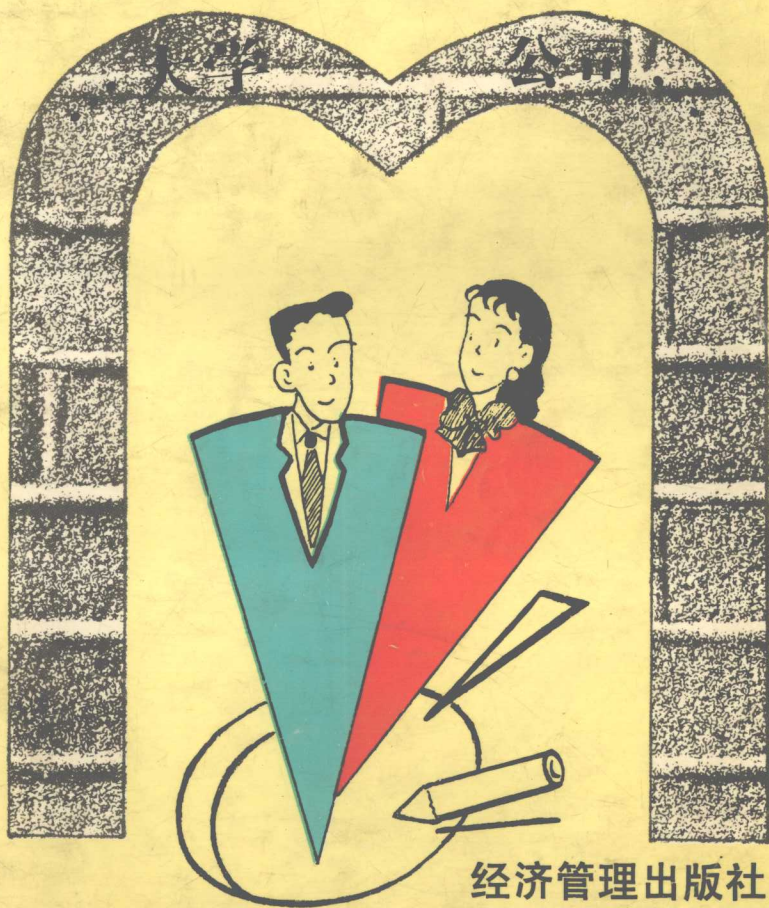


大学生

择业技巧

杨杜 陈杰 编著



经济管理出版社

大学生择业技巧

杨杜 陈杰 编著

经济管理出版社

责任编辑 卢小生
版式设计 贾晓建
责任校对 张晓艳

大学生择业技巧

杨杜 陈杰 编著

出版：经济管理出版社
(北京市新街口六条红园胡同8号 邮编：100035)
发行：经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销
印刷：北京地质印刷厂

787×1092 毫米 1/32 4.25 印张 95 千字
1996年2月第1版 1996年2月北京第1次印刷
印数：1-11000册

ISBN7-80118-150-6/F·150
定价：7.00元

· 版权所有 翻印必究 ·

(凡购本社图书，如有印装错误，由本社发行部负责调换。
地址：北京阜外月坛北小街2号 邮编：100836)

目 录

1	步入社会第一课——就业学	(1)
2	了解现在的自我	(5)
2.1	先给自己画个像	(5)
2.2	寻找适合自己个性与发展的人生道路	(12)
2.3	解说与自我考评	(18)
3	了解深层自我	(23)
3.1	总结过去的经验	(23)
3.2	了解你的个性	(28)
3.3	消除择业苦恼	(42)
3.4	解说与自我考评	(45)
4	制定自己的履历计划	(50)
4.1	思考一下自己的人生模式	(50)
4.2	履历计划决策	(57)
4.3	解说与自我考评	(61)
5	工作选择	(66)
5.1	你到底希望什么样的职业	(66)
5.2	就业决策	(72)
5.3	解说与自我考评	(78)
6	单位面访和面谈的准备	(82)
6.1	面访准备的注意事项	(82)
6.2	自我推销技巧	(92)

