



就业与创业指导



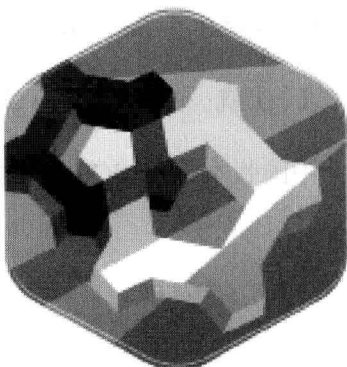
之 职来职往

JIUYE YU CHUANGYE ZHIDAO
ZHI ZHILAI ZHIWANG

主编 尹凤霞 刘彩玲



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



就业与创业指导



之 职来职往

JIUYE YU CHUANGYE ZHIDAO
ZHI ZHILAI ZHIWANG

主编 尹凤霞 刘彩玲



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

就业与创业指导之职来职往/尹凤霞, 刘彩玲主编. — 广州: 暨南大学出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5668-0751-9

I. ①就… II. ①尹… ②刘… III. ①职业选择—教材 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第213690号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市本色印务有限公司

印 刷: 广州市本色印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 9.375

字 数: 164千

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次

定 价: 19.00元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)



前 言

我国正处于经济高速发展时期，但与发达国家相比，劳动力素质仍然有相当大的差距，技能人才尤其是高技能人才的缺口很大。因此，做好劳动者的职业指导工作，对于提高劳动者的素质、促进国民经济的可持续发展具有非常重要的意义。

目前，职业研究和职业指导类的书籍不少，但可操作性强的、适合职业教育类学校学生使用的教材不多。《就业与创业指导之职来职往》是一本以实用性、可操作性、资料记录的完整性和创新性异于其他类型职业指导书籍的书。

全书分成五大部分：第一部分是师兄师姐职场感言；第二部分是求职案例分析；第三部分是就业创业知识问答；第四部分是就业创业精粹；第五部分是求职演练场。各部分内容相互衔接，体现就业与创业知识的完整性。

《就业与创业指导之职来职往》的编写人员大多是已取得国家高级职业指导师资格或职业指导师资格并具有多年的职业指导教学以及理论研究和实践经验的教师。在本书中，师兄师姐职场感言、求职案例、就业创业精粹等内容均来自职业教育类学生的原始资料，针对性、指导性非常强。

感谢您使用本书，期望您提出宝贵意见，以期我们不断完善本书。

编写组

2013年8月

目 录

前 言	1
-----------	---

第一部分 师兄师姐职场感言

尹大伟	1
陈燕萍	1
范妹宝	2
彭 玲	2
何汉标	3
黄建和	3
李福龙	4
李宏亮	4
李 琼	5
李沃权	5
梁翠雯	6
梁泽生	6
林桂文	6
林 岳	7
刘燕萍	8
彭晓辉	8

谭海潮	9
薛新城	10
袁洪锐	10
周仲媛	11
陈 娟	11
郑泽强	12
龙 毓	13
谢必辉	13
方佳佳	14
刘海银	14
钟雅婷	15
邓学锦	15
秦家慧	16
邹灿强	16
吴日盛	16
杨祝兰	17
肖智瑶	18
梁彩霞	18
陈 文	19

第二部分 求职案例分析

一、人生需要职业生涯设计	20
二、职业取向需要“三前提”	21
三、因错得福的选择	22
四、面试不成功，应该怎么办	23
五、工作适应能力的重要性	25

六、超越自卑，实现就业	26
七、及时释放不良情绪	29
八、根据自己的条件正确定位、确立职业目标	30
九、如何处理与老员工的关系	31
十、沉着应对，克服面试紧张感	32
十一、在个人形象中找到答案	34
十二、“跳槽”的背后	35
十三、克服困难，适应工作环境	37
十四、凸显自己的独立性	38
十五、如何实现网上求职	39

第三部分 就业创业知识问答

求职前准备

一、如何积累实践经验	42
二、如何确立求职目标	43
三、企业人才需求有哪些标准	45
四、毕业生的不良择业心理	46
五、如何收集就业信息	47
六、如何做好面试准备	48
七、面试环节及形式	50
八、如何设计求职形象	51
九、如何提高面试表达技巧	54
十、面试注意事项	55
十一、如何制作求职资料	55

