



普通高等教育“十三五”规划建设教材

大学生职业生涯规划与 就业创业指导教程

邓基泽 主编



中国农业大学出版社

ZHONGGUONONGYEDAXUE CHUBANSHE

普通高等教育“十三五”规划建设教材

大学生职业生涯规划与 就业创业指导教程

主 编 邓基泽(广东财经大学华商学院)

副主编 邱会锋(广东财经大学华商学院)

曾龙威(广东财经大学华商学院)

中国农业大学出版社

• 北京 •

内 容 提 要

本书依据 2007 年“教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知”精神,充分考虑大学生成长成才和高校就业指导课程的需要,用通俗易懂的语言和真实的案例,指导当代大学生做好职业生涯规划,学习就业技巧,充分做好就业创业的准备。全书包括大学生职业生涯规划篇、大学生就业指导篇、大学生创新创业教育篇三大部分,共十七章,内容包括大学生职业生涯规划、就业形势分析、就业创业准备、求职途径、简历制作、面试技巧、创新精神、创业意识与创业能力的培养、创业项目和创业的人力资源管理等。

本书指导性、实用性和操作性强,既可以作为普通高等学校低年级大学生“职业生涯规划”教材,也可以作为高年级大学生提升就业竞争力及指导创新创业的实用教程。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业创业指导教程/邓基泽主编. —北京:中国农业大学出版社, 2016.5(2017.8 重印)

ISBN 978-7-5655-1534-7

I. ①大… II. ①邓… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 044973 号

书 名 大学生职业生涯规划与就业创业指导教程

作 者 邓基泽 主编

策划编辑 潘晓丽

封面设计 郑 川

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路 2 号

电 话 发行部 010-62818525, 8625

编辑部 010-62732617, 2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2016 年 5 月第 1 版 2017 年 8 月第 2 次印刷

规 格 787×1 092 16 开本 16.5 印张 400 千字

定 价 46.00 元

责任编辑 潘晓丽

责任校对 王晓凤

邮政编码 100193

读者服务部 010-62732336

出版部 010-62733440

E-mail cbsszs@cau.edu.cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换

编者名单

主 编 邓基泽(广东财经大学华商学院)

副主编 邱会锋(广东财经大学华商学院)

曾龙威(广东财经大学华商学院)

前 言

目前我国高等学校毕业生就业实行“市场导向、政府调控、学校推荐、双向选择”的就业政策,高等教育也从“精英教育”跨入“大众化教育”,大学生就业进入了“大众化”时代,就业市场充满竞争。大学生要充分认识当前的就业形势,积极主动地进行职业规划与就业创业指导课程的学习,以良好的心态和奋发努力的精神去规划职业生涯,调整就业心态,改变就业观念,学习就业技巧,培养创新精神,树立创业意识,为自身毕业并顺利就业创业创造条件。“大学生职业生涯规划与就业创业指导”已经成为当代大学生一门必不可少的必修课程,只有把职业生涯规划与就业创业指导的学习贯穿大学全过程,实行全程指导,全方位掌握就业知识,提升自身综合素质和能力,有充分的就业创业准备,才能在竞争激烈的就业市场中脱颖而出。

本书主要分大学生职业生涯规划篇、大学生就业指导篇、大学生创新创业教育篇三部分,目的在于指导当代大学生做好职业生涯规划,学习就业技巧,充分做好就业创业的准备,让莘莘学子在大学黄金时期有更好的发展或将来走上社会在事业上有更大的进步。

笔者认为,在“大众创业,万众创新”的年代,大学生必须注重树立创新精神,培养创新、创业意识,要有梦想,要有远大目标。大学生的职业指导应该从新生跨入大学开始。大学一年级重点开展大学生职业生涯规划教育,指导大学生树立新的学习目标,做好大学时期的发展和职业生涯规划,适时调整,分步实施。大学二年级起,有计划地对大学生实施就业指导和创新创业教育,通过课堂教学和实践,让大学生认识自己,了解社会需求,抓紧充实自己,为今后走上工作岗位做好思想上、知识上和能力上的准备。

本书是作者和同事们长期从事高等学校大学生教育管理和职业指导的创新和经验积累,指导性、实用性、实操性强。希望本书对刚跨入大学殿堂的本、专科新生和在读大学生的人生成长道路有较好的指引作用,对从事大学生职业指导工作的教育工作者有一定的实际性帮助。

