-111-22164-7

I. 毕... II. ①孙... ②陈... III. 大学生—就业—高等学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 127890 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：韩雪清 曹俊玲 责任编辑：曹俊玲 版式设计：张世琴
责任校对：张玉琴 封面设计：张 静 责任印制：洪汉军

北京铭成印刷有限公司印刷

2007 年 12 月第 1 版第 2 次印刷

169mm × 239mm · 8.375 印张 · 322 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-22164-7

定价：22.00 元

- 凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
销售服务热线电话：(010)68326294
购书热线电话：(010)88379639 88379641 88379643
编辑热线电话：(010)88379718
封面无防伪标均为盗版

写给读者

阅读完这本书，不能保证你最终脱颖而出，但能保证你在求职、创业艰难跋涉的人生旅程中少走些弯路，在面对考官挑剔的目光和刁钻的提问中比对手略胜一筹。

只要你做到：别拿自己当回事，也别拿自己不当回事，不盲目自负，也不盲目自卑。

只要你记住：机遇与风险同在，希望与困难并存，失败伴成功前行。

只要你意识：职场的残酷，竞争的无情，乌云后面有太阳，明天定比今天好。

只要你默诵：不要总是用别人的眼光看待尚不起眼的自己，用你明亮的目光遥望未来，用你最终的成功惊醒旁人的忽略，你肯定能赢！

编者

目 录

毕 业 就 业 创 业

——
为大学毕业生把脉

写给读者
给即将步入职场的大学生朋友的一封信

毕业篇

——皇帝的女儿也愁嫁 /5

- 第一章 告别美丽的校园 /6
 - 第一节 留下一个完美的句号 /6
 - 第二节 道声再见，莫忘师生情 /7
 - 第三节 同窗数载，临别依依 /10
- 第二章 当代毕业生面临的挑战 /12
 - 第一节 就业形势的现状与预测 /12
 - 第二节 大学生择业观 /18

就业篇

——寻寻觅觅找婆家 /23

- 第三章 就业前的战略思考与决策 /24
 - 第一节 心理类型的自我分析 /24
 - 第二节 五彩缤纷人生路 /26
 - 第三节 决策是事业成功的关键 /30
- 第四章 求职信息与心理准备 /34
 - 第一节 掌握行情，搜集信息 /34
 - 第二节 抓住机遇，增强竞争意识 /37
 - 第三节 正视现实，加强自我调节 /40
- 第五章 求职文字材料的准备 /45
 - 第一节 精心设计求职信——让用人单位“一见钟情” /45
 - 第二节 备好推荐材料，做好求职档案 /53

IV

第三节	求职资料范例	/60
第六章	自我推销的艺术	/65
第一节	克服社交恐惧症	/65
第二节	自我介绍的艺术	/67
第三节	冲破传统谦虚观的束缚,学会表露自己	/70
第七章	如何通过求职面试	/74
第一节	求职面试概述	/74
第二节	求职面试前的准备	/77
第三节	面试时的应答技巧	/82
第四节	应试策略	/88
第五节	面试题例设计	/92
第六节	求职面试实录	/100
第八章	千里之行始于足下,迈步新生活	/109
第一节	去报到的第一天	/109
第二节	适应新环境,过好试用期	/110
第三节	立足本职岗位,努力建功立业	/113
第九章	就业实录	/117
实录一	别扮演“皇帝的女儿”	/117
实录二	求职镜头剪影	/119
实录三	挡不住的诱惑	/122
实录四	引起躁动的公开招聘	/126
实录五	人才流动:让你潇洒让你忧	/128
实录六	求职中的沉思与启迪	/130

创业篇

——天高任鸟飞 /133

第十章	时代呼唤创业	/134
第一节	创业是自我发展的必由之路	/134
第二节	创业的基础知识	/135
第三节	大学毕业生创业的意义	/138
第十一章	大学生创业的基本思路	/140
第一节	融于社会,精于观察,修炼自我,把握机遇	/140
第二节	选准行业,力求成功	/144
第十二章	创业素质与心理准备	/148
第一节	创业者必备的素质	/148

