



素质教育“十三五”规划教材



求职技巧

QIUZHI JIQIAO

主编 孟琳 张妍

素质教育“十三五”规划教材

求职技巧

主编 孟琳 张妍

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书以企业招聘为出发点,立足于求职者求职素质的培养,从求职准备、避免就业陷阱、求职简历制作技巧、笔试技巧、面试技巧、就业权益维护、团队融入等多个方面展开剖析,深入浅出地讲解了求职过程中的相关知识和技巧,用人力资源的现代化理念为求职者打开了一扇通往事业巅峰的大门。

本书案例生动、技巧实用、紧扣现实、着眼未来,对于即将步入社会、准备踏上求职之路的学生有很大的指导作用。

图书在版编目(CIP)数据

求职技巧 / 孟琳, 张妍主编. — 镇江: 江苏大学出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5684-0590-4

I. ①求… II. ①孟… ②张… III. ①职业选择—基本知识 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第199602号

求职技巧

Qiuzhi Jiqiao

主 编 / 孟 琳 张 妍

责任编辑 / 徐子理 米小鸽

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷30号(邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464(传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京谊兴印刷有限公司

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 11.75

字 数 / 271千字

版 次 / 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5684-0590-4

定 价 / 38.00元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话: 0511-84440882)

随着社会主义市场经济体制的不断完善和用人制度的改革,人们的就业观念发生了根本的变化,自由择业和双向选择已成为实现就业的主要途径。这种变化一方面增大了各院校毕业生的就业选择面,另一方面也对毕业生的专业水平和求职技能提出了更高的要求。基于许多毕业生因不懂求职技巧而导致求职失败的情况,有必要在学生毕业前对其进行系统的求职指导与训练。

为了帮助毕业生掌握求职技巧并顺利就业,我们结合各院校人才培养方案的要求和学生的就业需要,将最新的求职理论、技巧与案例融合在一起,编写了《求职技巧》这本书。

总体而言,本书主要具有以下几个方面的特色:

- ❶ 体例新颖,模块丰富:本书每章都设有“情境导入”“学习目标”“相关知识”“案例分享”“课堂互动”“知识拓展”“实战训练”等模块,每个模块都经过精心设计,非常实用,有助于学生更好、更轻松地掌握求职的相关知识和技能。
- ❷ 案例典型,针对性强:本书案例不仅丰富,而且所选取的案例大多是近两年发生的求职热点案例,具有很强的针对性,既与当前知识点紧密结合,又能引起学生的共鸣,从而让学生通过案例快速理解和掌握相关求职技巧。
- ❸ 课堂互动,避免枯燥:本书的“课堂互动”模块中安排了大量与当前知识点和实际求职相关的热点问题,有助于增加师生互动,活跃课堂气氛。
- ❹ 模拟求职,实战演练:针对毕业生在求职过程中遇到的各种问题,本书模拟实际求职情景,精心设计了“实战训练”模块,力求让学生通过相关演练,更深入地了解 and 掌握求职过程中的相关技巧和注意事项。
- ❺ 图文并茂,版式精美:本书图文并茂,版式精美,可让学生轻松阅读。

本书在编写过程中,参考和借鉴了大量文献资料、网络资源和相关的研究成果,以及一些专家学者的理论和观点,在此深表谢意。

由于编者水平有限,加之编写时间仓促,书中不足乃至错漏之处难免,敬请广大专家、同行和学生批评指正,并对本书提出宝贵意见,以便我们在修订时不断完善。

编者

2017年7月

目录

MULU

第一章 做好全方位的求职准备	1
情境导入	2
第一节 学业准备	3
树立正确的学业观	3
学业规划	3
保证自己的大学学业规划	4
扎实的学业为就业开路	5
第二节 就业心理准备	6
大学生必须具备的心理准备	6
大学生择业心理调适	11
第三节 职业信息准备	13
职业信息的收集	13
就业信息的处理	14
就业信息的科学利用	16
第四节 求职陷阱和欺诈的防范	17
大学生常见的求职陷阱	17
求职陷阱的预防与应对	20
非法传销	22
案例分享	26
实战训练	26
第二章 让求职简历脱颖而出	29
情境导入	30
第一节 求职信撰写技巧	31
求职信与简历的区别	31
求职信的格式	32
求职信的范例	34
求职信的原则与禁忌	36



