

打造 明天的

——大学生未来职业生涯设计实用手册

DAXUESHENGWEILAIZHIYESHENGYASHEJISHIYONGSHOUCE

金领生涯

DAZAO
MINGTIAN
DE JINLING
SHENGYA

中国青年出版社

打造 明天的

——大学生未来职业生涯设计实用手册

DAKUOSHENGWEILAIZHUYESHENGYASHIJIJISHUYONGSHOUCE

金领生涯

DAZAO
MINGTIAN

JINLING
SHENGYA

中国青年出版社

作者

□ □ □

陈 方 舒
银 拥 天
 政 戈

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

打造明天的金领生涯/陈锬,方拥政,舒天戈编著. —

北京:中国青年出版社,2003

ISBN 7-5006-5353-0

I. 打... II. ①陈... ②方... ③舒... III. 大学生-职业选择-基本知识 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 076486 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 64033813 发行部电话:(010) 64010813

天利华印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

850 × 1092 1/32 8.25 印张 130 千字

2003 年 10 月北京第 1 版 2003 年 10 月河北第 1 次印刷

印数:1-10,000 册 定价:14.60 元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话:(010)64033570

雄狮书店:(010)84039659



个人资料

PERSONAL INFORMATION

姓名(Name) _____

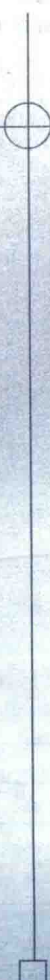
联系地址(Address) _____

电话(Tel.) _____

或 Mobile) _____

电子信箱(E-mail) _____

邮编(Postcode) _____



从读书到就业是大学生人生必经之旅。而目前大学生供需市场持续升温，今年毕业生人数暴涨87万，达到212万。明年这一数字将攀升到280多万，就业形势越趋严峻。如何做到未雨绸缪，早作规划，尽早准备，这正是我们推出本手册的原动力和意义所在。

西谚有云：把一条鲜美的鱼送给一位饥肠辘辘者，不如把钓鱼的技术教给他。本手册就想教你“钓鱼”的技术。



目录

打 造 明 天 的 金 领 生 涯

CONTENTS

1

导言

未雨绸缪：为未来的职业生涯作“战略”性规划

3

第一部分

四年树人：培养你的职业能力与职业素质

5

确立新潮的职业观念

- 5 ☐ 立志将自己培养锻炼成才
- 6 ☐ 求职赠语
- 7 ☐ 求职不是目的，立业才是根本
- 8 ☐ 及早进行职业生涯设计
- 9 ☐ 职业生涯规划的有效途径
- 10 ☐ 求职目标
- 12 ☐ 为日后工作积聚“资本”
- 14 ☐ 求职建议

15

求职应贯穿大学生生活的全过程

- 15 ☐ 为未来的职业生涯作知识准备
- 17 ☐ 建立符合自身成长需要的知识结构

- 18 ☐ 为未来的职业生涯作素养准备
- 20 ☐ 为未来的职业生涯作能力准备
- 22 ☐ 大学生应该具有的能力体系
- 30 ☐ 为未来的职业生涯作经验准备
- 31 ☐ 假期“打工”：

零距离体验职业生活

36

知识经济时代的人才需求

- 36 ☐ 26种国际尖端人才
- 38 ☐ 未来最受宠的几类专业人才
- 39 ☐ 目前最有市场竞争力的专业人才

40

大学期间应该完成的两项重要指标

- 40 ☐ 英语等级水平考试
- 40 ☐ 计算机等级资格水平考试

42

各类职业的素质要求

- 42 ☐ 工程技术人员的素质要求
- 44 ☐ 职业经理人的素质要求
- 45 ☐ 职业经理人必须具备的10种品德
和8种能力
- 46 ☐ 商务人员的素质要求
- 47 ☐ 机关公务员的素质要求
- 48 ☐ 教育工作者的素质要求
- 49 ☐ 公检法人员的素质要求

