

激发你的梦想

——大学生就业指导

许明 主编
韦鸿鹏 牛永惠 何志忠 副主编

清华大学出版社



激发你的梦想

——大学生就业指导

许 明 主编

韦鸿鹏 牛永惠 何志忠 副主编

清华大学出版社

北京

内 容 简 介

本书是就业指导培训教材,分为就业意识培训、就业技能培训两部分。就业意识培训部分衡量学员是否具备进入社会的素质以及综合能力 and 专业技能,学会从职业生涯发展的角度设计自己,提高就业竞争意识。就业技能培训部分介绍了求职必须面对的具体问题,引导学员完成就业要经历的各个环节和步骤,学会求职的策略和技巧,提高依法维权意识,学会择业决策的方法,学会在求职过程中调适自己。培训的结果是激发学生全面提高自身素质的积极性和自觉性,从而提高就业竞争能力。

本书是编者根据自己多年从事大学生就业指导教学和毕业生就业安置工作的实践经验进行编写的,力求简明、通俗、实用。本书是高等院校的公共课教材,也可作为求职人员的参考用书。

版权所有,翻印必究。举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

本书防伪标签采用特殊防伪技术,用户可通过在图案表面涂抹清水,图案消失,水干后图案复现;或将表面膜揭下,放在白纸上用彩笔涂抹,图案在白纸上再现的方法识别真伪。

图书在版编目(CIP)数据

激发你的梦想——大学生就业指导/许明主编. —北京:清华大学出版社,2006.4

ISBN 7-302-12639-9

I. 激… II. 许… III. 大学生—就业—高等学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016732 号

出 版 者:清华大学出版社 地 址:北京清华大学学研大厦
http://www.tup.com.cn 邮 编:100084
社 总 机:010-62770175 客户服务:010-62776969

组稿编辑:束传政

文稿编辑:束传政 朱怀永

印 刷 者:北京四季青印刷厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

发 行 者:新华书店总店北京发行所

开 本:170×230 印张:20.25 字数:304千字

版 次:2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

书 号:ISBN 7-302-12639-9/G·705

印 数:1~10000

定 价:30.00元

序

由于长期以来形成的毕业生计划分配体制束缚了人们的思想,使得相当一部分人对就业指导的内涵缺乏了解,毕业生对就业指导课不重视,不感兴趣,甚至不参加。目前,很多院校的就业指导中心做得最多的事情,只是帮助学生如何找到工作,但很少会教学生如何去适应工作。因此,毕业生的心理状态、实际能力与用人单位的要求尚有一定的差距。这种把大学生就业指导狭隘地理解为找工作、落实具体单位的观点是片面的、肤浅的。它忽视了大学生就业指导的教育功能,忽视对高教体制改革、育人模式的改变将产生的影响,更看不到它在培养现代化建设所需要的人才方面所起的作用。高校毕业生是我国宝贵的人力资源财富,搞好毕业生就业指导,不论对毕业生本人、对国家、对培养他们的高校或科研院所,以及用人单位都具有重要意义。

经国务院批转的《2003—2007 年教育振兴行动计划》把实施“促进毕业生就业工程”作为新一轮“行动计划”的六大工程之一,提出要健全毕业生就业工作的领导体制、运行机制、政策体系和服务体系;要面向就业需求,深化教育系统的各项改革;要加强对学生的职业指导和就业创业教育。就业指导教育是我国高等教育体系中突出的薄弱环节。近年来,一些高等院校开始增设就业指导课程,相关教材也相继出版,就业指导服务水平也有不同程度的提高,但总体上看,就业指导教育还处于探索起步阶段,许多在就业指导实际工作中积累的经验需要进一步的整理、归纳、提炼,上升到理论层面,需要加强探索和研究,建立起更加科学、系统和有针对性的课程体系。

工作难找，一职难求。怎样选择单位？选择什么样的单位？为了求得一份称心的工作，毕业生们的准备可谓“煞费苦心”。为了让大家进一步了解就业政策和市场动态，掌握求职技巧和维权方法，使毕业生尽快适应市场环境，找到合适的工作，针对学生需求和关心的问题，本书应运而生了。几位长期从事大学生就业研究和就业教育指导的老师，在多年实践工作的基础上，共同编写了这本实务性强的书。愿它成为毕业生求职就业的好朋友、好帮手。

