

KOUKAI SHENG CUN ZI MEN

DAXUESHENG QIUZHI QUANGONGLUE



献给那些正在面临人生重要转折，即将走出校门、走入职场的大学毕业生。本书犹如灯塔，照亮那些在求职迷宫中苦苦寻觅的人们，助其成功找到出口。

叩开生存之门

——大学生求职全攻略

周文敏◎编著

- ◎ 帮助大学毕业生走出求职误区，实现更加理性的职业选择。
- ◎ 认清事实，审视自身；改变现状，成功入职。

大学生
成长手册

北京工业大学出版社



叩开生存之门

——大学生求职全攻略

周文敏◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

叩开生存之门：大学生求职全攻略 / 周文敏编著. —北京：
北京工业大学出版社，2014.3

ISBN 978-7-5639-3800-1

I. ①叩… II. ①周… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647-38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 025811 号

叩开生存之门——大学生求职全攻略

编 著：周文敏

责任编辑：刘学宽

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：19

字 数：270 千字

版 次：2014 年 4 月第 1 版

印 次：2014 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3800-1

定 价：32.00 元



版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

目前有一种现象是非常引人深思的：一方面是大量的大学毕业生找不到工作，而另一方面是大量的企业有就业岗位而找不到合适的人。这是因为许多企业、事业单位对大学生的经验以及团队精神、组织能力、沟通能力、应变能力等都提出了非常高的要求，都不愿意招一个素质平平的员工，因为这样的员工培养起来成本很高。所以现在的局势是“产品”多而“精品”少。

就很多的毕业生而言，与其说是“就业困难”，不如说是“就业迷茫”，不知道自己应该从事什么样的工作。很多大学毕业生对自己的未来发展缺乏科学的规划，这往往成为他们面对就业压力时感到手足无措的一个重要原因。据调查，60%的大学生没有“职业规划”概念，更不知道自己的优势和劣势，对自己适合做什么，不适合做什么，从事哪些职业能成功，自己的潜力有多大等一概不知，因此，一大批学生有就业恐慌表现也就不足为奇。

目前，我国的高等教育已经从精英教育转变为大众教育。一些当代大学生缺乏应有的危机意识，眼高手低，盲目追求就业中的高层次、高薪酬，在择业类型和择业区域上出现扎堆现象，造成供求脱节，这也是造成大学生就业难的原因之一。在这种情况下，大学毕业生只有改变以前的精英就业观念，树立人职匹配的就业观，才有可能实现就业。

眼下的人才市场，大学生求职仍然呈现出三多三少的现象，即外企



叩开生存之门

——大学生求职全攻略

多，国企少；城市多，乡镇少；东部多，西部少。千军万马涌向知名度高、高薪企业这座独木桥仍是主流择业心态。甚至有很多毕业生把希望寄托在社会关系资源上，出现了求职“全家总动员”的现象。事实上，在市场经济条件下，我国已经实现了用工制度的双向选择。大学生主动“推销”自己已成为一个非常重要的就业形式，因为能否胜任工作还是要靠自己的能力说话。

大学生就业之所以成为热点是因为存在社会矛盾，矛盾的焦点就是理想与现实、理论与实践的冲突。如果每个大学生清楚地知道自己具备哪些能力，未来从事的工作岗位需要什么样的素质，并有意识地进行自我培养，那么他就能真正提升自己的能力与素质。

不同的心态决定就业准备的得失，同时决定就业实践的成败。大学生都是历经十多年寒窗一笔一画写就的，智力上并不缺乏；而走向社会后对一些问题则需是用身心作答，情商比重增加。这涉及一个关键性的提问：大学生该以什么样的心态介入社会工作？可以说，有那么一些大学生没有做好这个题，给自己乃至给别人的未来发展设置了障碍。

大学毕业生一定要清楚这个事实：文凭不等于水平，学历不等于能力。毕业后，首先你要了解就业市场，审视自身的优缺点。怨天尤人不能改变现状，胆怯、退缩不能当饭吃，职场不相信眼泪。只有一扫书生气，拿出“新兵入伍，以干为主，少讲多做，打好基础”的精神，才能有好的未来。

