

# 大学生 职业生涯规划与 就业创业指导

陈姗姗 吴华宇 编著

## 关于本电子书说明

本人由于一些便利条件，可以帮您提供各种中文电子图书资料，且质量均为清晰的PDF图片格式，方便阅读和携带。文学、法律、计算机、人文、经济、医学、工业、学术等方面的图书，都可以帮您找提供电子版本，500万图书馆资源收藏供你选择。

我的QQ是859109769 佳佳e图书（提供完整版）



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

## 目录 CONTENTS

### ●● 模块一 自我认识

提示:全面认识自己,为做出合理的学业规划与职业生涯规划打下基础

#### 第一章 认识自己 / 003

- 一、总结过去的自己 / 003
- 二、审视现在的自己 / 003
- 三、展望未来的自己 / 007

### ●● 模块二 了解职业世界

提示:了解职业世界,选择适合自己的发展之路

#### 第二章 选择适合自己的职业发展之路 / 011

- 一、了解职业 / 011
- 二、确立职业目标 / 020
- 三、选择适合自己的发展之路 / 026



### 模块三 做好职业生涯规划

提示:学习生涯规划的知识,为自己做好发展规划

#### 第三章 职业生涯规划 / 043

- 一、职业生涯规划概述 / 043
- 二、职业目标的确立 / 049

#### 第四章 做好职业生涯规划 / 051

- 一、自我职业意识 / 051
- 二、环境分析 / 083
- 三、目标规划 / 086
- 四、评估和调整 / 087
- 五、职业生涯规划范文 / 087

### 模块四 寻找职业发展的突破口

提示:提升你的从业技能,掌握相关技巧

#### 第五章 求职应试技巧 / 103

- 一、求职信 / 103
- 二、简历 / 106
- 三、笔试 / 117
- 四、面试 / 119

#### 第六章 职业素质的养成与就业能力的提升 / 137

- 一、大学生职业素质的养成 / 137
- 二、大学生就业能力的提升 / 140
- 三、就业前所需要的能力准备 / 151

## ●●模块五 学习创业的相关知识

提示:学习创业的相关知识

### 第七章 创业 / 157

- 一、大学生创业应具备良好的基本素质 / 157
- 二、大学生创业必须具备的基本能力 / 166
- 三、大学生创业的基本步骤 / 169
- 四、创业计划书的撰写 / 175

## ●●模块六 学习相关的政策与法律

提示:熟悉就业创业相关政策与法律知识

### 第八章 就业政策 / 199

- 福建省人民政府办公厅《关于进一步扶持高校毕业生自主创业的意见》 / 200
- 共青团福建省委 福建省教育厅 福建省财政厅 福建省公务员局  
《关于做好 2011 年福建省大学生志愿服务欠发达地区计划工作的通知》 / 205
- 国家税务总局 财政部 人力资源社会保障部 教育部 《关于支持和促进就业有关税收政策具体实施问题的公告》 / 210
- 关于做好 2011 年大学生村官选聘工作的通知 / 216
- 关于做好 2011 年应届优秀大学毕业生选调工作的通知 / 224
- 2009 年福建省高校毕业生“三支一扶”计划实施方案 / 231
- 中共中央组织部 人力资源和社会保障部 教育部 财政部  
共青团中央《关于统筹实施引导高校毕业生到农村基层服务项目工作的通知》 / 239

## ●●参考文献 / 243

- 附录 1:福建省企业劳动合同范本 / 245
- 附录 2:部分求职网站 / 249

大学生职业生涯规划与就业创业指导

# 模块一 自我认识

DA XUE SHENG ZHI YE SHENG  
YA GUI HUA YU JIU YE  
CHUANG YE FANG XIANG  
XIN LIAO





# 第一章 认识自己

## 一、总结过去的自己

我儿时的梦想是什么？我是否实现了自己的梦想？我为自己的梦想付出了多少？

每个人几乎都经历过这样的一个场景：大约是在小学三年级时开始写作文，老师为了让大家有理想有抱负，就会在课堂上设置一个富有激励作用的环节：“你们长大了想干什么？”小朋友们争先恐后地举手回答问题，他们按捺不住想表达自己想法，让大家分享自己伟大抱负的激动心情，于是就纷纷大声地喊了出来：“我想当作家”、“我想当天文学家”、“我想当数学家”、“我想当文学家”、“我想当宇航员”、“我想当外交官”、“我想当国家主席”、“我想当……”几乎每个小朋友都为自己的未来编织一个美丽的梦想。你呢？还记得你儿时的梦想吗？