第二节 个人简历的制作	38
简历的规格、版式及范例	38
简历的基本要素	41
简历的撰写	46
简历的投送方式	47
案例分享	50
实战训练	51
第三章 笔试技巧助你成功	53
情境导入	54
第一节 笔试的作用及种类	55
笔试的作用	55
笔试的种类	55
第二节 笔试的准备	57
了解笔试内容,做到心中有数	57
了解笔试重点,进行认真复习	58
了解笔试目的,运用综合能力	59
熟悉考试环境,做到有备无患	59
保持良好的身心状态	60
第三节 笔试的方法和技巧	60
掌握科学的答题方法	60
各类题目的解答技巧	60
案例分享	67
实战训练	68
第四章 完美应对考官	69
情境导入	70
第一节 面试的形式和内容	71
面试的形式	71
面试的内容	73
第二节 面试前的准备	76
深入了解用人单位	76
充分准备材料	77
面试训练准备	77
面试状态的调整	78

第三节 求职面试礼仪	83
面试仪表	83
面试举止	86
第四节 面试后的努力	91
回顾与反省	91
与招聘者保持接触	91
案例分享	93
实战训练	93
第五章 了解就业程序	95
情境导入	96
第一节 就业协议书	97
就业协议书的主要内容	97
签订就业协议书的原则	97
签订就业协议书的程序	98
签订就业协议书时应注意的问题	98
就业协议书的解除	100
违约责任及违约的后果	101
第二节 劳动合同	103
劳动合同的基本内容	103
签订劳动合同的原则	105
签订劳动合同时应注意的问题	107
劳动合同的解除	108
违反《劳动法》的法律责任	110
劳动合同与就业协议书的区别	110
第三节 离校、报到与人事代理	113
离校	113
报到	114
人事代理	116
第四节 就业权益的维护	118
毕业生就业的基本权益	118
毕业生就业权益的自我维护	119
毕业生维权求助的途径	120
维护毕业生就业权益的相关法律	121
案例分享	123

实战训练·····	124
第六章 迅速融入团队·····	125
情境导入·····	126
第一节 了解团队制度·····	127
团队文化的概念·····	127
团队文化的分类·····	127
共同的价值观念·····	130
团队制度文化·····	131
第二节 积极融入团队·····	135
如何快速融入团队·····	135
职场新人在团队中的注意事项·····	138
案例分享·····	141
实战训练·····	142
第七章 积极进行团队建设·····	143
情境导入·····	144
第一节 团队内部建设·····	145
培养团队精神·····	145
制订团队目标·····	149
融洽团队成员关系·····	150
影响团队绩效的因素·····	153
处理团队冲突·····	155
第二节 团队外部关系·····	156
团队之间沟通常见的问题·····	157
如何做好跨部门沟通·····	158
案例分享·····	162
实战训练·····	164
第八章 团队学习, 共同成长·····	165
情境导入·····	166
第一节 团队学习·····	167
团队学习的概念·····	167
团队学习的特征·····	167
团队学习的影响因素·····	168
团队学习对成员的影响·····	170

第二节 训练与培训	172
训练与培训的区别	172
训练的步骤	172
培训步骤	174
案例分享	174
实战训练	175

做好全方位的求职准备

一、求职准备的重要性

求职准备是求职成功的关键。在求职过程中，求职者需要具备扎实的专业知识、良好的沟通能力和团队合作精神。同时，求职者还需要了解目标公司的背景、文化和岗位要求，以便在面试中能够有针对性地展示自己的优势。

