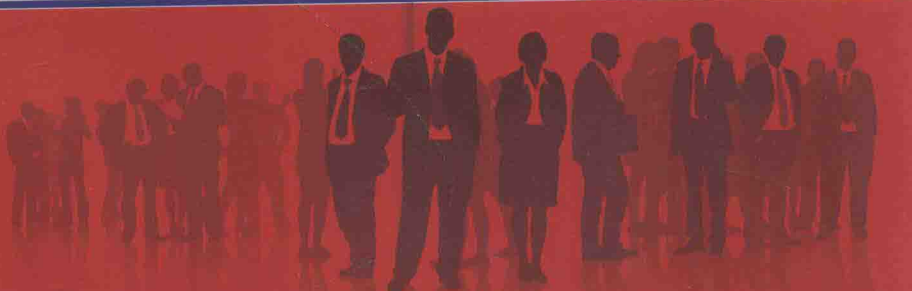


大学生 就业指导

常 桦◎编著



金盾出版社

业指导读物

大学生就业指导

常桦 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书密切联系大学生就业实际,收集、筛选了国家就业制度、人才需求信息、择业技巧、就业权益及自我保护等多方面内容,是大学生求职就业的专业指导读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指南/常桦编著. -- 北京:金盾出版社,2012.6
ISBN 978-7-5082-7377-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 007445 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:7.5 字数:150千字

2012年6月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:17.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

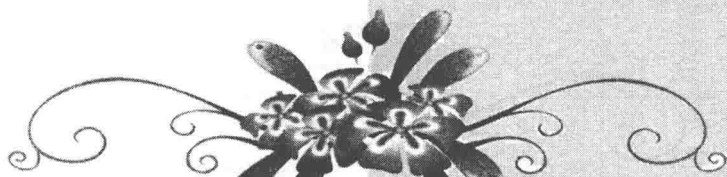
随着中国高等教育的发展,大学生的数量急剧增加,大学生面临着越来越严峻的就业压力,如何找工作、如何找到理想的工作,是每一个大学生所关注的首要问题。

在就业的过程中,很多大学生经过几年的大学学习,丰富了自己的知识,但在就业中表现出信心不足。殊不知当今市场上的机会比比皆是,关键在于如何定位自己和把握市场环境。

大学生要想成功就业,首先要认识自我,了解自己的性格、气质以及能力、兴趣及特长,对自己恰当地认知

和定位,清楚自己适合干什么,能干什么,从而确定大致的选择方向和范围。其次,必须明确职业价值观,即确定自己在职业中最看重什么。通过工作,是为了赚钱,还是希望拥有理想的发展空间,或是为将来的长远发展积累经验和技能。在弄清楚阶段性目的和价值取向之后,才会有一个相对明确的求职方向和目标。只有弄清楚了自已的择业标准,才能避免就业时的盲目。

本书从社会实践出发,密切联系大学生的实际情况,既注重授人以鱼,更注重

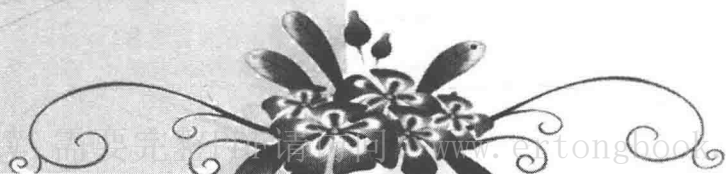


授人以渔。它将引导大学生脚踏实地,调整心态,加强对就业环境和自我的认识,学会对自己的职业生涯进行规划。

同时,书中也有针对性地给出了一些具体的就业技

巧,并对一些成功就业经典案例进行剖析,帮助大学生提高职业素质,提升职场竞争能力。希望本书能给大学生顺利就业带来实实在在的帮助,从而使他们求职成功,有一个美好的未来!

