DAXUESHENG SHIYONG QIUZHI FANGLUE

高等学校教材

大学生实用求职方略

李 尧 编著

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

高等学校教材

大学生实用求职方略

李 尧 编著

机械工业出版社

本书共分八章。第一章综合介绍了对大学生的基本素质要求，包含思想道德、人品，讲述了求职过程中如何识别招聘陷阱和欺诈行为。第二章主要讲述了求职简历和求职信的撰写及具体要求，给出了相应的中、英文范本；同时对网上求职和电话求职也作了简要说明。第三章详细讲述了面试时应注意的问题以及如何面对和识别考官。第四章针对同学们在面试过程可能遇到的200个常见问题给予了详细的回答和提示。第五章对面试过程中出现的陷阱问题、道具问题及组合问题以案例的形式给予说明。第六章叙述了薪水商谈的技巧及其注意事项。第七章介绍了劳动合同的签订及注意问题。第八章预测了今后对专业人才需求的走向。本书案例丰富。这些案例均是同学们在实际求职过程中所常见到的问题，针对性强。

本书可作为高等院校及职业技术院校教材，也可作为社会求职人员及相关人员参考书。

图书在版编目（CIP）数据

大学生实用求职方略/李尧编著. —北京：机械工业出版社，2005.8

高等学校教材

ISBN 7-111-17460-7

Ⅰ. 大… Ⅱ. 李… Ⅲ. 职业选择—高等学校—教材 Ⅳ. C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第112051号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：张祖凤

封面设计：张 静 责任印制：石 冉

保定市印刷厂

2005年10月第1版第1次印刷

890mm×1240mm A5·6.75印张·185千字

定价：13.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线电话（010）68326294

封面无防伪标均为盗版

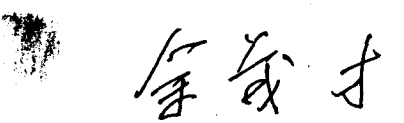
序

近年来，大学生就业问题成为高校和社会广泛关注的重要问题。今后相当长的时期内，随着高等教育大众化的发展进程加快，全国大学毕业生总量将会持续增加。虽然从总体上看，我国劳动力市场存在总量过剩现象，但大学生就业问题并不是总量过剩的问题。同发达国家和我国经济社会发展相比，我国的大学生不是太多，而是太少。目前存在的大学生就业结构性过剩问题，症结在于高校的教学改革滞后于经济社会发展需求，在于大学生的创业教育跟不上市场经济的变化，更重要的是对毕业生就业工作还需要进一步重视和加强。

中央领导多次强调，就业是民生之本。实现就业是人民群众最直接、最现实的利益所在。高校毕业生是整个社会中充满活力、富于创造的群体，是国家宝贵的人才资源，是全面建设小康社会、完成中华民族伟大复兴的生力军。他们的就业问题，是关系到现代化建设、社会政治稳定和实现好人民群众根本利益的一个重大的全局性问题。胡锦涛总书记多次要求把促进高校毕业生实现就业和创业作为一项十分重要的工作，要全力以赴地抓好。充分认识毕业生就业工作的重要性，还要看到毕业生就业问题关系到学校声誉、发展和稳定，也是市场经济条件下对高校评价的重要指标。我们高兴地看到，各高校已经加强了大学生就业的指导和服务工作，尤其是涌现出一大批在不同领域卓有成效的教授、专家关心大学生就业工作。他们开设就业指导课和讲座，积极帮助拓宽就业渠道，做了大量艰巨复杂而卓有成效的工作。本书作者李尧教授长期以来关心毕业生就业，坚持同毕业生交朋友，

回答毕业生提出的各种问题，给他们热情的帮助和指导。现在，李尧教授的《大学生实用求职方略》一书出版了，这本书对求职者的基本素质要求进行了科学界定；总结实践经验，认真帮助学生分析求职中遇到的一系列问题，从如何写简历到准备面试，从怎样打电话到薪酬谈判，寓理于例证中，逐一予以指导。字里行间，我们看到了学者的热情、细致和严谨。我相信，这本书的出版将对大学毕业生就业工作起到重要的参考作用。

从某种意义上说，学校的产品是学生，学校应该像企业那样做好“产品”的“营销工作”。马克思在《资本论》中有个形象的说法，产品的销售是“惊险的跳跃”，产品销不出去，“跳跃如果不成功”，摔坏的不是商品，一定是商品所有者。我们期待着更多的像李尧教授这样的人来关心大学生就业工作。也希望广大毕业生把自己的命运和祖国的需要紧密结合起来，无论在什么工作岗位上，都能做出无愧于时代的成绩。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言

