

高等农林院校精品课程建设教材

GAO DENG NONG LIN YUAN XIAO JING PIN KE CHENG JIAN SHE JIAO CAI

大学生职业指导实用教程

DA XUE SHENG ZHI YE ZHI DAO SHI YONG JIAO CHENG

邓基泽 主编



中国农业大学出版社

高等农林院校精品课程建设教材

大学生职业指导实用教程

邓基泽 主编

中国农业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业指导实用教程/邓基泽主编. —北京:中国农业大学出版社, 2004. 11
高等农林院校精品课程建设教材

ISBN 7-81066-832-3/B · 10

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第115050号

书 名 大学生职业指导实用教程

作 者 邓基泽 主编

策划编辑 潘晓丽

版式设计 刘 玮

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 010-62731190, 2620

编辑部 010-62732617, 2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

版 次 2004年11月第1版 2005年10月第2次印刷

规 格 787×1 092 16开本 14.25印张 352千字

印 数 8 501~10 500

定 价 18.00元

责任编辑 潘晓丽

责任校对 王晓凤

邮政编码 100094

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

E-mail caup@public.bta.net.cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换

顾 问 罗锡文(华南农业大学)
梁深洪(华南农业大学)

主 编 邓基泽(华南农业大学)

副 主 编 谢 珊(华南农业大学)

参 编 李国章 赖黎明 马 强 方文明 杨利江
钟向阳 韩云金 曾 璇 谭文娟 刘润芬

前 言

随着高等学校毕业生就业制度改革不断深化,改革的目标已经很明确:市场导向、政府调控、学校推荐、双向选择。高等教育从“精英教育”发展到“大众化教育”,毕业生供不应求的时代已经过去。高校毕业生就业从精英走向大众,这是历史性的转化,毕业生就业将在一个相当长的时间内处于“买方市场”。国家政策营造更为宽松广阔的市场就业环境,作为大学生,要充分利用当前国家的就业政策,主动投身于职业指导教育中,以进取的态度,认真规划自己的职业生涯,调整就业心态,认真学习有关就业技巧。职业指导教育已经成为大学生一门必不可少的必修课,只有把职业指导教育认真贯穿于整个大学阶段,使大学生能够全方位掌握就业知识,提升自身的社会价值,才能在激烈的人才市场中脱颖而出。

本书根据大学阶段的特点,从入学到毕业乃至进入新的工作单位,分阶段、分重点对就业知识进行介绍。目的在于指导踌躇满志、意气风发的大学学子们将来踏入社会后在事业上有更大的发展。

本书的读者对象

希望获得好的工作职位和日后顺利进入社会的大学生。特别适合于:

- 刚进入大学,需要进行人生职业生涯规划的大学生。
- 本科及研究生毕业生。
- 高校负责大学生就业指导的教学工作者。

以及一切从事与大学生就业有关的职业管理、咨询、应聘、人事等工作的人士。

本书的内容

大学生与普通的社会人员不同,他们对“职业”这方面知识的了解几乎是空白的,需要比较系统、深入浅出地对这些知识进行阐述。正是基于这一观点,编者详细地从以下各个方面对大学生进行有效的指导:

- 作为新生,如何了解社会需求,及早规划职业人生。
- 如何根据自己的兴趣、自我优势寻找最佳的人生职业坐标。
- 怎样利用各种手段寻找就业信息,了解用人单位需要什么样的人,领导看重毕业生什么样的技能和素质。
- 如何利用自荐书、网页、电话等积极地推销自己,从而获得面试的机会。
- 最重要的是如何掌握面试技巧继而顺利通过面试。
- 了解与自己切身利益相关的就业政策法规,充分利用优惠政策就业。
- 毕业时如何做到文明离校,并尽快融入新的单位,顺利度过试用期。

针对以上问题,本书用12个专题作了详尽生动的解答,在每个专题的重要章节都有“资料链接”、“就业须知”、“提示”和生动的案例以帮助理解,各个案例是毕业生经风雨经摔打的典型

