

|大|学|生|指|南|系|列|读|本|

大学生就业指南

XS

阎德才 崔万立 编著



大象出版社



大学生指南系列读本

大学生 就业指南

阎德才 崔万立 编著

大象出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指南/阎德才,崔万立编著. —郑州:大象出版社,2009.12

ISBN 978 - 7 - 5347 - 5802 - 7

I. 大… II. ①阎…②崔… III. 大学生—就业—指南
IV. G647.38 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 240974 号

责任编辑 李光洁

责任校对 马 宁 毛 路

封面设计 祁曼萍

出版发行 大象出版社 (郑州市经七路 25 号 邮政编码 450002)

发行科 0371 - 63863551 总编室 0371 - 63863572

网 址 www.daxiang.cn

印 刷 郑州市欣隆印刷有限公司

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 18

字 数 300 千字

定 价 38.00 元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市航海路西端

邮政编码 450064 电话 (0371)68950178 68950325

1 第一章 毕业前的最后一课

3 第一节 知己知彼 百战不殆

3 了解自己

19 中国大学生严峻的就业形势及现状

20 最新国内大学生就业政策与法规解读

24 人才市场需求展望

27 第二节 十字路口 正确选择

27 站在人生选择的十字路口

47 以积极的心态面对就业

51 少走弯路的忠告

52 第三节 职业规划 完美人生

52 大学生职业定位误区分析

55 什么是职业生涯规划

56 如何量身打造你的职业生涯规划

62 职业锚的启示

65 第二章 纸上得来终觉浅 绝知此事要躬行

67 第一节 职前热身 躬行履践

67 实习——进入职场前的热身

73 如何获得实习机会

- 74 实习开始了
- 78 第二节 轻松应战 积累经验
- 78 实习的方式有哪些
- 79 在实习中使自己快速成长
- 80 几则成功的实习故事

- 85 第三章 未雨绸缪 赢在起跑线

- 87 第一节 就业前的准备
- 87 磨刀不误砍柴工——就业前的心理准备
- 94 笨鸟先飞,天道酬勤——就业前的思想准备
- 95 知行合一,敢于实践——就业前的知识准备
- 96 夯实基础,强化技能——就业前的能力准备
- 97 第二节 及时开通就业渠道
- 97 何谓“好工作”
- 100 好工作在哪里——招聘信息的来源和渠道
- 103 第三节 求职的“硬件”和“软件”
- 103 用“硬件”来证明自己
- 106 用“软件”——基本礼仪常识来装扮自己

- 123 第四章 步步为营 直面就业

- 125 第一节 就业必备 求职简历
- 125 求职简历是你的另一张脸
- 128 你现在需要哪种求职简历
- 129 教你制作简历

134	第二节 求职书信 不可忽略
134	好的求职信给你的求职加分
135	求职信写作格式
137	给求职信加点“味精”
138	求职信成功范例及评析
140	避免求职信中的硬伤
142	第三节 成也面试 败也面试
142	不打无准备之仗
146	面试形式类析
148	见招拆招——各种面试策略
150	面试中常遇到的 100 个问题
154	女生在面试中应注意的问题
157	世界 500 强企业面试题精选
163	面试后的工作
167	第四节 笔试交锋 从容应对
167	笔试的目的及作用
167	笔试的种类
168	笔试的方法
170	笔试的技巧
173	第五章 初入职场 江湖亮剑
175	第一节 了解相关法律 维护自己的权利
175	就业协议书与劳动合同
175	就业协议书与劳动合同的区别
176	就业协议书的内容要点
178	劳动合同的必备条款和可以约定的事项

183	就业协议与劳动合同的衔接
185	劳动合同法对大学毕业生的重要影响
187	第二节 新手上路 一路走好
187	善待你的第一份工作
191	在工作中发现自己的优势
193	学会应对工作期间的突发情况
194	做工作的主人 不做工作的奴隶
196	第三节 职场守则 自我完善
196	目标与计划的制订方法
199	时间管理技巧
205	沟通技巧
209	团队合作
212	第四节 小心求职中的陷阱
212	永远试用的“试用期”
213	小心被传销“洗脑”
215	小心被黑心中介忽悠
216	合同陷阱何其多
219	“高薪诚聘”未必可信
219	名不副实的岗位
220	第五节 另类现象 思考解读
220	毕业 = 失业
222	啃老族
224	骑驴找马——解析跳槽
227	“鸡肋”现象
229	“父亲就业时代”现象

