

★★★ 这是所有大学生父母都要送给孩子的一本书! ★★★

这是每一位在校大学生即使花掉所有积蓄都要读的一本书!

张 斌◎著



大学毕业后

大学生如何提高就业和职场竞争力



D A X U E B I Y E H O U

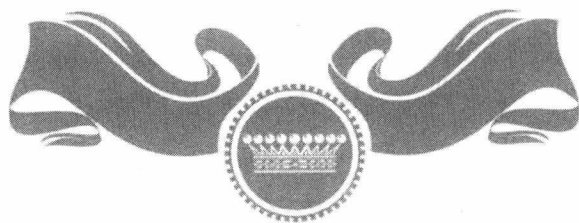
这是所有没有找到人生及事业归属的人

必看的一本书!



张斌老师，一位卓有建树的企业家，一位声名远播的演讲家，说做教集于一身的风云人物。他以一位职业摆渡智者和人生桥梁设计师的身份，教会你大学里不会教的东西，向你介绍企业需要你学会的东西!

北京工业大学出版社



大学毕业后

DAXUE BISHIYEHOU

大学生如何提高就业和职场竞争力

张 斌◎著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学毕业后——大学生如何提高就业和职场竞争力/张斌著.
—北京: 北京工业大学出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5639-2898-9

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 (2011) 第222287号

大学毕业后——大学生如何提高就业和职场竞争力

著 者: 张 斌

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 奇文堂

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 185千字

版 次: 2011年11月第1版

印 次: 2011年11月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2898-9

定 价: 30.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

众所周知，大学毕业后的几年是人们成长、事业发展的黄金时期。处在这一时期的人们，朝气蓬勃、奋发向上，拥有更多的可能。比之20岁前，此时的人们更加理智和沉稳，忙碌中人们开始承担更多的责任。比之40岁后，此时的人们更加朝气，奋斗中人们仍然保持着对未来的希望。谁把握好了这个时期，谁就扼住了命运的咽喉。此时，进则一马平川，退则险象环生，不同的人演绎着不同的人生。现在，就让我们一起来探索，这一份属于大学毕业后这一个独特年龄段人生的秘密。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。这是一种成功的积极心态，其中更孕育着深层次的哲理：要实现“飞跃”就要靠能力，就要通过自己的努力。世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾曾说过：“有什么样的目标就有什么样的人生。”此时的人生追求和职场目标，也将指引着人们人生前进的方向。其实每个人就是一座宝藏，蕴藏着大量财富和资源。只要通过适当的方式开发，便可以成就精彩人生。在这个过程中，需要学会制订规划、培养能力、及时充电、不断进取。人生、事业、感情、人际、学习，人们需要面对

许多的问题和挑战。大学毕业后要及时制订职业规划，用规划指引自己人生前进的方向。唯有想得远，才能走得远。把握大学毕业后几年，实现30岁以后的崛起。这一黄金时期，是每个人最佳的奋斗时期，也是人脉和人生经验积累的关键时期。所以，不要因为年轻，就觉得时间可以挥霍。在这个人生的大好时期，只要你集精力、体力、经验和才智于一身，奋力出击，你的人生、事业和个人发展便会一步步渐入佳境。

大学毕业后初涉职场的几年，绝对是你人生成败的关键所在。把握住这一段进可攻、退可守的关键时期，绝对会为你的人生增色不少。在此，我们经过长期的研究和努力，结合成功学原理和励志的实例，为刚出校门、初涉职场的群体倾情打造了一份精神盛宴和一条成功之路。本书分别从以下几方面进行分析和阐述：如何在大学毕业后制订长远的职业规划，想得远、走得远；如何在大学毕业后培养良好的职业形象，为成功改变形象；如何在大学毕业后精通各项面试技巧，跨过面试这一道坎；如何在大学毕业后掌握必要的工作思维，明白事业路到底该怎么走；如何在大学毕业后锻炼优秀的工作能力，因为比学历更重要的是能力；如何在大学毕业后学会人际的相处之道，弄清楚与人相处这门成功的学问；如何在大学毕业后获得良好的人脉，如何发现贵人，找到机会；如何在大学毕业后坚持充电计划，努力成为行业里的专家。此外，本书还有许多小细节和小建议，给需要达到此方面目标的人们一些行动指引，帮助他们早日踏入成功的殿堂。