首届中国职业教育百名校长
柳州职业技术学院党委书记、院长
石令明

许多人在跳槽或求职的时候，会凭借文凭、职业资格证书等展示自己的技能，却忽视求职也是一个人的基本技能之一。在竞争激烈、前景变幻的今天，这种技能更需要通过多方面综合素质的锻炼才能提高。可以说，在如今的社会想找一份好工作，或跳槽到一家更好的单位，除了要具备扎实的业务功底让用人单位满意外，求职本身所表现的能力也受到审视和考验。因此有专家总结，21 世纪必须掌握的第一项技能便是找工作的技能，这是不无道理的。

求职技能的培养大概包括这些方面：

首先要知道自己想干(做)什么，能干(做)到什么程度，即所谓自身定位。这个首要的技能看似简单，却并不是每个求职者都清楚的。在决定找一份好工作之前肯定要对自己的能力做个评估，对自身的状态做个分析，然后知道自己身在何处，从哪里起步。

其次学会怎样捕捉与前途相关的信息。确定了自身定位，必然有动力为到达这个位置去努力。在这个过程中，信息的积累不可忽视，因为它能让你更好地判断自己的方向。虽然现在得到信息的途径很多，但很多人还没有一个如何建立自己信息网的概念，高效率成功人士在这方面做得非常出色。

除了具备这两项基本技能，还要学会恰如其分地包装和推销自己。在得到了一次来之不易的面试机会后，还有一个技能更为重要，那就是如何表现自己的潜力。回答了人事部门例行公事的问题，你又能通过什么方法来说明自己就是那匹“千里马”？不要以为这只要靠临场发挥就可

以了,表现潜力的能力是内在的,是那种能够通过你的一些表现(如语言或实际操作)向别人传递另一类信息的能力。如果一个人在求职时表现得机械,对自己的职业生涯没有任何畅想,对自己有些什么能力、还要提高哪些能力都没有概念,通常会被认为是没有潜力的人。

因此,在花大量时间准备求职资料的时候,千万不可忽视对求职这一基本技能的训练。称之为训练是因为它必须是一个长期的、有方向的、积极的准备过程,这种训练会伴随每个职业人的一生。

本书对承担教学培训任务的教师有严格的标准与要求,同时它具有模拟性和演练性的特点,建议采取打破以教师为中心灌输知识的传统模式,强调采用学生高度参与的师生互动教学方法,为此,本书配有教师指导手册(E-mail: gzgz@tup.tsinghua.edu.cn)。

本书的编写是在广西教育厅毕业生就业指导服务中心领导下,由柳州职业技术学院组织有关专家和有教学实践经验的教师共同完成的;编写工作得到广西壮族自治区高校毕业生就业办公室、广西工学院学生处全体同志的关心和支持;柳州职业技术学院党委书记、院长石令明同志为本书作序;主管领导敬志轩同志担任本书主审;广西师范大学应用科学学院卢宁副教授给予了专业指导;全书的编写提纲、统稿与修改定稿由许明、韦鸿鹏、牛永惠、何志忠承担,韦鸿鹏、许明、韦良军负责案例的编写。

本书在编写过程中,参阅了许多有关的论著和图书,本书已经列出,再次表示衷心的感谢。为了编好这套教材,各有关院校的专家们在百忙之中,多次研讨和修改提纲,几易其稿,为此付出了艰辛的努力。在此,谨向他们表示至诚的谢意!由于编写者水平有限,难免有错漏之处,敬请广大读者提出宝贵意见和批评指正。

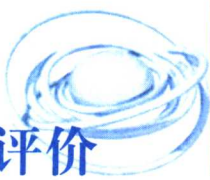
编 者

2006年1月10日

第一步 将你作为求职者来评价	1
第一节 什么是职业	1
第二节 求职者面临的挑战	11
第三节 热门职业资格认证有哪些?	19
第四节 从求职者的角度分析自己	21
第五节 职业对求职者的基本要求	24
第六节 经验积累:成功者普遍起作用的素质是哪些?	30
第七节 增强你自己的求职能力	32
第二步 为自己选择一个合适的职业决策	36
第一节 毕业生就业的几条基本途径	37
第二节 如何进行合适的职业决策	50
第三节 验证你的职业决策	66
第四节 将你的职业决策变成职业生涯规划	74
第三步 评估你的就业环境	84
第一节 了解大学生的就业程序	84
第二节 研究最新的就业政策	91
第三节 全面捕捉就业信息	95
第四节 透视企业用人状况	101
第五节 职业素质测评与训练(一)	104
第四步 实现职业生涯规划策略	143
第一节 树立自信是实现职业生涯规划的动力源泉	143