235 第六章 我的人生我把握

237 第一节 自主创业 独辟蹊径

237 主动培养自主创业品质

240 创业前的准备

243 创业中的误区

245 自主创业的形式

247 企业家对大学生自主创业的建议

250 第二节 成功创业 案例精读

250 奋斗成就人生

——杨健的故事

252 只有想不到 没有做不到

——戴志康的故事

259 一切皆有可能

——达贝妮的故事

264 自信和坚持的力量

——周海山的故事

269 附录:普通高等学校毕业生就业工作暂行规定

277 参考书目



第一章 毕业前的 最后一课

第一节 知己知彼 百战不殆

了解自己

在希腊德尔菲神庙里刻着这样一句话:认识你自己。千百年来,这一直是古圣先贤向世人提出的最伟大的建议之一。在我国,也有类似的一句俗语:“人贵有自知之明。”正确认识自己,是做出正确选择的前提。

谁能及早地认识自己、了解自己,谁就能更早地、先一步地走向成功,但认清自己并不是一件容易的事。就像诗句“不识庐山真面目,只缘身在此山中”所说的那样。所以,如何了解自己、认清自己是至关重要的。

因此,面对大学毕业后就业的问题,我们需要从两个大方面来分析自己,通过一步步从内到外地剖析自我,以达到了解自己、顺利就业的目的。

一、从客观方面分析

第一,环境因素。每个人都有自己独有的生活环境。如果你出身于贫困家庭,父母不能在就业上给予什么帮助,那么你首先要解决自己的生存问题,对工作不要挑三拣四,要靠自己踏踏实实地干,一步一个脚印地去解决自己的生计问题。因为这些对你很重要,它能保证你的基本生存,而且通过不断的积累,也能够成为你实现自己理想所需要的资本。

如果你的家庭比较富有,社会关系广泛,那你就可以在就业的时候作更多的选择,因为父母有一定的财力支持和社会关系支持,此时你没有生存压力,而且你有更多的机会去选择适合个人发展的职业。

另外,你应该在就业之前,分析自己的专业特点与就业环境的适应度,比如,一个学自动化专业的研究生,在大城市选择适合个人发展的职业机会就比在中小城市多;而如果你是一个学农林专业的毕业生,可能到基层工作的机会更多,而且更有发展前景。

第二,专业技能。假如你想从事平面设计工作,那么,你是否具有平面设计的专业技能?你会使用平面设计方面的软件吗?你有美术方面的基础吗?如果你不是平面设计专业的毕业生,那么你想跨专业选择就业的话,可能你会遇到比别人更多的困难。所以建议各位毕业生在选择工作的时候,尽量选择与自己专业相匹配的工作:比如你是师范类毕业生,那么就请你去做教师吧!如果你是建筑系毕业生,那么就请你优先选择建筑类的工作吧!跨专业就业不是不可为,但如果一旦你决定了跨专业就业,就必须做好遇到更多挫折和困难的准备。

第三,天赋特长。天赋得之于先天遗传。对于我们来说,最明智的做法是找到我们的天赋特长,然后在那个领域培养有利于职业发展的本领与资本。那么,什么是天赋呢?天赋包括计划能力、设计能力、组织能力、控制能力、口头表达能力、文字表达能力等方面的能力,你可以根据自己平时在日常生活中的表现来对照一下,看看自己到底具备哪些天赋与能力。

第四,个人机遇。机遇对于很多人来说,也就是运气。运气和天赋、勤奋、毅力及方法一样,都是成功的必需要素。其实,这个词在马克思主义理论中就是机会的意思。但在现实生活中就是事情是否顺利、顺心。每当人们在某一段时间内感觉到一切都很顺利,就觉得运气不错。而当事事不顺心的时候,就觉得运气很差。首先,我们对这种观点不能持排斥态度。这毕竟是一种说法。另外,我们也不能把这种观点绝对化。因为运气和机会是一个道理,我们把握住机会就把握住了运气。而机会是留给有准备的人的。所以说,我们只要对每件事都准备充分,那么运气就会偏向我们。正确看待个人机遇问题,对就业也是至关重要的,这样会减少羡慕他人职业的痛苦,可以使自己正视现实,增加对工作的专注与认真。

二、从主观方面分析

第一,你是什么性格?

心理学家认为:性格是个人对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式。性格并不是独立存在的,我们日常生活中的态度及行为表现都可反映出我们的性格特征。只要稍稍注意一下我们周围的人,我们就能对他们的行为方式和生活态度有一个大致的认识。在社会问题上,你是激进的,还是保守的?在生活态度上,你是积极乐观的,还是消极悲观的?在对待金钱方面,你是大方的,还是吝啬的?在处理生活事务时,你是主观偏见的,还是客观公正的?在与他人交往时,你是自卑的,还是自信的?我们每个人都有特定的性格特征,这些特征都不是在短时间内形成的。我们在成长的过程中通过对社会生活的体验,形成了一套自以为合适的模式,现在这套模式已经像我们的皮肤或毛发一样成为了我们身体的一部分,整体上看来与我们是相当和谐的。假如你平时不太自信,在别人面前很少发表自己的意见,你周围的人对你几乎没有什么深入的了解,可突然有一天,你十分自信、大胆地解决了一个大家都无法解决的难题,这时你周围的人可能会十分震惊,感到无比诧异。是的,我们形成的一系列生活态度和行为风格具有一定的稳定性。但这并不意味着我们现有的一些状况是根本无法改变的。生活中的许多偶然事件都会改变我们的生活,甚至会改变我们的一生。

