

DAZHONGZHUAN BIYESHENG
JIUYE ZHINAN

大中专毕业生 就业指导

吴灵军
编著



四川大学出版社

大中专毕业生 就业指导

DAZHONGZHUAN BIYESHENG
JIUYEZHINAN

吴灵军 编著



四川大学出版社

责任编辑:李 静
责任校对:张振刚
封面设计:米茄设计工作室
责任印制:杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

大中专毕业生就业指南 / 吴灵军编著. —成都: 四川大学出版社, 2005.8

ISBN 7-5614-3213-5

I. 大... II. 吴... III. ①大学生-职业选择-基本知识②专业学校-毕业生-职业选择-基本知识

IV. ①G647.38②G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 098482 号

书名 大中专毕业生就业指南

作 者	吴灵军 编著
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	8.125
字 数	231 千字
版 次	2005 年 8 月第 1 版
印 次	2005 年 8 月第 1 次印刷
定 价	29.80 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书, 请与本社发行科联系。电话: 85408408/85401670/85408023 邮政编码: 610065

◆本社图书如有印装质量问题, 请寄回出版社调换。

◆网址: www.scupress.com.cn

作者简介

吴灵军，男，重庆市万州人，出生于教师之家，四川大学经济管理专业毕业，现任重庆市万县财贸学校《市场营销学》讲师。长期从事大中专毕业生推荐就业和培训工作，现任重庆市万州区人力资源开发有限公司总经理，职业指导师。曾与他人合作编著有《市场营销学》、《企业管理学》、《大中专毕业生就业指南》等。

目 录

第一章 树立正确的择业观 / 1

- 引导毕业生, 树立正确择业观 / 1
- 怎样确定职业方向 / 4
- 正确择业的七个步骤 / 5
- 选择适合自己的职业 / 7
- 选择一份适合自己的工作 / 8
- 择业要有利于自身发展 / 10
- 毕业生对择业的认识 / 12
- 毕业生择业的误区 / 13

第二章 职业规划与设计篇 / 15

- 职业与事业 / 15
- 规划职业生涯 / 16
- 怎样做职业生涯设计 / 17
- 如何应对“职业迷茫” / 18
- 解读热点职业 / 20
- 职业为何不称心 / 21

- 当职业和爱好发生冲突时 / 23
- 测测你适合干什么工作 / 23
- 与 10 大新职业面对面 / 25

第三章 择业前的准备工作 / 31

- 择业前的自我设计 / 31
- 求职自我检测 / 32
- 求职中的硬件和软件 / 33
- 如何获得求职信息 / 35
- 求职, 你该准备些什么 / 37
- 择业前的资料准备 / 39
- 求职请注意你的风度 / 40
- 如何参加招聘会 / 41
- 如何在网上求职 / 43
- 大学生求职应注意的几个问题 / 44
- 如何提高应聘成功率 / 46
- 如何对待应聘失败 / 48
- 10 种不健康的求职心态 / 49

第四章 如何写求职信 / 51

- 如何写求职信 / 51
- 精心设计求职履历 / 52
- 如何避免求职信中的常见病 / 53
- 求职信范例 (一) / 54
- 求职信范例 (二) / 55
- 请附上你的照片 / 56

第五章 如何写简历 / 58

- 怎样制作简历 / 58
- 写好简历的三个原则 / 59

- 写一份优秀的简历 / 60
- 求职简历撰写技巧 / 62
- 毕业生应该使用哪种类型的简历 / 63
- 如何制作有特色的网上个人简历 / 64
- 如何写英文简历 / 65
- 个人求职材料的制作技巧 / 66
- 怎样邮寄个人简历 / 69
- 毕业生简历范例（一） / 70
- 毕业生简历范例（二） / 72