时隔多年，我们都已成年，回想当时的情景，你是否也会感慨万千？儿时的梦想实现了吗？在梦想的路上走了多远？又为自己的梦想付出了多少？是该好好的总结一下自己的过去！

我们进入大学后必须做好的第一件事——总结自己，看清自己，只有这样，才能再次激励起自己的斗志，扬帆起航！或是继续儿时的梦想，或是为自己定下新的目标，沿着合理的生涯规划，踏实学习、努力拼搏，充分利用在校的学习时间，为实现自己的人生梦想辛勤耕耘！

## 二、审视现在的自己

经常听到身边的学生说这样的话：“我最不了解的就是自己。”如果你也有这样的困扰，那么，请认真详细思考以下的问题，并在纸上写出你的思考结果：我的时间管理能力如何？我的学习能力如何？我的人际关系如何？我的性格如何？我的兴趣爱好是什么？



### (一) 我的时间管理能力如何

度过了那段读书读得昏天暗地的待考时间,经过了紧张的高考,我们来到了美丽的大学校园。放飞心情的同时,我们也放开了自己对于时间的把握。同学们把很大的一部分时间给了聊天、游戏、上网和闲逛……大把的时间就这样与我们擦肩而过了。显示出来的就是大家对于时间的管理能力确实是需要再提高。那么,先让我们一起看一看下面的一则关于时间管理的小故事吧:

时间管理专家为一群商学院的学生讲课。站在那些高智商高学历的学生前面,他说:“我们来做个小测验”,拿出一个一加仑的广口瓶放在他面前的桌上。

随后,他取出一堆拳头大小的石块,放进玻璃瓶,直到石块高出瓶口,再也放不下了,他问道:“瓶子满了吗?”所有学生应道:“满了!”

时间管理专家反问:“真的吗?”他伸手从桌下拿出一桶砾石,倒了一些进去,并敲击玻璃瓶壁使砾石填满下面石块的间隙。

“现在瓶子满了吗?”他第二次问道。但这一次学生有些明白了,“可能还没有”,一位学生应道。

“很好!”专家说。他伸手从桌下拿出一桶沙子,开始慢慢倒进玻璃瓶。沙子填满了石块和砾石的所有间隙。

他又一次问学生:“瓶子满了吗?”“没满!”学生们大声说。

他再一次说:“很好!”然后他拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口平。抬头看着学生,问道:“这个例子说明什么?”

一个心急的学生举手发言:“无论你的时间表多么紧凑,如果你确实努力,你可以做更多的事情!”

“不!”时间管理专家说,“那不是它真正的意思,这个例子告诉我们:如果你不是先放大石块,那你就再也不能把其它放进瓶子了。那么,什么是你生命中的大石头呢?与你爱的人共度时光,你的信仰、教育、梦想?切切记得先去处理这些大石块,否则,一辈子你都不能做!”

现在,你正在阅读这篇短文,可曾试着问自己这个问题:我今生的“大石头”是什么?然后,请你把它们先放进你人生的瓶子。

宁可因梦想而忙碌,不要因忙碌而失去梦想!从现在开始,从一分一秒开始,规划人生,积累知识,升华生命。下面介绍几个时间管理的技巧:



### 1. 收集时间碎片,集腋成裘

著名学者汪中求先生在《细节决定成败》一书中深刻阐述了时间管理的意义。人的生命有时正是体现在零碎的时间中,把握好一分一秒的时间,就是把握生命的分子,最后使之形成有价值的、闪光的生命奇迹。

### 2. 要做好规划,安排时间处理重要的事情

就像上面的小故事说的,先把“大石块”放进去一样,把重要的大事先安排了相应的时间,就不会在蹉跎中虚度年华了。

### 3. 改变拖拉的陋习,提高做事的效率

很多时候,我们正是用两倍甚至更多倍的时间在做着同样的一件事,如果你懂得提高效率的话,那么你将节约出宝贵的时间,用同样的时间做更多的事情。

### 4. 统筹规划,安排事情的先后顺序

华罗庚在《统筹方法》一文中,通过描述对同样几件事的不同安排顺序,达到泡壶茶喝的相同结果,用简明的过程来向我们介绍如何统筹安排工作、以最快的速度达到同样的效果。进而扩大到日常生活中,甚至于生产工作中,统筹安排才能合理利用时间。

