

///
职业生涯成功指导

the graduate career handbook

make the right start for a bright future

大学生求职指南

成功人生第一步

[英] 雪莉·詹纳 (Shirley Jenner) 著

秦岩译



FINANCIAL TIMES
Prentice Hall



電子工業出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

职业生涯成功指导

大学生求职指南

成功人生第一步

the graduate career handbook

make the right start for a bright future

[英] 雪莉·詹纳 (Shirley Jenner) 著
秦 岩 译

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

English Original Copyright © Pearson Education Limited 2000.

This translation of Graduate Career Handbook, First Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

本书英文影印版专有版权由 Pearson Education Limited 授予电子工业出版社，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2001-0425

图书在版编目（CIP）数据

大学生求职指南：成功人生第一步 /（英）詹纳（Jenner, S.）著；秦岩译.
—北京：电子工业出版社，2003.5

（职业生涯成功指导）

书名原文：the graduate career handbook: make the right start for a bright future
ISBN 7-5053-8669-7

I. 大… II. ①詹…②秦… III. 大学生-职业选择-指南 IV. G647.38-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 029836 号

责任编辑：刘志红 策划编辑：胡丽华

印刷：北京中科印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社 <http://www.phei.com.cn>
北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

经销：各地新华书店

开本：880×1230 1/32 印张：11 字数：284 千字

版次：2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

定价：18.00 元

凡购买电子工业出版社的图书，如有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系。联系电话：（010）68279077

对本书的评论

一本全面、实用的指南，是大学生求职的无价之宝。

——萨尔福德大学求职指导中心

找到合适的工作很可能是在校大学生所面临的最大挑战。《大学生求职指南》一书使人们对当今的职场有了更深刻的了解，并提供了成功求职的步骤。这是一本在校生和毕业生必备的实用参考书。

——马丁·博绍尔

High Fliers 研究有限公司总裁

雪莉·詹纳的这本书是大学在校生和毕业生的必备书籍，因为它不仅在简历、求职申请、面试、期望工资、怎样应付新工作等方面提出了实用性建议，还对择业提供了全面指导，是求职图书中的精品。

——凯瑞·L·库帕教授

曼彻斯特大学理工学院

常言道“那些知道自己想要什么的人，就会得到想要的东西。”雪莉·詹纳的书具有很强的可读性，提供了大量的信息，是一个有价值的资源。它可帮助学生确立自己的职业目标。更重要的是，帮助学生在机构中谋求一份符合其价值和信仰的职位。就其完整性而言，它还讲述了谋求知识型和技能型职业的一般方法。

经过全面描述，这本书揭去了现代招聘选拔过程的神秘面纱，帮助个人更有效地为招聘和选拔做准备。最后，由于对招聘和选拔的充分了解，因此对大学生择业和选择雇主更有信心，保证了求职者获得理想职位。

本书的优点是强调“自我发展”，而这是当今工作动力的一个很有价值的特征。为获得更多、更详细的信息，它提供了大量的参考书目和建议，其中多数是网上“在线”信息。加上大量的范例和练习，增强了本书的实用价值。

——维基·加森

阿斯利康制药公司人力资源部主管

当大学生面临越来越多的工作机会时，本书应该是大学在校生和毕业生的必读之物。它集大学生求职参考教科书的优点和实用性于一体。

——阿里斯泰尔·格汉特

奥维斯有限公司人力资源部，高级副总裁

这是一部很重要的书，它内容全面，并且对即将毕业和刚毕业的学生都非常有用。我认为本书的优点是：确立了明确的目标，为学生安排了适当的练习，覆盖领域广；另外，还包括从实践中得来的数据。这些数据成为我们提供合理建议的基础。我认为这对学生职业发展

很有帮助。

——李·哈维教授

英格兰中部大学素质研究中心主任

雪莉的书最重要的一点是,它强调如果毕业生招聘工作对应招双方而言都要成功的话,毕业生就必须把自己的个人需求、知识、技能、背景和个性与市场上多种多样的适合大学生的工作联系起来。本书讲述了正确的求职步骤,无论哪个专业的学生都应该按照这个步骤来做,并且要努力最大限度地利用书中的相关资源。