进行求职面试

一、如何展示良好的沟通能力	58
---------------------	----

二、如何把握自我介绍	59
三、如何做好问题应答	60
四、如何进行面试总结	61
五、如何识别求职陷阱	61
六、如何识别虚假招聘	62

适应职业要求

一、如何进行劳动保护	62
二、顶岗实习期间如何维权	66
三、如何适应本职工作	67
四、如何建立良好的同事关系	68

寻找创业之路

一、如何做好创业准备	68
二、如何进行实际创业规划	71

第四部分 就业创业精粹

“飞黄”之路	78
强盛企业之方，领先世界之略	79
一位总工程师的钻研苦旅	81
小本小利，行销有道	82
目标明确，执着追求	83
勤工俭学，奋斗不息	85
不懈的追求	86
“垃圾大王”的创业之路	87
从贫苦家庭走出来的总经理	88
一位中技生创造的就业奇迹	89

炫纺之星 网商新秀	90
高级调音师，唱响精彩人生	94
从编辑到策划总监	96
分享做外贸的快乐	101
2008，刚刚起步的网商	103
乐当一名高级蓝领	105

第五部分 求职演练场

项目一 职业个性测评	107
项目二 确立求职目标	108
项目三 寻找求职渠道	110
项目四 准备求职资料	115
项目五 求职体态训练	120
项目六 求职服饰设计	124
项目七 面试技巧训练	126
项目八 “非你莫属”面试会	129
项目九 自主创业准备	131
附录一：部分求职网网址	136
附录二：广州本地部分人才市场地址及常用的就业网站	136
参考文献	137

第一部分 师兄师姐职场感言

尹大伟

2003届电子技术专业毕业生。诚实、学习好、吃苦耐劳、勤工俭学、生活朴素，曾任学生会生活美化部部长。2002年以来，他一直在广州市东亚技术有限公司当技术员。他说，其实职务并不重要，重要的是工作的范围和自己在工作中所学到的知识。至今其各方面表现非常优秀，月薪不断提升。他最深刻的感受是：出去工作后才发现原来理论也是很重要的，虽然理论知识不代表实践能力，但没有理论知识，个人提升的空间就极为有限。他送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“脚踏实地学习和工作，一步一步走好，先苦后甜，是成功的根本。”

陈燕萍

2004届财务/会计毕业生。她在校时是一位很优秀的学生，学习努力，成绩优秀，曾任班长以及学生会生活美化部部长，获得过诸多奖项。毕业以后她不忘继续深造，参加了华南师范大学会计专业的学习。

她的工作经历非常特别。从2003年年底至今，她都在广州协程网络信息服务有限公司工作，可她的职务和职责却一直在变化中，她做过出纳、会计、人事（行政）、商务经理等。丰富的工作经历对她的成长十分有利，她说：“必要时，我可以用不同的身份去对待不同的客户。”

刚参加工作的时候，由于公司刚成立，尚处在起步阶段，很多事情都没人管，且没有培训机制，所有工作都要靠燕萍自己去摸索，她有时候要在半个小时内摸透一个电脑软件，这对一个不是计算机专业的人来说真的是太难了。另外，她还要接触IT行业的知识，

还要学会与大专和本科出身的新员工沟通，让他们为公司尽力。燕萍是中专学历，刚接手工作时有点不适应，感到压力很大，但她是个认真负责的人，解决一个个困难后，她变得越来越自信了。在经历过很多的波折和承受了很大的压力后，她成为公司的中流砥柱。她送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“什么都要去做、去学，技能和技术一定要懂，要学好与人沟通的方法，要处理好人际关系。辛苦也要熬下去，刚开始工作的时候一定要想办法去控制自己的情绪和缓解自己的压力，熬到头就成功一半了。要珍惜自己的工作，一边工作一边学习。”

范妹宝

2005届财会电算化专业毕业生。该生在校时表现好，成绩中上，做事努力认真，吃苦耐劳，手脚勤快，与同学关系好，曾经担任班级劳动委员、宿舍长等职务，获得过“宿舍文明标兵”称号。毕业后她到广州海岩环保科技有限公司财务部从事财务工作。她不仅善于处理好人际关系，在工作上也认认真真地做好自己的本份，虚心好学，深受同事们的喜爱。她说在学校一定要学好自己的专业知识，这对将来的工作很有帮助。她送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“不要把所有问题都想得太难了，做过后才能体会到，什么事情都要认真对待。”

