

应届生求职全攻略丛书

大学是人生投资最好的开始，  
一定要为梦想做点什么.....



## 职业规划师教你如何成为 职场绩优股

鲍金勇 著

大学就业指导老师，职业规划师  
服务和指导过2600名毕业生就业  
至今完成300个职业规划咨询案例  
就业指导课讲师，面授过10000人  
解答学生的任何咨询，一直战斗在职业规划的第一线  
以职业规划为主题的博客被评为全国优秀辅导员十佳博客

原来  
大学  
可以这样读

应届生求职全攻略丛书

## 职业规划师教你如何成为 职场绩优股

鲍金勇 著

大学就业指导老师、职业规划师  
服务和指导过2600名毕业生就业  
迄今完成300个职业规划咨询案例  
就业指导课讲师，面授过10000人  
回答学生的任何咨询。一直从事职业规划的一线  
以职业规划为主题的博客被评为全国优秀辅导员十佳博客

可以这样读  
大学  
原来



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内 容 提 要

本书结合作者多年的就业指导经验,针对大学生关心的职业规划和就业问题,深入探讨了大学生缺乏动力、幸福感不强、职业定位模糊、求职准备不充分等话题。内容包含大学生就业难问题,大学生如何应对迷茫,大学生的思维局限,大学生的职业规划、职业决策和求职技巧。

本书紧密结合大学生实际,采用案例分析和理论阐述相结合的方式。读者对象主要为大学生和大学就业辅导工作者。

### 图书在版编目(CIP)数据

原来大学可以这样读:职业规划师教你如何成为职场绩优股/鲍金勇著. —上海:上海交通大学出版社,2013

(应届生求职全攻略丛书)

ISBN 978-7-313-10045-0

I. 原... II. 鲍... III. 大学生—职业选择  
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 149455 号

### 原来大学可以这样读

——职业规划师教你如何成为职场绩优股

鲍金勇 著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

浙江云广印业有限公司 印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×960mm 1/16 印张:15 字数:231 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-313-10045-0/G 定价:29.00 元

---

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系  
联系电话:0573-86577317

## 序一

# 一本真诚得沉甸甸的书

## ——大学，学点长大了要学的东西

这本书充满了诚意。这是我对于这本书的最大印象。

鲍金勇本人也给我同样印象，第一次在华南师范见面，他下午上完课，专程淋雨从农大赶来陪我吃饭。没想到一谈就停不下来，最后活活地顶着雨一直把我送到火车站检票口。我看着他斜背个黑书包，顶着半边被雨水淋湿的肩膀，从检票口转身离开，心里想：“这真是我少见的热爱职业规划的人。”几个月后，我们又见面，这次他来到我的课堂，成为一名认证生涯规划师。再然后，他的书稿也就寄到了。

大学生职业规划的书极多，但是又几乎没有什么值得大学生读——很大一部分来自老师们用来评职称出的教材或者“学术”读物。要不就是从国外直接引入，完全不好用，还有一部分来自于企业成功人士的成功经验介绍，对于毕业后的指导很有效，但是对于大学生该如何过日子？迷茫该如何？社团该如何选择？专业该不该调？这些事情，他们自己读大学的时候，也未尝遇到吧——功成名就的人的的大学生活，离我们太远了。

所以我最喜欢的，是书中每一章都有真实的案例、详细的名字、来往信件原文、一步步的职业发展路径。足以看出作者认真之深，平时记录收集之实。里面有很多特别好玩，但是又非常真实的案例——比如说一个大一学

生走过食品学院，看到“民以食为天，来这里就是做天大的事情”然后就决定转读食品系的“伪兴趣”受害者；再比如说那个因为自己学习不好就决定考研，考上后最后又转向销售高手的“差生”……这些人物故事鲜活淋漓。

针对这些真实的现状，作者也提出了很多真实有效的解决思路：“走到山顶才能看到的前面的路”，“为什么很多成功人士没有职业规划？”，“不要坚强地活着别人的幸福”，“第一份工作没那么重要，只是很多份工作的其中一份”等。我无数次地感激作者鲍金勇是一位来自一个非211高校的非热门专业的食品专业的辅导员，而不是一个比如北大光华学院的老师——这才让他的案例和观点真实、动人、有意义、能服务于大部分的学生。最好的摇滚，都诞生于不太平的年代。这一曲职业规划的摇滚，很有力量。