本书不分专业,向所有的大学生说明他们应该考虑提供给他们们的具体工作内容,应该结合自己学到的知识、技能、背景和工作经验来寻找工作,使自己能够找到合适的工作。

——加瑞斯·加曼

安德森咨询部人力资源计划部

这是关于职业计划和求职的一本十分详尽的书,它不仅对即将毕业的学生或刚毕业的学生有所帮助,而且对任何一个面临重大职业决定的人都十分有益。它提供了大量的信息资源和帮助,同时,把个人放在整个求职过程的中心。通过练习,鼓励读者自己管理自己的职业,并用真实事例说明概念性知识。雪莉能够把鼓励人、让人充满期望与讲究实效联系起来。这本书除了对大学学生、教师和家长有用外,对工作在高校及其他地方的职业咨询人员而言,也是一本非常有价值的参考书。

——马丁·E·索恩

诺丁汉大学大学生职业咨询服务
协会会长、职业咨询服务主管

我认为这本书对大学在校生的和刚毕业的学生首次求职非常有用，它具有权威性、全面性，而且浅显易懂，具有很强的可读性。

——史蒂芬·泰勒

曼彻斯特城市大学人力资源管理高级讲师

Preface from the Translator

译者序

随着中国加入 WTO、国内经济和市场的开放以及高校的扩招,每年有数以百万计的大学毕业生面临求职择业的压力,如何正确地迈出自己求职的第一步是大学毕业生尤为关注的话题。

本书包含一些极具影响力的理论、范例和最新信息,以通俗易懂的文字全面分析了大学毕业生在求职过程中会遇到的问题,并给予相应的应对策略与技巧。本书共分 3 部分,每部分都围绕着如何选择适合自己的工作和雇主这一中心议题。首先,从个人的性格和素质入手,帮助求职者分析自己,明确自身的优势和劣势及个人愿望,增加求职者的获胜信心;其次,详细分析了如何进行职业选择,揭示了毕业生适合的工作类型、就业的企业文化、劳动权力等问题,指导求职者找到适合自己的工作单位;最后,重点强调了成功求职所需要的各种技能,包括如何写申请,写简历,如何在面试中取胜,如何参加能力测试,改进测试结果等,并提供了一些有价值的内部信息,揭去现代招聘选拔过程的神秘面纱,使求职者能充分把握自己的实力,在竞争中脱颖而出。

本书内容翔实,案例生动有趣,并为求职者提供了大量的提高技能的实用性建议和练习,以及自我测试的机会,堪称是现代求职应聘的首选实用指南。

秦 岩

2002 年 12 月

Preface

序

毕业生人才市场日趋拥挤，竞争十分激烈，招聘单位选拔人才过程则变得高深莫测。求职者需要具备丰富的知识和高超的应聘技能，才能在求职大军中脱颖而出。

你知道吗？

- 每年有 40 多万大学生毕业（编辑注：特指英国）。
- 大约只有 7 000 个空职明确提供给大学毕业生（编辑注：特指英国）。
- 在所有获得学位的学生中，大约有一半的学生离校时拥有双学位。
- 相对来说，几乎没有学生在毕业的头几个月就去工作。很多人继续读研，抽时间休整或者临时找工作干。
- 一些著名的毕业生招聘单位平均每份工作要收到 68 份求职申请书，但只有 10% 的申请人可获得面试机会。
- 每年，很多公司、企业都有上百个空职找不到具有合适技能和经验的大学毕业生。

求职——你有压力吗？

也许你已经痛苦地意识到大学生活正接近尾声，最后一次考试正悄悄来临，因此你几乎无暇去考虑、计划你的职业。有那么多职业供你选择，做出决定太难了。

也许你已经知道你的择业方向，却发现申请工作很难，找工作是一件消耗时间的事，尤其当你处在要完成作业、写论文、备考等种种压力之下。

你有求职成功的经历吗？感到沮丧吗？如果是这样，你怎能弄清哪里出了错，下次怎么改正呢？也许你已经放弃了毕业之前找工作的念头，你想等到考研结果出来之后再看是否要找工作。