第六章 如何面试 / 74

- 面试前如何收集相关资料 / 74
- 面试前的准备 / 75
- 面试七大原则 / 76
- 面试的基本礼仪 / 77
- 面试时怎样穿衣服 / 79
- 如何面试 / 80
- 非常规面试 / 81
- 怎样在小组面试中胜出 / 85
- 怎样化解面试官的异议 / 87
- 面试必考题 / 89
- 面试成功法 / 91
- 参加笔试的技巧 / 92
- 面试中常见的误区 / 93
- 应聘七禁忌 / 94
- 面试时应该注意些什么 / 95
- 面试结束后，需要做的五件事 / 97
- 大学生求职面试有技巧 / 98
- 面试问题巧作答 / 100
- 应届生如何应对面试 / 101

- 如何应聘教师 / 102

第七章 薪酬篇 / 104

- 正确评估自己的薪资水平 / 104
- 面试中如何谈薪酬 / 105
- 怎样和老板谈薪水 / 107
- 学会为自己开价 / 108
- 如何获取高薪 / 109
- 五看高薪承诺 / 110
- 高职高薪者的基本素质 / 111
- 工资问题特别要注意的十个方面 / 113
- 保密工资中不允许保密的内容 / 114
- 工资发放中的六种侵权行为 / 116

第八章 劳动合同篇 / 118

- 事业单位招聘制度有关问题的具体解释 / 118
- 就业协议制度 / 121
- 签一份成功的就业协议书 / 127
- 签约时应注意什么 / 130
- 求职者如何签好劳动合同 / 131
- 劳动合同的主要内容和条款 / 135
- 谨防不平等等合同 / 136
- 解析劳动争议处理中的难点 / 138
- 解析劳动合同中的试用期 / 142
- 合同解除后档案怎么办 / 143
- 实习与就业的不同 / 144
- 别人代签的合同有效吗 / 145
- 随意解除劳动合同应承担法律后果 / 146
- 辞职能否获得经济补偿金 / 148
- 应届毕业生辞职是否应该承担违约责任 / 149

- 此聘任书能否视为劳动合同 / 150
- 工伤保险条例十大变化 / 151
- 《劳动保障监察条例》解读 / 153

第九章 试用期篇 / 156

- 试用期内双方当事人的权利和义务 / 156
- 试用期七项注意 / 157
- 谨防试用期“陷阱” / 158
- 毕业生如何保护试用期权益 / 160
- 试用期间毕业生如何表现自己 / 161
- 毕业生如何度过见习期 / 163
- 实习的“四要”和“四忌” / 164

第十章 工作篇 / 166

- 珍惜第一份工作 / 166
- 如何尽快适应新工作 / 167
- 如何适应职场新环境 / 168
- 初涉职场的十二大原则 / 169
- 怎样建立融洽的人际关系 / 172
- 怎样使自己得到晋升 / 173
- 职场新人如何出人头地 / 174
- 如何做个好员工 / 175
- 办公中的注意问题 / 176
- 女性靠什么成功 / 177
- 优秀职业女性应具备七大素质 / 178

第十一章 西部篇 / 181

- 应届毕业生如何报名成为志愿者 / 181
- 七个专项行动对志愿者有哪些要求 / 182
- 大学生志愿者能享受哪些鼓励政策 / 183

- 如何为大学生志愿者提供就业服务 / 184
- 如何加强西部计划的工作机制建设 / 185
- 西部计划工作流程 / 187
- 选拔高校毕业生到西部工作 / 190

第十二章 创业篇 / 194

- 创业，你准备好了吗 / 194
- 创业的七大必备条件 / 197
- 大学生创业需闯五大“难关” / 198
- 大学生创业四大方向 / 200
- 大学生创业的建议与流程 / 201
- 大学生创业政策 / 203
- 哪些行业适合创业 / 206
- 哪些领域适合女性创业 / 208
- 哪些人不适合创业 / 209
- 创业失败最常见的七大原因 / 210

第十三章 人才篇 / 212

- 企业怎样看待应届毕业生 / 212
- 企业需要什么样的员工 / 213
- 外企青睐什么样的大学生 / 214
- 外企的用人模式 / 215
- 外企为何青睐应届毕业生 / 216
- 哪种人才在外企升职最快 / 217
- 高级人才的十大素质 / 219
- 技术人才怎样成为管理者 / 220
- 私企对高校毕业生的忠告 / 221
- 哪些毕业生不受社会欢迎 / 222
- 我国急需九类专门人才 / 224
- 入世过渡期后紧缺哪几类人才 / 226