彭玲

2001届财会电算化专业毕业生。该生在校时表现好，对工作积极、认真负责，团结同学，曾经担任班上的文娱委员。刚毕业时在一家汽车修理厂做过一年的财务，之后转到一

家汽配厂做了一年采购，一年后又转到上海做贸易跟单。她看到汽配行业发展前景不错，生意好，赢利高，又觉得自己跟汽车很有缘分，于是就试着在湖南开了一间属于自己的汽配公司。虽然遭遇过很多挫折和困难，但她一直不愿意放弃。后来在母亲的坚持下，她把公司转让了，回到生她养她的广州，回归打工一族。她送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“做什么事情都要先积累经验，不要莽撞行事。”

何汉标

2003届电子应用技术专业毕业生。他毕业后的第一份工作是自己找的，在一家维修店做维修员，但觉得没发展机会，就把工作辞掉了。目前这份工作是学校推荐的东莞市南城兆兴清洁用品有限公司，他做的是酒店方向的机械日常清洁工作。何汉标工作半年后，由于工作出色，被公司管理者发现有做业务拓展的潜能，于是这位管理者举荐他去香港业务主管培训班学习三个月。三个月以后，他回到公司，成为一名业务员。

从工作性质的转变上，他收获很多，感触也很深刻。他说：“自己刚出来的时候，工资刚刚够用，生活真的很节俭。找工作真的不容易，而找到合适自己的工作更难。”所以他送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“无论什么工作，都要用心去做。刚出去，能解决得了自己的吃住问题就行，先不去想工资的高低，最主要的是先掌握技术，吸取了经验后再去择业。”

黄建和

2003届消防安全管理专业毕业生。在校期间成绩优秀，年年荣获“三好学生”称号。毕业后到广东吉业建设有限公司工程部工作。刚到公司，他在维保部做维修工，由于工作

出色，半年后被调到技术部做技术员。两年后，他已经成为公司工程部的工程主管了。工作之余，他继续进修本科学历。他送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“不怕从低做起，要一步一步脚踏实地，多学知识。同时也要了解自己，把握自己，做每件事情都要保持清醒的头脑。”

李福龙

2000届毕业生，所学专业是电脑应用与维修。在校期间担任过班上的团支部书记。他刻苦钻研技术，学习成绩名列前茅，性格开朗乐观，活泼热情。毕业之后曾在电脑城工作，担任技术员，后来在广东省电子商务高级技师外校培训中心担任培训鉴定员。他送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：



“没有做不到，只有想不到。想到就要做到，要做就要做到最好。”

李宏亮

2004届电子商务(中技)专业毕业生。班主任对他的评价：他学习很认真，目标很明确，对未来充满了信心。他在校时曾任团刊记者，对专业课的学习有兴趣也很认真，除学好学校设置的各门课程外，还通过阅读大量的电脑等专业书籍，提高自己的专业技能，并将其运用到班里电子课室的管理工作上。他常常热心为同学们解决各类电脑难题。毕业后，他自考了CCNA，进入中国移动工作，职位是网络管理工程师。他从送货员、清洁工开始，一步一步地做到了今天的网管。他送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“出到社会要一步一个脚印，不断提升自己！”

李琼

2005届财会电算化专业毕业生。她在校时表现非常好，善于与人沟通，学习努力，年年都拿奖学金，曾获广东省“三好学生”称号。她是个能人，是个好班长，还在学生会担任学习部部长。她还利用课余时间做兼职，挣钱缴纳学费和维持生活。

李琼毕业后到东莞华科电子有限公司（台资企业）财务部担任会计员。总结自己找工作的经验，她说一定要有信心、有勇气，不要胆怯，不要怕辛苦、怕累，不要怕从底层做起。由于表现出色和认真的工作态度，她很快就得到了公司的肯定。她送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“对自己要有信心，做事情要有勇气。”

李沃权

2003年毕业，所学专业是计算机广告设计。在校期间，他担任班长，学习成绩名列前茅，性格活泼开朗，待人有礼。在毕业后的短短时间里，他收获颇丰：

2004年7月在鼎成广告有限公司担任平面设计师，主要负责客户画册设计制作。

2004年9月在江门侨乡旅游杂志社当美术编辑。

2004年11月，他收购了鼎成广告有限公司，改名为鼎盛品牌战略形象策划有限公司，简称“鼎盛品牌”。这是一间专门为客户做平面设计的公司，主要经营标志设计、画册设计、VIS系统的设计和导入、大型户外广告牌制作和发布。他从此踏上创业之路。他送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“把握好每一次机会，不断提升和挑战自我。”

梁翠雯

2002届毕业生，所学专业是现代营销。在校期间曾担任班上的团支部书记，学习成绩中上，是个很有个性的女孩。说起她，很多同学都说：“她是个想做就做的人，很有大姐风范，身边总是围着一群姐妹。”毕业之后，她在班尼路江南西分店工作，从一个普通的员工做到今天的店长。她送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“世界上没有蠢人，只有懒人！”