按照教育部的要求，各高校应对大学毕业生进行就业指导，使大学生们在择业求职过程中，能够正确面对人生，面对走向社会。但许多大学生在求职过程中的知识和能力还较缺乏，还需要掌握一定的择业、求职、面试技术技巧，以提高就业竞争力。

每个人都有着对未来的美好憧憬，都希望自己能在事业上获得成功，但由于大学生们的生活经历、对社会的认识还处于很窄的范围内，面对择业求职无从下手，无法适应错综复杂的社会，为了使学生能全方位地了解社会对人才的需求，为走向社会多作准备，编写了本书。

现代社会中，个人事业的发展一般起步于求职，而求职的第一步是应聘。本书力求形象、生动、详实地说明在求职应聘过程中应注意的问题、应掌握的方法和技巧。

本书共分八章。第一章综合介绍了对大学生的基本素质要求，包含思想道德、人品，讲述了求职过程中如何识别招聘陷阱和欺诈行为。第二章主要讲述了求职简历和求职信的撰写及具体要求，给出了相应的中、英文范本；同时对网上求职和电话求职也作了简要说明。第三章详细讲述了面试时应注意的问题以及如何面对和识别考官。第四章针对同学们在面试过程可能遇到的 200 个常见问题给予详细的回答和提示。第五章对面试过程中出现的陷阱问题、道具问题及组合问题以案例的形式给予说明。第六章叙述了薪水商谈的技巧及其注意事项。第七章介绍了劳动合同的签订及注意问题。第八章预测了今后对专业人才需求的走向。

本书案例丰富。这些案例均是同学们在实际求职过程中所常见到的问题，针对性强。

总之，同学们只要怀有一颗平常心，心境平和，制定明确的目标，树立坚定的信念，做出慎密的计划，扎实而又勤奋，做事、想问题，能从最坏处着想、向最好处努力，是一定能获得成功的。同时，还望同学们在求职的过程中只需追求更好，不要追求完美。愿同学们在求职的道路上抓住机遇，一路平安。

由于编者水平有限，书中难免有许多不足和不当之处，敬请广大读者给予批评和指正。

编　者

目　录

序
前言
第一章　求职者的基本素质要求与准备.....1
第一节　基本素质要求.....1
一、思想与道德素质.....1
二、才能和能力.....2
三、心理素质.....5
第二节　求职前的准备.....9
一、正确给自己定位.....9
二、注意自己性格和所要从事的职业特点.....10
三、具体准备.....11
四、夏季求职.....14
五、应对公务员考试.....15
第三节　求职中的陷阱和防范欺诈.....15
一、陷阱种类.....16
二、对策.....19
三、境外就业.....20
第二章　简历、求职信的撰写及要求.....22
第一节　用人单位如何筛选简历.....22
第二节　简历要求及写简历的基本原则.....22

一、简历要求 22
二、如何写简历 23
三、写简历的基本原则 24
第三节 简历中不利因素的避免 29
第四节 网上求职 30
第五节 电话求职 31
第六节 大学毕业生的应聘简历式样及范本 33
一、简历式样 33
二、简历范本 35
第七节 求职信 38
一、求职信的结构 38
二、关于求职信的注意事项 40
三、求职信范例分析 41
第三章 面试的准备工作及要领 46
第一节 面试目的和面试的形式 46
一、面试的目的 46
二、面试的形式 46
第二节 面试的准备 48
一、面试的心理准备 48
二、选择自己的意向单位 49
第三节 面试应注意的问题及忌讳 50
一、应注意的问题 50
二、面试时的大忌 67
三、面试时的主要要点 77
第四节 如何认识和了解考官 79
第四章 常见的面试问题及回答要领 86
一、个人情况及性格 86
二、兴趣、爱好及娱乐 91

三、能力及社交 95
四、家庭及学校生活 109
五、学习、读书、新闻及时事 112
六、工作及品德 117
七、愿望与动机 123
第五章 非常规面试及疑难问题 133
第六章 薪水谈判及对策 164
第一节 工资与薪酬的区别 164
第二节 薪水待遇的确定及影响因素 165
一、制度规定薪酬 165
二、影响因素 166
第三节 面试时如何谈及薪金 168
第四节 谈薪水的策略及忌讳 169
一、准备 169
二、策略 170
三、忌讳 176
第五节 获得高薪的必备素质 178
第七章 劳动合同的签订及注意事项 182
第一节 劳动合同的内容 182
第二节 劳动合同与劳务合同 183
第三节 协议书与劳动合同 184
第四节 签订劳动合同应注意的事项 185
第五节 与外企签订劳动合同时应该注意的问题 190
第六节 劳动合同范本 192
范本一 国内企、事业单位劳动合同范本 192
范本二 中外合资企业劳动合同范本 198
第八章 未来专业人才需求预测 200
参考文献 204