## (二)我的学习能力如何

在《能力的内涵》一文中,“能力”区分为“学习能力”、“执行能力”与“专业知识”三类,学习能力为其他能力之基础。学习能力就是学习的方法与技巧,有了这样的方法与技巧学习到知识后,就形成专业知识;学习到如何执行的方法与技巧,就形成执行能力。所以说学习能力是所有能力的基础。

学习能力要求个人不仅要学习宽泛博学的知识,还要学会学习的方法,树立终身学习的理念,与时俱进。管理大师德鲁克说:“真正持久的优势就是怎样去学习,就是怎样使得自己的企业能够学习得比对手更快。”学习也是一种生存能力的表现,通过不断地学习,专业能力不断提升技能组合,所以不论处于职业生涯的哪个阶段,都不应该停止学习。因为在职业生涯发展中,需要胜任工作的能力和能够迅速取得新能力的方法。为了求生存和求发展,每个人都必须不断学习那些自然和本能没有赋予他的生存技术,而为取得新的生存技术就必须不断学习。如果停止学习,必定会落后于人,而



在当今社会里,落后就会被淘汰。

在现实生活中你是否注意到,有的人学得很快,有人却学得既慢又辛苦,原因就在于学习能力的不同。如果你觉得你学得比别人慢、比别人辛苦,那么,你就应该去学习别人的方法,经常演练这些方法使之成为习惯,学习便会又快又透彻,能力、知识的成长也就会加速。

### (三) 我的人际关系如何

人际关系是人们为了满足某种需要,通过交往形成的彼此之间比较稳定的心理关系。人际关系的好坏反映着人们心理距离的大小。人际关系是社会关系的一个侧面,是以情感为纽带,以人们的需要为基础,以交往为手段,以自我暴露为标志的一种心理关系。

大学生要重视人际关系,通过与他人的沟通,不断扩大自己的人际圈,这样,不仅有利于自身性格的完善,更能为自己积攒人脉资源。同时,大学生在处理人际关系时应注意换位思考,这样才有利于处理好人际矛盾。

### (四) 我的性格如何

性格也称为人格特质(一个人在各种场合一贯表现出来的某种特征),是一个人对客观现实稳定的态度和与之相适应的习惯化了的行为方式的结合。职业心理学的研究表明,性格,深远地影响着一个人对职业的适应性。根据性格选择自己的职业,对一个人的一生有着至关重要的影响。

在现实生活中,显而易见,不同性格类型的人,倾向于不同的职业。例如,好动和沉静是两种截然不同的性格,一个好动的活泼型的人,适宜于去搞社会和活动性的工作,从事记者、组稿编辑、公关、营销、采购等需要四处活动的职业,如果让活泼型性格的人“阴差阳错”的去从事校对、会计、打字、图书管理等需要静心的职业,那么其结果往往会事与愿违,而沉静、稳定的平稳型性格的人对上述工作就得心应手。

由此可见,性格与职业定位紧密关联,与自己的职业生涯紧密关联,作好职业生涯规划前,必须先分析自己的性格特点。

### (五) 我的兴趣爱好是什么

请大家先看看下面这个研究报告:

这是一项针对 1500 名哈佛商学院毕业生的研究,针对他们从 1960 年到 1980 年的事业发展,将这些毕业生在一开始就被分成两组,第一组的人说,

先赚钱然后才能做自己想做的事。第二组人则追求他们真正的兴趣,认为以后财源自然会滚滚而来。其中,想先赚钱的第一组占 83%,1245 人,甘愿冒险的第 2 组占 17%,255 人,20 年后两组共有 101 名百万富翁,1 人属于第 1 组,100 人属于第 2 组。如果是你,你决定走那一条路呢?