梁泽生

2003届电子技术专业毕业生。他曾是体育委员和学校电子协会的普通会员。他的第一份工作是由学校介绍的，在一家公司当投影机维修技术学徒，持续工作一年多。后来他毅然跳槽到广州科潮数码设备有限公司，担任公司维修部经理，主要负责维修难度大的机器。参加工作以来，他做过月薪500元的工作，慢慢地，月薪达到3500元、4500元、5500元，甚至超过了万元。他认为刚出来工作的人往往比较天真，以为什么都很简单，但没想到结果完全出乎意料。基本上，在学校学的只是基础知识，工作之后要一边工作一边学习，这样才会有收获。他送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“出去了，一切都要靠自己！”

林桂文

2000届毕业生，所学专业是电脑应用与维修。在校期间，他曾担任班长、团支部书记等职务，学习成绩一直名列前茅。他性格豪爽，乐于助人，是老师的得力助手。毕业后他被推荐到中国石化深圳市南油石化有限公司，任市场部经理助理职务，主要协助部门经理

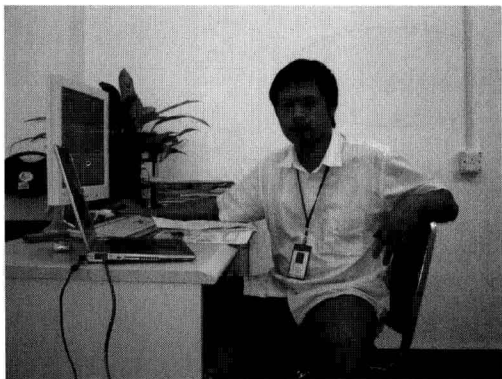
拓展市场，做市场调研和信息研究，处理与客户之间存在的问题，保证公司业务正常运行，他还要及时办理客户对账开票手续，确保货款及时回笼。可以说，做这些工作都不是桂文的特长，但他是个认真负责的人，经过不断的努力与拼搏，在残酷、激烈的市场竞争中，他总是不遗余力地完成各项工作指标。2003年度他被中国石化集团深圳石油总公司评为“优秀销售员”，2004年度则被总公司评为“先进个人”。现在，桂文已经离开公司，踏上了自主创业之路。他送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“努力工作，方能把握未来。”

林 岳

2005届电子商务（高技）专业毕业生。班主任对他的评价：①性格较内向，但做事有主见；②注重专业学习，专业技术扎实；③注重提升实践能力，主动寻找实践机会。

在校时他通过网络寻找一些需要做网站的公司进行实习，不收取任何报酬，只为了掌握专业技术。专业老师都说他定位准，入学第一年，他就给自己定下目标：两年内能拥有自己的网站开发设计工作室。



临毕业前，他由学校推荐到光宝集团实习，工资待遇还不错。但为了自己的理想，9个月后，他毅然向公司递交了辞职信。他到广州邦渡办公用品连锁有限公司做程序开发员、信息系统、网站开发、物流等方面的工作。两年后，他拥有了自己的工作室。林岳送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“要跟紧社会知识去学习，不要死啃书本死读书。”

刘燕萍

2005届电子商务（高技）专业毕业生。曾担任副班长，班主任对她的评价：燕萍是个责任感强、做事认真负责的人，学习优秀，多次获“三好学生”等称号。

刘燕萍在2004年12月开始参加实习，曾在广州机械研究所里做办公室文员。她觉得工作比较轻松，没压力，希望做一些有学习机会的工作，于是跳槽到广州荣阳铝业有限公司担任电脑程序员，各方面表现都非常出色。燕萍送给即将毕业的师弟师妹们的勉励是：

“我们命定的目标和道路，不是享乐，也不是学苦，而是行动，在每个明天，都要比今天前进一步！”

彭晓辉

2002届计算机自动化与控制专业毕业生。他是个实在的男孩，在校期间学习特别努力，曾多次获得“三好学生”称号，担任班上的学习委员。

先苦后甜，有付出才有收获，正是彭晓辉工作以后的感悟。三年来，他换过两份工作。他对第一份工作感受最深，当时该公司到学校来招聘，主要业务是设备制造，凭着自己扎实的专业基础，他成功应聘了。然而，试用期刚满，他就辞职了。原因是他考虑的问题太多，他觉得自己的专业知识不足，对电子电路知识一知半解。这样的专业知识，很难取得大发展。