编 者





第一章 做好毕业后的职业规划

一、认识自我是职业规划的前提	2
二、选择感兴趣的工作,成功的概率更大	3
三、价值观指引职业发展方向	5
四、性格决定职业选择	7
五、职业规划要确立的步骤	17
六、大学生职业规划几个要注意的方面	19
七、职业定位要避免陷入误区	21

第二章 调适好就业心理

一、树立竞争观念是大学生立足社会的必备条件	24
二、正视自身、正视现实,知道自己能干什么	25
三、自信是推动求职择业成功的动力源泉	29
四、培养自己的社会适应力	30
五、绕开大学生常见的心理误区	35
六、让常见的不良情绪永不“再见”	37
七、心理调适:就业时的一剂暖心药	40

第三章 做好求职前的准备工作

一、构建合理的知识结构	45
-------------------	----



二、大学生应该具备的基本能力	47
三、编织自己的就业人际网	51
四、精心打造好自己的“护照”	54
五、让职业道德为自己加分	56
六、收集就业信息的渠道可多种多样	58

第四章 如何写出精美的简历和求职信

一、一份优秀的简历是求职成功的助推器	63
二、一份出色的简历是这样“炼”成的	66
三、这样的简历才能打动人	70
四、成功简历的九“不要”原则	71
五、优秀求职简历的范本值得借鉴	73
六、一封好的求职信能为求职者赢得一个面试的机会	82
七、优秀的求职信可以这样写	85

第五章 网上求职的技巧与方法

一、大学生求职常用的专业网站知多少	90
二、求职信息网使用全知道	92
三、网上求职有诀窍	95
四、网上求职不应犯的错误	98
五、网上求职，小心掉进“信息陷阱”	100

第六章 掌握成功面试的秘诀

一、如何做好面试之前的准备工作	105
-----------------------	-----



二、面试时给对方留下好印象有门道	110
三、面试时回答常规提问有技巧	113
四、这样的职场面试题目很常见	118
五、面试时一定要避免的忌讳	121
六、怎样跟面试官提薪水待遇	123
七、面试后不要守株待兔	127

第七章 轻松快乐,做好第一份工作

一、等待录用的日子	131
二、自己对公司了解多少	133
三、熟悉自己负责的工作越快越好	136
四、赢得一份新工作,只要 3 个月	139
五、搞好同事关系的“游戏规则”	140
六、与上司良好沟通的几个“黄金句”	143
七、远离公司禁忌的雷区	145

第八章 避免遭遇求职的陷阱

一、识破虚假的招聘信息的“伪装”	153
二、不可不防的求职陷阱	154
三、在求职时要警惕的几个行业	158
四、对求职中的霸王条款说“不”	160
五、谨防一些有关薪水的骗局	163



六、求职者遭遇求职陷阱面面观	165
----------------------	-----

第九章 关于就业问题的法律知识

一、了解属于自己的劳动权利	169
二、不可不知的劳动合同制度	174
三、社会保障制度牵涉到基本的利益保障	180
四、发生劳动争议,正确处理很重要	185

第十章 开辟就业第二战场

一、就业的第二战场在哪里	189
二、如何发展自己和成就高薪	191
三、开辟第二就业战场要避开的“雷区”	194
四、第一次跳槽须谨慎	196
五、自主创业的条件与机遇	197

附 录

附录一 名企面试题目一览	205
附录二 企业常设的组织部门及职责	221
附录三 国内企事业单位劳动合同范本	223

第一章 做好毕业后的 职业规划

常言道,当局者迷,旁观者清。做职业规划时你可以参考家庭、同学、朋友等第三者的意见,尽量对自己有一个全面的认识,这样才会真正了解自己适合从事什么工作。





一、认识自我是职业规划的前提

认识自我就是要全面分析自己，充分了解自己，对自己进行准确的职业定位。认清自我包括对自我能力、水平的基本定位，了解自己的价值取向、兴趣爱好、学识技能、性格特质、各种组织管理和协调活动能力等。唯有如此，才能够清楚自己想要从事什么样的工作；唯有了解了自己的兴趣爱好与性格特质，才能够找到适合自己的工作。可以说，认识自我是职业规划的前提。

认识自我首先要明了自己的优势，即自己目前已表现出来的能力与潜力所在。比如在学校期间学习了什么，你从专业学习中获取了哪些收益，工作经历提高和升华了哪方面的知识和能力。还要明了自己曾经做过什么，即已有的人生经历和体验，如在校期间担任的学生职务，社会实践活动取得的成就及工作经验的积累等。经历是个人最宝贵的财富，往往可以从侧面反映出一个人的素质、潜力状况，因而备受招聘组织的关注，同时它也是自我简历的亮点，绝对忽视不得。要提高自己的经历的丰富性和突出性，应该尽量有针对性地选择与职业目标相一致的工作项目，这样才会使自己的经历更有说服力和竞争力。