故事,对没有亲历过求职择业的大学生来说是宝贵的财富。专题当中的“课后作业”贴近生活实际,可以身临其境地体会求职当中遇到的问题。

值得一提的是,编者认为大学生的职业指导工作应该从新生抓起,这是因为良好的素质和出众的能力不是一朝一夕就可以培养出来的,本书可以为大学新生提供社会对他们知识及能力的要求,让他们通过了解市场需求来认识自己,认识用人单位,对自己进行更全面的评估,明确进入大学的目的是为未来职业生涯做定向准备,在学习中更好地充实自己,适应社会需求。

如果说我们的毕业生是等待推销的产品,我们的新生是等待加工的原材料,那么我们编写此书的惟一目的就是在加工过程中不断提高原材料的质量,给我们的产品以最诱人的包装,真心希望同学们能从本书中得到一些收获。

本书的编写分工是:专题一、二、三、四、八、十二由邓基泽撰写,专题五、六、七、九、十、十一由谢珊撰写,其他人员参与了本书大纲及内容的讨论。

我们首先要感谢华南农业大学的党政领导,因为他们的不断鼓励,使我们在本书的编写过程中充满激情。其次我们要感谢潘晓丽编辑的工作,因为她的努力,使本书得以尽快付梓。

编者

2004年9月

目 录

专题一 了解社会需求,及早规划职业人生	(1)
当今社会对大学生的要求	(1)
如何适应中学到大学的转变	(4)
规划职业生涯,事业赢在起跑线上	(7)
大学,我们应该学些什么?	(10)
专题二 寻找确立人生的最佳坐标	(14)
兴趣的自我诊断	(14)
自我优势的分析	(17)
职业价值观的自我诊断	(21)
职业生涯自我规划	(24)
如何自我定位	(27)
专题三 大四,如何做好求职的准备	(31)
认识求职	(31)
近年来的就业态势	(32)
大学毕业生的就业形势	(33)
如何应对当前的就业形势	(38)
为未来职业生涯作思想上的准备	(42)
为未来职业生涯作知识上的准备	(48)
为未来职业生涯作能力上的准备	(49)
为未来职业生涯作经验上的准备	(52)
为未来职业生涯作其他的准备	(52)
专题四 如何提高就业心理素质	(56)
如何调节心理以准备就业	(56)
如何面对求职中的挫折	(60)
如何克服面试时的胆怯	(62)
如何解读考官	(67)
专题五 做好通往面试的护照——自荐书	(77)
如何写求职信	(77)
如何制作简历	(81)
如何设计自荐书的封面	(87)
如何制作英文自荐书	(92)
专题六 利用新手段进行求职	(98)
通过多种渠道搜集求职信息	(98)

如何通过网络求职·····	(101)
如何通过电话面试·····	(104)
专题七 如何了解企业 ·····	(107)
如何对企业进行了解·····	(107)
调查时应了解企业的哪些情况·····	(109)
各种企业的特征及对毕业生的不同需求·····	(113)
各类企业面试的程序·····	(116)
面试不同企业的注意事项·····	(118)
专题八 面试技巧 ·····	(122)
面试的类型·····	(123)
面试服饰·····	(133)
面试时的仪态与举止·····	(139)
面试各个阶段的注意事项·····	(141)
女性毕业生如何求职·····	(147)
“差生”找工作需要注意的事项·····	(151)
专题九 如何回答面试中的各类问题 ·····	(153)
面试中如何自我介绍·····	(153)
如何回答面试中的各类问题·····	(157)
面试常见问题的分析及解答·····	(163)
专题十 各类笔试的应对方法 ·····	(169)
如何准备考研·····	(169)
如何通过各类面试前的笔试·····	(172)
如何通过公务员考试·····	(176)
专题十一 就业政策法规 ·····	(180)
我国就业政策介绍·····	(180)
就业程序介绍·····	(186)
如何解决就业过程中出现的问题·····	(188)
专题十二 文明离校,尽快适应社会 ·····	(199)
文明离校,给母校留下美好回忆 ·····	(199)
学校生活与社会生活的不同·····	(202)
如何尽快融入新单位·····	(205)
如何处理好工作中的人际关系·····	(208)
职场的注意事项·····	(209)
附录:人才网站资料大全 ·····	(214)
参考文献 ·····	(217)