第二节	开发潜能是实现职业生涯规划的重要因素	149
第三节	积极行动是实现职业生涯设计目标的关键	156
第五步	制定求职行动计划	161
第一节	制定你的求职行动计划	161
第二节	选择求职途径	167
第三节	职业准备——提升你的职业素质	173
第四节	职业素质测评与训练(二)	180
第六步	锁定求职目标作好求职准备	196
第一节	求职材料的书写与技巧	196
第二节	个人简历的书写与技巧	201
第三节	推荐表的填写与技巧	209
第四节	求职材料的制作技巧	211
第五节	典型简历	212
第七步	攻克面试	218
第一节	求职准备工作马虎不得	218
第二节	面试礼仪	223
第三节	面试问答	228
第四节	笔试方法和技巧	237
第八步	就业心理准备与调适	240
第一节	大学生就业过程中常见的矛盾心理	240
第二节	高校毕业生就业心理障碍及对策	244
第三节	大学生就业心理准备	250
第九步	你身边的法律环境	260
第一节	权利和义务	261
第二节	《毕业生就业协议书》与《劳动合同》的有关问题	265
第三节	社会保险	278
第四节	依法处理劳动争议	279

第十步 征服你的第一份工作	283
第一节 做个好职员	284
第二节 做个好同事	289
第三节 做个好下属	291
第四节 学会消除压力	294
第五节 人际素质测评与训练——“人缘”	295
第六节 人际素质测评与训练——合作能力	300
第七节 人际素质测评与训练——社交能力	304
参考文献	311



将你作为求职者来评价

和学习一样，工作也是人生经历的重要阶段，占据了大部分人生时光，它是人生价值等各种目标和需要得以实现的重要中介。谋得职业、参加工作，就是就业。对大学生来说，就业是对自己受教育过程的综合检验，是对自己适应社会、服务社会的素质和专业技能水平的具体测验，是服务社会、贡献社会、确立自己社会地位的开始。职业影响人生，就业创造机会。经过数年的学习，我们终究要走向社会、服务社会。面对人生的重大抉择，面对就业，你准备好了吗？

在这一步里，你将懂得了解社会职业，真实地审视自己，评价自己的就业条件是合理设计规划自己的职业生涯的前提，是大学生顺利就业的关键。

第一节 什么是职业

一、职业的定义

职业是从业人员为获取主要生活来源而从事相对稳定、有收入的、专门类别的社会劳动。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映，也是一个人的权利、义务、权力、职责，从而也是一个人社会地位的一般表征。不同的职业，通常意味着不同的发展机会与空间，也决定了不同的生活方式。

【常识】职业有什么特征和要素

1. 辨认职业，首先要看是否具有如下特征

- (1) 目的性，即职业以获得现金或希望等报酬为目的。
- (2) 社会性，即职业是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动。
- (3) 稳定性，即职业在一定的历史时期内形成，并具有较长的生命周期。
- (4) 规范性，即职业必须符合国家法律和社会道德规范。
- (5) 群体性，即职业必须具有一定的从业人数。

2. 辨认职业，还要看是否具备如下要素

- (1) 具有职业名称。
- (2) 具有工作的对象、内容、劳动方式和场所。
- (3) 具有承担职业所需要的资格和能力。
- (4) 具有工作取得的各种报酬。
- (5) 在工作中存在与部门和社会成员的人际关系。

【练习 1】

职业特征和职业要素是我们区别“活动”和“职业”的标准，现在你能不能再根据你掌握的这些知识，分辨一下“种地的”、“写书的”、“端盘子的”、“送报的”、“修理皮鞋的”、“扫马路的”等是不是职业呢？为什么？如果你认为是，那他们的标准名称是什么？

二、职业分类的基本特征

在职业体系中，产业、行业与职业三者之间存在着归属关系，其中不同产业包括着各种相应的行业，不同的行业中又包括了相应的职业。

按照国际通用的产业分类，职业可分为第一产业(农业及相关的职业)、第二产业(工业与建筑业)、第三产业(服务业)，也有人把完全基于知识或信息的

产业称为第四产业，这种知识信息产业主要提供软件 and 无形服务。

故事一

选择什么职业

李明和张艳是大学三年级学生。李明来自一个县城的镇上，性格有些内向，平时很喜欢看书研究，他的专业是现代电子专业；张艳来自沿海的一个大城市，性格开朗有些外向，是系学生会的干部，她的专业是经济管理专业。在一次学校的职业辅导课上，老师要求每个学生根据自己的特长、爱好、专业在毕业以后选择一个适合自己的职业。