最后，我也借助这个机会表达一下我对于大学的观点——我认为读大学比拿到文凭、能够就业更加重要的，是培养出一个人的独立的人格。我们从小到大都在学校与老师设定的单行道里面冲锋，大学毕业后又要被社会的消费、名利、买房买车裹胁而去，如果真的有什么时候我们最有可能找到自己，那就是这个学习压力不太大、各种机会很多、经济压力未至、角色冲突还未出现的大学时期。如果大学4年你都活不出自己的样子，以后这项任务会越来越难，代价会越来越沉重。

而所谓的独立人格，第一是了解自己的感受，能在社会、父母、家庭的各种价值主张下，有自己独立的感觉和判断。第二是在不断地与人交往与完成任务中，模糊意识到自己的优势，并且有意识地寻找平台和机会进行发挥。第三是对于除了学生外的其他生命角色有所了解，如社会人、朋友、同事、上下级、伴侣……只要你完成这些，不管大学里分数如何，就算过得成功了。

这个过程极不容易，需要反复地试错，在成功与失败，在恍然大悟和一无是处中摇摆，这种痛感、快感，只有真正经历过的人才会知道。这过程没有教科书，也没有标准答案。大部分人惶恐、担忧、不敢投入，只有少数人敢

涉足。但正如鲍金勇所说——“大学里有 178 天学习，还有 187 天不用上课”——再考虑到 178 天里，你能学习的时间不算太多。这项工作有足够多的时间，可以慢慢来。

大学，学些长大了要学的东西。用 4 年时间，成为一个你自己喜欢的人。  
敢不敢？

请知，值得去的地方永无捷径。

古 典

新精英创始人 生涯规划师导师

## 序二

# 鲍金勇，一名真正战斗在一线的职业规划师

谁，有资格为年轻人“指手画脚”？

一线的，一线的，还是一线的！

现在，我们来看一下，鲍金勇同志是否符合职业规划师的最高标准：“一线一线一线”：

➤ 姓名：鲍金勇

➤ 性别：男

➤ 年龄：32

➤ 星座：射手

➤ 婚否：和职业规划无关，不详，问问他自己吧！

➤ 职业：学生辅导员（2006年至今）

➤ 职称：全球职业规划师（我一直有点反对这个职称的翻译，如果我来给金勇同志颁发职称，我认为是“中国华南最好的职业规划师之一”）

主要工作内容：

➤ 担任一对一职业规划师。迄今完成300个职业规划咨询案例。

➤ 就业指导课老师。迄今面授10000人。

➤ 回答学生的任何咨询。除了睡觉，80%的时间和学生“混”（不读四声，而是三声）。

看到了吗,鲍金勇同志的确是一直战斗在职业规划的第一线!

由于身在一线,他简直像同学们肚子里的蛔虫,他们心里的声音,他都听得到,比如说“我想找一份我感兴趣的工作”,“我妈想让我进国企,国企挣钱多,还稳定”,再比如“我不是名校的,可是我想进名企,我该怎么办”……这本书中所提到的案例,100%贴近学生的实际,完全没有“假大空”的嫌疑。

由于身在一线,他见证了N+1个成与败的职业规划案例(我有点担心他担任职业规划师第一年时候的那些“小白鼠”)。在同一个领域工作到第7个年头,他已经晋级到主任医师的水准,可以为同学们开出相当准确的方子。

当然,除了“一线”,这本书还具备了比较高的思想性,其中有些内容,让我读起来拍墙称快(我正背靠着墙写序),比如说“你一直在被规划”、“依赖别人给的稳定”、“要舒服就先要不舒服”等。我相信,如果一个年轻的大学学生认真思考了这些语句,他会把大学过得更精彩。

最后,如果用一句话来总结这本书,我想说:这是一本来自学生一线的辅导员和职业规划师写的书,它真的很有用!