6.3	再次应试的准备	(94)
6.4	解说与自我考评	(98)
7	从学校生活到社会生活的准备	(103)
7.1	大胆走向新生活	(103)
7.2	调整工作单位的心理准备	(108)
7.3	解说与自我考评	(111)
8	就业活动安排技巧	(114)
8.1	不了解自己适合什么职业或工作时 怎么办?	(114)
8.2	不知如何做就业准备时怎么办?	(115)
8.3	具体确定工作单位时举棋不定怎么办?	(116)
8.4	想客观地评价一下自己的选择时怎么办?	(116)
8.5	已经确定了具体职业还想再找一找其它 路子时怎么办?	(118)
8.6	准备参加面试、笔试时怎么办?	(119)
8.7	未被第一志愿单位录用时怎么办?	(120)
8.8	想明确一下自己将来的人生道路时 怎么办?	(122)
8.9	我是女大学生应该怎么办?	(123)
8.10	担心就业后能否顺利进入角色, 能否干好 工作时怎么办?	(124)
9	就业信息	(126)
9.1	信息——就业竞争最有力的武器	(126)
9.2	企业有哪些主要业务	(126)
9.3	北京市的人才市场、就业介绍机构	(131)

1 步入社会第一课——就业学

有人说，就业不靠能力要靠“关系”。孰不知职业选择自有其科学性，你最想去的单位不见得总有关系，你也不会因为有关系而去一个你不愿去的单位。

也有人说，找工作首先必须符合自己的兴趣和个性，孰不知兴趣和个性突出的人只是少数，大多数人是兴趣广泛多变，个性也不甚明显。所以，单纯根据兴趣和个性找工作往往举棋不定。

迄今为止，你一定做过各种各样的选择，比如选择大学、选择专业，等等。现在你又面对人生中最大或最重要的选择之一，那就是职业选择。为什么可以这样说呢？一方面，因为这是你在经历了长达十几年的学校生活之后，第一次走向社会；另一方面，就我们目前的社会状况来说，工作后再换单位远不像换件衣服那样轻松容易。所以，就业不仅仅是对职业的选择，也是对你将来人生道路和生活方式的选择。

你读完了小学、中学、高中，又顺利地完成了大学学业，已经很习惯学校生活，甚至可以说是驾轻就熟了。但是，就业却意味着将要进入一个你还不太熟悉的、还没有多少经验的社会生活。人在面对自己不太熟悉的地方可能有些不安，这时，你肯定在希望着找到一份有信心干好的工作，期待着能进入一个既令人安心、又有发展前途的工作单位。

那份有信心干好的工作，一定是能够发挥你的才能，令

—你感兴趣和感到有意义，并且可以得到较好的工资和其他福利待遇的工作吧！那个令人安心、有发展前途的工作单位，一定是个能使你感到人际关系融洽、有归属感、不埋没人才的单位吧！但是，要找到这样称心如意的工作和单位，对谁都不是容易的事。打个比喻，就业就像找你那位“他”或“她”一样，一见钟情者有，但那只是极少数，一般总要下一番功夫，经一些曲折才能走到一起。找工作也是如此，要想一开始就顺顺当当，称心如意，实在很难。

随着国家大学分配政策的转变，大学生自主择业、择职已经成为不可逆转的大方向。这是一个好事。但是，“自己的将来和自己的职业应该由自己决定”，这句话说起来简单，实际上真要自己给自己做主时，却又不知从何做起。就业是人生之大事，你一个人关起门来苦思冥想，可能会不得要领，也不明智。就像在社会上生活一样，“一个好汉三人帮”，择业需要听听别人的意见，借鉴他人的经验。

我写作本书的目的有两个：一个就是想帮助你了解如何去寻找一份理想的工作，一个适合你的工作单位，另一个是想帮助你提高自己规划人生道路的能力和掌握参与社会竞争的基本要领。

选择职业，实际上也是把过去的你和将来的你做一个回顾和展望的过程。在走出大学校门之前，应该静下心来，把你的昨天、今天和明天做一个认真的回顾、总结和反省。这是你就业活动的出发点，是你从一个学生成为一个社会人的出发点。

有人可能不喜欢老师留作业，但大家都熟悉作业这种形式。在本书中，我们打算用作业题的形式，把就业活动过程中各位必须了解和解决的问题摆出来。通过完成这些作业，

你会知道，在选择工作和单位时，自己应该做些什么？必须准备些什么？一句话，我们写这本书的目的，就是希望它能提高你选择和决定工作与单位的基本能力。

本书按就业活动过程的前后顺序，概括了整个过程的六个阶段。并针对就业活动过程的实际问题出了42道作业题。这些作业题能够告诉和训练你的就业技巧。为了加深你对就业活动的理解，我们在每个作业后面设了建议栏，并在每一章后面，都附了解说和自我考评表。这些栏目可以使你对自己的作业有个总结。