在写这本书的过程中，我看得出你有压力，正面临着抉择的压力。

迈出正确的第一步

当你大学毕业，走向工作岗位，经历着令人兴奋、艰难、具有挑战的转变时，这本书将给你提供帮助。

- 以你的独特的职业要求为基础做出正确的决定；
- 弄清雇主是怎么想，怎么做的；
- 提高求职所需的全部技能：写求职申请书，设计吸引人的简历，面试技巧，如何通过能力测试，如何应对雇主评价。

阅读本书，将有助于你成功求职。你会更了解自己，提高自信心和交际技能，理解团队精神，学到更多技能。

Acknowledgments

致 谢

非常荣幸我有机会做调查并写这本书，它反映了我的一段极具挑战性的生活经历。

非常感谢我的萨尔福德大学和曼彻斯特理工学院的学生，尤其要感谢他们把在求职竞争中奋力拼搏获得成功的故事告诉我。同时，也非常感谢那些填写不记名调查表的学生，因为他们的回答对本次调查研究给予了莫大的帮助。

感谢我的同事们的支持、建议和指导，特别感谢吉尔·奥思肖（Jill Earnshaw）和迈克·史密斯（Mike Smith）——他们的评语丰富了本书的建议和相关信息。

感谢那些在本领域给我创作本书提供帮助的人们，他们的想法帮我构建了本书的框架，并赋予我自信，使我的写作有了坚实的基础。尤其要感谢约翰·阿诺德（John Arnold）、彼得·赫里特（Peter Herriot）、约翰·赫兰德（John Holland）、丹尼斯·卢索（Denise Rousseau）。

本书使用了很多数据，这些数据只有通过其他人的努力工作和调查研究才能获得。我想特别感谢李·哈卫（Lee Harrey）、苏·木（Sue Moon）和维基·吉尔（Vicki Geall，英格兰中部大学）、凯特·伯赛

尔 (Kate Purcell)、简·皮特 (Jane Pitcher, Warwick 大学)、High Fliers 公司的顾问, 以及 Saratoga 和 Universum 专业咨询公司。

我还想感谢大学生职业咨询服务协会会长马丁·索恩 (Martin Thorne) 及英国职业咨询服务部的许多工作人员。他们接受了我的采访, 提供了相关信息, 并允许我使用他们的一些资料, 这对我的调查工作很有帮助。另外, 感谢《前途》出版者南哥伦比亚大学 (CSU) 的大力帮助。

ASE——NFER Nelson 是对大学生进行心理测验、能力测试的主要出题部门之一。多谢他们提供了很多样题, 丰富了本书的题库。

感谢那些为我的研究作出贡献的大学生招聘人员, 他们回答了我的询问, 接受了采访, 并给我提供了很多信息。我相信, 当学生们选择了合适的职业和满意的雇主时, 公司和求职者本人都将从中受益。我希望我们把这个竞技场修得更平坦一些。感谢大学生招聘者协会首席执行官卡尔·吉烈德先生帮我剖析当今招聘的趋势和问题。

我深深地感谢我的丈夫依安所做的一切, 没有他的爱心和耐心, 这本书将不会问世。同时, 我也感谢我的两个可爱的孩子——露西 (Lucy) 和马休 (Matthew), 他们帮我抓住了生活中的许多重要细节。

我还应该感谢许多和我在 Holy Trinity Platt, Rusholme 教堂做礼拜的教徒们, 你们的爱、祈祷和鼓励对我有很大的帮助。

雪莉·詹纳 (Shirley Jenner)