本书是为大学毕业生量身定做的求职宝典。大到职业规划，小到简历设计、面试技巧，每件事都关系到大学毕业生发展的各个环节。非常有助于大学生找到一份适合自己的工作，完成从一名单纯的大学生到一名职场精英的华丽转变。

目 录

第一章 以积极的心态面对就业

即将走出校园的大学毕业生正站在人生的十字路口，树立正确的求职观念已成为大学生走好人生道路的重要步骤。到哪里就业，应辩证地、发展地、全面地看待。在职场中，人不能没有健康的心态。如果没有接受和品尝逆境的心态，何来工作的幸福与快乐呢？

心态差异导致就业差异	003
如何排解个人心理压力	005
挖掘你的可爱之处	008
成功求职源于自信	013
树立正确的求职心态	015
概率问题：最伟大的推销员	018
命运掌握在自己手中	020
趁早动手才是硬道理	021
不能只看眼前	023
就业心理障碍的五大“祸首”	026
就业心理障碍的调适	030
你是最适合这份工作的人	032



第二章 大学毕业生职业生涯规划定位

准确定位是大学毕业生就业的核心问题。能否准确定位，取决于两个方面：一是对自己的了解，即了解自己，不仅要问自己爱什么，还要问自己能干什么，有什么样的特长和能力，如果没有那样的能力如何去弥补；二是对用人单位和竞争对手的了解，看看环境是否有自我发展的空间，把希望进入的行业摸透了，择己所长，扬长避短，才能够成功就业。

对自己的职业生涯规划进行长远规划	037
职业生涯规划的现实意义	039
职业生涯规划的具体步骤	042
职业空白期的生涯规划	045
职业锁定的横向、纵向模式	048
根据专长和兴趣来界定职业领域	050
根据自身技能确定合适的职位	053
扫描与锁定职位速成	055
将职位和领域结合起来	057
既定求职区域的细分	060

第三章 就业前必做的准备

大学毕业生的就业，不能像赶集一样，没目标、没准备，漫天撒网，全凭运气。这样势必造成有意向的没信心，有信心的准备不足等尴尬局面，致使一无所获。这就要求即将毕业的大学生拿出较多的时间，在综合



分析就业的客观形势基础上正确评价自身竞争力。它包括对自己的知识结构、实践能力、适应能力及兴趣、气质、性格等进行全面准备，提高就业的针对性。

对求职 DATA 的正确理解	065
识别你的个人资本	066
要明确你欲望的真正方向	077
就业前的心理准备	083
就业前的思想准备	091
就业前的知识准备	092
就业前的能力准备	094
客观认识自己的技能	096
你能够做什么	097
培养你的职业技能	099

第四章 十字路口的正确选择

不少大学毕业生在择业上容易受社会上一些舆论的左右、亲朋好友的影响，择业缺乏独立的决断力，关键时刻没有主见，往往过分看重别人的意见而轻易放弃原来适合自己的工作岗位。自己的职业生涯发展很多时候需要依靠自己的力量作出抉择，真正知道自己想要什么、喜欢什么、能做什么，父母、亲朋好友的意见是建议性的，但不能替代自己的主见。

对志趣和能力有一个清醒的判断	105
经济条件决定择业与就业的先后	107
择业、就业两不误	109
一切从了解你的价值开始	111



叩开生存之门

——大学生求职全攻略

你应该为谁工作	113
走好你的第一步	115
你需要调整自己的择业观念	120
知道如何提高职业含金量	123
不要急于求成和急功近利	125
择己所爱和择己所长	128
为你自己找匹马骑	130

第五章 擦亮双眼，走出求职的误区

当前，大学毕业生找工作艰难，不仅有社会、学校的原因，也有自身的原因；既有个人认识上的误区，也有外界设置的种种陷阱。一旦大学毕业生走进了求职的误区，就很难找到事业发展的方向。因此，大学毕业生一方面要对自己有一个客观的认识，另一方面也擦亮双眼，留意求职过程中的种种陷阱，这样，你才能在职业生涯中少走弯路。

求职不要固执设定地域限制	135
不必强求专业对口	136
不要一心追求大企业	137
第一份工作不要过分挑剔	139
求职时切忌盲目攀比	143
培养能力比获得薪水更重要	144
求职中的三大陷阱	147
警惕被传销“洗脑”	150
小心被黑心中介忽悠	153
合同陷阱何其多	155
冷静地面对求职陷阱	157