有的选择做白领、有的选择做蓝领；有的选择做老师、有的选择做工人、有的选择做医生、有的选择做公务员、有的选择到企业中做管理人员……而李明是这样选择的：职业——（电子技术）工人；行业——交通运输、邮电通信业；职称——工程师；岗位——技术部电子技术维护，属于技术性工种。张艳的选择是这样的：职业——白领；行业——房地产业；职务——经理；岗位——销售部经理，属于管理类工种。

技术员



护士



家政服务



医生



（一）国外职业分类

1. 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类

如美国的职业分类方法之一是把工作人员分为两大类：一类为白领工作人员，另一类为蓝领工作人员，即通常所讲的白领与蓝领阶层。

白领工作人员包括：

(1) 专业性和科技性的工作。如会计、建筑师、工程师、法官、医生、教师、牧师、社会科学家、作家等。

(2) 农场以外的经理和行政管理人员。

(3) 销售人员。

(4) 办公室工作人员。

蓝领工作人员包括：

(1) 手工艺及类似工人，如木匠、砖瓦匠、建造保养油漆工等。

(2) 运输装置机工。

(3) 农场以外的工人，如饲养人员、建筑工人、垃圾工、伐木工等。

(4) 服务性行业工人，如清扫服务工、农场工人、私人服务人员等。

将职业分为蓝领和白领这种分类概括简要，但明显表现出职业的等级性。

2. 按心理的个别差异进行分类

如美国著名的职业指导专家约翰·L. 霍兰创立的人格—职业类型匹配理论，把人格类型划分为六种：即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和传统型。对应这几种人格类型，把职业划分为六大类型。这种分类把个性心理特征与职业类型二者统一起来，便于实现职业指导，可促成人们在有乐趣的职业指导环境中学习和工作，如企业型的可去做厂长、经理，艺术型的可去做乐队指挥、音乐教师，研究型的可去做科学家、工程技术人员等。使从业者在心理上得到满足，充分发挥创造性进而提高工作效率。但在择业或实施职业指导时，必须采取严格准确的心理测试。况且人的个性心理特征和职业都是发展变化的，也很难用固定格式把人与职业匹配框起来。

(二) 国内的职业分类

根据国情，我国职业分类现已公布的有两种类型。《职业分类大典》将我国的所有职业分为八大类：(1)国家机关、党群组织工作人员，企事业单位管理人员；(2)各类专业技术人员；(3)办事人员和有关人员；(4)商业与服务人员；(5)农林牧渔业生产人员；(6)生产人员、运输人员和有关人员；(7)军人；(8)不便分类

的其他劳动者。《国民经济行业分类和代码》按其所属行业将其国民经济行业划分为十三个门类：(1)农、林、牧、渔、水利业；(2)工业；(3)地质普查和勘探业；(4)建筑业；(5)交通运输业、邮电通信业；(6)商业、公共饮食业、物资供应和仓储业；(7)房地产管理、公用事业、居民服务咨询服务业；(8)卫生、体育和社会福利事业；(9)教育、文化艺术和广播电视业；(10)科学研究和综合技术服务业；(11)金融、保险业；(12)国家机关、党政机关和社会团体；(13)其他行业。我国按照《国民经济行业分类和代码》将职业划分为 1838 个，目前国家职业标准的制定，以及相应的职业资格认证考核活动均以此为限进行。

【练习 2】

你将自己所学的专业和上述职业大类表对对号，看看自己究竟入了哪一行。随着社会经济的不断发展，据一些国家统计，目前职业已经超过 12 000 多种，一些新的职业还在出现，另一些职业又在衰亡。这些就发生在你身边，你能说出来吗？