- 第二节 创业意识的培养 /149
- 第三节 创业的心理准备和能力 /151
- 第十三章 创业实录 /154
- 实录一 袁隆平的成功之路 /154
- 实录二 商业巨人李嘉诚的人生理想 /154
- 实录三 雷厉风行的林肯 /155
- 实录四 苏格拉底的考验 /156
- 实录五 超强的理财能力铸就了建业集团的辉煌 /156
- 实录六 农家女郎颖的创业故事 /157
- 实录七 创业者需要具备综合素质 /158
- 实录八 创业明星姚激 /158
- 实录九 创业的精彩与无奈 /159
- 实录十 一个贫困生的创业传奇 /159
- 实录十一 创业从送快餐做起 /161
- 实录十二 拒绝打工，自主创业 /162
- 实录十三 给别人打工不如自己开店 /162
- 实录十四 计算机系毕业生卖馄饨 /163
- 实录十五 擦鞋老板 /163
- 实录十六 阳光天使娃娃屋 /164
- 实录十七 金领丽人韩雪 /165
- 实录十八 毕业漂流田立业 /166
- 实录十九 “卖炭翁”许爱东 /167
- 实录二十 残疾人留笑 /168

解惑篇

——敢问路在何方 /171

- 第十四章 人生历程的多次选择 /172
- 第一节 挡不住的诱惑——跳槽 /172
- 第二节 流水不腐，户枢不蠹 /174
- 第十五章 跳槽成功的关键 /176
- 第一节 跳槽者心态分析 /176
- 第二节 选准跳槽目标 /179
- 第三节 写好求职信，过好面试关 /182
- 第四节 让原单位放行的方法和策略 /184
- 第十六章 跳槽者的陷阱 /189

- 第一节 不可频繁跳槽 /189
- 第二节 切勿盲目跳槽 /191
- 第十七章 拨开心中的迷雾 /195
 - 第一节 自强,女大学生翅膀不再沉重 /195
 - 第二节 专科生、自考生、五大学生,别忘了自己的优势 /202

政策篇

——前进路上的一盏灯 /207

- 第十八章 就业政策及相关规定 /208
 - 第一节 毕业生就业政策 /208
 - 第二节 毕业生就业相关规定 /209
 - 第三节 人事代理制度 /215
 - 第四节 大学生就业程序和途径 /217
 - 第五节 就业维权透视 /222
- 附录 /225
 - 附录 A 普通高等学校毕业生就业工作暂行规定 /225
 - 附录 B 教育部关于进一步深化教育改革,促进高校毕业生就业工作的若干意见 /231
 - 附录 C 中华人民共和国劳动法 /233
 - 附录 D 国家工商行政管理总局关于2003年普通高等学校毕业生从事个体经营有关收费优惠政策的通知 /244
 - 附录 E 心理测量自我评定表 /244
- 编后语 /259
- 参考文献 /260



给即将步入职场的大学生 朋友的一封信

亲爱的大学生朋友：

你们好！怀着对母校的深深眷恋和对工作的无限渴求，你们豪情满怀，踌躇满志，期待着自己大学所学的专业知识早日有用武之地。作为在人生路上先行一步的大朋友，我曾和你们有着类似的经历，自己创业后我每月甚至每周都去人才市场招聘，每年都要接待上千名求职的大学生面试。我既理解求职者的心情，又体味招聘者的无奈。在你们即将毕业之际，作为当年的应聘者、如今的招聘者，想把自己的感受和你们交流交流，希望能给你们一点启发和帮助。期待你们在职场左右逢缘，一路凯歌。

一、了解自己，了解单位

大学生活已经结束，你们每个人都有自己的专业。你们不仅要熟悉自己专业的知识结构，还需了解自己专业的就业方向。对于专业性较强的毕业生这点尤为重要。然而，总有部分毕业生不喜欢从事自己本专业的工作，或者是自己的性格特征与本专业所要求的气质相距甚远，这时可以争取到专业性要求不是很强的岗位去就业。