“成功的秘诀是兴趣”,这是著名科学家杨振宁对科学家成功之道的总结。兴趣是指以选定的活动、事物以及人的特性为对象,在积极选择爱好倾向上所产生的情绪紧张程度,是人积极探究某种事物的认识倾向。在人的心理行为中具有重要的作用,是人们活动的强有力的动机之一。人们对自己感兴趣的事物总是心向往之、沉溺入迷,表现出注意力集中和主动积极地参与取向。据有关资料表明,如果个人对某种工作感兴趣,则能发挥其才能的 80%~90%,而且能长时间保持高效率,不感到疲劳;相反,如果对工作没有兴趣,则只能发挥其才能的 10%~20%,且容易感到疲劳。据此,我们应该充分地挖掘自己的兴趣爱好,寻求其与所对应的职业的关系,利用在校时间充分锻炼和发展与职业发展关系密切的兴趣爱好,为毕业后的求职择业提前作准备。

在回答以上的五个问题的同时,其实就是在作自我认识了,当然,它还不够全面,只是初步阶段的自我了解,详细的内容我们在职业生涯规划这一模块中会有进一步的介绍。

### 三、展望未来的自己

#### (一)我的大学学习生涯规划

学习生涯规划的制定过程,就是让大学生盘点自己的才能,找准自我的定位,设定清晰的目标,然后加强自身对软技能与硬技能的学习、充分发掘个性,最终证明自己的成就。

一个人的大学时光仅此一次,与其浑浑噩噩地消磨掉这宝贵的光阴,不如抓紧时间多学一些知识来充实自己,多锻炼自己各方面的能力,让自己全面发展。所以,先问问自己如下几个问题:“我将如何度过自己的大学生活?课余时间怎么安排?我的专业学习该怎么计划?”如果你还没有很好的答案,那么,先来规划自己的学习生涯。

学习生涯的规划,一般包括如下几个部分:学业目标规划、交际能力的规划、职业技能的规划等,可以按每个年度设定总体目标,再将其细化,直至



可行的具体目标。每年或每半年可进行一次评估调整。最后一年要充分考虑职业的需要,重点提升职业素质及其与职业相应的能力,从而达到由校园向职场的完美过渡。

## (二) 我的职业生涯规划

大学学生涯结束后,紧接是你的职业生涯。就是在认识自己、分析环境因素的基础上,为自己未来的职业发展规划好路线,通过设定一系列的目标,使自己有了明确的航向,避免走弯路,径直奔向自己的职业理想。

我们都听过“计划赶不上变化”,是的,确实如此!但是,没有规划、漫无目的地前行,也许会因为盲目的跟风而迷失方向,也许会因为一时的利益诱惑而与自己的梦想南辕北辙,也许会因为挫折的到来而停滞不前,也许在绕了一大圈子后又回到了原点。尽管我们知道万事万物都是在不断地变化着的,尽管我们知道未来不会像我想象的那么简单,仍然要制定自己的规划!随着目标的执行和评估,职业生涯规划会不断鞭策自己朝着既定的目标前进,提升自己各方面的能力和素质,这也是制定职业生涯规划的目的之一。

练习:重温我的梦想。

大学生职业生涯规划与就业创业指导

## 模块二 了解职业世界

DAXUESHENG ZHIYE SHENG  
CAI GUO JI YU CHUANG YE ZHI DAO





## 第二章 选择适合自己的职业发展之路

### 一、了解职业

职业对社会发展和个人存在有着重要的意义。对社会而言,职业是社会体系的重要组成部分;对个人而言,职业则是一种生存“符号”,对一个人的人生价值、社会声望和生活质量等方面都存在重要的影响。在择业过程中,无论是职业目标的确定、求职计划的设计还是决策方案的选择,都要以就业信息的搜集和处理为基础。我们作为即将踏入职业领域的大学生,对职业应该有充分的了解。

#### (一) 就业信息的内容

就业信息的内容十分广泛,我们可以从以下两个方面简单地加以了解:

##### 1. 就业政策和相关规定

第一,了解国家就业方针、原则和政策。以就业政策为例,它是根据国民经济发展战略和人才培养、使用目的的客观要求而提出的,是根据各个不同时期的政治、经济任务而制定的。它会随着国家整体政治、经济任务的变化而变更,是毕业生就业的出发点和归宿,是不能违背的。大学毕业生只能根据国家就业方针、原则和政策所规定的范围内,根据个人的具体情况选择职业。国家财政部、税务总局、人力资源和社会保障部、教育部调整完善了税收政策,提出对毕业生就业更加积极优惠的条件,把高校毕业生就业工作摆在就业工作的首要位置。