51

第二部分

透视自己：测试你的职业能力与职业兴趣

53

你能做什么——职业能力测试

- 53 ☐ 能力的内涵与分类

- 54 ☐ 语言能力测试
- 64 ☐ 思维能力测试
- 78 ☐ 创造力测试
- 81 ☐ 适应能力测试
- 85 ☐ 领导能力测试
- 89 ☐ 处理问题能力测试
- 98 ☐ 数学运算能力测试
- 101 ☐ 经商能力测试
- 104 ☐ 结合自身能力选择职业(量体裁衣)

105

你想做什么——职业兴趣测试

- 105 ☐ 职业兴趣与职业选择的关系
- 106 ☐ 职业兴趣评价途径
- 108 ☐ 职业兴趣的自我测试
- 113 ☐ 不同的职业兴趣与对应的职业类型

115

你适合做什么——职业性格测试

- 115 ☐ 性格差异与性格类型
- 118 ☐ 性格类型的四种维度
- 120 ☐ 性格类型测试
- 132 ☐ 不同类型的性格与职业的匹配

135

你趋向做什么——职业气质测试

- 135 ☐ 气质的四种类型
- 137 ☐ 气质类型测验
- 145 ☐ 气质与职业选择

147

第三部分

运用之妙，存乎一心：大学毕业生求职策略与技巧

149

求职前的必要准备

- 149 ☐ 核定自身的资源
- 152 ☐ 正确认识自我
- 153 ☐ 做好求职的物质准备
- 154 ☐ 保持良好的求职心态
- 156 ☐ 走出求职的心理误区
- 158 ☐ 清除求职中常见的心理障碍

160

把握就业大势与动态

- 160 ☐ 对就业政策与就业形势的把握
- 162 ☐ 当前新的就业态势
- 163 ☐ 政府新的就业政策

165

求职信息的获取

- 165 ☐ 招聘信息的获取途径
- 168 ☐ 查询招聘广告的技巧
- 169 ☐ 看招聘广告通常应注意的内容
- 170 ☐ 阅读招聘广告的艺术
- 171 ☐ 新潮求职方法：网上求职
- 172 ☐ 部分求职招聘网站
- 174 ☐ 部分招聘会址一览表
- 175 ☐ 有关地区的招聘信息记录

176

制订求职计划

- 176 ☐ 对求职行业的选择
- 178 ☐ 对求职企业类型的选择
- 179 ☐ 求职的日程安排(表格)
- 180 ☐ 求职的费用统筹
- 181 ☐ 求职计划书

182

求职信的撰写

- 182 ☐ 中文求职信样本
- 184 ☐ 怎样撰写一封有效的“才能匹配信”
- 186 ☐ 求职申请表

188

求职简历的制作

- 188 ☐ 求职简历的构成要素
- 190 ☐ 求职简历的写作技巧
- 191 ☐ 中文简历样本
- 192 ☐ 求职简历的“诚实性”

194

人际网络的建立与利用

- 194 ☐ 如何构建自己的关系网
- 195 ☐ 编写一份关系网名单
- 196 ☐ 受人欢迎的十项原则

198

如何报考国家公务员

- 198 ☐ 国家公务员招考对象和报考条件
- 199 ☐ 国家公务员考试报名办法
- 200 ☐ 国家公务员考试时间与考试内容
- 200 ☐ 未来公务员的关键素质

202

如何参加国家司法考试

- 202 ☐ 国家司法考试报考条件
- 202 ☐ 国家司法考试报名办法
- 202 ☐ 国家司法考试内容

203

其他职业资格考试简介

- 203 ☐ 法律顾问资格考试
- 203 ☐ 国际商务专业技术资格考试
- 203 ☐ 资产评估师执业资格考试
- 204 ☐ 监理工程师执业资格考试
- 204 ☐ 教师资格考试
- 204 ☐ 执业药师资格考试

206

如何向外企求职

- 207 ☐ 写一份出色的个人英文简历
- 208 ☐ 英文简历样本
- 210 ☐ 了解外企的招聘程序
- 210 ☐ 参加外企面试的“八项注意”