第一章　求职者的基本素质要求与准备

择业素质是大学生求职、择业的基础。一个人的综合素质如何，将决定他在求职、择业时的自由度和取得职业岗位的层次。大学毕业生要想在求职、择业中处于主动状态，获取理想的就业单位和喜爱的工作，就必须全面提高自己的综合素质。与此同时，应做好求职前相应的各项准备工作。

第一节　基本素质要求

一、思想与道德素质

在毕业生求职择业过程中，用人单位是十分看重求职者的思想道德素质的，面试时，对求职者的思想道德素质考查是一项重要的内容。有的用人单位甚至提出了“以德为先”。因为一个人才能的发挥跟他的品德和政治素质有很大关系。例如，国内某知名企业，在招聘条件中明确提出：应聘大学生最好是中共党员或入党积极分子、三好学生、优秀学生干部，热心社会工作，具有合作意识，为人正派……

案例：据报载，北方某大学应届毕业生小徐，在学校期间，学习成绩中等。到了大四上学期的时候，不仅全国计算机二级考试未通过，连毕业必须有的英语四级考试，还要在下一学期过关。

在一次招聘会上，小徐决定竞聘一家沿海某知名企业的一个人力资源部职位，薪水较高。

招聘当天，这家企业的招聘台前人满为患，几乎每个人手里都拿着厚重的简历和成摞的证书，轮到小徐了，只递上一张纸的简历。招聘方问：你有什么能证明自己优秀的证书吗？

“除了学生证，我只有一本《献血证》。”小徐话音刚落，周围应聘的同学随即笑声四起。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

招聘方看了看小徐递过来的《献血证》，上面记录着小徐三年来的六次献血日期。接下来，招聘方问："英语四级还没过？""是，不过，毕业前还有两次考试，不会影响毕业。"小徐回答。"好，你被录用了，现在就可以签约。"此时，招聘台前的笑声，变成了惊呼，更有手握11本各种证书的两位同学，脸上流露不解之表情。

为什么"平庸"的小徐会赢得该知名企业的垂青？有专家分析认为：小徐在高手云集的招聘台前能够当场被录取，首先表现出了做人最基本的诚实品格。没有英语四级等级证书，没有全国计算机二级证书，能够如实承认，并能改正。其次，小徐多次参加献血的实际行动，也表明他具有良好的合作意识、奉献精神和社会责任感，这在讲物质享受的现代社会显得尤为可贵。企业当然偏爱这样的员工。

上述案例说明，用人单位首先在"择人"，即审视毕业生的思想政治素质和人品。一般而言，社会对大学生在校期间的政治进步与荣誉十分看重，甚至将这种进步与荣誉作为衡量学生思想道德素质的刚性指标。因此，大学生应该注重自己思想道德素质的提高。

二、才能和能力

在走向社会之前，努力培养自己多方面的知识和技能，以及对社会的适应能力，对大学生来说是十分重要的。但才能和能力的提高不是一朝一夕的事情，大学生们必须尽早根据社会需求，围绕自己的奋斗目标，不断充实和完善自己，提高自己的综合素质。那么大学生们在大学期间对于自己才能和能力上要做好哪些准备呢？

1. 专业能力　这是自己在大学期间所学的专业，有了扎实的专业基础知识，才能胜任未来的特殊工作。对初入社会的大学生而言，专业能力主要是通过学习成绩体现出来的。因此，大学生在校期间应勤奋学习，以获得良好的专业基础知识。

2. 技能　这里的技能指功能上的技能。你除了专业知识外，若还有其他的技能，将会给求职应聘带来意想不到的效果，不仅为求职增加了砝码，也可以拓宽求职领域。一般而言，企业是欢迎具有一专多能的应聘者的。由于社会的发展和进步，一项工作需要多方面技能已

成为职场趋势，如营销专业的求职者最好具备一定的财务知识；秘书专业的求职者最好具备一定深度的计算机知识。这就要求学生在大学期间，在学习专业知识的同时，适当发展与专业、兴趣相关的能力。

案例 1：小代（化名）是华中科技大学工程管理专业的应届毕业生。他到一家大型电信公司求职，因为该单位提供的职位很符合他的预期。

排队时，小代发现竞争这一职位的人较多，而且都很优秀，也都是名校毕业，有的成绩位居班上前列，有的是班干部，又是中共预备党员。小代成绩中等，英语也只过了四级，他觉得自己的希望渺茫了许多。