一般说来,具有胆汁质、多血质气质的人,性格表现多为外倾;具有黏液质、抑郁质气质的人,性格表现多为内倾。当然,外倾与内倾只是大的分类,每一大类里面还有若干小的分类,如下表所示:

外倾性格			内倾性格		
1	热情爽朗, 喜欢交往	交际型	1	沉默寡言, 喜欢独处	孤独型
2	说干就干, 果断少虑	情感型	2	善于思考, 不善决断	思考型
3	过分自信, 有些自大	自信型	3	过分自责, 有些自卑	自责型
4	大大咧咧, 大胆乐观	乐观型	4	循规蹈矩, 谨慎小心	谨慎型

以下题目是心理学家专为性格自测设计的,共分四类,每类10题,你可按自己符合的程度,分别打2分(符合),1分(较符合),0分(不符合),然后计算各类的得分与总得分。如果四类的总得分超过50分,表明你是一个内倾性格的人;如果四类的总

得分在 30 分以下,表明你是一个外倾性格的人;总得分在 30—50 分之间,则表明你是一个中间型性格的人。而在四类得分中,某一类或两类的得分超过 15 分,那么你的性格显然具有这一类或两类的典型特征;如果各类的得分相差不多,说明你的性格特征不很明显、不强烈。

第一类

1. 在人多的场合不大好意思。
2. 和陌生人交往很拘束。
3. 不愿抛头露面。
4. 开会时总坐在不显眼的地方。
5. 很少主动和人攀谈。
6. 与其结伴远行,不如独自旅游。
7. 喜怒哀乐,善于克制。
8. 可以长时间独处、静坐。
9. 很难和别人交朋友。
10. 有心事不习惯找人倾吐。

第二类

1. 不喜欢发表议论。
2. 遇到难题,非弄懂不可。
3. 凡事爱刨根问底。
4. 做事常有计划。
5. 听到不同意见,难于决断。
6. 喜欢坚持自己的主张。
7. 常因过多考虑事情后果而坐失良机。
8. 买东西时喜欢反复比较。
9. 欣赏“慢工出细活”。
10. 工作时不易分心。

第三类

1. 遇到挫折,常感沮丧。
2. 时常认为自己无能。

3. 不做准备不充分的事情。
4. 对前途不是很乐观。
5. 常常担心事情做不好。
6. 重要的事情总是考虑、准备再三。
7. 不喜欢和别人竞争。
8. 与其独自负责,宁可与人合作。
9. 接受任务时希望得到尽可能详细的指示。
10. 喜欢与能力比自己强的人交朋友。

第四类

1. 对冒险的工作兴趣不大。
2. 不喜欢标新立异。
3. 在意别人对自己的看法。
4. 在他人的纠纷面前常持中立态度。
5. 作业(工作)总是做得整洁、干净。
6. 兴趣、爱好不是很广泛,但较持久。
7. 遇到危险,高度紧张。
8. 答应别人的事情不会忘记。
9. 在“有功”与“无过”之间,首先选择“无过”。
10. 做事少打头阵。

当你测评完以后,你会有这样那样的感慨:也许你会觉得内倾性格对职业发展不利;或者你发现了自己是社交型性格,于是开始沾沾自喜。其实,性格无所谓好坏,性格与职业有相适或不相适的关系。只有选择适合个人性格的职业,才能更好地发挥自己的长处,从而更容易达到成功的境界。不同的性格适合不同的职业,职业与性格存在着相互对应的关系。性格对人的事业能否成功具有重大影响。在选择职业时,应根据自己的性格,选择适合的职业和工作。

一般来说,外倾性格类型的人,更适合从事能充分发挥自己行动能力积极性,并与外界有着广泛接触的职业;内倾性格类型的人,比较适合从事有计划的、稳定的、不需要与人过多交往的职业。适合外倾性格人的典型职业有:管理人员、律师、政治家、教师、推销员、警察、售货员、记者、人力资源工作者等。适合内倾性格人的典型职业

有:自然科学家、技术人员、艺术家、会计师、一般事务性工作的人员、速记员、打字员、程序设计师等。

无论是内倾性格的人还是外倾性格的人,都有许多非常具体和丰富的性格特征,而且纯粹属于内倾性格或外倾性格类型的人不多,大部分都属于混合型,只是存在着程度的差别。因此,上面关于性格与职业的分析,只能提供一个大致判断。在工作实践中,还应根据人的性格特征与职业生涯要求的具体情况采取有针对性的方法。