对于本书中存在的不足之处,敬请各位读者批评指正。

编 者

2015 年 12 月

目 录

大学生职业生涯规划篇

第一章 瞄准社会需求,及早规划人生	3
第一节 当今社会对大学生的要求	3
第二节 如何适应中学到大学的转变	5
第三节 规划职业生涯,赢在起跑线上	8
第四节 大学,应该学些什么	11
第二章 职业生涯规划认知	15
第一节 大学生职业生涯规划现状	15
第二节 大学生职业规划的误区	16
第三节 正确理解职业生涯规划	17
第四节 兴趣的自我诊断	19
第三章 职业生涯概论	23
第一节 职业生涯概述	23
第二节 职业生涯规划的基本知识	24
第三节 职业生涯规划的基本理论	26
第四章 职业素质培养	36
第一节 职业素质及其要求	36
第二节 职业道德的修炼	43
第三节 职业知识的学习	44
第四节 职业能力的培养	45
第五节 职业心理素质的养成	47
第五章 职业生涯规划实操	49
第一节 职业生涯规划的常用办法	49
第二节 职业生涯规划的基本步骤	50
第三节 大学生职业生涯规划表	55
第四节 职业生涯规划书撰写	61

大学生就业指导篇

第六章 大学生就业形势与政策	67
第一节 大学生就业形势	67
第二节 我国大学生就业政策	72
第三节 我国大学生就业有关规定	81
第四节 广东省大学生就业相关政策	85

第七章 大学生如何做好就业的准备	90
第一节 认识求职	90
第二节 思想上的准备	90
第三节 知识上的准备	95
第四节 能力上的准备	96
第五节 做好求职准备	99
第八章 大学生择业心理	102
第一节 择业心理调节	102
第二节 择业挫折应对	105
第三节 如何克服面试时的胆怯	106
第四节 面试官的 12 种个性类别	111
第九章 大学生求职途径与方法	117
第一节 通过多种渠道搜集招聘信息	117
第二节 大学生求职新途径——网络求职	119
第三节 常用的求职途径	122
第四节 如何了解企业	125
第十章 求职简历制作	127
第一节 如何制作简历	127
第二节 如何写求职信	132
第三节 求职简历封面设计	135
第四节 如何制作英文求职简历	137
第十一章 面试技巧	140
第一节 面试的类型	140
第二节 面试服饰	149
第三节 面试时的仪态与举止	154
第四节 面试各阶段的注意事项	156
第五节 女性毕业生如何求职	159
第六节 “差生”找工作需要注意的事项	162
第七节 面试常见问题的分析及解答	163

大学生创新创业教育篇

第十二章 大学生创新	171
第一节 知识经济呼唤创新	171
第二节 树立创新意识	173
第三节 创新思维能力训练	175
第四节 如何形成创意	182
第五节 大学生创新型人才的素质要求	186
第十三章 大学生创业准备	187
第一节 树立正确的创业观念	187

第二节	创业知识准备	188
第三节	创业必备能力	190
第四节	创业必备的心理素质	192
第十四章	大学生创业意识与能力的培养	195
第一节	大学生重在树立创业意识	195
第二节	大学生创业精神的培育	197
第三节	大学生注重创业能力的培养	198
第十五章	编制创业计划书	201
第一节	撰写计划书首先要思考的主要问题	201
第二节	创业计划书内容	202
第三节	创业计划书编写步骤	204
第四节	创业计划书格式	205
第十六章	创业项目管理	211
第一节	创业项目分类与选择方法	211
第二节	选定致富项目注意事项	213
第三节	创业项目分析	213
第十七章	创业的人力资源管理	217
第一节	人力资源管理新思路	217
第二节	创业的工作团队	218
第三节	人才招聘与培训	220
第四节	绩效评估	223
第五节	薪酬与福利管理	225
附录一	《中华人民共和国就业促进法》	230
附录二	《就业服务与就业管理规定》	237
附录三	国务院关于进一步做好普通高等学校毕业生就业工作的通知	247
附录四	部分职业测评网站	252
附录五	部分求职网站	253
参考文献		254

大学生职业生涯规划篇

- ◇ 第一章 瞄准社会需求，及早规划人生
- ◇ 第二章 职业生涯规划认知
- ◇ 第三章 职业生涯规划概论
- ◇ 第四章 职业素质培养
- ◇ 第五章 职业生涯规划实操