专题一

了解社会需求,及早规划职业人生

专题简介

- 当今社会对大学生的要求。
- 如何适应中学到大学的转变。
- 规划职业生涯,事业赢在起跑线上。
- 大学,我们应该学些什么?

我们经常把大学比拟成一个人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,就业教育已经成为大学阶段不可缺少的必修课。许多学校将就业指导课设置在大学一年级,这说明职业生涯规划对指导整个大学黄金时期的学习和生活起着极其重要的引领作用。

当今社会对大学生的要求

每一位大学毕业生在经过十几年寒窗苦读后,都希望自己能找到理想的工作,以报效自己的祖国与父母。但随着社会就业形势的不断变化,我们经常可以听到“就业形势严峻”、“毕业等于失业”等这些字眼,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的?

社会就业现状

■ 劳动力供给增多,总量压力不断加大。

★ 失业人员不断增加

★ 新生劳动力有较大幅度的增加

■ 新增加的就业岗位相对减少。

由于中国经济发展相对滞后,经济增长创造的就业机会有限,加上结构调整、技术进步等原因,20世纪90年代以来,经济增长对就业的拉动作用减少,经济增长创造的就业岗位跟不上劳动力的需求。

■ 在就业总量相对矛盾突出的情况下,就业的结构性矛盾突出。

★ 求职者年龄结构发生了变化,青年失业人员增加

★ 下岗职工的再就业困难,再就业率偏低

★ 地域就业问题突出

■ 加入WTO初期,随着中国经济结构调整的力度加大,会增加结构性失业。

在入世的初期,面对入世后有限过渡期的压力,为抵御外资及其产品的冲击,受冲击的行业和企业必然要加大结构调整的力度,进行资产重组、减员增效,甚至破产,从而导致结构性失业人员增加。

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企业干些事情并给企业带来好处的人。对于今后成为社会栋梁的人才来说,社会将要求毕业生具有各种各样的资质,其中健康、知识、能力、素质永远是社会注重的主题。

这些资质包括如下方面:

- ★ 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
- ★ 有满足社会需要的实际应用能力
- ★ 有适应社会的自我发展能力
- ★ 有较强的社会交往能力
- ★ 具有强烈事业心和责任感
- ★ 具有吃苦耐劳的品质和创业精神
- ★ 具有超前意识
- ★ 具有扎实的基础知识和宽广知识面
- ★ 具有良好的文字和口头表达能力
- ★ 性格坚强
- ★ 有独立创意
- ★ 拥有独立解决问题能力
- ★ 具有较强的动手能力
- ★ 拥有专长才能
- ★ 拥有健康体魄
- ★ 对生活、未来充满乐观
- ★ 有个性
- ★ 具有集体观念和合作精神
- ★ 有自我约束力
- ★ 对单位忠诚,注重个人与单位整体的共同发展
- ★ 对随时可能出现的工作有不灭的热情和耐心
- ★ 能够服从单位在不同区域间的人事调动
- ★ 能更好地融入集体,勇于承担个人责任
- ★ 有再学习的能力
- ★ 遵纪守法

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,2003

资料链接

大学生综合素质缺失的表现

据统计,2003年全国高校毕业生中,约有45万大学生未能在毕业后马上落实就业单位。根据现有的数据预测,如果就业状况没有太大改变,2004年将有至少60余万人不能很快走上工作岗位。

在我国经济正处于快速发展阶段,各行各业都处于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,不能将自己所学的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,工作压力太大,认为自己“不能胜任”。