此外，求职者还需要具备良好的心理素质，能够面对求职过程中的各种挑战和压力。通过充分的求职准备，求职者可以更加自信地面对面试，提高求职成功率。



第一章

做好全方位的求职准备

自我思考

>>>

求职就是寻找称心如意的工作，寻求自己美好的未来。职场犹如战场，隐含着一场场不见硝烟战火的打拼。“不打无准备之仗”，每一位想赢得最后胜利的求职者，只有做好充分的求职准备才能心想事成。

那么，求职需要准备些什么呢？这些准备包括求职材料准备、求职心理准备、就业信息准备等。另外，还需要警惕各种求职陷阱。



情境导入

要想做大牌，首先做小卒

李新是一名国际贸易专业的毕业生，曾梦想做个走遍世界的大牌商人，毕业后认为到北京更有发展，更能“与世界接轨”，于是，放弃了父母为其找好的工作，与同学结伴来到北京。北京的工作机会果然多极了，但找工作的人也是多不胜数。刚开始，李新和同学比赛谁先找到一个更接近理想的工作，但一个多月过去了，简历投出 20 多份，有回音的只有两份，面试后又无音信。面对强手如林的职场，眼花缭乱招工单位，李新着急了。难道找工作真这么难吗？当初那么令大家羡慕、父母骄傲的专业就这样被冷落了吗？回到家乡，他如何面对江东父老？不回家在北京要漂到什么时候？

理想与现实的差距是一条不可逾越的鸿沟，李新的问题就出在理想太远大，现实太残酷。要想做大牌，首先做小卒。大牌是理想和梦想，离我们有如太空般的遥远，小卒才是目前的合理选择，这是让你先生存下来的现实。认识到自己刚刚毕业，没有商场实战的能力和经验的，所以不要太过理想化。否则，就是水中捞月、雾里看花。

教 学 目 标

知识目标

- 掌握毕业生必须具备的心理素质。
- 掌握职业信息的收集方法和处理方式。

能力目标

- 能高效率完成自己的学业规划。
- 能根据不同情况合理调适自己的心理状况。
- 能识别常见的求职陷阱，并学会正确应对。

教 学 工 具

- 多媒体电脑、PPT 教学课件、草稿纸（用于实战训练）。

第一节 学业准备

学业是学生的立身之本，是学生应当努力掌握的知识、能力、素质体系。只有具备了扎实的专业功底，才会把握好的就业机会，找到好的工作。

树立正确的学业观

学业是指以学习为主的一切活动，是广义的学习阶段，它不仅包括科学文化知识的学习，还包括思想、政治、道德、业务、组织管理能力、科研及创新能力等的学习。观念是行动的先导，要完成好学业首先必须树立正确的学业观。所谓学业观就是对所学专业、课业的态度和认识，这在很大程度上影响着毕业生们的学习、生活乃至人生前景。当代大学生在对待学业问题上存在着种种误区：或将学业的含义理解过窄，或对学业生活预期过高，或学业角色定位不准，或对职业期望值过高，以至学业不精甚至荒废学业。



学业规划

学生进行学业规划的目的就是根据自身情况，考虑现有的条件和制约因素，为自己确立整个大学期间的学业目标，并为实现学业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。换言之，就是通过解决学什么、怎么学、什么时候学等问题，以确保自身顺利完成学业，为成功实现就业或开辟事业打好基础。

知识拓展

大学学业规划

一般说来，大学生应根据大学阶段的不同情况，确定不同的奋斗目标，具体如下：

1. 大一：打牢地基

观念上将“要我学”变为“我要学”，脚踏实地学好基础课程。在大规划下做好小计划，并从大一开始就坚定不移地执行。根据自己的实际情况考虑是否辅修第二专业，并尽早做好资料准备。大一的学习任务相对轻松，可适当参加社团活动，担任一定的职