自荐书、简历等求职材料一定要简约。招聘者面对一堆大同小异的求职材料，一般是先浏览再有选择地细读和比较，如果你的材料在浏览中就被淘汰，后面的机会也就无从谈起。所以，求职材料让人一目了然又不失内涵才是成功之作。在此基础上，再适度以个性化点缀，但不能给人有“另类”之感，不是吗？有时会因为头上那一小撮金发而丢失了原本可以得到的机遇。

每年春季，针对大学毕业生的人才交流会目不暇接。面对众多有适合自己岗位的招聘单位，切勿无所适从，而应冷静地、客观地比较招聘单位的前景、待遇和环境条件。有少数毕业生总爱把待遇放在第一位，其实，单位的发展前景和能为自己提供的发展机会比待遇更重要。一方面，在市场经济背景下，没有哪个单位的待遇是一成不变的，你个人的待遇也必将随着你的工作能力和业绩而上下浮动；另一方面，招聘单位承诺你的待遇也要和本单位其他职工的待遇相吻合，职场上同行业、同岗位一般都有比价效应，工资相差不大，但发展机会可能会大相径庭。此外，企业环境条件也直接影响着个人的发展，因不适应工作环境而跳槽者亦屡见不鲜。

篮球运动要求运动员身高，而举重运动却要求运动员腿短。只有选择与自己

性格特征和企业环境条件相适应的企业，你才可能得到更好的发展。

二、坦然面试，出色度过试用期

面试前一定要填写一份简历表。要赢得面试机会，填好这份简历十分关键。我们一定要认真完成交给招聘单位的第一份答卷。简历内容要写得具有针对性，尽可能写出自己的特色，给对方留下较深刻的印象，切不可应付。对于一些较敏感的话题，如薪酬等，既不能要求过高，给对方以不切实际之感，也不可要求过低，使对方怀疑你的能力。一般而言，每个企业都有自己薪酬的方案，不可能因填表者的要求而改变，你填写的薪酬基数，招聘单位仅作参考而已。

面试时回答考官的问题要坦然，既不要口若悬河、喧宾夺主，也不要拘谨、胆怯。回答一些重要或敏感的话题时，即使你成竹在胸，也要略作沉思，让对方感觉到你易于沟通、善解人意，同时也可以感受你的稳重、内涵和成熟。如果你的回答能有新意且又恰到好处，那是再好不过的，但这需要对你应聘的岗位有深入的了解。有些单位总爱强调应聘者的工作经历，但这也不是绝对的。如果对方认为你是一位勤奋好学的青年，又忠于职守，有很好的职业道德，在招不到有经验的求职者或对有经验的求职者不满意时，录用你、培养你也是在情理之中的事。

试用期内，你需要的是多留心、多思考，少说话、多做事。不清楚的地方可在适当时候，直接向你的管理者咨询，不可以私下议论，给人有说三道四之嫌。搬弄是非不利于团结或管理，是每个企业领导者和管理者十分忌讳的。

一般来说，在试用期或试用期结束后相对较长的一段时间内，你可能都得不到重用，甚至没有明确的分工，这很正常，你自己切不可无所事事。企业招聘你、录用你肯定有它的理由。试用期内，管理者无时不在关注你、观察你、审视你。即使一时疏忽或由于某种原因冷落了你，误解了你，而你却一如既往，勤勤恳恳，一丝不苟地工作，这不就更能彰显你的良好职业品质！当对方发现这一点后，就会对你更加珍惜和器重。