第十四章 政策篇 / 229

- 人事部门：要求做好高校毕业生就业服务 / 229
- 劳动保障部门：七条措施促大学生就业 / 230
- 工商部门：高校毕业生从事个体经营优惠 / 231
- 部队：在校大学生入伍可享受多项优待政策 / 232
- 大学生志愿服务西部可享受八项优惠政策 / 233
- 重庆市：大中专毕业生就业政策 / 234

第十五章 附录 / 236

- 全国人才市场网站名单 / 236
- 《劳动法》的有关问题 / 238
- 《工伤保险条例》的有关问题 / 243
- 我国 90 个工种实行就业准入制度 / 247

后记 / 249

第一章 树立正确的择业观

○ 引导毕业生，树立正确择业观

2005年全国共有高校毕业生338万人，比2004年增加了58万人，而社会用人需求却没有明显的增加。随着我国经济增长方式的转变、产业结构的调整，社会各界对毕业生就业工作空前地重视，给毕业生就业提供了难得的历史机遇。因此，引导毕业生树立正确择业观，根据社会需要就业，显得尤为重要。

一、毕业生要面对现实，更新择业观

我国高等教育已从精英教育走向大众化教育，这不仅仅是量的变化，更是质的飞跃。今天的大学生如果还自认为是“天之骄子”或“皇帝的女儿”，那么，难以就业的“灾难”将会真正到来。因此，增加平民意识和忧患意识，及时转变就业观念，增加就业砝码，是大学生必须面对的现实。

1. 适时调整期望值。俗话说：“人往高处走，水往低处流”。大学生追求个人价值的实现和机会成本的高回报无可厚非。但时代变了，我们的观念也应该发生变化。现在还有不少毕业生和家长趋鹜于“学而优则仕”，执著地追求大院、大所、大机关、大企业、大城市；还有一些毕业生和家长认为只有进了吃“皇粮”的国有单位才算找到了工作，但这些单位经过几年的连续补充，人员已相对饱和。能去理想的单位当然好，但理想暂时无法实现时，应该退而求其次，先就业、后择业、再创业，让心灵有个“归宿”，不能“在一棵树上吊

死”。

2. 利用所有资源主动推销自己。在就业难面前，抱怨是没有任何意义的。当务之急是动员各方力量，充分挖掘自己的各种资源，广泛收集需求信息，及时主动地推销自己。

3. 能早签约就早签约。事实证明，瞻前顾后、左顾右盼、犹豫不决，往往会丧失良机，令人追悔莫及。在“僧多粥少”的情况下，无论有何种理由，签约当是第一要务。或许你签约后会有更好的单位，但在如此不确定的情况下，风险很大。而在现代社会，人们已不可能终生只从事一种职业，所以第一份工作是否最理想并不十分重要，因为环境在变，理想也在变，今天是最好的，明天就很可能不是最好的。如果“有业不就”，迟迟不签约，你将消耗和减弱你的竞争力，等待你的结果可想而知。我个人认为，尽早签约利大于弊。

二、学校要正确引导，积极服务

毕业生对学校来说，就如同一个企业的“产品”，在市场经济条件下，没有一个企业只管生产不管销售。所以，做好毕业生就业工作，学校责无旁贷。学校该做些什么呢？

1. 加强信息服务。在毕业生就业工作中，信息服务是最重要的就业服务，信息化手段是最重要的就业服务手段。实践也已证明，现在毕业生就业中的突出问题是信息缺失或信息不对称，由此导致就业不充分。所以，高校要给“产品”找出路，就要想办法提供充足的用人信息。

2. 就业指导专业化、个性化。现在大学生就业中的盲目性和非理性行为，亟须通过就业指导工作加以引导。但现在的就业指导多是一些政策的指导，缺乏深度的人力资源开发和职业生涯规划，很多同学反映不“解渴”。建立一支高素质的专业化、专家化、专门化的就业工作队伍，做到机构到位、人员到位、经费到位、责任到位是当务之急。只有采用新的工作模式和运行机制，尽快实现就业咨询和就业服务的日常化、制度化、规范化和个性化，实现对用人单位的“一条龙”服务和对毕业生的“一对一”个性化咨询指导，才能使就业指导落到实处，发挥实效。