211

如何与职业中介打交道

- 211 ☐ 认识职业中介
- 211 ☐ 与职业中介打交道的办法
- 212 ☐ 谨防职业中介中的骗局

214

女大学生求职的特殊要求与技巧

- 214 ☐ 女大学生求职困难的原因
- 214 ☐ 女大学生求职的特殊优势
- 214 ☐ 女性当自强不息
- 216 ☐ 女大学生求职的技巧

218

如何了解你求职单位的真实情况

- 219 ☐ 求职单位的范围调查
- 219 ☐ 对求职单位的调查

220

参加应聘笔试的技巧

- 220 ☐ 笔试前的复习
- 220 ☐ 笔试的临场准备
- 222 ☐ 笔试的科学答卷

224

参加应聘面试技巧

- 224 ☐ 面试的测评要素
- 225 ☐ 对面试的准备
- 226 ☐ 成功面试的技巧
- 227 ☐ 应付数位面试者的技巧
- 228 ☐ 应付非常规面试官的有效办法

230

如何签订就业协议

- 230 ☐ 就业协议中的两个“承诺”
- 232 ☐ 就业协议与劳动合同的区别
- 234 ☐ 签订就业协议时应注意的问题

237

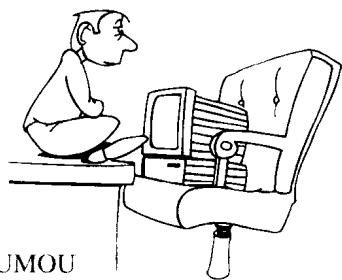
如何面对求职中的挫折

- 237 ☐ 再认识自己
- 240 ☐ 适当调适
- 242 ☐ 面对现实，敢于竞争
- 243 ☐ 摸摸自己的“三颗心”

245

做个自由职业人

- 245 ☐ 自由职业
- 246 ☐ 自由职业的优点
- 247 ☐ 最简便易行的自由职业
- 248 ☐ 十种经典的自由职业



导言

未雨绸缪 WEIYUCHOUMOU

为未来的职业生涯作“战略”性规划

茫茫人海，每个人都以不同的姿态，不同的步履，跋涉在生命之旅，每个人都在努力搜寻属于自己的人生坐标。可是，面对复杂的世界，有的人蜕蛹成蝶，成就辉煌与梦想，有的人则站在人生的十字路口踟躇徘徊，看不清方向，最终退出精彩的历史舞台。真可谓，大浪淘沙、斗转星移，成功与失败，合力演奏了一曲跌宕起伏、荡气回肠的人生交响曲。

大学生涯是时代骄子们演奏人生交响曲的重要时期。大学生们用自己的激情，点燃智慧之光，努力将自己造就成社会的栋梁。大学毕业是人生道路上的重要转折点，一批批学子从校园走出，去指点江山，激扬文字，谱写人生的新华章，也有为数不少的天之骄子安逸享受，无所作为，若干年后，在社会上黯淡无光。无数大学生不成功的就业经历表明，如果不早作职业规划，等待你的只能是平庸的人生。

这是一个充满着竞争的社会，而人才的竞争则是其中最激烈的画卷。每年有数以百万计的大学毕业生涌向市场，就业狂潮席卷着人才市场的每个角落，几个人争抢一个职位，几十人窥视一个岗位已不再稀奇，可是，幸运女神只会降临在那些有准备的学子身上。因此，未雨绸缪，尽早规划自己的职业生涯，是每个大学生都不容忽视的战略性问题。

因此,我们每位大学生都应该成为自己未来的职业蓝图的设计师,都应该高瞻远瞩,审时度势,要从战略和发展的高度,用敏锐的眼光来捕捉职场的动态与趋势。尤其重要的是,大学生要把求职的理念贯穿整个大学时期,全面提高自身素质和适应社会的能力,为未来的职业生涯做好各方面的准备。我们有理由相信:充足的准备会使我们更加自信,在竞争中变得更加从容,更有力量。

每位大学生都有理由追求未来的金领职业。在这个物质和精神极大丰富的年代里,金领意味着财富、成功与辉煌,它是职场的宠儿,是大学生们心底深深的向往。成功地进行职业规划,打造金领职业生涯,大学生们需要的是一种思考,一种准备,一种指导。为此,我们倾心推出了这本书。