务,提高自己的组织能力和交流技巧,为毕业求职面试提前准备。

2. 大二:承前启后

在这一年里,既要抓稳基础,又要做好由基础课向专业课过渡的准备,并要把一些重要的高年级课程逐一浏览,并适当选修其他专业的课程,使自己的知识趋向多元化。可参加有益的社会实践,如下乡、义工活动,也可尝试到与自己专业相关的单位实习,多体验不同层次的生活,培养自己的吃苦精神和社会责任感。

3. 大三:奋起直追

主动加深专业课程的学习,并把大四的课程尽量挤入大三这一时期,以便大四有相对宽松的时间求职或考研。对于大多数同学来说,大三是快要投入社会的时候,因而要多向大四的师兄、师姐打听求职信息和面试技巧,以及请教写求职信、个人简历的经验,并在假期开始为了自己心目中的职业而开展相应的实践。准备考研或出国的同学,则关注考试资讯,尽可能多渠道地搜罗各种资料。

4. 大四:扬帆千里

目标既已锁定,该出手时就出手。求职的同学要编写好个人求职材料,参加招聘活动,多到求职网站和论坛转一转,自然会享受到勤劳的果实。对于考研和出国的同学来说,现在就是冲刺期,要下足功夫,争取把目标拿下。在我们为自己的前途忙得晕头转向的时候,毕业论文也马虎不得,这是对大学四年学习的一个检验和总结。只要在大学前三年认真践行自己的计划,相信大四就是收获的季节了。

保证自己的学业规划

(一) 强化学业规划

学业规划选定以后,很多学生或者束之高阁或者半途而废,致使学业规划不能实现。这些现象的出现是因为学生在制定学业规划时缺少一个重要环节,即对学业规划的强化。强化学业规划就是规划者在执行之前应充分运用想象,详细地罗列出达成学业规划的好处,从而培养出积极的心态,进而增强学习的动力,产生更大的执行力,确保学业规划的顺利完成。

(二) 学业规划评估与反馈

在实施过程中,要及时地对环境和条件做出评价和估计,对自己的执行情况做出评估。由于现实生活中存在种种不确定因素,学业规划的设计必须具有一定的弹性,因此评估结果出来以后应进行反馈,以便自己及时反省和修正学业目标,变更实施措施与计划。同时应做到定期评估与反馈:每年、每学期、每月、每日检查评估与反馈,进而分析原因与障

碍，找出改进的方法与措施。

（三）激励与惩罚

激励措施能将人的潜能和积极性激发出来，惩罚可以防止惰性的产生。一定要制定出完成阶段目标后对自己的奖励和惩罚措施。

扎实的学业为就业开路

机遇总是垂青有准备的人。一个人的文化知识素质如何，将决定他在求职择业时的自由度和取得职业岗位的层次，我们应该在知识结构、实践能力、综合素质等方面为就业做好全方位的准备。根据社会发展和用人单位的需要，我们应重点从以下三个方面抓好学业，做好就业准备。

（一）构建合理的知识结构

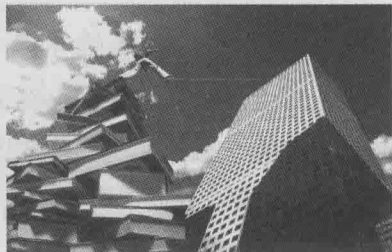
坚持广博与专精、理论与实践、积累与调节相统一的原则，培养扎实的专业知识素养，构建合理的知识结构。这一过程没有捷径可走，其基本途径只能是学习和积累。也没有一劳永逸的路径可选，必须持续不断地付出艰辛劳动。只要采用适合自己的科学方法，并且不断努力、辛苦耕耘，就一定能建立和完善自己的知识结构，为顺利就业打下良好的基础。