三、国内外新型职业群及热门职业

1. 我国未来的热门职业

有关部门根据调查研究对人才需求发展趋势所作的预测，确定的我国今后几年重点发展的六大技术领域为：生物技术；信息技术；新材料技术；新能源技术；空间技术；海洋技术。

我国今后几年重点发展的九个技术产业为：生物工程产业；生物医药产业；光电子信息产业；智能机械产业；软件产业；超导体产业；太阳能产业；空间产业；海洋产业。

上述六大技术领域和九个技术产业是我国今后重点发展的对象，因此我国迫切需要培养有关的人才。毫无疑问，这也将是社会对人才需求的主要趋势。诚然，我们在选择职业和专业时有许多参照标准，但是，最主要、最重要的标准应当是社会的需要，因为人的发展受到社会的制约。一定的社会环境决定着

个人发展的方向和可能，只有在满足社会和市场需求的条件下，个人的特长才有机会得到发挥。因此，我们在选择职业和专业时，应当尽可能地使个人志趣与社会需要和谐地统一起来。

你知道吗——未来几年什么职业最受追捧？

根据《北京晚报》报道，业内知名人力资源专家从职业的薪酬指数、社会地位指数、压力指数等几方面，对未来热门职业进行综合评价。



理财规划师

理由：资料显示，预计 2006 年中国个人理财市场将增长到 570 亿美元，并且以每年 10%~20% 的速度增长。目前，一方面社会对金融理财的需求非常急迫，市场需求潜力巨大；另一方面，理财产品明显捉襟见肘。理财师，尤其是能够为客户提供全方位的专业理财建议，通过不断调整存款、股票、债券、基金、保险、动产、不动产等各种金融产品组成的投资组合，设计合理的税务规划，满足居民长期的生活目标和财务目标的人才，更是难求。

专家预计，我国理财规划师的缺口为 20 万人。未来 5 到 10 年，理财规划师将成为国内最具有吸引力的职业。有专家认为，国内理财规划师的年薪应该在 10 万到 100 万元人民币之间。

系统集成工程师

理由：“十一五”期间是我国电子信息产业发展的关键时期，预计电子信息产业仍将以高于经济增速两倍左右的速度快速发展，产业前景十分广阔。目前，信息技术支持人才需求中排除技术故障、设备，顾客服务，硬件和软件安装，以及配置更新和系统操作、监视与维修四类人才最为短缺。此外，电子商务和互动媒体、数据库开发和软件工程方面的需求量也非常大。从总体上看，IT 人才的需求每年将增加 100 万。

专家估计，国内系统集成工程师年收入将在 10 万至 20 万元。未来网络专才尤其是网络游戏业人员的薪酬将会达到 10 万元至 12 万元人民币。

律师

理由：律师一直是我国近年来比较热门的职业，未来几年也仍将是受追捧的热门职业之一。据不完全统计，目前我国取得律师资格的专职律师还不到2万人，平均每10万人口只有两名律师，而聘请律师的企业也只占全部企业的千分之几，无论是数量还是质量都远远不能适应社会的需求。而目前，我国律师队伍中高层次、高技能、复合型人才短缺，从事国际性律师业务的专门知识和服务经验不足，在涉外法律服务市场的竞争力较弱。律师的年收入在10万到80万元人民币之间。

物流师

理由：物流业是当代经济发展的热点，涵盖了国民经济中的海陆空交通、运输、仓储、采购、供应、配送、流通加工、信息、第三方物流、连锁销售、制造业以及与物流相关的众多行业。目前，我国物流人才供不应求。物流从业人员当中拥有大学学历以上的仅占21%。许多物流部门的管理人员是半路出家，很少受过专业的培训。据初步估算，我国物流人才的需求量为600余万人。结合国外的情况看，未来几年我国物流师中、高层管理人员的年薪将达到15万到40万元人民币左右。

注册会计师

理由：目前，我国共有注册会计师7万多名，而根据中国经济高速发展的需要，至少急需35万名注册会计师。就是在已具备从业资格的7万多名注册会计师中，被国际认可的不足15%。巨大的需求缺口，使注册会计师成为未来几年我国炙手可热的人才。有关人士称，每年进入包括德勤、毕博在内的四大会计师事务所的应届毕业生月薪大都在五六千元，再加上每年丰厚的奖金，年收入会超过10万元人民币。中高层管理人员的年薪则在20万到50万元人民币之间。

营销师

理由：营销师是指从事市场分析与开发研究，为企业生产经营决策提供咨询，并进行产品宣传促销的人员。由于我国市场经济不断完善，市场营销已经渗入到各种各样的企业，人们对市场营销的观念也将有更深的认识，所以对这方面人才的需求将继续看好，并有继续升温的可能。目前，最为人们