三、职场竞争无尽时

结束了试用期并非就高枕无忧，职场竞争没有尽头。参加工作后，有的人很快就被重用、提升，事业途中一路绿灯；有的人却与之相反，他们叹息怀才不遇又无可奈何。其实，任何企业、任何领导，他都需要用人，只要你忠诚、敬业，并具有一定的工作能力，被重用只是迟早的事。领导者考虑的是一个部门甚至是整个企业，而职工思考的多半是自己。有的时候，的确你一直在努力，只是没有被发现；也许早就发现了你，只是暂时没机会。但请你相信：一份耕耘有一份收获，你的劳动和努力终究会得到越来越多人的认可和肯定。在市场经济背景下，中小型企业，尤其是民营企业，人事等诸多方面有着太多的不确定性。管理者、领导者都有自己的难言苦衷，他们也需要别人的理解和宽容。送人玫瑰，手留余

香，给人一个台阶，自己也多了一份天空……如果你能做到这些，距离管理者、领导者就已经不远了。

寻求发展的机遇总是随着年龄的递增而递减，自我设计的前程常被人人相袭的常规所替代。但只要你勤勉敬业，识大局，顾大体，讲原则，有才干，有美好的品质和出众的才华，终究会迎来辉煌的前程。

机会总是给有准备的人的。明天你就要走向社会，别把自己当作珍珠，否则就时时有怕被埋没的痛苦。把自己当作泥土吧，让众人把你踩成一条路。

最后，祝愿大家胸有成竹地走入职场，在自己的岗位上游刃有余，在奉献社会的同时实现自己的价值。祝愿大家在求职或创业的路上走好、好走，一路顺风，旗开得胜！

此致

敬礼

姚激

2007年7月12日

（编者语：姚激先生是马鞍山市严慈辅导学校的创办人，马鞍山市获奖创业明星。感谢姚激将自己十余年来在求职创业途中的经验和感悟无私地奉献给今天即将步入职场的大学生。衷心祝愿姚激今后在事业有成的基础上再创新高。）



毕业篇

皇帝的女儿

也愁嫁



毕业 就业 创业

第一章 告别美丽的校园

当笔者写下这一章的标题时，耳畔又回响起毕业酒会上江红同学满怀深情地给全班唱的那支歌：“我们相见的时候，热情洋溢在心头，这情景还没看够，我们又要分手，歌声代表我的心，掌声阵阵暖心头，今夜里我们一起把欢乐撒向九州。我们相识虽然短暂，但愿友谊天长地久，让我们一起干杯离别酒，各位朋友各位朋友祝大家……”

值此毕业前夕，当你跨过了层层求职障碍，闯过了一道道面试考核难关，完成了最后一门课业，通过了毕业设计或论文答辩，作为一名大学生的全部生活就要结束了。大学阶段，可说是人生的一座里程碑，学子们几年来用饱蘸青春汗水的彩笔，在上面写下了令人终生难忘的碑文。告别母校，走向社会，这是毕业生一生中的一次重大转折。如何才能顺利地完成这个转折，是每个毕业生都要认真思考的。

第一节 留下一个完美的句号

毕业前夕，要做的事真多，写论文、搞设计、准备答辩、写鉴定、办离校手续等等。有的同学比较冷静，思考着如何告别师长、同学，如何迎接新的生活；有的同学踌躇满志，准备大干一番事业；也有的同学求职未能如愿，心绪不佳，牢骚满腹；有的对未来感到茫然，不知所措……忙完了一阵，一旦闲下来，精神过于放松，难免就会“无事生非”，寻求发泄。

如某高校一学生，一年级就要求入党，心想入了党将来毕业容易找个好单位，但直到毕业也未能如愿，于是怪罪于他的一位同窗好友，怀疑是他泄露了“天机”。待办完离校手续后，便寻衅谩骂，还在墙上胡写乱画，影响极坏。结果党未入成，倒受了个警告处分上路。

还有位同学，两年来对本班一女生总是关怀倍至，可对方却未进入角色，只处于“考察”状态，直到毕业才下决心“Bye-bye”。

有的同学过去因一些小事相互心荐芥蒂，但碍于面子没有发作。今天即将各奔一方，也就毫无顾忌了，一点小事也可引起轩然大波。求职过程中的“冤家”，比赛场上的对手，失败的一方总是耿耿于怀，一有机会就要发泄。