北京某大学无机材料专业 2007 届博士毕业生柯震,一口气从小学读到博士,虽说参加过不少的社会实践活动,但离真正意义上的工作毕竟还是有一段距离的。如今,总算是到了要踏入社会的时候了,在兴奋之余,也有更多的不安和惶惑。读了多年的书,参加了一些课题的研究,也具备了在相关领域从事科学研究或独立担负专门技术工作的能力。然而,他的潜意识里却一直有着激烈的思想斗争。因为,他心里知道自己并不是很喜欢科研,而更热衷于与人打交道。

自读大学以来,他就一直热衷于参加社会活动,并担任了很多社会职务。活泼开朗、乐于助人的他一直都拥有着非常好的人缘,组织各项活动的时候也常常让他感觉比待在实验室里更有意思。他觉得自己更适合去做市场营销、管理等与人打交道多的工作。已经将近 30 岁的他,也在矛盾的旋涡中不知所以:这么高的学历,这么少的工作经历,不朝自身最有优势的科研或技术方向去发展,贸然去向一个自己认为有相关潜质,但是却很陌生的领域去发展,会成功吗?会被人接受吗?柯震陷入了困惑之中,不知道自己应该选择哪种职业。

其实,一个人在了解自己的性格之后,还应该对自己的职业性格有一个了解。当自己对自己的性格与职业性格都了如指掌时,就不会再发生像柯震这样的事情了。美国心理学家和职业指导专家霍兰德经过十几年的跨国研究,提出了职业性格理论。他认为人的职业性格大致可以划分为六种类型,这六种类型分别与六类职业相对应。

现实型。现实型的人喜欢有规则的具体劳动和需要基本技能的工作。这类职业一般是指熟练的手工业行业和技术工作,通常要运用手工工具或机器进行劳动。这类人往往缺乏社交能力。现实型的人适于做农民、技师、工程师、机械师、鱼类和野生动物专家、车工、钳工、电工、火车司机、机械制图员、电器师、机器修理工、长途公共汽车司机。

研究型。研究型的人喜欢智力的、抽象的、分析的、推理的、独立的工作任务。这

类职业主要指科学研究和实验方面的工作。这类人往往缺乏领导能力。

艺术型。艺术型的人喜欢通过艺术作品来达到自我表现的目的。通常他们爱想象,感情丰富,不顺从,有创造性,能反省。艺术型的人缺乏办事员的能力,适合做室内装饰专家、摄影师、作家、音乐教师、演员、记者、作曲家、诗人、编剧、雕刻家、漫画家。

社会型。社会型的人喜欢社会交往,常出席社交活动,关心社会问题,愿为别人服务,对教育活动感兴趣。这类人往往缺乏机械操作能力。社会型的人适合做导游、福利机构工作者、社会学者、咨询人员、学校教师、精神卫生工作者、公共保健护士。

企业型。企业型的人性格外向,爱冒险活动,喜欢担任领导角色,具有支配、劝说和言语技能。这类人往往缺乏科学研究能力。企业型的人适合做推销员、商品批发员、进货员、福利机构工作者、旅馆经理、广告宣传员、律师、政治家、零售商等。

传统型。传统型的人喜欢系统的有条理的工作任务,具有实际、自控、友善、保守的特点。这类人往往缺乏艺术能力。传统型的人适合做记账员、银行出纳、成本估算员、核对员、打字员、统计员、计算机操作员、秘书、法庭速记员等。

对于性格来说,它作为人的一种心理特性具有一定的稳定性,但又不是一成不变的,客观环境的变化和个人的主观调节都会使性格发生改变,所以性格与职业的顺应也并非绝对的,而是具有一定弹性的。

第二,你的气质特点是什么?

气质和性格是不同的,气质是先天形成的,而性格受后天影响更多一些。气质是一个古老的概念。我国古代春秋战国时期的医学界就有气质的五行说。这是从医学的角度提出来的,把人的某些生理解剖特点与心理上的个别差异联系起来诊断。如按阴阳的强弱,分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平五种类型;按五行法则,把人分为金型、木型、水型、火型和土型五种。不同的类型有不同的体质形态、不同的肤色、腺性和不同的气质。古希腊医学家希波克拉底提出,有机体的状态主要取决于有机体体内的血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁四种液体的混合比例,根据这些体液的混合比例,哪种体液占优势,就属于哪种气质。

几个世纪之后,罗马医生盖仑发展了希波克拉底的体液说,并用拉丁语“temperament”一词表示这个概念,于是气质概念就正式形成。但是,由于历史条件的局限,他们还不能科学地阐明气质的生理机制。