轮到小代了，他诚恳地递上简历，但心里已经没有了信心。招聘人员问他的问题，他都只做最简单的回答。当招聘人员将他的简历递给主管、向小代示意结束时，小代心里已经放弃了希望。

小代转身欲走，却被主管叫住了。主管将他的简历翻到第二页，指着“兴趣爱好”一栏问：“你喜欢打篮球？打得怎样？”

小代如实回答：“我从小就喜欢打篮球，从初中到大学，一直在校队。”

主管问：“你的成绩怎样？”

小代不自信地回答：“一般，平均成绩 70 分多一点。”

“那你愿不愿意到我们公司来工作？”

小代一愣，受宠若惊地连声说：“愿意，当然愿意！”然后，小代与该公司当场签约。

事后，在对未来的单位进行了深入了解后，小代才明白自己成功的原因：公司所在系统每年要举行篮球比赛，各单位领导都很重视这一比赛。原为校队队员且其他方面不差的小代，因此成了公司最满意的人才。

案例 2：小罗是某一大学文学院的毕业生，但她从大学一年级开始就对国贸知识感兴趣。高考时未能进入国贸专业的她，也由于坚持

学习国贸知识，在求职时找到了满意的工作。

在浙江专场招聘会上，一家皮具公司招聘销售主管助理，要求是国际经济贸易专业毕业，但还有一条补充：特殊情况不受专业限制。小罗铁了心要去试试。

排了近半个小时的队，轮到小罗与招聘人员对话了。她递上简历，对方看了看说："你不是国贸专业的。"小罗平静地说："特殊情况不是可以考虑吗？"

负责人笑了笑，问了她几个国贸专业问题，小罗应对自如。对方又问她为什么应聘这个职位。小罗答道："我自学了相关课程，能很快熟悉业务。我主修文科，能完成文案企划等相关工作。"对方连连点头，当即与小罗达成就业意向。

经过复试，小罗最终被这家单位录取。

3．实践经验与创新能力　这是极为重要的，一个企业要发展，就需要创新，与时俱进。而创新人才队伍的建立是企业发展的动力。一个既有扎实的专业基础知识，又有实践经验和创新能力的人，是最受企业欢迎的。

4．沟通能力　人是社会的人，不可能脱离社会而存在。大学生步入社会就要不断与人交往、交流，相互沟通。以诚实、善良的心境对待他人，尊重他人，多为他人设身处地地着想，只有这样才能得到他人的尊重和信任。

案例：李明（化名）是武汉某高校应届毕业生，应聘工作时被河南平顶山某学校看中，要他于一周内去面试。听到这消息，李明着实高兴了一阵，但想到要单独去河南，有些不寒而栗，越想越害怕，萌生了放弃的念头。其他同学百思不得其解，再三打探才知，原是因为李明害怕单独出远门。

同寝室的王同学觉得就这样放弃太可惜，就答应陪他前往，李明一颗悬着的心才放下。

据悉，李明长这么大还从没有单独出过远门。

李明的同学介绍，李明在熟人面前倒是神态自若，但换一个环境

就觉得不自在。

专家认为，李明的情况属于一种交往障碍，对特定的场合、人或是情境感到恐惧或是无所适从，在青春期是非常普遍的，需要个人努力克服，也需要周围人的帮助。针对李明的这种情形，朋友提出陪他是可取的，并应在适当的机会进行劝导，帮他克服。

5. 学习能力　一个人在大学里学的东西毕竟是有限的，不可能都学到。严格地说，在大学里，同学们只是学会了翻书，掌握了科学的学习方法及专业基本知识。不要以为自己拥有了一些专业知识，就满足了。事实上，你所拥有的，别人同样也拥有。为了适应社会发展需要，为了你能在所在就职单位有一个好的前途，你得需要个人的不断充实和提高，就要不断提高自己的学习能力，树立终身学习的思想，做到活到老，学到老。

6. 公关能力　学会和别人谈话、相处。学会协商、处理各种问题和冲突。

7. 语言表达能力　这里的表达能力是指口语表达能力及书面表达能力。大学生应注意语言的修养，无论是写求职信、简历，还是面试，都需要文字和口头语言表达。不注意表达能力的培养，有再好的见解和办法，若表达不确切、不清楚，也会直接影响自己能力的展现。因此，大学生们能用文字或口语简明而有说服力地表达自己的思想、观点和理念也是求职的一个重要方面。

