

集多位高校就业工作者的经验，为高校毕业生打造
兼具教材和个人励志发展读物双重定位的红宝书

大学生



就业 与 发展实务

张凤 赵敏 等/编著



你是谁？你希望找到怎样的工作？

你可以找到怎样的工作？

你怎样找到适合的工作？

你怎样适应第一份工作？



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

大学生就业与发展实务

张 凤 赵 敏 等编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书以就业过程为主线,以实用、实际、实效为原则,用通俗易懂的语言和真实的案例,讲解学生最关心的“我是谁”、“我希望找到怎样的工作”、“我可以找到怎样的工作”、“我怎样找到适合我的工作”、“我应该如何为找工作进行准备”等问题,帮助学生了解就业过程,提早进行就业准备,为顺利就业打下良好基础。本书分为4篇,共10章,内容包括职业规划、宏观就业环境分析、实习、就业心理、微观就业信息收集、简历撰写、面试技巧、就业政策、职场适应及职场发展等。

本书面向普通高等学校高年级本科生,是他们了解就业市场与环境、了解政策与流程、科学分析自我与职场、全面提升就业竞争力的必备读物。本书对刚刚步入职场和“先就业、后择业”的大学毕业生也有很高的实用价值,可以帮助他们实现从“校园人”到“职场人”的顺利转变,使他们快速进入角色、发掘优势、融入职场,并获得快速提升。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业与发展实务/张凤等编著. — 北京:电子工业出版社,2010.4
ISBN 978-7-121-10681-1

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第062898号

策划编辑:史鹏举

责任编辑:夏平飞 文字编辑:徐磊 特约编辑:刘芳

印刷:北京市天竺颖华印刷厂

装订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本:720×1000 1/16 印张:19.75 字数:387.1千字

印次:2010年4月第1次印刷

定价:29.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

编 委 会

- 洪冠新 北京航空航天大学学生就业指导服务中心主任
- 马 军 北京航空航天大学北海学院院长
- 夏忠华 北京航空航天大学北海学院党委书记、高级编审
- 于 鹏 中国银行股份有限公司人力资源部副总经理
- 唐 伟 中国航天科技集团第一研究院(中国运载火箭技术研究院)
人力资源部人才开发主管
- 蒋瀚洲 广西高校毕业生就业指导中心主任
- 郭德明 广西玉柴机器股份有限公司党委副书记
- 夏 炜 多彩(香港)集团有限公司总裁
- 朱秀华 北森职业规划研发总监、资深生涯研究专家
- 唐晓雪 霍尼韦尔中国技术研发中心人力资源经理
- 周文波 伟创力 Multek 集团人力资源部经理
- 聂有诚 深圳市方胜(FESCO)人力资源服务有限公司总经理
- 黄永强 康拓实业(深圳)有限公司总经理
- 吴江徽 珠海御温泉度假村 CEO
- 夏巧克 天津辰创环境工程科技有限责任公司副总经理
- 郑月平 福建三元达通讯股份有限公司人力资源部经理

推 荐 序

生涯发展教育是高等教育体系中的重要组成部分，对大学生的成长与未来职业发展影响深远。国内外高校都非常重视生涯发展教育，把它作为高等教育应该承担的重要责任之一。

当前，我国高校毕业生就业形势严峻，毕业生就业压力增大。在这种情况下，大力开展生涯发展教育意义更加重大。2008年，温家宝总理在北京航空航天大学图书馆与大学生亲切座谈时提到：“请同学们放心，我们把大学生就业放在首位”。2009年1月，国务院首次在国务院常务会议上讨论大学生就业工作，随后出台了《关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发[2009]3号）。文件中推出了七项措施扶助大学生就业，并强调：高校要强化对大学生的就业指导，开设就业指导课并作为必修课程。各级政府、各个高校和各种人才服务机构相继出台了多种措施和办法，都把生涯发展教育放在了非常重要的位置。