第一章 瞄准社会需求， 及早规划人生

大学是当今大学生进入社会的最后一个课堂，整个大学过程，学生们都在为自己将要进入社会作最后的冲刺。社会的需求，成为各所高校教育的努力方向。随着高等教育的不断改革，职业生涯规划教育已经成为刚跨入大学校园的新生不可缺少的必修课。许多学校将职业生涯规划指导课设置在大学一年级，这说明职业生涯规划对当代大学生整个大学时期的学习和生活起着极其重要的引领作用。

第一节 当今社会对大学生的要求

每一位大学毕业生都希望在自己经过十几年寒窗苦读后能找到理想的工作，以报慰自己的祖国与父母。但随着社会就业形势的不断变化，我们经常听到“就业形势十分严峻”、“大学生就业难”等议论，让许多大学生感到困惑，社会到底需要什么样的人才？当今社会就业现状又是怎样？

社会需要什么样的人才

几乎每一位找工作的毕业生都需要经历面试这一考验，作为面试官，他心目中的理想应聘者永远是能为公司干些什么并给企业带来好处的人，对于今后将成为社会栋梁的大学生来说，社会将要求毕业生具有较高的综合素质，其中健康、知识、能力、素养永远是社会注重的主题。

★ 高素质复合型人才

★ 有合理的知识结构，计算机、外语等应用能力突出的人

★ 有满足社会需要的实际应用能力的

★ 有适应社会的自我发展能力的人

★ 有较强的社会交往能力的人

★ 具有强烈事业心和责任感的人

★ 具有吃苦耐劳、实干精神的人

★ 具有超前意识的人

★ 具有扎实的基础知识和宽广知识面的人

★ 具有良好文字和口头表达能力的人

★ 性格坚强的人

★ 有独立创意的人

★ 拥有独立解决问题能力的人

- ★ 具有较强动手能力的人
- ★ 拥有专长才能的人
- ★ 拥有健康体魄的人
- ★ 对生活、未来充满乐观的人
- ★ 有个性的人
- ★ 具有集体观念、合作精神的人
- ★ 有自我约束力的人
- ★ 对单位忠诚,注重个人与单位整体的共同发展的人
- ★ 对随时可能出现的工作有较高的热情和耐心的人
- ★ 能够服从单位在不同区域间的人事调动的人
- ★ 能更好地融入集体,勇于承担个人责任的人
- ★ 有再学习能力的人
- ★ 遵纪守法的人

提示

不受用人单位欢迎的毕业生

- 只“专”不活的人;
- “尖利”,不合群的人;
- “玩物丧志”的人;
- 学无所成的人;
- 缺乏个性特点的人;
- 缺乏责任感的人;
- 以自我为中心,不善与人相处,人际关系紧张的人;
- 体弱多病的人。

摘自张文. 求职礼仪. 华南理工大学出版社, 2000.

资料链接

在我国经济正处于快速发展,各行各业都需要大量人才的时期,大学生出现就业难显然是不正常现象。为什么会发生这种不正常现象?大学生综合素质的缺失是关键因素。就业的一个重要特征是社会对求职者综合素质的需要和认可,因此,大学生是否具备社会需要和认可的综合素质便成了就业的重要因素。从近年来人才招聘的情况观察,目前大学生的综合素质缺失主要表现在以下几个方面:

首先,不能将自己所学知识与社会要求结合起来,实际应用能力不足。一些用人单位的人事负责人认为,许多学生动手能力差,招来后单位还要花费相当的精力进行培训,不能很快开展工作。面对用人单位的这些条件,许多大学生满怀希望而来,沮丧失望而去。他们在实践方面的素质缺陷是显而易见的。

其次,缺乏拼搏意识,不能抓住朝阳行业的就业机会。在武汉一家人才市场上,上海某生物技术公司上海地区的招聘人员不停招呼:“想到上海工作的请这边排队。”但很久都无人投

档。而该公司的武汉地区招聘台被求职者围得水泄不通。应聘的大学生认为,在本地就业,关系多、环境熟、生活有父母照顾。面对保险、广告、咨询、法律服务等一批新兴行业,一些大学生坦言,这些行业保障度低,虽然行业整体利润高,但是风险大,就业压力太大,认为自己“不能胜任”。