本书推出了一系列大学生求职的新思维与新理念,它以大学生求职为主题,以求职的规划、准备、实施为主线,以启发性、实用性为特色,系统介绍了大学生未来职业生涯规划、职业目标的锁定、“适职”平台的构架以及具体的求职策略和技巧。本书内容集前瞻性、针对性、指导性和可操作性于一体,并且语言精炼,简洁明快,角度新颖。本书图文并茂,脉络清晰,以轻松活泼、与读者互动的风格赋予大学生全新的求职知识框架,指导大学生们完善自我,抓住机遇,铸就辉煌。

编者

2003年4月10日

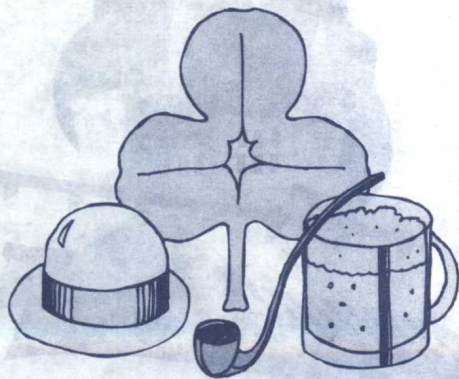


第一部分

四年 树人

SINIAN SHUREN

培养你的职业能力与
职业素质

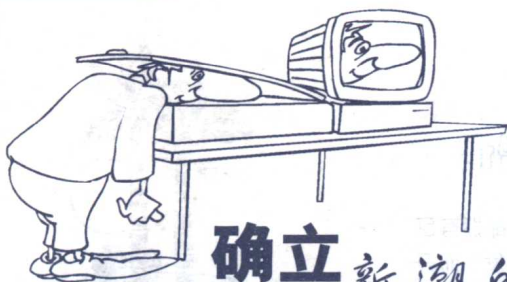


“四年树人”，这是本篇所要揭示的重要主题，尽早进行职业生涯设计，将求职贯穿大学生活的全过程，为未来的职业生涯作充分的知识准备、素养准备、能力准备和经验准备，这就是本篇所要阐述的一系列新理念。

科学在进步，时代在发展，竞争在加剧，面对严峻的就业形势，大学生们惟有与时俱进、勤奋学习、积累资本、锻造才能、提升素质，才能拥有辉煌灿烂的未来。

未来不是梦，金领不是梦，然而要拥有辉煌的明天，就必须努力！努力！再努力！





确立新潮的职业观念

◆ 立志将自己培养锻炼成才

大学是神圣而又美丽的知识乐园。在这里，我们汲取知识的营养，享受缤纷大学生活的愉悦；大学是理想者的港湾，在这里，我们憧憬美好的未来，用四年的刻苦努力向社会交出一份满意的答卷；同时，大学又是拼搏者的竞技场，因为是舵手就要敢于劈波斩浪，是雄鹰就要搏击长空，所以明天我们将从这里出发，去迎接社会的挑战。

四年的大学时间并不长，但却是我们成长中的一个极其重要的时期。它是创业的前奏，是步入社会之前的一次全身心的充电，如果我们一味隐藏在天之骄子的花环下胸无大志而虚度四年，那么我们将会是走上社会后的第一批被淘汰者。面对时代的抉择，为了自己崇高的理想，我们只有在大学里早树目标、早立志向，全方位历练培养自己，才有可能重续昨天的辉煌。

锻炼成才是生命状态的一次次提升，它蕴含父母的期待，担负着沉甸甸的社会责任，承载我们人生的目标。如果我们想在大学生涯中画下重彩浓墨的一笔，我们就应该在大学期间做好自己人生的设计师，从现在做起，从每一件小事做起，扎实学好自己的专业知识，不断提高自己运用知识的能力和水平，加强思想品德修养，努力将自己培养成德才兼备的人才，社会所需要的人才。

The importance thing in life is to have a great aim and the determination to attain it.

人生重要的事情是确定一个伟大的目标和树立实现这个目标的决心。

——（德）歌德