参加本书编写的都是在高校从事生涯发展教育工作的一线教师，他们有着丰富的学生工作经验和就业教育课程的授课经验，了解大学生的心理特点，熟悉他们成长中的种种困惑，清楚他们在职业选择和就业时的实际问题。本书编写的目的在于帮助大学生正确认识在生涯规划和就业中面临的问题，引导他们清晰定位、科学规划、积极行动，提升自我规划能力和职业发展能力。在本书的设计和 content 上，有三大特点很好地提升了可读性、可用性。

一、强调实用，贴近学生实际需求。

实用是本书的第一大特点，也是编者出版本教材要达到的首要目的。本书的内容选取考虑到学生在职业发展和就业过程中的实际需要，站在学生的角度提供他们最想了解、对就业帮助最大、对他们的职业发展更有推动力的内容。

二、注重发展，着眼长远职业生涯。

本书的另一大特点，是把就业与职业发展紧密结合起来，帮助学生以长远的、发展的、规划的眼光来看待目前的学习与生活。用相当长的篇幅对职业规划、实习、职业发展等内容进行阐述，以提醒学生就业并不是单纯的找到工作而已，而是把长远的职业发展落实于眼前的一个关键步骤。

三、案例引入，深度阐述教学内容。

本书引用了大量、翔实的案例，有的案例甚至贯穿全章，既形象生动，又能引起学生的共鸣，增强教育效果。

本书针对大学生的实际情况精选内容，编排案例，具有很好的实用性和指导性，是一本非常不错的大学生职前教育教材和参考书，相信其一定会在大学生的生涯发展教育中发挥出应有的作用。

教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会副秘书长 王建中
北京航空航天大学大学副校长

前 言

“很快就要面临毕业了，都说找工作是件痛苦的事，我感到很不安。我是不是应该开始准备点什么了？”一名大三学生给我发邮件咨询。

我们知道有很多学生在进入高年级、开始面临毕业前的一系列选择时，或多或少都会产生一些困惑和迷茫。本书的编者都是身处就业工作第一线的就业工作者，90%以上都通过全球职业规划师认证。多年的学生工作和就业工作经验，让我们深知学生在就业过程中需要什么，会遇到什么问题，应该如何来应对。希望通过本书帮助大学生朋友们解除困惑，更好地准备求职、顺利就业，在大学期间为将来的职业发展奠定良好的基础。

本书针对本科高年级学生，精心选择求职就业过程中的4部分必备知识：求职准备、求职前奏、求职行动和职业发展。本书共10章，贯穿就业过程的各个环节，内容包括职业规划、宏观就业环境分析、实习、就业心理、微观就业信息收集、简历撰写、面试技巧、就业政策、职场适应和职场发展等。

本书以实用性为主要特色，兼具指导性、衔接性。

实用性是指以学生在就业过程和职业发展中的实际需要为出发点，以学生的视角和语言为载体，穿插大量真实案例，为大学生的求职提供最为实际的指导。

指导性是指本书可以作为学生求职前、求职中、求职后的操作指南，不但可以帮助学生清晰求职过程，而且还可以架起学习、就业和职业发展间的桥梁，指导学生科学定位职业目标，有效完成求职过程，合理进行职业选择。

衔接性体现在将职业生涯规划与就业结合起来，将职业生涯规划的理念具体运用到学生的就业与职业发展中，学生如何根据一些测评的结果对自己的就业和职业发展进行规划和选择，是本书的一大特色；将就业与步入职场的衔接，以及“大学生初入职场”作为重要的内容，从心态、技能、人际关系等方面具体论述应届大学毕业生应如何适应职场、融入职场、获得机会、快速成长。