我们相信，我们努力所奉献的这本通俗易懂的书，一定会对你大学毕业后的职业发展和人生规划，顺利实现从校门到企业的过渡有所启发和帮助。衷心祝愿你在大学毕业后的职业生涯中，能够收获属于自己的人生梦想，你的成功和收获将是对我们最大的回报。



目 录

第一章 想得远，才能走得更远

——大学毕业后要制订的职业规划

选择	3
拥有成功者的思维和心境	7
把握大学毕业后的几年，实现30岁以后的崛起	10
不要因为年轻，就觉得时间可以挥霍	13
成功源自目标的指引，你有自己的目标吗	17
相信计划的重要性	22
毕业后做好规划，才能应对变化	26
从今天出发	30

第二章 现在，请为成功改变形象吧

——大学毕业后要培养的职业形象

你的形象价值千万	37
----------	----

给别人留下良好第一印象	41
人们都喜欢有礼貌的人	44
热情和乐观要表现在脸上	48
你就站在舞台上，请保持微笑	52
让自信照亮你的人生	55
性格好，才是真的好	57

第三章 跨过面试这一道坎

——大学毕业后要精通的面试技巧

准确定位，综合权衡	63
审视自己，查漏补缺	66
关注求职信息，把握就业动向	70
广撒网，拓宽就业渠道	74
克服胆怯心理，大胆投出简历	78
全面了解求职对象的信息	81
轻松面试，克服紧张情绪	84
谦虚谨慎，注意细节	87
即使面试失败，也要越挫越勇	90

第四章 事业路到底该怎么走

——大学毕业后要掌握的工作思维

事业能走到哪里，一切取决于你	97
----------------	----



成为老板的心腹	100
明确自己的价值观	102
把工作看成事业，而不是谋生	105
做好“分内事”，争取“分外事”	108
每天都为企业创造利润	111
用问题激发自己的思考	115
失败之后，先看自己	119
细节之处，寻找变革	122
善于把冷门变热门	125
独辟蹊径是个好方法	128
坚持“做大事”的目标	130

第五章 比学历更重要的是能力

——大学毕业后要锻炼的工作能力

没有能力，就没有竞争力	135
适应力：先求生存，再求发展	138
自驱力：自己让自己跑起来	141
服务力：服务是一种生活方式	145
沟通力：通过训练，将技巧转变成一种习惯	147
忍耐力：用智慧与修养来面对	150
思考力：思想有多远，你就能走多远	154
说服力：谈判无时无刻不在发生	157
判断力：成败就在你的一念之间	160

领导力：为自己的人生成功导航 163

第六章 与人相处是一门学问

——大学毕业后要学会的相处之道

与人为善少树敌	171
不要在同事面前卖弄	174
多向公司的“老鸟”取经	178
尊重你的“前辈”	181
真诚待人，广结善缘	184
别在背后论人是非	188
幽默使交流更加容易	191
适当从众使你更有人缘	194
狭隘生阻碍，宽容破坚冰	198
警惕之心不可丢	201

第七章 如何发现贵人，找到机会

——大学毕业后要获得的社交能力

为成功积累人脉	207
善于交往，能力无限	210
想办法结识贵人	212
做学生，而不是做老师	214
把利益让给对自己重要的人	216
进行必要的感情和物质投资	219



汲取经验去“造血”	222
从人脉中获取信息	224
让人脉助自己成功	228

第八章 努力成为行业里的专家

——大学毕业后要坚持的充电计划

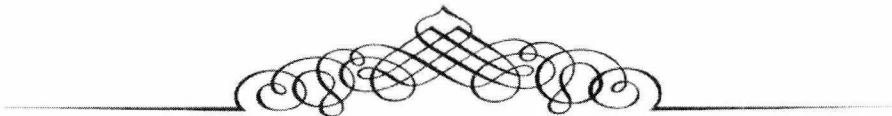
学会借势	233
无论怎样，也要坚持学习	234
升级是人的生命线	236
努力成为行业里的专家	239
以空杯心态去汲取	241
经验不会总是正确的	244
发挥自己的天赋	247
只有升级才能全面	250
用学习去拥抱创新	252
反省是冠军的早餐	255