在做作业的过程中，你可能会产生一些疑问，比如：正确答案是什么？多少分算合格？最理想的答案是什么？等等。我们在书里并没有为你准备正确答案或理想答案。因为，对自己的未来和对工作单位的探寻，与你自己的知识水平和知识结构有很大关系，答案的对错，在很大程度上取决于你的自我了解和确信，取决于你对就业活动的“投入”。纯粹客观、正确的答案是不存在的，但可以有一个最好的答案。你最好的答案就是运用这些技巧找到你最理想的工作和单位。

最后，说明一下本书的读法。本书的读法有两种。对于考虑就业还有足够时间的“大四”同学或“大三”同学，请你按照下面的“全面训练法”来读。对于时间已经比较紧张，在就业上颇有些特别的苦恼和不安的各位，请你按“对症下药法”选读，这可以帮助你及时准确地解决自己的特殊问题。

对于社会上的其他年青人来说，可以根据自己的情况或按“全面训练法”来读，或按“对症下药法”来读，或者两者兼而有之。

(1) 全面训练法。即本书1—8章的内容。这一部分的作业题，基本是为“大四”、“大三”同学有计划地花些时间来

考虑自己的未来而设计的。所以，全面训练的读法就是从进入“大四”的9、10月开始，每月做几道相应的作业题，一步一步地练习下去。根据经验，把全部作业花几天时间集中做完，不如按阶段、分步骤，一边做一边进行一些其他相关的活动为好。

(2) 对症下药法。对于没有时间用全面训练法完成作业的人，为你准备了10个典型的专项训练，并把这十个专项训练的过程用简单明了的程序图加以表示，你可以根据自己的情况选择不同的程序图来确定应该做哪些作业，应该按什么样的顺序做。这样可以使你很快抓住重点，高效完成紧要的作业。不过，我们希望你最好能花些时间，把其它作业也做一下。特别是对“就业活动计划安排”一章的作业，希望你无论如何也要做完。如果你想用对症下药法，那你就从本书的“就业活动计划安排”一章读起。

就业是一门学问，这门学问与你在大学所学的所有课程都不同，但却是你在毕业时必修的一门课程。

2 了解现在的自我

2.1 先给自己画个像

作业1 如何写自荐信

自荐信或做自荐发言，是对自己的一个最基本的自我认识 and 自我介绍。我们不妨从一个同学写的自荐信来分析一下，写自荐信需要掌握的要领。

徐思强是某大学新闻系四年级学生，为就业写了如下自荐信，你读了他的自荐信后，能在多大程度上了解徐思强这个人呢？看了他的自荐信，你自己也试着写写看。

自荐信实例

我叫徐思强，是××大学新闻系四年级学生。我考入大学的新闻系，其实并不是什么深思熟虑的结果。在上高中的时候，我曾一直想报外国语学院英语系。临到报志愿时，觉得新闻系很有意思，也想将来能在新闻舆论部门工作，所以报了新闻系并被录取了。入学后，通过几年的学习，使我对新闻方面的兴趣越来越大，毕业后希望在新闻出版部门工作的愿望也越来越强了。

我是个体育迷，在高中时爱好打排球，大学时又是校篮球队队员，其他体育活动也很喜欢。

从性格上说，我有时脾气急一些，但在校篮球队的几年，

我也学会了如何控制自己的情绪。因为我兴趣比较广泛，遇到什么新奇事都想摸一摸。有时思考不周就去干，过后后悔了，又恼火自己，好久放不下。我现在正努力使自己成为一个拿得起放得下的人。我觉得自己是个责任心较强的人，在高中时当过班里的学习委员，大学时也组织过一些集体活动，从来没有推卸过责任。

我觉得这些经验，在我就业走上社会后会有用的。

(1) 下面由你对徐思强的自荐信做一下分析评价，看他各项写得如何。评价分为四等，请你在每项各等上画一个圆圈，然后再用直线把各个圆圈连起来。

	充分	可以	不充分	完全没写
①关于自己的优点	+	—	+	—
②关于自己的兴趣、爱好	+	—	+	—
③关于自己的人生、价值观	+	—	+	—
④关于自己将来的抱负	+	—	+	—
⑤关于选择所学专业的理由	+	—	+	—
⑥关于通过专业所学到的东西	+	—	+	—
⑦关于除专业之外在大学学到的东西	+	—	+	—
⑧关于打工的经验	+	—	+	—
⑨关于与朋友的关系	+	—	+	—
⑩关于父母亲属对自己的期望	+	—	+	—
⑪关于周围人对自己的看法	+	—	+	—
⑫关于社会活动中的收获	+	—	+	—