本书集多位一线学生就业工作者工作经验和就业教育授课经验，希望为毕业生打造一本真正适用的，兼具教材、个人读物双重作用的大学生就业与职业发展

实务教程。参与本书编写工作的有(按姓氏笔画顺序)于庆河、孔亚南、王毅、冯蓉、许慧远、张凤、张玉珠、张志刚、张丽萍、李秋云、赵敏、梁娜、暴占光等。

就业知识具有很强的实践性，要求学生在学习时不断实践、不断思考，才能收到成效。在阅读本书时，希望大学生朋友们能充分调动自身的积极性和主动性，从长期职业发展的角度看待目前的学习、求职，做一个关注自身成长的有心人。在此祝愿所有的大学生朋友都能成功就业，走好进入职场第一步！

编著者

目 录

第一篇 求职准备

第 1 章 我的未来我做主——规划大学 规划人生	2
1.1 决定你的未来第一步：你想去哪里	3
一、规划你的未来	4
二、乐山 OR 乐水——你的职业兴趣	6
三、找到自己的心灵家园——你的价值观	11
四、我能，我不能——天赋	14
1.2 决定你的未来第二步：外面的世界很精彩	18
一、外面的世界	18
二、倾听自己内心的声音——决策	21
1.3 决定你的未来第三步：未雨绸缪，就业准备	24
一、看看你离未来有多远	24
二、明确的目标是行动的动力	25
三、打造自己的核心竞争力	26
四、幸运绝非偶然	29
思考题	31
第 2 章 打开窗户看世界——认识社会 了解职场	32
2.1 就业形势	33
一、目前毕业生就业大环境	33
二、目前的经济形势	37
三、职业观念的变化	37
2.2 职业环境	41
一、行业分析	42
二、组织(企业)环境分析	49
2.3 职业分类及从业要求	51
一、职业的一般分类	52
二、从业的基本要求	52
2.4 未来的路如何选——大学生就业形式的多样化	55
一、就业	56
二、出国	58

三、考研	58
四、新兴工作方式——SOHO、威客族	59
五、创业	60
思考题	62

第二篇 求职前奏

第3章 职场初体验——感受实习 收获成长	64
3.1 大学生实习概述	65
一、实习的定义	65
二、实习的意义	66
三、国内外实习市场现状	68
3.2 选择一份适合自己的实习工作	70
一、实习方向的选择	71
二、实习时间的选择	71
三、实习地域的选择	72
四、实习单位的选择	72
五、实习岗位的选择	73
六、实习信息的选择	74
3.3 把握实习过程，做人见人爱的实习生	78
一、实习生脱颖而出的秘诀	78
二、避免实习误区——实习中的心态调节	83
3.4 实习维权防陷阱	85
一、大学生实习中的常见陷阱	85
二、大学生实习如何维权	90
思考题	91
第4章 舞出青春快乐心情——管理情绪 助力求职	92
4.1 认识自己：求职前的心理准备	93
一、你的气质类型	94
二、你的性格	99
4.2 别让自己走错路：求职心理障碍	103
一、情绪心理障碍	103
二、认知心理障碍	104
三、人际心理障碍	105
四、社会心理障碍	106
4.3 始终为自己加油：求职心理调适	107

一、面对失败，进行正确的归因	108
二、调节自己的情绪	109
三、运用积极的自我暗示	110
四、完善心理防御机制	112
五、松弛训练法	115
4.4 亮出你自己：正确的求职心理	115
一、相信自己，面对求职要有自信	116
二、摆正心态，不要有工作偏见	116
三、根据自己的特点求职	117
思考题	118

第三篇 求职行动

第5章 为求职把脉——收集信息 洞察求职	120
5.1 定向与定位——就业信息搜索第一步	120
一、明确自己目前所学专业 and 就业方向	121
二、目标行业探索	121
三、目标企业探索	124
四、目标职位信息收集	129
5.2 就业信息的整理	130
一、就业信息的收集、筛选和利用	131
二、常见就业信息收集网站推荐	141
5.3 就业求职形式	142
一、常见的求职形式	143
二、大学生参加招聘会的注意事项	148
三、常见求职成功率调查	150
思考题	151
第6章 打造求职第一名片——个性简历 职业形象	152
6.1 如何制作一份好的简历	153
一、简历的作用——求职的敲门砖	153
二、简历的主要内容	153
三、简历撰写中的注意事项	155
四、简历中常见的问题	158
五、简历写作的五个黄金准则	159
六、英文简历写作	163
6.2 网申技巧	174