3. 巧做思想工作。思想工作在任何时候都不可放弃。当前出现的一些问题不能说明思想工作没有意义,而是我们的方法和手段有问题。生硬的说教肯定不适合新时期大学生的心理特点,必须研究和探索新的方式、新的形式、新的角度,寓情于理,帮助毕业生树立良好的择业观念和心态,正确看待和处理遇到的矛盾和问题,化解风险、减少挫折、消除对立,使毕业生和学校齐心协力共同面对就业压力。

三、加强政府宏观调控,提供广阔的就业空间

就业是民生之本,是世界各国共同关注的问题,也是衡量一个政府、一个执政党治国水平和执政水平的重要标志。很多国家都把增加就业、促进经济增长、抑制通货膨胀、实现收支平衡作为宏观调控的四大目标。我们的党和政府历来高度重视大学生就业工作,并采取了多项有力措施,积极推动和促进毕业生就业和创业。

1. 消除政策壁垒,破除政策性障碍。现在,影响和制约毕业生就业的一个重要因素是各城市(特别是中心城市)的进入壁垒或地方保护主义政策。其理由多多,花样多多,虽然形式不同,但实质一样。同时,指标限制在各地也广为流行,增干指标、进人指标、户口指标以及与人进有关的各种各样的蓝卡、绿卡、黄卡等,“卡”得毕业生叫苦不迭。

2. 拓宽渠道,创造宽松的就业环境。我国有几百万个中小企业、成千上万的县区和乡镇,消化几百万大学生不成问题。目前出现的就业“难”,一是观念问题,二是渠道不畅。因此,今后的工作重点应在就业渠道上做文章,彻底打通毕业生到基层、到乡企、到非公有制单位就业的渠道,最大限度地给毕业生创造一个自由、宽松的就业环境,最大限度地发挥毕业生的聪明才智,最大限度地给毕业生提供一个建功立业的舞台。

3. 发挥市场的导向作用,让毕业生不找“市长”找“市场”。毕业生就业的壁垒和障碍破除以后,应注意发挥市场在毕业生就业中的基础性作用,不断培育和完善市场。政府应建立一些新的工作模式和运行模式,让市场在就业中发挥应有的作用。政府只能创造条件,积

极推动和促进毕业生就业，而不是要毕业生动不动就找“市长”（政府）。要让毕业生真正认识到市场虽不是万能的，但离开市场是万万不行的。

4. 制定政策，解除特殊群体的后顾之忧。在毕业生就业工作中要注意抓两头，一是优势群体，二是弱势群体。对那些思维活跃、富有开拓创新意识的毕业生群体，要给予大力支持，对其中要求自主创业的要政策上的保证，如建立创业基金或给予小额贷款，实行免税或其他优惠政策等，让拔尖创新人才脱颖而出。对那些家庭比较困难的毕业生要给予多方关照，对其中那些暂时未找到工作而又符合社保条件的特殊困难毕业生，要纳入城市居民最低生活保障体系，做到“应保尽保”，在一定限度内解除他们的后顾之忧。

5. 建立培训机制，增强毕业生的择业竞争力。近年来，毕业后暂时未找到工作的大学生呈增多的趋势，国家对此应给予足够重视，弄清毕业生暂时待业的原因，分门别类地采取不同的措施。我建议建立培训机制，进一步培训那些真正想工作但因专业和能力问题暂时无法就业的毕业生；培训费用最好由国家拨专款，或者实行国家拿“大头”、学校和个人各出一部分的办法；培训地点可以放在学校，也可以放在各级毕业生就业指导服务机构或进行社会公开招标。由此可以进一步激活毕业生就业市场，创造就业岗位，增强毕业生的择业竞争力。