认识自我还要明了自己的弱势，即目前的不足或能力的欠缺。人无法避免与生俱来的弱点，这就意味着，自己在某些方面存在着先天不足，是自己力所不能及的。卡耐基曾说，人性的弱点并不可怕，关键要有正确的认识，认真对待，尽量寻找弥补克服的



办法，使自我趋于完善。注意多安下心来，跟别人好好聊聊，看看别人眼中的自己是什么样子，其与自己的预想是否一致，找出其中的偏差并弥补，这将有助于自我提高。

认识到自己的“所能”是重要的，更重要的是认识到自己“所不能”，这能减少自己犯错误的概率。通过以上自我分析与认识，可以明确自己该选择什么职业方向和目标，即解决“我选择干什么”的问题。

二、选择感兴趣的工作，成功的概率更大

曾看过这样一道题：在世界首富比尔·盖茨的办公桌上有 5 只带锁并贴有标签的抽屉，它们分别是财富、荣誉、幸福、兴趣和成功。比尔·盖茨只随身携带其中的一把钥匙，其他的钥匙都锁在抽屉中，请问，其中哪一把钥匙是盖茨带的？剩下的 4 把钥匙锁在哪一只或哪几只抽屉里？

这道题比尔·盖茨给出的答案是：在一个人最感兴趣的事情上，隐藏着他人成功的秘密。

美国心理学家所做的一项研究也验证了比尔·盖茨的观点。他们跟踪调查了 50 位从事自己喜欢的工作的毕业生和同样年龄决定投身于热门行业的 50 位毕业生。20 年后，心理学家在两个对照组中发现，从事自己喜欢的工作的一组人中有 40 位成了百万富翁，而另一组只有一位。换言之，一个人如果能够在自己最擅长的领域中做自己最喜欢的工作，那么其成功的概率将会大大提高。



下面利用表格对个人兴趣类型、特点和适宜从事的职业进行介绍，详见表 1。

表 1

兴趣类型	特 点	相应职业
喜欢与事物打交道	喜欢同事物打交道（如工具等），平时不喜欢与人打交道	制图、勘测、工程技术、建筑、机器制造、出纳、会计等
喜欢与人接触	喜欢与人交往，对销售、采访、传递信息一类的活动感兴趣	记者、推销员、业务员、服务员、教师、行政管理员等
喜欢有规律的工作	习惯在预先安排好的程序下做细致的工作	邮件分类、图书管理、档案管理、办公室工作、统计等
喜欢从事社会福利工作	乐于为他人排忧解难，喜欢与人接触	律师、咨询人员、科技推广人员、医生、护士等
喜欢做领导和组织工作	热爱管理工作，希望受到众人的尊敬和获得声望	行政人员、企业管理干部、学校领导和辅导员等
喜欢研究人的行为	对人的行为举止和心理状态感兴趣，喜欢谈论人的问题	心理学、政治学、人类学等研究工作以及行政管理
喜欢从事科学技术工作	善于理论分析，喜欢独立解决问题	生物、化学、工程学、物理学、地质学等
喜欢从事操作机器等技术性工作	对技术操作各种机械、制造新产品感兴趣	驾驶员、机械制造、建筑、石油、煤炭开采等
喜欢具体的工作	希望能很快看到自己的劳动成果，并能从自己所完成的产品中得到满足	室内装饰、园林、美容、理发、手工制作、机械维修、厨师等