第二,了解相关的就业法律法规。国家通过法律法规既赋予组织和个人进行各项活动的权利,又赋予组织和个人同一切侵犯自己合法权益作斗争的有效手段。依法办事,不仅可以取得合法权益,而且可以捍卫自己的正当权利,减少不必要的损失。由于当前我国人才市场机制尚不完善,有些单位会出现违纪违规现象,因此,作为大学毕业生,就必须清楚地了解就业法



规、法令,学会用法律来保护自己。比如与每个人利益息息相关的《劳动合同法》。

第三,地方的用人政策。各地区、各单位根据国家的有关规定,结合本地区的情况,对毕业生的引进、安排、使用、晋升、工资、待遇等制定了一系列更为具体的规定。如福建省实施高校毕业生就业工作的“三大计划”：“岗位拓展计划”，引导高校毕业生面向基层和生产一线就业；“创业引领计划”，鼓励和扶持高校毕业生自主创业；“就业服务与援助计划”，为高校毕业生提供良好公共就业服务。像这样的政策，是大学毕业生应该积极了解的。

第四,学校的有关规定。为了调动学生学习的积极性,保证毕业生就业的顺利进行,学校一般会根据国家的政策要求制定若干补充规定,这也是毕业生应该了解和遵守的。

## 2. 供求信息

第一,了解国家政治经济建设方针、任务和发展战略,了解产业的分类与结构,以及随社会发展,产业结构的调整和变化趋势;了解职业的分类与结构,以及该职业发展的趋势,使自己总揽全局,在国家建设的大背景下找到正确位置,更好地把握自己。

第二,当年毕业生总的供求形势,即与自己同时毕业的学生全国有多少,用人单位的需求有多少,是供大于求,还是求大于供,或者两者基本平衡,哪些专业紧俏,哪些专业供大于求。以福建省为例,2002 年高校毕业生总量有 4.6 万,2010 年增至 21 万多,2011 年 23 万左右,这说明就业形势相对严峻。

第三,本专业培养目标、发展方向、适用范围,对口单位的情况。充分了解同自己专业直接对口或相关的行业、部门和单位的现状和发展趋势。

第四,用人单位的信息。在大学生选择单位时,往往会对用人单位情况不甚了解,于是在择业时带有很大的随意性和盲目性,如只挑选大城市而不问用人单位的性质、业务范围;盯着有“关系”的单位,企图靠“关系”得到提拔和重用;还有的只图单位名称好听就盲目拍板等等。如何避免一些假象,做到对用人单位有个比较客观的评价,关键在于掌握用人单位的信息:①准确的单位全称;②经济性质;③隶属关系;④地理位置、交通状况;⑤职位名称、人数;⑥职责范围、职位要求;⑦培训体系;⑧薪酬福利体系;⑨组织结构;⑩用人理念;⑪文化氛围;⑫单位发展前景;⑬详细地址;⑭联系方式。



## (二) 了解职业的途径

必须积极主动掌握足够的就业信息,获取的信息越多,择业的视野就越宽阔。根据目前人才市场及高校的特点,大学生获得择业就业信息的途径主要有以下几种:

### 1. 学校的毕业生就业工作主管部门

主管部门的就业信息具有准确、可靠、多样、具体的特点,是毕业生获取就业信息的最直接、最有效、最主要来源。学校学生处或就业指导中心公布的就业信息的主要来源有:

- ①各用人单位、各地方人事部门发来的就业信息。
- ②各类供需见面会的就业信息。
- ③直接到学校招聘毕业生的用人单位的就业信息。

此外,学校经常有共建单位或校企联动、实训基地等。毕业生不仅要关注本校就业中心公告,牢记联系方式,而且要多关注兄弟院校就业中心网站,做到“三勤”:勤学、勤问、勤访。

### 2. 院系分管毕业生就业工作的老师

老师常年与单位打交道,与已经就业的学生之间也保持着联络,他们通常会有直接可靠的就业信息。

3. 报纸、杂志、广播、电视等传播媒体全国高校毕业生就业指导中心主办的《中国大学生就业》是专门为毕业生就业服务的专业性刊物,定期为毕业生提供就业信息

其提供的信息准确、综合性强、涉及面广,不仅介绍社会需求情况,而且可帮助毕业生认清需求形势。此外,以平面媒体为例进行分类,其种类包括专业报纸(如《前程无忧》、《人才市场报》、《成才与就业》),普通报纸人才版和专业刊物(如《医药报》、《教育报》)等。