一、何为网申	174
二、关于网申中的开放题(Open Questions)	174
三、网申过程中易犯的错误	177
四、关于网申的八条建议	178
6.3 求职信写作	179
一、求职信的内容	180
二、求职信的注意事项	181
6.4 简历模板	185
思考题	190
第7章 我 Show, 我优秀——掌控面试 推销自己	191
7.1 挑战才刚刚开始——笔试	191
一、常见笔试类型	192
二、部分行业企业笔试内容	199
三、笔试准备及注意事项	200
7.2 机会留给有准备的人——细节决定成败	201
一、了解面试	203
二、准备面试	211
7.3 面试实战及技巧	215
一、面试内容及技巧	215
二、面试中的礼仪及注意事项	220
三、面试结束后的工作	222
思考题	223
第8章 明明白白求职路——了解政策 顺利就业	224
8.1 就业政策	225
一、现行国家就业方针政策	226
二、具体就业政策	228
8.2 就业、签约流程	233
一、就业、签约的具体流程	233
二、就业报到与户口、档案	236
8.3 法律法规	239
一、就业中常见的法律问题	241
二、就业侵权行为的防范	244
三、如何寻求法律帮助	246
四、求职中的相关法律文件	249
思考题	252

第四篇 职场发展

第9章 华丽转身，走好求职第一步——转换角色 适应职场	254
9.1 走向职场，从学生到职业人的转型	255
一、角色转变	256
二、生活转变	257
三、心理转变	259
四、如何实现成功转型	260
9.2 了解职场规则，快速融入职场	264
一、初入职场三大关键词	265
二、初入职场十项原则	275
思考题	278
第10章 寻找职场金钥匙——打造个人品牌 提升核心竞争力	279
10.1 积极主动：只为成功找方法，不为失败找借口	280
一、你积极主动吗	281
二、积极：一种正向思维的习惯	282
三、成功原动力：越主动，你就越主动	283
10.2 敢于创新：一样的事情，不一样的做法	284
一、我创新，我领先，我成功	285
二、你敢于创新吗	285
三、培养创新能力，从现在开始	286
10.3 团队精神：帮助别人就是帮助自己	287
一、何谓团队精神	288
二、融入团队：职场人的必修课	290
三、如何锤炼你的团队精神	291
10.4 有效沟通：职场达人的秘密武器	292
一、我们为什么需要沟通	293
二、沟通能带给你什么	293
三、如何做到有效沟通	295
10.5 学习能力：决定着你能走多远	297
一、学习能力：职场成功的利器	298
二、将学习进行到底	299
10.6 责任意识：成功属于能担当的人	300
一、责任心就是生产力	301
二、唤醒自己内心的责任意识	302
思考题	304

第一篇 求职准备

第1章 我的未来我做主——规划大学 规划人生

第2章 打开窗户看世界——认识社会 了解职场

第1章 我的未来我做主

——规划大学 规划人生

导 言

如果你有一个假期，想要出去旅行，那么你应该做些什么呢？

第一，选择目的地。

要选择目的地，我们得知道自己想看什么，是自然景色，还是历史遗迹，是小桥流水，还是大漠风光。

在了解了自己喜好的同时，还需要盘点一下自己的资源，如有几天的假期，多少经费支持，自己的身体状况如何等。

通过对以上两个方面的思考，我们就可以圈定旅行的大致范围和方向了。

第二，出发前的准备。

跟旅游团？自助游？

飞机？火车？

装备？

路线？

行程安排……

只是一个几天的旅行，前期可能都要花费很长的时间考虑并做准备。即将走入职场，在我们面前展开的将是一个漫长的人生之旅、职业之旅。这个旅途的目的地在哪儿，需要几天时间，预算多少钱，如何安排行程，我们将带着什么样的装备上路，我们期望有什么样的经历，我们为这次旅行都做了什么样的准备，这些你都想好了吗？