Contents

目 录

引 言

第一篇 你的职业选择

第 1 章 你的求职决定9

做决定是一个复杂的过程，要做出正确的求职决定更是一个复杂和艰难的过程！千里之行，始于足下。

☞ 求职决定——你是怎么做的？10

☞ 选择合适的职业12

☞ 开始职业生涯之前是进一步深造，还是休整一段时间呢？16

☞ 总结19

☞ 接下来的步骤19

第 2 章 你的技能和知识20

明白自己的优势所在，知道自己擅长干什么；清楚自己的劣势，立即行动起来弥补不足。

☞ 介绍21

☞ 雇主们在寻找什么?	22
☞ 了解雇主	23
☞ 你的技能和素质	23
☞ 总结	29
第3章 你的职业兴趣和志向	30
只有当你有兴趣,并掌握了干好工作的专门技术,愿意为之努力, 你才可能会对这份工作满意。	
☞ 简介	31
☞ 职业兴趣	31
☞ 求职计划中接下来的步骤	34
☞ 你的职业目标	36
☞ 总结	44
第4章 个性	45
了解自己性格特点可以帮助我们清楚自己适合干什么工作,不适合 干什么工作。	
☞ 个性的重要性	46
☞ 什么是个性?	46
☞ 个性:是特征还是类型?	48
☞ 我的个性是什么样的?	51
☞ 自我发展——我怎样才能改变?	54
☞ 工作中的个性	56
☞ 总结	58
第5章 工作经历	60
工作经验在毕业生就业问题上越来越突出。有工作经历可以让你在 竞争中脱颖而出!	

工作经历可以使你脱颖而出.....	61
工作经验的种类.....	62
总结.....	73
第 6 章 克服障碍.....	74
“ENGAGE” 六步模式可以帮你克服择业时遇到的困难。这不是一种简单的现成的方法，而是一种模式，适用于任何需要解决问题技术的情况。	
ENGAGE 模式.....	75
总结.....	85
第 7 章 压力之下——提高你适应压力的能力.....	87
根据你承受的压力状况及应对压力的方式决定你如何有效管理压力。	
有压力吗?	88
什么是压力?	88
对压力的反应.....	88
有效管理压力.....	92
总结.....	96
求助指南.....	96

第二篇 大学毕业生的工作和雇主

第 8 章 21 世纪大学毕业生的求职形势.....	101
-----------------------------------	------------

要想成功地找到满意的工作，你应该懂得雇佣你是企业提高竞争力，达成企业目标战略的一部分。

21 世纪的大学毕业生面临的就业形势.....	102
这些是如何帮助你的?	106

☞ 总结	108
☞ 求助指南	108

第9章 大学毕业生的工作类型 109

传统的毕业生工作几乎消失。大学毕业生要意识到一系列新的工作机遇已经出现,抓住机遇,打造成功!

☞ 有多种途径可以达到你的职业目标	110
☞ 毕业生的工作类型	111
☞ 抱负极高的人/快速成功之道	112
☞ 一般管理工作/对毕业生的培训	112
☞ 专业计划	113
☞ 技术专家/知识型工作者	114
☞ “直接”上岗	115
☞ 灵活的工作类型	116
☞ 个体经营	117
☞ 麦克工作(低收入、低技能工作)	118
☞ 考虑你愿意干的工作	119
☞ 总结	120
☞ 求助指南	121

第10章 企业文化和气候 122

“企业文化”是一种影响人们怎样协同工作的信仰、态度和行为的模式。在选择雇主时,企业文化是你需要考虑的最重要因素之一。

☞ 什么是企业文化?	123
☞ 企业文化的构成	123
☞ 企业文化的多种模式	127
☞ 企业文化与平等——是否有严格的等级制度	129
☞ 亚文化的重要性	132

改变企业文化	133
企业气候	133
总结	135
第 11 章 挑选第一位雇主	137
目前, 对于大多数毕业生来说, 求职并不仅仅是挑选一份工作或一种职业, 更多的是在选择用人单位。	
有选择吗?	138
估计竞争程度	138
职业与理想的雇主	139
最受欢迎的职业领域	139
调查雇主的情况	141
如何把握企业的形象管理	145
什么样的毕业生招聘单位是最好的?	146
评价潜在的雇主	146
总结	149
第 12 章 你的劳动权利	150
每个人都享有基本的劳动权利, 你有权确保你的劳动权利不受侵犯!	
介绍	151
你想成为雇员吗?	151
你的雇用合同	152
书面条文条款	152
劳动法	153
工资和最低薪酬	154
健康与安全	156
歧视	157
孕妇的权利	158