再次,缺乏与他人合作与沟通的意识。不少公司表示,应聘者的学历很重要,但企业更看重应聘者的综合素质。人才市场的实际情况也表明,性格活泼、口才好的大学生在招聘会上往往能很好地推介自己,占尽优势。

最后,技能单一,不能适应社会对复合人才的需求。如往年“炙手可热”的英语专业毕业生,不再是市场的“抢手货”。近来,很多单位不再招聘专门英语人才,而只是把英语作为一个附加条件,如一家单位的招聘主管说:“我们公司和外商谈判时,并不需要非常专业的英语水平。如招聘市场经理这一职位时,我们要求英语水平达到六级以上,这样,我们一举两得,翻译和销售人员都有了。”市场调研显示,复合型人才广受欢迎。

就大学生自身而言,在成才观念方面也明显滞后。信息社会又是创新的社会。社会竞争的焦点不仅是资金的多少,学历的高低,而且是创新能力和情商的高低。但是,许多大学生在平时惯于“你说我听,你讲我背”,以应试为学习目的,很少考虑社会需要,在集体生活中孤芳自赏。他们在求职时必然无法自信,在工作时不能与周围人和睦相处。因此,大学生不仅需要记忆和传播知识,更要学会如何做人,如何思考问题。这就要求大学生改变多年来被动学习的旧习,超越校园,参与社会,主动获取,主动发展,使所学知识、技能与社会需要有机结合。

第二节 如何适应中学到大学的转变

从学生自身的发展角度看,大学学习的这几年正好是一个人的身心发展最为关键的时期,也是世界观、价值观、人生观发展成型的时期。

大学的几年还是一个人一生中最好的专业学习阶段,是具有奠基意义的,它决定了一个人基本的专业发展方向和基础的职业素养。

从大学环境的特点看,大学是一个社会中最文明、新潮、浪漫、激进、多彩的场所,一个人在一所大学学习生活几年所受到大学环境的深刻影响是其他任何环境因素都无法替代的,会得益一生。大学时期是人生的黄金时期。

中学与大学的区别

■ 学习目标不同

中学的学习目标简单而明确——考上大学。而大学的学习目标则相对综合,主要是提高各方面的素质,以适应社会的需求。

■ 学习方法不同

中学和大学都要学习,但学习目的和方法等都不同。中学时,教师不厌其烦地“传道、授业、解惑”,负责的态度一点也不亚于父母的关心。大学则实行学分制,学习主要靠个人主动学

习,即“师傅领进门,修行靠个人”。自学能力强的学生脱颖而出,而有些中学时的佼佼者,由于对大学的学习方式方法不能及时适应,加之强手如林,昔日的优势不复存在。

■ 生活环境不同

大学校园比中学校园面积大,楼群林立,是个小社会。我国高校采取的是住宿制,步入大学即意味着进入一个陌生的环境,过集体生活。在中学,为迎高考,有些孩子尤其是一些独生子女娇生惯养,除了学习,其他事情大多由家长代劳,而一旦上了大学,则必须亲力亲为。因此,新生要尽快适应环境的转变。

■ 人际交往不同

中学里的人际关系要简单些,一心只读“圣贤书”,而大学的交往是广泛的,有同学、同乡、师生、异性、社会活动团体等。同居一室的同学来自五湖四海,有不同的城乡背景、不同的方言、不同的性格,他们之间的磨合是个新问题。

■ 恋爱方面不同

中学时,家长、老师不止一次告诫大家绝不容许谈恋爱。大学里却听不到这些告诫的话,也找不到学校关于恋爱问题的明文规定,只是在思想修养课和人文素质讲座上有引导性的教育。如果在大学生活中不重视这个问题,会严重影响正常的生活和学习。

大学新生出现的不适应现象

■ 学习不适应

据调查,有60%的新生存在不同程度的学习不适应问题。刚从中学毕业考上大学的大学新生,在大学都要经历学习心理与学习方法的适应期,有的同学很快就能适应,但有的同学则适应得很慢。这些不适应主要表现在以下几个方面:

★ 不适应大学授课方式和考试方式

★ 不适应大学的学习方法

★ 学习无计划性

★ 不会有效地利用时间

★ 不善于自学

解决方法:

★ 要培养自主学习能力

◇ 学习要具有主动性

自己做时间的主人,确立新的人生目标,做好职业生涯规划,有计划地进行学习,能充分利用自习的时间。

◇ 学习要具有选择性

善于选择参考书或文献资料,有选择地学习,而不是盲目学习。

◇ 多渠道学习

除在课堂上学习外,应该充分利用图书馆、资料室的图书资料进行自学,积极参加有关的学术讲座、人文素质讲座和课外兴趣小组的学习研究,并能够主动拜访老师或师兄师姐,争取老师和同学对自己的指导和帮助。

◇ 探索性学习

具备探索的态度,坚持以辩证唯物主义与历史唯物主义为指导,对资料及各种信息进行分

析,取其精华,弃其糟粕。要参加一定的社会实践活动,了解社会,增长知识和能力。

◇ 充分利用网络

利用计算机网络的正面作用,开展自主学习,丰富和补充自己的学习内容。

★ 确立志向,发展创造性思维能力

大学阶段是抽象思维迅速发展,尤其是辩证逻辑思维发展以及创造方向确立的重要阶段。大学生在专业或学科的学习与研究中,与未来的创造目标联系起来,学习的目的与动机如果是正确的,学习的毅力就会大大加强。因此,大学生有正确的学习动机和目的十分重要。

★ 应重视发展自己的智力和能力

在学习时不要满足于吸收现成的知识,而应当多思考,举一反三,并尽可能运用已经掌握的知识,培养解决问题的能力。大学阶段培养自学能力很重要。

自学能力由以下5个主要因素构成:

◇ 独立阅读能力

◇ 组织学习能力,确立目标,制订计划,持之以恒

◇ 自我监督和自我调节能力

◇ 运用知识解决问题的能力

◇ 自我创新能力

■ 生活不适应

★ 水土不服

★ 希望值过高,过于理想化,容易失望

★ 集体生活不适应,人际关系搞不好,容易孤独

★ 想家、想念高中同学

★ 生活不能自理

★ 情感问题,不少同学面对情感体验束手无策

★ 自卑,高手如云,自信心不足

★ 思想松懈,失去生活、学习目标,无聊、空虚

★ 时间太宽余,无法好好把握,无所适从

★ 因经济水平不同而造成的心理压力

★ 无法掌管自己的财政,花钱前松后紧

★ 课外生活眼花缭乱,尤其社团活动丰富多彩,不知如何面对

解决方法:明确新的奋斗目标,做好大学职业生涯规划,及时调整自我,做到劳逸结合,生活有规律。

■ 心理不适应

不良的心理状态是大学新生思想问题的主要方面,主要是由环境改变,承受着学习、经济和人际关系的压力,心理失衡等因素导致的,若不能自我解脱或寻求帮助,就会出现自卑、对现实不满等心理障碍。

★ 环境变迁所带来的心理倾向

进入大学后,集体生活成为主要的生活环境,这时的新生还没有完全独立生活的能力,有的学生面对这些以前从来没遇到过的问题显得束手无策,有一种被抛弃、不受重视、无人管且无助的感觉。

解决方法:应及时把握自己的心态,学习、生活中遇到困难或不能解决的问题应及时寻求老师或其他同学的帮助,尽快适应新环境。

★ 师友同学的转换所带来的心理倾向

进入大学后,新生面对一个完全陌生的环境,周围的人素昧平生,感觉孤独寂寞,在这种情况下,往往怀念中学的生活和中学的师友同学。

解决方法:多参加班级或学院学校组织的各项活动,通过参与,增进大家互相的了解,增进友谊。另外,多与其他同学交流,在学习上、生活上、工作上,加强交流,广交朋友,重新建立自己的人际圈子。

★ 学习方法不适应所带来的心理倾向

大学以启发性教育为主,老师辅导甚少,授课时常会增加部分课本以外的新内容,需要较强的自学能力,但是一部分学生入学后一段时期还是沿用中学的学习方法。他们感到学习被动,效果不佳,被作业课程拖着走,感觉不到学习的乐趣。时间一长,学习成了负担。

解决方法:加强书写速度的锻炼,提高记笔记的能力。结合自己在学习过程中遇到的问题,请教老师或同学(包括高年级同学),吸取有效的大学学习方法,再结合自身特点进行思考探索,逐步找到适合自己的学习方法。

★ 精神生活领域扩大后出现的心理倾向

进入大学后,竞争性急剧下降,学生有了较多的自由支配时间,精神生活领域也随之扩大了。有的学生对书籍缺乏选择能力和判断能力,易受各种消极因素和时髦思潮影响,有的学生迷恋于网络游戏,在虚拟的世界里自由驰骋,而现实生活中却无所适从。