每个人的心中都有一个美好的未来，但并不是所有的人最终都能如己所愿地收获这个未来。我们相信所有能考进大学的人都已经具备了事业有成所需要的智力条件。天才毕竟是少数，大部分人的智力相差无几。当年智力水平相同的同学，大家曾出入同样的教室、听着同样的老师教课，看着同样的课本，享受同样的教

学资源，但是10年或20年后，有些人目标坚定，并一直在不懈地努力和坚持，他们即便没有达到原来预定的目标，但终究会在某一个方向上做到自己的最好；也会有一些人，可能从来没有想过自己将要走一条什么样的路，没有自己的目标，没有自己的想法，盲目地跟从别人的脚步，也许他们终身都只是把工作当做谋生的手段，从来就没有在工作中体验到满足和快乐，更不会取得事业上的成功。

就像每个人都可以决定自己旅行的目的地一样，我们希望每个人都有把握自己职业之旅的能力。人生就像一次旅行，每个人都有权利决定怎么活，每个人都有权利做主自己的未来。

本章主要内容

- ◇ 决定你的未来第一步：你想去哪里
- ◇ 决定你的未来第二步：外面的世界很精彩
- ◇ 决定你的未来第三步：未雨绸缪，就业准备
- ◇ 旅途回顾：我的未来我做主



1.1 决定你的未来第一步：你想去哪里



案例

王想是工科专业大四的学生，马上就要开始找工作了，他却一直在犹豫。王想对自己的专业谈不上喜欢，当然也谈不上不喜欢，三年多的大学生活，他除了把专业学习应付过去以外，大量的时间都花在课外的社团活动和实习上了。

马上就要大学毕业了，因为他对继续读书没什么想法，所以已经把考研排除在外。摆在他面前的还有两条路：第一条路，在自己的专业范围内找个工作，这对他来说应该不难，他所学的专业还算紧俏，成绩又不算差，只要对地域没有什么特别的要求，得到个工作是不成问题的；第二条路，抛开专业，在管理、销售的领域定位自己。要走这条路，可能还需要努努力。

这两条路哪条路更适合自己？哪条路会有更大的发展？王想一时有点想明白了。

案例分析

像王想一样在毕业前遭遇困惑和迷茫的毕业生大有人在，王想还是属于职业发展意识比较强的，他会考虑哪条路更适合自己，怎样选择更科学。有很多毕业生在遇到这样的问题时采取碰运气的方式，碰到什么工作就做什么工作，什么单位要自己就签什么单位，消极地等着天上掉馅饼可不是一个明智的决策方法！

王想这样的困惑该如何解决呢?很多在校学生也都有类似的职业选择上的困惑。之所以产生这样的问题,是因为学生掌握的信息不足,缺乏自我认知、缺乏职业相关的信息,所以无法在两者之间进行恰当的匹配。

作为一个独特的个体,每个人都有自己的个性特点,包括自己的兴趣、价值观、天赋、个性化的经历、所具备的资源等。在这个社会上有成千上万的职业,每一种职业都有特定的工作内容、工作环境、工作要求。要想清楚地知道自己能做什么、可以做什么、适合做什么,就需要尽量清楚地盘点自己的资源,收集职业信息。信息是职业决策的基础,也是行动的基础。

就像去旅行,每个人想去的地方都会是不一样的。有的人喜欢看山,有的人喜欢戏水;有的人喜欢自然风光,有的人喜欢人文景观。对职业之旅而言,每个人所向往的未来更是不同的。由于每个人都是一个非常复杂的个体,很多人都无法对自己做出清晰的判断,看不到自己想要的未来是什么样子,更不知道如何才能达到自己想要的未来。以下内容希望能点亮一盏小灯,帮你照亮前行的旅程。

一、规划你的未来

在人生之旅中,每天八小时的工作时间占据了一天的三分之一,工作的好坏、工作时的心情、工作的成就感是影响生活幸福与否的重要因素。工作收入、工作时间又决定了生活方式和生活质量。工作的重要程度可见一斑。要想有一个美好的未来,就一定要有一个美好的职业发展。要想有一个美好的职业发展,就一定需要具备掌控自己职业发展的能力。

由此可见,职业发展与我们的终身幸福息息相关,既然是这么重要的一件事情,那么我们应该以怎样的态度、以怎样的行动来对待目前的职业选择和职业准备呢?