(2) 请你也试着写写自荐信，我们列了以下 12 项，你看应该如何来介绍和推荐自己？

① 自己的优点

② 自己的兴趣、爱好

③ 自己的人生、价值观

④ 自己将来的抱负

⑤ 选择所学专业的理由

⑥ 通过专业所学到的东西

⑦专业之外学到的东西

⑧打工的经验

⑨与朋友的关系

⑩父母亲属对自己的期望

⑪周围人对自己的看法

⑫社会活动中的收获

(3) 现在，你来自我评价一下，看看对自己写的自荐信是否满意。

① () 很满意

② () 还算满意

③ () 不满意

④ () 很不满意

建 议 栏

你可能并没有写出很满意的自荐信，不过，先别悲观泄气。徐思强的自荐信也有不少缺点。你不妨像评价徐思强的自荐信那样，也请你的知心朋友来评一评你的自荐信。听听朋友的意见，对了解自己是大有益处的。另外，实际应用时你的自荐信也不必把12项内容一个不漏地全部写上去，这个练习的重要之处在于不要漏掉正确了解自己时所需要的主要内容。

作业2 总结你的大学生活

总结可分为两部分，一部分是对过去的大学生活做个追忆，另一部分是评价一下大学生活的满意程度。

(1) 按以下10项内容，追忆一下你的大学生活历程，看A或B哪一个更符合你自己的情况，然后在回答栏中打上钩。

①我上大学的理由是

A. 不愿高中毕业后马上就进入社会，想在大学里再享受几年自由时光。

☒ B. 希望在大学能学到专业知识和技术，以利将来发展。

②上了大学的好处是

A. 度过了一段轻松自在的生活。

B. 扩展了自己的知识和经验。

③我的大学生活

A. 没有我想象的大学生活那样理想。

B. 是影响我今后人生道路的有益的四年。

④如果让我重新上一次大学的话

A. 绝对不选现在这所大学了。

B. 还想选现在这所大学。

⑤我在大学所修的大部分课程

A. 是为了拿够学分。

B. 是因为想学新的知识和提高某一方面的能力。

⑥大学老师在我心目中就像

A. 复述讲义的机器一样。

B. 我人生的良师益友一样。

⑦对大学时交的大多数朋友

A. 毕业后不想再交下去。

B. 毕业后也希望保持像大学时那样的朋友关系。

⑧我与朋友

A. 除玩与上课之外很少来往。

B. 在个人问题和烦恼上也能商量和相互帮忙。

⑨我的求知欲望和好奇心

A. 只集中在自己的专业范围之内。

B. 分布在专业范围之外的广泛领域。

⑩我在大学所学到的知识和经验

A. 对我将来的人生不会有什么影响。

B. 对我将来的人生可能会有很大影响。

回 答 栏

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	合计
A											
B	✓										

你可以从 A 和 B 的合计来评价一下自己对这几年大学生活的基本态度。

A 为 8 个钩以上者，可以说你的大学生活过得是相当消极的。

B 为 5~7 个钩者，说明你这几年大学生活也持一定的消极态度。

测试结果呈消极倾向的同学，应该仔细思考一下是哪一方面比较消极，然后再考虑今后剩下的大学生活如何度过，今后走向社会后又该怎么办？

(2) 大学生活的满意程度测试。能上大学是很不容易的事，大学生活应该是一段美好的时光。但是，你对自己的大学生活满意吗？这宝贵的大学生活过得充实吗？要回答这个问题有时还真不容易，不知从哪几点来谈好？

你可以根据我们设计的评价表所列的几项，对自己的大学生活满意程度做个测试。你可以从 7 个方面来考虑，再把每一方面的满意程度分 5 等，在你认为合适的那一等上画个圆圈，然后再把 7 个圆圈连起来，就能大概得出你的满意程度了。

大学生活的满意程度测试表

	很满意	满意	一般	不太满意	很不满意
①对大学的气氛和形象	+	—	+	—	+
②对自己的学业成绩	+	—	+	—	+
③对大学里的交友关系	+	—	+	—	+
④对自己的生活方式	+	—	+	—	+
⑤对自己将来发展的实力积累	+	—	+	—	+
⑥对自己的专业	+	—	+	—	+
⑦对大学生活全体	+	—	+	—	+

2.2 寻找适合自己个性与发展的人生道路

作业3 确认一下自己的形象

下面有12个问题，每个问题分A或B两项，看A或B哪一个更符合你的情况，然后在回答栏中打上钩。

- ①A. 我属积极性格
B. 我属消极性格
- ②A. 我被人看做是可以依靠的人
B. 我被人看做是不好依靠的人
- ③A. 我对将来充满希望
B. 我对将来没有太大的希望
- ④A. 我觉得现在过得很充实
B. 我对什么事情都不能专心致志