大学生作为人力资源中的最优质资源和最活跃群体，在激烈的人才竞争中一定能找到自己的位置。毕业生就业困难有多方面的主客观原因，简单归因于某一方有失公允。在用人单位方面，有许多制造就业困难的人为因素也需要革新或废除。“我劝天公重抖擞，不拘一格‘纳’人才”是毕业生、高校和政府的期望。

○ 怎样确定职业方向

确定职业方向是一个人能否很好地就业的关键，一般是根据个人的性格特征、兴趣、能力和知识宽度来选择与自己情况较为符合的职

业作为求职目标。归纳起来应遵循以下原则：

第一，应当选择自己感兴趣的职业。对于自己感兴趣的职业，哪怕机会少一点，也要尽量去争取。有的人在选择职业时，由于竞争激烈而违背了自己的初衷，选择了自己并不热爱的职业，结果既妨碍了自己才能的发挥，又给事业造成了损失。因此，只要人才市场对求职者所感兴趣的职业不是毫无所需，就应遵循自己的兴趣和意愿，努力争取。

第二，把自己的特长作为择业时优先考虑的条件。因双向选择，招聘单位定夺人选时，必然优先录取那些有特长的应聘者，如果在择业时把自己的特长掩盖了，就等于降低了自己的竞争力。

第三，选择职业方向时，还要考虑工作待遇问题。有的人不在乎在什么岗位，只要求待遇高，那么择业时，只要了解哪个岗位的待遇高，努力以自身条件去争取就行了。

第四，求职者还应正视自己的健康状况和身体状况对自己的限制，不顾身体状况找工作也是不切实际的。

第五，作为一个思想活跃、寻求自身发展的求职者，还要避免仅以所谓名声好、地位高的职业作为择业目标。这类工作常常相对保守，极易使人安于现状，不思进取，失去自我发展的机会。

工作的愉悦性、竞争性以及个人发展都是值得追求的择业条件。求职者可根据个人的兴趣、爱好、专业特长和经历，为自己拟定恰当的职业目标。当求职者对自己的基本素质和人才市场的需求情况进行了较为全面深入的考察分析后，就可根据各种职业的特征、要求来确定自己求职的方向了。

○ 正确择业的七个步骤

社会的开放为我们提供了选择职业的自由，对于我们每个人来说，这既是机会，也是挑战。无论你是即将大学毕业的“新丁”，还是有所成就的职场中人，都要回答这样的问题：什么样的职业最适合我？要作出正确选择，你就得对自身和职场的供需有深入的了解，这

样才能发现适合自己的职业。

职业的选择对个人的影响是长远的，它将决定一个人的收入、社会地位、成功机会、朋友圈甚至配偶的选择，因此必须慎之又慎。要进行正确的选择，就要遵循以下七个步骤：

1. 进行自我评估。通过向专家咨询或是其他方法，弄清自己的兴趣爱好、技能专长、价值观念和行为模式。

2. 进行初步研究。在弄清自己的兴趣所在后，对众多的职业信息进行研究，找出最符合自己兴趣的职业。你可能会找出几个符合自己兴趣的职业，把它们列成一个表格。

3. 进行深入研究。对可能从事的每种职业都进行更深入的研究，想方设法获取诸如职责、入围资格、培训机会、薪酬福利、晋升机会以及工作环境的好坏等信息。这些信息可以通过书面材料、与工作人员交谈获得。

4. 作出临时选择。根据自己的兴趣以及相匹配的职业作出选择。在这一阶段不要担心自己的选择是错误的，只管尽你所能进行选择就行了。

5. 检验你的选择。通常情况下，不去尝试一下是很难发现某个职业是否适合自己的，不过，还是有一些方法可以帮助你做到这点。你可以参加相关的培训课程、当义务工、当学徒、与做这行的人士面谈，还可以兼职。总之，要做一些事情，使自己对这项职业有真正的感觉。

6. 作出最终决定。根据对自己性格和职场的了解，选择一项你认为最适合自己的职业。如果作出决定有困难，可以向职业咨询顾问寻求帮助。

7. 迈向职业目标。如果可能的话，完成必要的培训以获得相关的技能和资格。当完成这一步时，职业的选择也就水到渠成了。