中国有句古话:“凡事预则立,不预则废”。不论做什么事,事先有准备,才可能得到成功,不然就会失败。这句话虽然不能说是绝对对的,但事先的准备一定会大大提高成功的概率。机会不会垂青没有准备的人。要想事先做好准备,一定得知道自己要准备什么和如何准备。

每个人的职业发展之路在某种程度上是可以规划的,这个规划的过程称为职业生涯规划。职业生涯规划(Career Planning)简称生涯规划,又称职业生涯规划,是个人在人生的每一个阶段,以自己未来或现在所从事的职业为核心,选择适合自己的、与自己个性特质相匹配的职业,同时需要兼顾生活中的其他角色,从而做出职业决策和行动计划。

对在校学生来讲,职业生涯规划可以定义为这样一个过程:

- (1) 意识到自己需要制定职业目标。
- (2) 研究自己的现状，包括自我了解、专业认知、环境探索。
- (3) 进行自我探索，理清自己的兴趣、能力、价值观等。
- (4) 职业探索，找出备选职业。
- (5) 收集与备选职业相关的信息。
- (6) 排列备选职业，做出尝试性的或肯定性的决定，最终确定目标职业。
- (7) 对比目标职业对从业人员的要求与目前自身的现状，找出差距，并做出行动计划，通过各种方式缩小差距。
- (8) 按计划实施行动。

根据著名职业辅导专家 Super 的职业发展理论，大学阶段正处于一个人的职业探索阶段。在这个阶段，个人将认真探索各种可能的职业选择。他们试图将自己的职业选择与他们对职业的了解，以及通过学校教育、休闲活动和工作等途径中所获得的个人兴趣和能力匹配起来。在大学阶段乃至整个一生的职业生涯中，我们都在为实现更高的职业理想进行着知识储备、经验积累和能力锻炼等方面的准备。如果我们知道自己的目的地在什么地方，知道自己还欠缺的是什么，这种准备就是积极的、有针对性的、有效率的，它能更快地为自己的职业发展积累能量。

也许读到这里，你会说这个世界变化如此之快，计划和准备有用吗？面对浩如烟海的职业，面对日新月异的世界，我如何能看到未来，找到方向？虽然波涛的翻腾是千变万化的，但一个优秀的冲浪者永远能把握最佳的角度与时机，在浪花里表现出最优美的平衡姿势。我们不能因为世界变化快，而放弃自己的主动规划。

一个人若是看不到未来，就掌握不了现在；一个人若是掌握不住现在，就看不到未来。因此，生涯规划的本质就是，看到自己相信的未来，并且把握现在，做该做的事情。



阅读材料

传说《西游记》中唐僧前往西天取经前，曾经到长安附近的一个村子选择坐骑。前来报名的有白马、黄羊、黑驴和青牛。最后，唐僧选择了白马，这一去就是 17 年。待唐僧返回东土大唐时，已是名满天下的传奇英雄。这匹白马也成了取经的功臣，被誉为“大唐第一名马”。

白马衣锦还乡去看望老朋友。儿时的同伴都无比崇拜地听它讲这些年的经历，只有黑驴很不服气：“为什么你现在这么威风？我这些年闲着了吗？我出的力比你少吗？我走的路比你少吗？”白马很平静地说：“驴老弟，我随玄奘大师去西天取经，我们有一个优秀的团队，我们有方向、有目标、有使命，遇到任何困难都勇往直前。这些年你走的路确实不比我少，甚至比我还多，你受