解决方法:应有目的地选好书,读好书,提高鉴别是非的能力;对于上网,应引导正确求知方向,以提高自身综合素质为目的。另外,积极参加丰富多彩的课外活动,组织各种兴趣小组,参加社会实践活动。

第三节 规划职业生涯,赢在起跑线上

大学生在毕业时常常会谈到这样一个话题——假如大学生活让我重新开始……,并由此发出诸多的感慨,感觉留下许多遗憾。更有人诙谐地将一部分学生的大学生活比喻成鲁迅先生的四本书:大一《彷徨》;大二《呐喊》;大三《伤逝》;大四《朝花夕拾》。

而大学毕业生群体往往出现了不同层次的分化:有些同学如愿考上研究生;有些同学找到称心如意的工作;有些同学却因成绩不合格,不能如期毕业;有的同学因为各种各样原因受处分,毕业时处分不能撤销,影响自己的就业等。同样是大学生,毕业时为什么有如此差别?分析其原因,没有正确地规划自己的大学生活,是导致失误的首要因素。

大学生职业生涯规划要从一年级开始

如果说大学以前的教育是一种基础教育,那么,大学本科教育应该是培养高素质复合型人才的通才教育,而研究生教育则是培养高层次专门人才的专才教育,是与受教育者将来的就业与成才更为直接的教育。大学生如果不从大一起按照将来所从事的职业提前规划好自己的大学生活,就很难想象大学四年会取得圆满的结果。因此,职业生涯规划要从大学一年级开始,

从跨入大学的第一学期起步。

大学生活与中小学习生活有着天壤之别,学习需要自己主动、有计划地安排,经济上需要自主支配。为了提高综合素质,担任社会工作、参加社会实践等都需要自主抉择、合理分配精力、精心安排时间。没有明确的目标和切合实际的计划,不可能获得成功。而目标的确立、计划的制订,首先应该从职业生涯的设计开始。

随着高等学校招生规模的逐年扩大,大学毕业生就业的竞争日趋激烈,这使一些刚迈进大学校门的新生背上了心理包袱。就业焦虑取代了高考焦虑,困扰着一些新生。因此,新生必须提前做好准备,从大学一年级开始就必须做好职业生涯规划,并认真制订实施计划,在自己内在潜能上不断探索和发展。

总之,职业生涯规划是适应今后社会发展需要的。职业生涯的规划起到了指导与策划的作用,使学生对自己的能力和要求有了重新认识,也增强了新生们的学习意识,有利于更好地发挥潜力。

如何规划职业生涯

新生要对自己进行更全面的评估和了解,明确自身优势,发现不足。通过自我分析认识,明确方向,确定目标,规划职业生涯,并通过有效的方式与途径,实现其人生价值。其中包括以下几个方面的内容:

■ 明确自身优势

通过对自己的分析,深入了解自身,根据自身的优势和潜能选择,推断未来可能的工作方向与机会,从而彻底解决“我能干什么”的问题。

★ 我学习了什么

是指在大学读书期间,我从专业学习中要获取些什么收益;参加什么社会实践活动,提高和升华哪方面知识。

★ 我曾经做过什么

即自己已有的人生经历和体验,在校期间担任的学生干部,曾经组织过哪些社会实践活动,取得的成就及经验的积累,获得的奖励等。

★ 我最成功的是什么

我做过很多事情,但最成功的是什么?为何成功的,是偶然还是必然?是否自己能力所为?

★ 我身体和性格方面的优势是什么

通过努力,我的身体是否比别人更健壮?心理更能承受压力吗?更容易和其他人交流吗?

■ 发现自己的不足

★ 性格的弱点

人无法避免与生俱来的弱点,必须正视,并尽量减少其对自己的影响。譬如,一个独立性强的人会很难与他人默契合作。因此,要安下心来,多与别人交流,看看别人眼中的你是什么样子,与你的预想是否一致,找出其中的偏差。

★ 经验与经历中所欠缺的方面

“金无足赤,人无完人”,由于自我经历的不同,环境的局限,每个人都无法避免一些经验上的欠缺,特别是面对招聘单位纷纷打出“多年工作经验”的条件。有欠缺并不可怕,怕的是自己