### 4. 人才市场和毕业生供需见面会

为更好地落实毕业生的就业单位,各地人事主管部门都举办规模不等的毕业生供需见面会。这其中最适合毕业生的就是校园招聘会的,学生可以找到专业对口、学历各方面要求与自身相符合的工作。



### 链接:如何参加校园招聘会?

进场前……了解招聘会,准备应聘材料,进场要早

现场中……观:走马观花,锁定目标

听:听应聘者询问,单位介绍

问:选择单位,主动提问

递:投递简历,表达诚意

记:记下公司名称、应聘岗位、联系方式

退场后……静候通知

在对方答应给回应的截止日期若未接到面试通知,可以谦虚态度致电询问

### 5. 人际网络

包括亲戚、老师、校友、同学、朋友及家长如果有相关的社会资源,如,同学创业了,需要合作的搭档,而你各方面条件符合,你们在学校又有相当的了解,这样的机会为什么不争取呢?

### 6. 网上求职与电话求职

网上的招聘信息确实很多,但虚假信息充斥其中,尤其是异地求职,一定要注意人身安全。网上求职可以搜索以下几种类型的网络:毕业生就业信息网,行业、企业网站,专业招聘网站,人才市场网站,BBS、微博等。(注意事项:注意站点及信息的合法性;看清招聘信息要求;不要向任何站点发送任何重要个人资料。)

### 7. 人才中介

人才中介通常可分为公办(如中国海峡人才市场、福建省职业介绍中心)和民办(如福建华职人才大市场)两种。

### (三)职业信息的搜集方法

获得一定数量的与自己择业方向和范围有关的人才需求信息,是正确进行职业选择的必要前提。毕业生搜集职业信息主要有以下几种方法:

#### 1. 全方位搜集法

把自己的专业有关联的就业信息统统搜集起来,再按一定的标准进行整理和筛选,以备使用。这种方法获取的就业信息广泛,选择的余地大,

但较浪费时间和精力。

## 2. 定方向搜集法

根据自己选定的职业方向和求职的行业范围来搜集相关的信息。这种方法以个人的专业方向、能力倾向和兴趣特长为依据,便于找到更适合自己的特点、更能发挥作用的职业和单位。需要注意的是,当你选定的职业方向和求职范围过于狭窄时,有可能大大缩小你的选择余地,特别是你所选定的职业范围是竞争激烈的“热门”工作时,很可能给你下一步的择业带来较大困难。

## 3. 定区域搜集法

根据个人对某个或某几个地区的偏好来搜集信息,而对职业方向和行业范围较少关注和选择,一种重地区、轻专业方向的信息收集法,按这种方法收集信息和选择职业,也可能由于所面向地区的狭小和“地区过热”(即有较多择业者拥向该地区)而造成择业困难。

### (四) 如何筛选和利用获得的就业信息

一般地说,毕业生通过上述渠道所收集到的原始就业信息比较杂乱,有相当一部分信息是没有用处的,应根据自己的实际情况和需求,对信息进行去粗取精,去伪存真,有目的、有针对性加以筛选处理,使获得的信息准确、全面和有效地为自己的求职服务,把通过各种渠道搜集来的信息按地区、按性质进行分类,再按自己的择业标准进行等级分类,把那些自己感兴趣的单位列为第一等级,作为求职择业的重要选择方向。

在处理这些信息时应把握以下原则:

**掌握重点。**将收集到的所有就业信息进行比较、初步筛选之后,把重点信息选出,标明并注意留存,一般信息则仅做参考。

**适合自己。**每个人的情况不一样,毕业生应根据自己的特殊情况来筛选适合自己的信息。

**注意信息的时效性。**搜集到就业信息后,应适时使用,注意有效期。

### 链接:对招聘广告的分析

★ 面对各种各样的招聘广告,需要做两件事:筛选和分析。正确阅读招聘广告应抱着“不可不信,不可全信”的态度,透过现象看本质,从广告的字里行间“读”出你所需要的信息来。



★ 工作如鞋,最初翻看招聘广告就如我们翻看琳琅满目的鞋,究竟哪一双合脚呢,我们当然会好好挑选一下。想找到一份合适的工作,获得面试机会,我们可以探寻那些广告词句背后的含义。如果能从分寸之地里解读出更多信息,那么在面试官前更能谈定自如,多一分胜算。