三、价值观指引职业发展方向

通过对二百五十多种职业的研究，心理学家马丁·凯茨总结出了10种与工作相关的职业特征，具体内容如下。

(1) 高收入：指所从事职业的平均收入高于其他职业。

(2) 社会声望：指所从事的工作能够得到人们的尊重，从事该项工作的人具有较高的社会地位。

(3) 独立性：指所从事的工作决策自由度大，能够充分发挥个人能力。

(4) 帮助他人：指所从事的职业能够帮助他人改善健康、教育和福利。

(5) 稳定性：指所从事的工作有相当的稳定性，从事该项工作的人不会轻易被辞退。

(6) 多样性：指从事该项工作可以参与各种不同形式的活动，解决不同的问题，不断变换工作场所，结识新人。

(7) 领导力：指从事该项工作的人在工作过程中可以控制事情的发展，并能够影响他人。

(8) 对工作感兴趣：指从事该项工作的人对工作抱有极大的热情。

(9) 休闲：指工作一般不会影响到从事该项工作的人的正常生活，其业余时间不会轻易被打扰。

(10) 尽早进入工作领域：指从事该项工作的人能够尽快掌握



工作方法与要领，从而节约时间与高昂的教育费用。

职业专家通过对职业需求的分析，将人们的职业价值观总结为六大类：自由型、小康型、支配型、自我实现型、志愿型与技术型。职业价值观和相应职业的对应情况可参见表 2。

表 2

职业价值观	特 点	相应职业类型
自由型	不愿被他人指使，希望工作能够充分施展自己的本领	作家、设计师、作曲家、雕刻家、漫画家等艺术性职业
小康型	有一定的优越感，渴望获得更高的社会地位，感觉自己的工作应该受到他人的尊敬	银行出纳、法庭速记员、会计、成本估算员、税务员、办公室职员、秘书等
支配型	想当组织的管理者，渴望得到很大的权力以指挥他人	商品批发员、进货员、饭店经理、调度员、律师、政治家、零售商等
自我实现型	个性鲜明，追求真理，为了实现梦想而尽力挖掘自己的潜力	气象学家、生物学家、天文学家、地质学家、科学报刊编辑、植物学家、物理学家、科技工作者等
志愿型	有爱心，常把他人的痛苦视为自己的痛苦；把默默地帮助不幸的人视为自己的快乐	咨询人员、福利机构工作者、社会学家、社会科学教师等
技术型	常为钻研一门技术而废寝忘食，并以靠技术生活而自豪	机械师、机械工、技师、工程师、电工、司机等

综合分析自己的性格以及兴趣等多种因素，结合上表中相应的职业类型，求职者便可确定符合自身价值观的发展方向。



四、性格决定职业选择

性格对职业选择有着非常重要的影响。若性格与职业匹配得当，求职者可以最大限度地发挥自己的聪明才智，从而实现自己的人生价值。

1. 性格测试

下面有 100 道关于人的性格测试的测试题，求职者尝试以此测试出自己的性格类型，并据此选择其所适合的职业。测试时，测试者若认为测试题描述的情况与自己的性格相符画“○”，不相符画“×”，难以决定是否相符的画“?”。在测试的时候，求职者不要过于深思熟虑，应凭直觉快速给出答案，这样才能获得相对准确的结果。

- (1) 不喜欢在很多人面前高谈阔论
- (2) 性格直率、开朗
- (3) 待人诚挚、彬彬有礼
- (4) 喜欢盛大和热闹的场面
- (5) 常常想说话却未能说出口
- (6) 能够清楚地区分自己与他人
- (7) 喜欢交际，经常帮助别人
- (8) 非常讨厌态度、举止、言谈随便的人
- (9) 在聚会中显得非常活跃



(10) 待人接物顾虑重重，时常自问“那种待人方式和态度行不行”

(11) 喜欢思考，不喜欢到处活动

(12) 活泼、好动

(13) 做事不慌张、不急躁，悠闲自在

(14) 与人交谈的方式、姿势和表情非常丰富，甚至夸张

(15) 动作笨拙，不灵活、不协调

(16) 喜欢独自安静地思考

(17) 愿意发表演说、唱歌或表演

(18) 非常厌恶不道德的行为，富有正义感，比较高

(19) 想让别人重视自己的心情与态度

(20) 味觉、嗅觉、触觉敏感

(21) 有时被人认为是难以亲近或难以理解的人

(22) 常被人称为好人或懂事的人

(23) 有时被人说成是死脑筋或理解能力迟钝的人

(24) 常被别人说有个性

(25) 经常认为自己不如别人

(26) 做事很认真，不喜欢开玩笑

(27) 做事有些性急

(28) 做事一丝不苟、细致周密

(29) 读到或看到什么，容易赞同，并立即尝试

(30) 做事或决定事情时，有犹豫不决的倾向

(31) 不愿意把自己的内心向他人敞开

(32) 善意地接受所有事物

(33) 遵守约定，不忘所受的恩惠，讲情义

(34) 喜怒哀乐溢于言表