过去对学校领导和老师有意见的，在毕业酒会上借酒发疯，甩酒瓶子，骂娘……往日温文尔雅的大学生形象已经荡然无存，给自己脸上抹上了一层难以洗

刷的黑色的油污。

另一些同学也并非有什么不愉快的事，只为庆贺自己很快就要结束“穷秀才”的生活而欢欣鼓舞，临别前，今天甲请客“搓”一餐，明天乙请客“OK”一次。最后把不要的热水瓶砸烂，把碗筷从窗户丢掉，甚至将过去读的教科书也扔了，或化为灰烬，弄得宿舍杯盘狼藉。夜晚12点，三五成群高唱“妹妹你大胆往前走……”毕业生离校时，正是非毕业班期末考试紧张之际，这样做会给学弟学妹们留下什么印象？又会给老师留下什么样的思念？

为了顺利度过这一非常时期，同学们首先要努力保持心理平衡，行为切勿放纵。在生活节奏过快时，面对着过去和现在出现的种种不快，更要注意减轻精神的压力，也就是说增加精神的抗压能力。预先把各种可能产生的困难、障碍考虑得多一些，并制定相应的对策。对于意料之外的不幸和坎坷，有偶然性也有必然性。一位哲人曾经说过：“人生是由无数小的烦恼组成的小念珠，达观的人总是笑着数完这串念珠的。”既然生活本身就是喜怒哀乐的总和，又何必自寻烦恼。就拿入党来说，动机不纯，未被批准，也没委屈你，错过了学校的“末班车”，还可吸取教训到新的工作岗位去争取，组织发展与否是组织上的事，自己如何按党的要求去做，努力争取入党，才是自己的事，不必怨天尤人，党的大门是永远向每个要求入党的人敞开的。

在爱情的问题上也是如此。爱情不是一颗心去敲另一颗心，而是两颗心共同撞击的火花。既然不能产生心灵的共鸣，又何必暗自伤神？有的男生（包括个别女生）喜欢借酒消愁，吸烟解闷，试图在云里雾里，在昏昏欲睡中求得解脱。常言道“举杯消愁愁更愁”，醉酒能使人丧失理智，鬼使神差地干出一些违纪的事来，在你未迈出校门之前，别忘了自己还是学生，学生是要遵守学校纪律的。只有通过自我约束才能获得真正的自由，就像要喝水就得有杯子，没有杯子水就会流得满桌子都是，想喝水是达不到目的的。杯子就是一种约束。毕业生在离校之前，切勿轻易打碎了“杯子”。失去自控做出些损人害己的事，到头来发出“早知如此何必当初”的悔恨。因此毕业前夕，班干部要站好最后一班岗，每位同学要维护几年来用热血、汗水与友谊凝成的班集体，遵守校纪，给在校同学和老师留下难忘的美好印象，也给自己留下美好的回忆。

第二节 道声再见，莫忘师生情

笔者从教三十余年，个中甘苦唯己所知。聊以自慰的一句豪言即是：“经济上清贫，精神上富有”，这精神上的富有则是指那桃李满天下的师生情。

摘取世界数学皇冠上明珠的陈景润从师方植德教授，1977年方教授到北京编写教材，陈景润尽管此时已是名声显赫，且素来惜时如金，但他还是先后五

次，每次花费一两个小时毕恭毕敬地去拜访老师。方教授离京不久，陈景润又给他寄去一封“接待不周”的道歉信，为了让年迈的老师看信不费力陈景润把稿纸两格当一格用，字也写得工工整整，唯独学生的“生”字写得小些，以示谦逊。细微之处，足见尊师深情。一代伟人毛泽东与徐特立的师生关系更是被视为尊师的楷模。