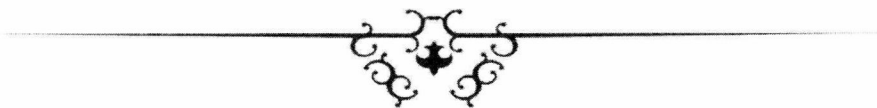
第一章

想得远，才能走得更远

★★★★★ 大学毕业后要制订的职业规划 ★★★★★



大学毕业后要及时制订职业规划，用规划指引你人生前进的方向。因为唯有想得远，才能走得更远。机遇是在选择当中去把握的，要做对人生的选择和选对行业，把握大学毕业后的几年，实现30岁以后的崛起。这一黄金时期，是每个人最佳的奋斗时期，也是人脉和人生经验积累的关键时期。所以，不要因为年轻，就觉得时间可以挥霍。成功源自目标的指引，所以，你要把目标写出来，并大声宣读它。你要相信计划的重要性。唯有在毕业后做好规划，才能应对变化。明白了这些，就让自己从今天出发，开始行动。



选择

我曾看过这样一句话：“三年前的选择决定了你今天的结果，今天的选择决定了你三年后的成就。”我深受触动。选择实在是太重要了，一个人的幸福很大一部分来自于他的选择，一个对的选择才会有对的结果，有对的结果才会有对的人生。

在这个世界上有很多人都在努力地工作，但结果却并不很好，他们往往付出了很多，得到的却很少。这也在于选择。这就如同你要去看日落，日落的方向是西方，而你却往东方看。你尽管很努力，但选择的方向错了，你的结果一定是错的，你永远看不到日落。

机遇是在选择当中去把握的。拿破仑·希尔20岁那年见到了安德鲁·卡内基，他们交谈了三个小时之后，安德鲁·卡内基邀请拿破仑·希尔在家里同住，以便做更深入的长谈。三天之后，安德鲁·卡内基要求拿破仑·希尔接受他的委托，亲自去访问当代美国顶尖企业家及一些社会知名人士，研究他们成功的经验和心得。安德鲁·卡内基也随即说明了这是一项需要花费20年以上时间的长期性工作，而且除了行程费用之外，没有任何的补贴和报酬。

要接下这样一件工作，又没有经济方面的资助，很多人都会产生犹豫。心里会想，我一个默默无闻的青年，没有崇高的身份，如何能约访到这些大企业家呢。另一个顾虑就是接下这么重大的工作，却不能从工作中得到应有的报酬，只有付出没有报酬，而且这项工作又异常艰苦。面对这样一项工作，我想很多人会嗤之以鼻，或许是先要报酬才愿工作。但拿破仑·希尔不，他只考虑了29秒钟就爽快答应了下来。

事实上，拿破仑·希尔花了20年时间采访了数百位顶尖成功人士之后，他发现这些成功人士有17项共同的成功特质。他据此写下了一本书《思考致富》，这本具有划时代意义的著作在全世界发行了数百万册。《思考致富》不仅为拿破仑·希尔赢得了巨额财富，也为他赢得了广泛的声誉，他被人称为世界成功学鼻祖。这一切的结果源自于一项没有任何报酬的艰巨工作。

生活是一个选择的过程，就像手中的一把扑克牌。你在玩牌的时候，总是有不同的选择，而这些选择都掌握在你的手中。你出哪张牌就像在生活中选择走哪条路一样会产生不同的结局。

假如你今天去问一个人，问他对自己的现状是否满意，问他在过去的日子里有没有后悔的事情，有没有做过错误的选择，我想大部分人的回答是消极的。也许他在过去有过错误的选择，假如这些错误的选择可以避免的话，他今天的人生肯定是不一样的。

选择如此重要，那么如何选择呢？

一、做对人生的选择

1. 选对伴侣

人生家庭之圆满是成功的基础。女选错男，一生受苦受难，因为男人是女人的依靠，当这个依靠不可靠时，女人受苦受难的



日子就开始了；男选错女，影响家族三代，因为孩子是这个女人所生的。

作为女孩子，怎样选男朋友呢？在这里提几点选男朋友的原则，仅供参考：①选有激情，有活力，有理想，有斗志的人。②选有孝心的人，对父母不孝顺的人很难对你好，人不孝无以立人，孝是摆在第一位的。③选言行一致，说到做到的人，说到做到是一个人责任感的体现。