**杨萃先,《这些道理没有人告诉过你》作者。国际关系学院毕业,曾任职耐克、柯达、新东方,现任黔西南古方红糖有限公司全国网络营销总监,同时为长江商学院、上海交大客座授课。**



## 序三

# 求职是一种追求

认识鲍金勇老师应该是在微博兴起的时候,大家都是官方认证过的账号,领域有交集,于是自然而然地开始互相关注、彼此评论转发,很认可金勇老师所想、所写。大概持续了一年之久,虽未曾谋面,却算是神交已久。

第一次见到金勇老师的真人秀,是在2012年11月星巴克在华南农业大学的校园宣讲会,之前就约好金勇老师过来相见。那天天下着小雨,我担心同学们来的不多,于是发短信给金勇老师帮忙通知一下学生,金勇老师很快就回复了:“你不要小看华农同学们的热情!”结果到了宣讲时间,200多人的场地坐得满满的。宣讲中场,我和金勇老师实现胜利会师。从此金勇老师果敢自信、快人直爽的性格给我留下了深刻印象。之后金勇老师邀请我为他新书作序,我欣然接受,于是就有了这篇小序。

也许2013年会被称为有史以来大学生就业最为艰难的一年,699万大学生签约率为三成左右。这在我从业人力资源招聘领域10多年来,也是首次见到。就业难的这一年让广大大学生和家长们认识到必须重视和深入了解就业信息和就业能力的重要性,大学毕业意味着人生重要篇章的开启。

在过去的10多年里,以新东方和疯狂英语为代表,发起了轰轰烈烈的“英语革命”,把英语抬到了史无前例的地位。而就业年让我们警醒,一场更为宏大和深远的“就业革命”已然到来。就业革命不同于英语革命对单一语

言水平的提升,而是要求对人的知识、技能、能力、素养等全方位素质的提升,从而培养成有竞争力的就业能力,确保毕业生能在职场上获得一份工作,并在之后获得良好的发展。

而且,技能和素养的提升能保证大学生拿到职场的准入许可证,但要找到适合的职业则更加重要。我这几年遇到了太多职场新人碰到的职业困惑,他们的问题多集中在不知道如何定位自己的职业方向。这与他们当年在大学里没有很好地定位和规划有很大关系,他们要么被规划就业,要么凑活就业,以至于经历过迷茫的大学生活后接着迷茫……

就业能力、职业能力的培养及辅导在现在和未来从未如此重要,而自我规划能力则是这些能力的基础。鲍金勇老师则是一直致力于此领域的先行者,我相信他的人和书将会使广大同学受益匪浅。他的这本书告诉你:你不规划就会被规划,真正的稳定来源于自己内心的稳定和核心竞争力,求职是一种追求而不是乞求……

曾经一直有同学问我,大学里应该如何准备未来的就业,我当时在微博上给出了3点建议:①专精知识:一门你独一无二的武器,比如IT、外语、技能等;②实习经验:找一份为期3~6个月的实习,探究所在部门的战略价值、组织管理、人文环境;③明星机会:参加演讲比赛、竞赛节目、大型活动等并成为主角。看完鲍老师的书后,发现以上我提的内容这些书里都有写到,而且还给出了详尽的解释。

所以,作为职场的资深HR,我要正式地告诉你:求职是一种追求,至于如何追求,就先看看这本书。

星巴克中国资深招募经理 赵伟(网名“乔顿”)

2013.6.16 上海

## 序四

# 在哪里都可以优秀，是金子总会发光

2009年底，我正在酝酿和写作自己的生涯规划专著——《如何掌控自己的人生》，并同时在自己的博客和天涯网上连载部分内容。一位高校辅导员老师经常和我探讨书中有关大学生职业生涯规划的内容，由此，我们算是认识了。后来，我又从他的博客中了解到：他一直在努力地为学生答疑解惑，一直在努力地成为大学生成长路上的引路人，一直在坚持不懈地写博客并因此获益良多。

对于这位在网络上非常活跃的“鲍料”老师，老实说，一开始我并没有特别在意。同样在大学里做过多年辅导员的我们，深知辅导员平时的工作很多，不太容易专注于一个领域。那时的我，对他在职业规划教育领域能坚持多久产生了一些疑虑，甚至还会以为他会转岗。