第六章 寻找合适的求职途径

大学毕业生有很多的求职渠道：学校大学生就业服务指导中心、大学毕业生就业供需洽谈会、人才交流中心和职业介绍服务机构、各种媒体、网络、各种社会关系等，甚至毕业生还可以自己刊登求职广告。每个渠道都有其自身的特点，你有多种选择，但要极力避免“挑花眼”的现象。大学毕业生在求职渠道的选择上，一定要想好自己的期望标准，然后有的放矢。

求职之前先去就业市场探探路	163
大学毕业生的有效求职途径	166
善用职业中介找工作	169
充分利用各种人脉关系	172
与同学互相分享求职信息	173
主动寻求校友的帮助	174

第七章 让简历和求职信充分展示自己

也许你也知道，现在用人单位一发布招聘信息，就会收到雪花般的应聘简历。你希望获得更多的面试机会吗？那么，你需要制作一份精良的个人简历。正所谓：未见其人，先看简历。对于马上就要步入求职期的大学毕业生而言，简历好比是自己的“形象大使”，也是获得面试机会的敲门砖。

包装：写简历如同嫁女儿	179
求职简历是你的另一张脸	180
撰写简历的基本原则	184
招聘人员青睐什么样的简历	185
巧妙“修饰”简历中的弱项	187
撰写简历要克服的5个“污点”	190
要知道简历怎么“投”	193
写求职信主动推销自己	196
最大限度展示求职者的“卖点”	199
避免求职信中的硬伤	201
求职信成功范例及评析	203

第八章 面试要做好充分准备

知己知彼，方能百战百胜。不打无准备之仗。优秀的求职者总是非常重视面试前的准备工作。可以说，充分的面试准备工作是你面试成功的重要砝码。机会总是青睐有实力、有准备的有心人。

准备好后再行动	209
面试交谈的技巧	210
关于薪资的态度	212

第九章 放下包袱，沉着应对面试

面试犹如一场心理战，用人单位常会利用心理战剥开求职者的“外



壳”，真实地透视求职者的内心，从而选择合适的员工。同样，求职者也可以通过这场心理战揣摩面试官的心理，猜透面试官的真实意图，化被动为主动。不过，面试时的机智固然重要，然而，更重要的还是要不断提高个人的综合素质，这样便能积攒走向成功的砝码。

笔试交锋，从容面对	217
面试时如何“自我介绍”	222
面试中常遇到的 100 个问题	224
面试时回答问题有讲究	228
常见面试问题巧妙应答	231
巧妙应对面试中的冷场	235
见招拆招，巧妙应对压力面试	237
识破面试中的语言陷阱	239
在国企面试时要注意的问题	242
外企面试顺利通关攻略	244
面试时容易出现的不佳表现	251
如何谈出你的好身价	254

第十章 平稳度过“试用期”

很多新人进入试用期就一头雾水，以致即使找到了职位，也可能因为自己缺乏兴趣或不能适应现有的岗位，最终不能安全度过试用期，不得不再次加入到求职大军中。大学毕业生走向社会后，首先就要改变自己的“书生气”，尽快适应新的环境。不管眼下的境况如何，你要想方设法在工作中展现你的品格和优势，为日后从事更高层次的工作打下坚实的基础。

善待你的第一份工作	261
-----------------	-----



叩开生存之门

——大学生求职全攻略

万事开头难	265
最好少说“不知道”	268
千万别说“新来的”	270
重视细小的规章制度	271
大才要禁得起“小用”	273
打杂就是练“内功”	276
约束自己，并承担责任	277
任何时候都要有谦虚的态度	280
坦然面对职场的不公平	282
平稳度过试用期的 9 大秘诀	284



第一章 以积极的心态面对就业

即将走出校园的大学毕业生正站在人生的十字路口，树立正确的求职观念已成为大学生走好人生道路的重要步骤。到哪里就业，应辩证地、发展地、全面地看待。在职场中，人不能没有健康的心态。如果没有接受和品尝逆境的心态，何来工作的幸福与快乐呢？