（二）锻炼较强的实践能力

知识并不能简单地与能力画等号，知识与能力是辩证的关系。在一定意义上说，能力比知识更重要。学生应具备的基本能力包括表达能力、动手能力、适应能力、交际能力、管理能力、创造能力、决策能力等。因此，一名优秀的毕业生应把建构合理的知识结构、培养科学的思维方式和锻炼较强的实践能力统一起来。培养实践能力的方法和途径主要有勤奋学习、积累知识，积极参与、勇于实践，启迪思维、发展兴趣等。

（三）全面提高综合素质

知识、能力、素质是毕业生社会化的三大要素。知识是素质形成和提高的基础，能力是素质的一种外在表现，没有相应的知识武装和能力展示，就不可能内化和升华为更高的心理品格。知识和能力往往只解决如何做事的问题，提高素质则解决的是如何做人的问题。高素质的人才应该将做事与做人有机地结合，既把养成健全的人格放在首位，又注重专业知识、技能和能力的培养，使自身得到全面、协调的发展，这样才能在择业、从业过程中立于不败之地。



第二节 就业心理准备

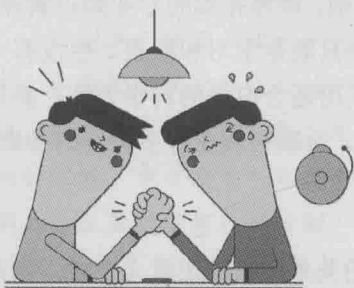
毕业生不仅要学习科学文化知识,掌握专业技能,具有强健的体魄和良好的思想道德素质,还应该具备良好的心理素质。对毕业生来说,在择业过程中调整择业心态、做好充分的心理准备、勇敢地迎接挑战也是非常重要的。

毕业生必须具备的心理准备

毕业生在校期间就应做好以下几个方面的心理准备。

(一) 崇尚竞争的心理

达尔文生物进化论提出:适者生存。同样,“适者生存”这一法则也适用于当今社会的就业市场。竞争是人类的一种本能,在当下知识和技能不断激增和强化的背景下,优胜劣汰的市场环境让这种本能变成了人们必须具备的一种能力素质。随着社会的不断发展进步,各国综合国力的竞争变成了人才的竞争,要成为一名合格的现代化人才,就必须具备竞争心理、竞争能力,并具有积极参与竞争的行动,只有这样才能在人才膨胀的现代社会取得进步。



(二) 合作与宽容的心理

社会并不是一个人的社会,而是由许多人组成的一个大团体。要想在这个社会中生存,合作与宽容是同等重要的。每个毕业生都应该明白,一个宽容的集体一定会是一个团结向上的集体,到处充满矛盾与冲突的团体最终只会一事无成。在工作和生活中,可能会遇到不顺心的事情,我们一定要做好合作与宽容的心理准备,用良好的心态来演绎美好生活。

(三) 长远发展的心理

高校毕业生在求职的时候,应该对未来有清晰的认识,把握住未来的发展方向,做好长远发展的心理准备,做好自己的职业生涯规划,然后再择业、就业。只有对自己的未来有长远的规划,在心里有目标、有方向,才能在工作中和生活中不骄不躁,脚踏实地地走好每一步。

(四) 承受挫折的心理

每个人在从事有目的的活动或工作时,都可能会遇到各种各样的障碍和挫折,这时所

表现出来的心理情绪反应被称为挫折心理。毕业生要具备良好的挫折心理,在遇到困难和障碍时,不要消极地面对,而是应认真地反思,找出问题所在,积极地去解决问题,避免陷入萎靡不振状态而不能自拔。当你用充满自信的心理去面对困难,脚踏实地地去走每一步人生旅程时,一定能够克服人生旅途中的挫折,走出人生路上的亮丽风景线。

案例阅读

平常心对待就业

小董在学校里一直是个精力充沛的小伙,可最近总是唉声叹气,埋怨工作难找,急得像热锅上的蚂蚁。大专毕业的他不知道跑过多少次人才市场,光制作简历、打印等费用就花了百余元,投递过无数简历,但都如石沉大海。小董越来越没有方向,越来越不自信,越来越摸不着头脑。我该投哪些领域的公司?我该应聘哪些种类的职位?我只有普通大专毕业的教育背景,能竞争过别人吗?太多的问号,无数的挫折,让小董患上了求职恐惧症。