常言道：一日为师，终身为父。毕业离校前夕，千头万绪，别忘了把由衷的感激和良好的祝愿献给我们日夜操劳的老师。

一位老师在学生的留言册里深情地写道：

不要忘记神圣的
大学殿堂，
不要忘记教室里
师生亲切交流的目光，
不要忘记实验室里
“雷公”“电母”的形象，
不要忘记报告厅里
掌声雷动的演讲。
不要忘啊不能忘，
不能忘记把那浓浓的
师生情打进远去的行囊！
带走母校对你长长的思念。
再把微笑留在老师的身旁。
放飞一只心中的风筝，
留在毕业纪念册里，
愿它幻化成蓝天的雄鹰
高高飞翔！

同学们，记住老师的留言吧，在那毕业庆功会上别忘了邀请与你朝夕相处的班主任，还有那为你们一日三餐烧饭炒菜的后勤，毕业照不能没有校长、书记、主任，也别忘了请年轻年长的任课老师们。临行前别忘了与老师话别，几年来学习上循循善诱，思想上谆谆教诲，生活上热情关心，他们中有的德高望重，有的却是刚刚登上讲台的青年教师。有的立足三尺讲台为我们授业解惑，有的只不过是默默无闻的教学辅助人员，他们年龄不一，分工不同，但同样值得尊敬。

尊师是教师最大的精神安慰。近些年来，国家在提高教师的社会地位，改善他们的经济待遇方面做了不少工作，但还不尽如人意。老师们一如既往，任劳任怨，如同一支燃烧的蜡烛，向社会无私地奉献毕生的光和热。人在奉献的同时也希求有所回报，作为教师，最大的希求莫过于自己的学生敬业勤学，将来“青出于蓝而胜于蓝”了。他们也希求得到社会，首先是学生尊重教师的劳动和人格。尽管四年中朝夕相处，似乎该说的话都说了，可是假若你在毕业离校的前夕，热情郑重地与老师道一声“再见”，表示那依依惜别的深情，老师定会感到莫大的慰藉。

再听一位老师在毕业晚会上朗诵的一首诗：

海，已经平静，
晨风把雾抹开，
让太阳照亮航线。
港湾也重新打扮，
所有的绿灯都拨亮了，
欢送启锚的船。
每一个零件都是崭新的，
那些锤锤炼炼的日子，
多么叫人留念。
像窗边月，像黄昏曲，
也有过绵绵的秋雨，
和彼此心头飘洒的几叶雪片。
原谅我，为有一个棱角分明的螺帽，
我扬起的铁锤，
或许敲重了点儿……
不挽留了，留不住啊，
大海已经久等。
祖国呵，
我又交给你一艘扬帆远航的船。

听完这首诗，你是否已真切地感受到园丁胸中那颗灼热的心？

尊师，也是社会主义精神文明的体现，是我们时代崭新的道德风尚，是我们的国风。粉碎“四人帮”之后，我们国家增加了两个节日，一个是3月12日植树节，另一个是9月10日教师节，这正应了一句古话：“一年之计，莫如树谷；十年之计，莫如树木；终身之计，莫如树人。”教师，是人类摆脱愚昧和无知的清道夫，是历史上所有智者、哲人与新一代的中介人，是人类真理和科学的传播者，也是将历史、现在和将来连接的活的环节。社会每前进一步，都凝结着广大教师辛勤的汗水和心血。我们每个人，离开教师的教诲就建不成知识的大厦；作为一个国家，要实现四个现代化，也必须尊师重教。正如邓小平同志指出：“不但学生应该尊重教师，整个社会都应该尊重教师。”

尊师，是每一个大学生必备的道德修养。“台上三分钟，台下十年功。”教师从事的工作，是复杂的、艰苦的、创造性的高级精神劳动。随着社会的进步，在基础教育普及、高等教育蓬勃发展的基础上，现代教育正向“终身教育”推进，人类知识的积累和传授、接受和更新的周期大为缩短，加速了人才成长。但作为学生，面对曾经培育过自己的老师，其学生的身份应是“终身制”的。即使你将来步入社会，无论在事业上有多大建树，有多高的地位和荣誉，尊敬老师