心态差异导致就业差异

经常有人将大学生与从前封建社会的进士、举人相提并论，都是有了功名的人；大学教育作为一段时期内的精英教育，大学毕业生“理所应当”有一份好工作相配，因此多年来大学生对个人职业发展一直有相当高的期望。

就在 2004 年，中国就业市场爆出两条特别引人注目的新闻：南方某高校毕业生号召成立“薪资联盟”，抵制用人单位压低薪资标准，拒签低于 2500 元/月的就业协议；与此同时，东北某高校毕业生为了挤进自己向往的单位，主动提出“零工资就业”，即在见习期不要钱，经过考验认可后再建立劳资关系。这是两个截然相反的极端例子，却说明了同一个问题：大学生失去了“天之骄子”灿亮的光环，从心理意义上说是“失宠了”，在物质层面上说是“被抛弃了”。那么，到底是谁将大学生抛弃？

刚刚走上社会的大学生一般成功欲望很强，其中就会有一些不切实际的期望。据一项对 1 万多名学生的调查显示，其中 50% 左右的学生认为，35 岁前将达到自己职业生涯的顶峰。无根据地给自己定位，不肯改变自己的就业取向，不肯降低自己的身价，这可能是大学生就业的最大障碍。现实情况则是应届毕业生没有经历社会生活的磨炼，就业心态浮躁，往往陷入相互攀比，一味强调单位能给予他什么，而很少考虑自己能为单位创造什么，对物质和生活待遇的要求超出企业愿意支付的标准。同时他们动手能力差，眼高手低，大事做不了小事不愿做。他们一直在路上，只有目标，没有方向。所以，人才市场上来来往往的洪流中有一些大学生抱着“骑驴子找马”的心态，先随便找一个工作单位，随时做好跳槽的准备。某知名高校就业处的老师坦承，让学生“先就业后择业”的确成为高校目前推动学生就业率的有力方式。而高校的这种“治标不治本”的做法却让用人单位“很受伤”。据统计，大学生在新单位待满一年的不超过 20%。



叩开生存之门

——大学生求职全攻略

现在企业最大的不满是应届大学毕业生的“成活率”太低。单位把学生从学校招过来，从没有任何工作经验到教会他各种工作技能，花费了一定的人力和物力；可大学生却把单位当作实习基地和跳板，说走就走了。用人单位抱怨说：“好人才越来越难找，很多大学生连基本的就职业能力、职业素养都缺乏，花钱与时间来培训他们，成本太高，得不偿失，这让我们难以接受。”同时，受中国教育的现状和新经济时代知识更新频度的影响，书本理论知识往往与现实工作需要技能严重脱节；而大部分应届毕业生文凭越高，对知识的自负也就越高，在现实面前无法调整心态、虚心学习、从头再来，结果只好一走了之。

这些学生所毕业的学校给用人单位留下了很坏的印象，从而为下一届学生的就业留下很大的隐患。这是一种教育的失败。大学校园好比“人才加工厂”，如果屡出“次品”，那么这条生产线也肯定存在问题。有关专家认为，用人单位要求应届大学毕业生具备一定的工作经验，首先是对目前教育培养模式的质疑，教育与社会脱节导致了用人单位对大学生的职业能力产生了极大的不信任；其次是长期以来，许多大学生走上工作岗位后又往往存在眼高手低的现象。这两者结合留下的后遗症不能不让用人单位立起高高的门槛。考虑到这一因素，人们不能不对当前的高校教育体制和教育模式进行反思。正本清源是解决问题的钥匙。

就现状而言，为学生做好就业定位才是解决就业难题的源头所在。号召成立“薪资联盟”是不切实际的一厢情愿。大学生对社会现实缺乏最基本的判断力，不能根据现实情况适时调整自己的期望值，在高等教育大众化的趋势之下，仍然将自己视为社会“精英”，放不下架子，也找不到自己的准确定位。以这样的认知判断力和心态走上社会，恐怕很难踏实工作并有所作为。同样，零工资就业也违背了人才市场公平公正的原则和相应的法律，这是毕业生在当前就业比较困难的大背景下做出的比较偏激的行为，也不足取。

大学生就业是一个系统的工程，心态差异导致就业差异。在大学期间，大学生不能运用职业设计理论规划未来的工作与人生发展方向，这种欠缺或者滞后严重影响了大学生对自己准确定位。那么，在求职过程中的