选女朋友的标准：①你喜欢她，她也喜欢你。两情相悦，才有可能幸福无限。如果只是一方喜欢另一方，这样的爱情和婚姻就不容易稳固。②选善解人意，支持你的人。人说成功的男人背后都有一个伟大的女人。一个善解人意的女人会给你带来愉悦感，给你带来好心情；一个支持你的人会给你带来事业上的支持。

2. 选对朋友

人需要朋友。人又是最容易被身边的朋友感染的，所以，你要选对朋友。一个人的事业成就与他的人际关系成正比，人际关系越好，人们的事业越容易成功。你的人际关系越差，你的事业越难成功。孔子说：益者三友，损者三友。朋友当中，有益友也有可能损友，益友就是对你的思想带来积极影响，对你的事业带来重大帮助的人，损友是那些只会给你的思想带来消极影响，对你的事业带来阻力的人，所以，你要多交益友，少交损友。

3. 选对教练

每个人成功都需要教练，手工艺者需要师傅，师傅是一种教练，在学校读书需要老师，老师是一种教练，运动员需要教练，商业需要商业教练。教练教会你东西，并且把这些东西训练

成一种习惯。名师出高徒，教练的级别决定了选手成就的大小，所以，如果你想获得更大的成就，就要找到一个更好的教练。网球明星阿加西的教练是世界第一位潜能教练安东尼·罗宾。读万卷书不如行千里路，行千里路不如阅人无数，阅人无数不如名师开悟，名师开悟不如成功者带路。我想这句话不会有太多的人反对。不知道怎么走，最好的方式是问路，问路最好的方式是有人带着你走。成功者带着你走，可以确保你少走弯路。

二、选对行业

行业有很多种，有冉冉升起的朝阳行业，也有日趋没落的夕阳行业。选择朝阳行业，行业上升的趋势会推着你前进，选择夕阳行业，再多努力，亦难以有大的作为。

除此之外，你选择行业时还要选择自己喜欢并且擅长的行业。很多大学毕业生最容易犯的错误是根据收入选择工作，看哪一行的收入高便往哪一行里钻，而忽略了自己到底是不是做这一行的料，等到发觉自己不适合这一行时，又为了面子问题或那所谓的高薪不肯回头，把一切不满与痛苦隐藏起来。但这样的隐藏只能欺骗自己的意识，却欺骗不了潜意识。对自己不满意的信息波还是不自觉地从潜意识中源源不断地发出，这种信息波所引起的共振，只会让你一再地遭受挫折，增加痛苦。这条路走到这里，已经毫无希望了，只有一个方法可以挽救，就是及早回头。

中国的俗话说：“男怕入错行，女怕嫁错郎。”要选对行业，前提是认识自我。认识自我不是件简单的事，不过现在接受教育的机会越来越多，接受的资讯也越来越复杂，当你的学识达到某种程度，所拥有的资讯丰富到某种程度时，自我认识、自我分析就会变得容易了。



拥有成功者的思维和心境

一个人的人生成就取决于他的思想和人生格局。所谓格局，就是以长远的、发展的、大局的、战略的眼光看问题，以大的胸怀做事情。格局有多大，事业就有多大。古今中外，大凡成功的人，他们从一开始就从大处着眼，一步一步构筑他们辉煌的事业大厦。

瑞典有一个人名叫诺贝尔。他在读小学的时候，成绩一直名列班上的第二名，第一名总是由一个名为柏济的同学所获得。有一次，柏济意外地生了一场大病，无法上学而请了长假。有人私下为诺贝尔感到高兴说：“柏济生病了，以后的第一名就非你莫属了！”

诺贝尔并不因此而暗自窃喜，反而将其在校所学，做成完整的笔记，寄给因病无法上学的柏济。到了学期末了，柏济的成绩还是维持第一名，诺贝尔则依旧名列第二名。

诺贝尔长大之后，成为一个卓越的化学家，最后发明了火药而成为巨富。当他死后，他将所有的财产全部捐出，设立了著名的诺贝尔奖。每年用这个基金的孳息，奖励在国际上对于物理、化学、生理、医学、文学、经济及致力于人类和平并有所贡献的人。

因为诺贝尔的开阔心胸与乐于分享的伟大情操，他不但创造了伟大的事业，也留下了后人对他的永远怀念与追思。后