8. 外语和计算机水平能力　随着我国加入 WTO 及经济全球化的发展，外企在我国不断地增加，国际交流的机会也越来越多，熟练地掌握一门或多门外语显得日益重要。同时，计算机的普及也对运用计算机能力的要求越来越高，仅仅会计算机办公软件的使用是远远不够的，还应该掌握一些计算机专用软件的使用，如：AutoCAD、3DMax、Flash 等，都将成为获得好的职位的必备条件。

三、心理素质

调查显示，大学生在找工作的过程中，畏惧失败、与他人竞争时自卑、缺乏面试经验等成为影响求职成功的主要问题。同学们在心理

上预先设置了心理防线，缺乏与人交流、沟通的能力。因此，大学生在求职过程中，一定要有良好的心理素质，以期获得求职良好心态。具体的心理素质从以下几个方面加以改进。

1．克服畏惧心理　很多大学生在校期间只顾埋头读书，很少与社会接触，对参与社会交往和竞争有惧怕心理。为消除这种恐惧心理，同学们开始时可以找几个与自己一样不敢走出去求职的同学组成一组，由于彼此情况差不多，又是自己的同学，不会有压力，在一起交流沟通时通常会很顺利；几次以后，再另换一组沟通技巧高于自己的人同他们进行交流，逐渐培养出“我也能成功地与人沟通交流”的信心。在不断提高“陪聊者”层次的同时，自己沟通技巧也能得到阶段性的提高。采用反复的、由弱到强的训练后，求职者的畏惧心理也会慢慢收回以致消失。

2．克服忧郁烦恼　有的同学学习成绩很好，但在求职问题上毫无自信，觉得“我不够好”，无端产生忧郁和烦恼。如果求职前将自己的忧郁和烦恼告诉自己的同学和好友，心情会舒畅愉快。

3．不争强好胜　由于求职是与他人处于竞争状态，有些同学会产生心理不平衡，迫使自己处于紧张状态。其实人之相处以和为贵，只要你从心理上不把别人看成对手，别人也不一定与你为敌。

4．抑制愤怒情绪　当人的心境烦燥、勃然大怒时，很多错事或失态之事也就油然而生。与其事后后悔，不如事前明智自制。可以把愤怒转移、发泄到其他体育活动或其他事情上，人也就会感到轻松许多。

5．克服自卑心理　表现为对自己的能力或希望评价过低，自己看不起自己。记住，自卑是求职面试的大敌。

大学毕业生中有自卑心理的，一类是那些平时学习成绩不太好或是性格内向或是交际能力较差的同学，他们担心难以胜任未来的工作，因此面对复杂的社会感到自卑、惶恐；另一类是曾经受过挫折或校纪处分的学生，他们有的是自我困惑，无所适从，严重的甚至还会产生一种抛弃感。再就是有些女大学生，由于受传统观念的影响和束缚，有着自卑的意识，不能客观地表现自己、展示自我。

案例：有一位女大学生去一家中外合资公司应聘求职。她通过了一道道关卡，最后只剩下她和另一位男性求职者。

经理是外国人，他在与这两位求职者的闲聊中，极为随便地问了三句话："会打球吗？"

男的说："会。"

女的答道："打得不好。"（其实她在大学校园里是个不错的羽毛球选手）

经理又问："给你俩一部小轿车，限在一星期的时间内，有没有把握学会驾驶这辆小汽车？"

男的说："有。"

女的说："不敢保证。"（其实她曾经学过开汽车）

经理再问："厨房里有的是蔬菜，你俩能不能给我做几样拿手好菜，我这人不挑剔。"

男的说："没问题。"

而她却腼腆地说："做得不好。"（其实她的烹调技术不亚于一个三级厨师）

你认为这两位应聘者的答话，哪一位更能受到面试官的欢迎？

这位男应聘者的答话更能受到主考官的欢迎。

分析：这位女大学生墨守"谦虚是最大美德"的古训，不敢表白自己的工作能力。如果从更深一层来讲，她的身上郁积着自卑心理，不敢面对机遇、迎接挑战。在求职过程中，如果招聘人员是从港、澳、台来的，他们或许会理解中国人的谦虚心理。可当招聘者是来自历史文化背景截然不同的西方国家，则可能出现上述类似的结果。

如今，中国女性已经呈现出一个崭新面貌，表现自我、肯定自我、崇尚自我的人日益增多。然而，这样的女性毕竟为数尚少。在求职面谈中，女性要勇敢地破除自卑情绪，展示自我，推销自我，并树立一个职业女性的形象，这样才能不致在求职中受挫。

6. 克服从众心理　这种现象在大学生中比较普遍存在，往往是有同学讲哪个地方好，大家便往那里挤，这就是一种从众心理。还有些

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com