第三,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荐自己,占尽优势。

最后,技能单一,不能适应社会对复合型人才的需求。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,更要学会如何做入,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。

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初的专业学习阶段,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,最富有多彩变化的场所,一个人在一所大学学习生活几年所受到的大学环境的深刻影响是巨大的,会得益一生。

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,所谓“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,为迎接高考,有些孩子尤其是一些独生子女娇生惯养,除了学习,一切事情由家长代劳。一旦上大学后,一切都必须亲力亲为。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,有不同的方言和不同的性格,他们之间的磨合是个重要问题。

■ 恋爱方面不同。

中学时,家长、老师不止一次告诫大家绝不许恋爱。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,只是在思想修养课里有少部分内容。但如果在大学生活里不重视这个问题,会严重影响正常的生活和学习。

大学新生容易出现的问题及解决方法

■ 大学新生的学习问题。

据过去的调查,有60%的新生存在不同程度的学习问题。刚从中学毕业考上大学的大学

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

★ 不善自学

解决方法:

★ 要培养自主学习能力

(1)学习具主动性。

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。

(2)学习具选择性。

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。

(3)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或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。

(4)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方法论为指导,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。

(5)充分利用网络。

利用电脑网络的正面作用,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:

(1)独立阅读能力。

(2)组织学习能力,确立目标,持之以恒。

(3)自我监督和自我调节能力。

(4)运用知识解决问题的能力。

(5)自我创新能力。

■ 大学新生的生活问题。

(1)水土不服。

(2)期望值过高,过于理想化,容易失望。

- (3)集体生活不适应,人际关系搞不好,孤独。
- (4)想家,想念高中时代。
- (5)生活不能自理。
- (6)情感问题。不少同学面对情感体验束手无策。
- (7)自卑,高手如云,自信心不足。
- (8)思想松懈,失去生活和学习的目标,无聊、空虚。
- (9)时间太宽余,无法好好把握,无所适从。
- (10)因经济水平不同而造成的心理压力。
- (11)无法掌管自己的财政,花钱前松后紧。
- (12)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,及时调整自我,做到劳逸结合,生活有规律。

■ 大学新生的心理问题。

不良的心理是大学新生思想问题的主要方面,这主要是由环境改变,承受着学习、经济和人际关系的压力,心理失衡导致的。若不能自我解脱或不善于寻求帮助,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

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、无人管的、无助的感觉。

解决方法:应及时把握自己的心态,在学习、生活中遇到困难或不能解决的问题应尽快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,与周围的人素昧平生,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:多参加一些班级或学校学院组织的各项活动,通过参与,增进大家相互的了解,增进友谊。另外,多与其他同学交流,无论是学习上、生活上、工作上,通过交流,结识朋友,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

大学以启发教育为主,老师辅导甚少,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: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,运用适当的学习方法。

★ 精神生活领域扩大后出现的心理倾向

进入大学后,学生有了较多的自由支配的时间,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批判能力,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。

规划职业生涯,事业赢在起跑线上

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,并由此发出诸多的遗憾和感慨。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4本书:大一《彷徨》;大二《呐喊》;大三《伤逝》;大四《朝花夕拾》。

在大学毕业时,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到处分,毕业时处分不能撤消,影响自己的就业等。同样是大学生,最终为什么有如此差别?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。

为什么要从大学一年级开始规划职业生涯?

如果说高中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,是针对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,很难想像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。

一方面,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,部分学生担任社会工作、参加社会实践等,这都需要自主抉择,合理分配精力与安排时间。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,计划的制定,首先应该从职业生涯的设计开始。

另一方面,随着高等学校招生的逐年扩大,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,并认真制定实施计划,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。其中包括以下几方面的内容:

■ 明确自身优势。

通过对自己的分析,旨在深入了解自身,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

在学期间,我从学习的专业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,在学期间担当的学生干部,曾经组织过哪些社会实践活动,取得的成就及经验的积累,要获得的奖励等。