即将毕业的大学生应该用平常心对待就业,发挥自己的实力,克服心理障碍,这样才更容易找到自己满意的工作。



(五) 坚持自主的心理

人云亦云,随大流,没有自己的主见,这是从众的典型特征。这种从众心理的形成可能是因为社会或群体的压力,而迫使个人放弃了自己的意见去采取顺从行为,也可能是因为个人本身就没有自己的打算和长远的人生目标,而只能跟随众人的脚步,随波逐流。但是不管原因如何,高校毕业生在面对择业问题时,都不应该具有这种消极的心理,而应该具有很强的独立思考能力和分析问题的能力,要学会独立解决问题,力求摆脱从众心理的束缚。

(六) 丢掉嫉妒的心理

嫉妒心理是指当别人的品质、才能、成就等方面高于自己时所产生的那种迫切想要贬低别人的心理倾向。这种心理是非常不可取的,是求职择业和人才成长的大敌。作为现代青年,要具有同嫉妒告别、驱除私念的决心,拥有开阔的心胸和视野,在竞争中学习别人的长处,努力使自己进步,不可让嫉妒冲昏头脑,害人害己。

(七) 摒弃虚荣的心理

虚荣心是一种很不健康的心理状态,它会妨碍求职的成功。如果虚荣心过强的话,求职者在求职过程中就会将注意力集中在社会知名度高的职位。他们选择职业并不是从自身

的优势出发,围绕自己的爱好专长来展开的,而是为了得到别人羡慕的眼光。这种求职心态是非常不正常的,对于个人以后的发展也是大于利弊的。

其实,毕业生在选择职业时,不是在为别人选择,而是在为自己选择。选择职业时只有从自身实际出发,摒弃虚荣心,才能找到属于自己的理想职业。

(八) 避免攀比的心理

为了共同的目标,适度的竞争是无可厚非的,但如果竞争演变成彼此攀比就不可取了。因为如果事事都想与人攀比、争胜,势必会使攀比者本身显得缺乏主见。在求职过程中,攀比心理会造成注意力过多集中到他人的就业取向上,而忽略自己的实际能力和工作取向,很容易放弃适合自己的工作,而跑去与别人同挤独木桥,当然就难免失意了。

(九) 抑制怯懦的心理

怯懦是一个人缺乏自信的心理表现。学生接触社会的机会较少,对实践技能的了解也非常有限。因此,在与用人单位见面的时候,经常会出现面红耳赤、手足无措、语无伦次的现象。自己辛辛苦苦准备的“台词”一时间都抛到了脑后,这对正常水平的发挥非常不利。因此,毕业生在步入社会时,必须克服怯懦心理,并且要学会控制自己的情绪,暗示自己要镇静,不要胡思乱想等,告诉自己一定能成功。

(十) 克服自卑的心理

自卑是自我评价过低的一种心理表现。自卑的人通常缺乏自信,缺乏勇气,自我意识里总认为自己不如别人,遇事退让,不敢竞争。他们对前途感到迷茫,对社会上的竞争感到惧怕。一般自我意识不健全、性格内向或生理有缺陷的毕业生会表现出自卑心理。这类人要克服自卑心理,首先要相信自己的能力、水平,不要一遇到问题就对自己产生怀疑,这样才能更好地参与正常的社会竞争。

知识拓展

情绪心理自测

下面一组测量题,每题有三个选择答案,请在与你的实际情况最为贴近的答案上打“√”。

(1) 看到最近一次拍摄的照片,你感觉:

- A. 不称心 B. 很好 C. 还可以

(2) 你是否会想到若干年后会发生使自己极为不安的事?

- A. 时常 B. 没有 C. 偶然