于是,我们要做到:

★ 辨别:虚假招聘广告的特点

一是对应聘者的学历、工作经验、甚至年龄等条件要求很低,但承诺的工资待遇却比同行业其他单位的同一工种高。

二是一个很小公司,却招聘工种、职位繁多的人员,有些甚至是这样的公司根本不需要的。

三是招聘程序十分简化,只留地址或联系电话,让求职者直接前去面试。

★ 读懂招聘要求的潜台词

公司招聘广告上的措辞包含了大量信息,这些信息有的是明摆着的,有的却是需要去体会,去总结。若能参透这里的玄机,那么面试机会已经摆在你的眼前了。这里举一些常见的招聘信息用词:

用词1:精力充沛、有创业精神

可能的潜台词:公司或部门处于初创或高速成长期,要做好经常加班的准备,同时初创期,代表着很多事没有人管,一个人可能要管很多事,如果能忍耐度过这个阶段,显然会有很多晋升机会。

用词2:良好的组织能力

可能的潜台词:这不是个纯执行的岗位,组织能力代表总结,分析,协调能力,能具备这样能力的人,至少他是一位善沟通的人,前途一片光明。

用词3:能解决问题并有所创新,开放的心态,愿意接受新的挑战

可能的潜台词:能吸收他人的意见,同时能提出自己的独创性见解,迅速适应环境,主动积极地接受和面对不断变化带来的新挑战,比如价格调整、公司结构的调整。

用词4:熟悉某项业务,精通某项操作

可能的潜台词:熟悉是你必须了解的,你可以不必知道细枝末节,精通代表你必须是这行的专家。

用词5:“一般需有”或“特殊情况可放宽”

可能的潜台词:招聘公司在留有余地,因此还是可以尝试投递简历。不过,当前任务就是要使公司相信自己属“特殊”而不是“一般”,在简历中秀出“不一般”的才能、经历和水平。

#### ★ 有效地抓取关键点

中国的语言很复杂,了解一些招聘要求中的潜台词,会对自己有效投递简历大有帮助。当然公司背景、企业文化、老板的领导风格都可能直接影响到潜台词的精准性,所以真正读懂招聘信息的第二条是:会抓取招聘信息中的关键点。

##### 关键点 1:公司介绍(规模、公司性质、公司网址等)

通过这些关键点,我们可以知道对方是大公司还是小公司,外企独资还是合资,欧美类企业还是日韩系。通过公司的网址,我们可以按址索迹,在了解公司的同时,也可以为面试做信息准备。记得有一位 HR 说,一位应聘者在面试时夸赞他们的公司是世界 500 强,其实他们不是,显然马屁拍在了马脚上。

另外公司本身所登广告位的位置,也有可能探出公司招聘职位的迫切度。

##### 关键点 2:HR 的邮箱和公司地址

别小看这个邮箱,它可能是你的另一个机会。在直接通过 51job 投递简历后,再给 HR 的邮箱发一封简历,也可以用平信寄送简历。当然我们要看清楚,招聘信息中是否写明谢绝平信投递。

了解公司地址的另一个好处是可以预先打听情况,为面试预热。

##### 关键点 3:公司电话

记下近期投递过简历的公司电话会有两个用处:第一,如果公司来电话通知面试,我们只需看一眼号码马上就可以知道是哪家公司在约自己。某民企招聘助理 Swim 表示:“我们在约见候选人面试时,有很多人想都想不起来曾投过简历,在电话那头一片茫然状。”

第二,在投递简历后,可以过几天去电话询问对方是否收到了简历,或许机会就这样光临了。

##### 关键点 4:公司的其他招聘职位

了解公司的其他招聘职位,既可以了解这家公司本次招聘的规模,招聘的原因,同时也为我们自己寻找更多的机会。有时候,无心插柳的事还是



有的。

**关键点 5: 自己学历与要求学历不能相差太远**

通常我们的习惯思维是,你要求大专的,我本科来应聘机会总该多点吧,要求本科的,我硕士学历应聘总能提高面试机会了。然而情况并不是我们想象的那样。编辑部主管 Lily,在招助理编辑时,就收到了很多硕士生的应聘信。“公司的薪酬是以岗位来定的,硕士生来做助理编辑,就那点薪水根本留不住人,因此,这类简历我看都没看。”显然,高学历在此是“杀鸡用牛刀”了。