★ 我最成功的是什么

我做过很多事情,但最成功的是什么?如何成功的,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以他人默契合作。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,怕的是自己还没有认识到或认识到而一味地不懂装懂。正确的态度是:认真对待,善于发现,并努力克服和提高。

■ 进行社会分析。

★ 社会分析

社会在进步,在变革,作为即将融入社会的大学生们,应该善于把握社会发展脉搏。这就需要社会大环境的分析:

- (1)当前社会、政治、经济发展趋势。
- (2)与就业有关的政策。
- (3)社会热点职业门类分布及需求状况。
- (4)所学专业在社会上的需求形势。
- (5)自己所希望选择的职业在目前与未来社会中的地位情况。
- (6)社会发展对自身发展的影响。

★ 组织分析

组织将是你实现个人抱负的舞台。西方关于职业发展有句名言——你选择了一个组织,就是选择了一种生活。因而应对你将置身其中的集体的各个方面做详细了解。在知己知彼的基础上,只有两者之间拥有较多的共同点,才是个人融入组织的最佳选择。

★ 人际关系分析

个人处于社会庞杂环境中,不可避免地要与各种人打交道,因而分析人际关系状况显得尤为必要。人际关系分析应着眼于以下几个方面:

- (1)个人职业生涯发展过程中将与哪些人交往。
- (2)其中哪些人将对自己事业的发展起重要作用。
- (3)日后工作中会遇到什么样的上下级、同事及竞争者,对自己会有什么影响,如何相处、怎样取得支持和帮助,如何在竞争中发展和完善自我。

★ 家庭及社会关系的分析

每一位毕业生都来自不同的家庭,受着不同家庭和主要社会关系的影响,在规划职业生涯的时候,不可忽略家庭对自己的影响。

■ 明确选择方向。

职业方向直接决定着一个人的职业发展,职业方向的选择应依据职业生涯规划的四项基本原则:

★ 择世所需的原则

所选职业只有为社会所需要,才有自我发展的保障。

★ 选择自己所爱的原则

你必须对自己选择的职业是热爱的,从内心自发地认识到要“干一行,爱一行”。只有热爱它,才可能全身心地投入,做出一番成绩。

★ 择己所长的原则

选择自己所擅长的领域,才能发挥自我优势,注意千万别当职业的外行。

★ 择己所利的原则

应该本着“利己、利他、利社会”的原则,选择对自己合适、有发展前景的职业。

■ 确定短期和长期目标。

长期目标一般是以后职业规划的顶点或较高点,也就是人生事业理想,但要细化至具体工作,如毕业后进入国际知名管理顾问公司从事研究分析、咨询工作等。

短期目标设立一般是素质能力的提高,如一些证书或考试的获取和通过。

■ 制定行动计划。

大学四年制定行动计划,需要采取的方式和途径不尽相同,这根据自己的长期目标因人而异,但一般来讲有如下几个时期:

★ 一年级为启动期

初步了解职业,特别是自己未来所想从事的职业或自己所学专业对口的职业,提高人际沟通能力。

★ 二年级为定向期

(1)应考虑清楚未来是否深造或就业,了解相关的活动,并以提高自身的基本素质为主。

(2)通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的各种能力,同时检验自己的知识技能。

(3)可以开始尝试兼职、社会实践活动,并要具有坚持性,最好能在课余时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作,提高自己的责任感、主动性和受挫能力。

(4)增强英语和计算机应用能力等,通过英语和计算机的相关等级考试,并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。

★ 三年级为冲刺期

(1)目标应锁定在提高求职技能,搜集公司信息,并确定自己是否要考研。

(2)在撰写专业学术文章时,可大胆提出自己的见解,锻炼自己的独立解决问题的能力 and 创造性。

(3)参加和专业有关的暑期工作,和同学交流求职心得体会,学习写简历和求职信,了解搜集工作信息的渠道,并积极尝试加入校友网络,和已经毕业的校友、师哥师姐了解往年的求职情况。