事实打消了我的疑虑。时隔4年之后，鲍老师兴奋地告诉我：他不仅在辅导员这个岗位上激情地工作了近7年，而且马上就要出版自己的职业生涯规划专著！

一边是平凡的工作经历——7年高校辅导员，一边是著书立说影响他人的专业人士，鲍金勇用他自己一点一滴的人生历练，用他自己一步一步走出来的路，形象地告诉我们：在哪里都可以优秀，是金子总会发光！

鲍老师的书——《原来大学可以这样读》，如同其人，平凡、实在、真诚、

有料,始终优秀那么一点点。不同于那些高管名流的励志鸡汤,亦不同于那些专家学者的煌煌巨著,这是一本接地气的书,一本用实际行动走出来的书,一本用7年时间酝酿给大学生的成长指南。

就是那一点,让鲍老师脱颖而出,你,也同样可以!

朱若霞

《如何掌控自己的人生》作者、MBTI施测师、职业导师

2013年4月

# 目录

## Contents

### 第一章 毕业！失业？ 001



- 一毕业就失业 / 003
- 难道企业“歧视”应届生 / 006
- 大学生就业难的真相 / 009
- 主席也找不到工作 / 011
- 凭什么差生能找到好工作 / 014
- 找到工作 PK 找工作 / 017

### 第二章 谁的大学不迷茫 / 021



- 纠结于“一分耕耘，一分收获” / 023
- 一直在被规划 / 026
- 没用的职业规划课 / 029
- 做自己还是演自己 / 031
- 迷茫是好事 / 035

### 第三章 职业规划的误区 / 041



太早规划没用 / 043

测评就是规划 / 044

价值排序由外到内 / 046

高学历意味着好工作 / 049

依赖别人给的稳定 / 050

职业规划完全能解决问题 / 053

### 第四章 如何寻觅职业方向 / 055



别迷恋一步到位的职业规划 / 057

频繁跳槽的背后通往何方 / 058

职业发展就是在寻觅自己想要的

——名人的职业故事 / 060

挣脱“性格决定命运”的枷锁 / 062

兴趣可以化身成职业吗？

——你不知道的伪兴趣 / 065



职业的真相——卖猪肉其实是从事  
一个正当的职业 / 069

职业幸福可以丈量吗? ——给自己一个  
不选公务员、国企的理由 / 072

所读专业 PK 所从事专业 / 076

职业需要“专业”:一个毕业生曾对专业  
又爱又恨的故事 / 079

职业发展的翻山越岭——你现在经历的  
就是未来的可能性 / 082

什么是靠谱的职业规划 / 084

university 就是要形成自己的  
“由你玩死它” / 086

## 第五章 人生路上的思维钉子 / 093



顺理成章惹的祸 / 095

为何“富不过三代” / 098

安全主义的奴隶 / 100

给自己贴的标签 / 102

可怕的思维钉子 / 105

## 第六章 如何成为绩优股 / 109



- 要舒服就要先不舒服 / 111
- 英雄莫问出处:谁在乎你是不是名校生 / 112
- 别做读书的机器 / 115
- 学过两个专业,尽管有一个不专 / 119
- 恭喜你没考上研究生 / 121
- 读研3年PK工作3年 / 123
- 恭喜你没找到工作 / 127
- 考公务员一定要靠关系吗? / 129
- 世界很残酷但你可以很强大 / 134
- 我们永远是获益的 / 137
- 找到独一无二的自己 / 139
- 你想要的会成就你 / 142
- 只要敢追求,成功就离自己越来越近 / 144

## 第七章 论求职持久战 / 149



- 为什么你投的简历总是“石沉大海” / 151
- 简历为什么就是写不好 / 154
- 简历有光就有希望 / 158
- 面试,没有你想象的难 / 161
- 求职宝典不能给你全部 / 164





- 挂科族如何面对求职 / 169
- 大学生如何选择通向职场的考证 / 170
- 大学生就业与英语的亲密关系 / 173
- 大学里，就是不懂规划也要为求职做的  
几件事 / 176
- 一个非名校女硕士的求职故事 / 181

## 第八章 别被第一份工作绑架 / 189



- 应届生七大求职问题 / 191
- 谁在掌控你的决策 / 194
- 苏格拉底教你怎么找到好工作 / 198
- 没有十全十美的选择 / 200