**链接:中央电视台《东方时空》栏目播出“又爱又恨招聘会”节目,以下为节目实录:**

毕业生的就业大幕拉开,各种招聘会也相继登场。不过,人们总能听到各种招聘会的不和谐音符。中央电视台“东方时空”和智联招聘网合作进行了毕业生就业的系列调查,对招聘会的满意度进行了调查。一共有 12463 人参加了调查。这是西部商报的记者在兰州市举办的一场招聘会外拍到的画面。

一些毕业生对“东方时空”说,每次来招聘会就像大海捞针,希望招聘会的分类能够更细,企业的名单能够在网上公布,同时,门票价格也应该更低一些。对现场的秩序维护还应该更多的加强。

一方面是招聘会会场火爆的场面,一方面是近八成求职者对招聘会作用的不满,也就是又爱又恨,以前,应聘者总是抱着一份幻想,可以通过招聘会上与企业的“第一次亲密接触”,为自己叩开这块敲门砖。结果常常是在熙熙攘攘的人群中盲目地投出自己的简历,最后连自己也不清楚到底投了哪些企业。当下,正是毕业生找工作的关键时期,各种类型的招聘会也不胜枚举,但效果都并不乐观,于是更多的应届毕业生还是将目标锁定在了校园招聘会上。社会招聘会在大部分企业与求职者心中已经沦为了“不去心不甘、去了也白去”的“鸡肋”。

其实,尽管社会综合性招聘会存在不少问题,但对于已经通过市场化手段来找工作的毕业生来说,它仍然是一个不可缺少的了解就业信息的渠道,而它也确实帮助不少大学毕业生找到了工作,只是在招聘会的组织管理方面是不是应该更规范,让招聘会更有效率呢,其实各地的政府主管部门也在想办法,比如最近北京市人事局就出台规定,不许雇主乱扔简历,否则就请

出招聘会。毕业生在招聘会散场的时候,在垃圾堆里面收拾自己的简历的时候,什么心情可想而知了。

对于招聘会,求职者爱它,因为它为找工作提供了机会和希望,哪怕这个机会很小;求职者恨它,是因为它的组织、作用、效率还不能令人满意,希望综合招聘会能从一个个粗放式的集贸市场,变成一个个高效、规范的专卖店,给毕业生找工作提供更好、更优质的服务。

针对本次调查,“东方时空”和智联招聘通过对毕业生的调查,还有下面的两大发现:

### ★ 网络招聘独占鳌头,综合性招聘会退居“三”线

在“企业主要通过什么渠道招聘员工”的问题中,“网络”以 87.1% 的支持率高居榜首,超出第二名“熟人推荐”将近 60 个百分点,而“参加社会招聘会”仅以 24.1% 与“报纸杂志、电视广告”并列第三位。可见,由于网络招聘节省了企业与应聘者的物质成本和时间成本,已然成为目前最受认可与最广为接受的招聘渠道。另外,网络的便利与快捷,也是其他方式所不具备的,这就使网络拥有了自己得天独厚的优势。中国的网络招聘也进入了战国时代,招聘网站间展开了白热化的竞争。为了能够在这场较量中笑傲江湖,大家都不得不使出浑身解数提高服务质量。他们的努力带来了网络招聘服务的日趋完善,使得未来网上招聘的前景更加为人看好。诚然,网络招聘也同样有着自己的瓶颈,正如很多人所指出的目前的网络招聘还是以面对中高端人才为主,将一大批求职者与求职岗位排除在外,于是出现了一种将网络与社会招聘会相结合的新的招聘形式——网络招聘会。网络招聘会正在向多样化和专业化方向发展,以职位、地域、行业、特定人群等不同维度进行划分,使企业与求职者找到更为定位准确的信息与途径,节省成本、提高效率。

参考数据:

名次	企业招聘渠道	百分比(%)
1	网络	87.1
2	熟人推荐	25.9
3	参加社会招聘会 报纸杂志、电视广告	24.1 24.1



续表

名次	企业招聘渠道	百分比(%)
4	到学校挑选	22.4
5	自己组织招聘会	3.4

### ★ 招聘会后面试机会存在,本科生命率更高

尽管我们对于社会招聘会有着这样那样的怨言,但是我们不可全盘否定它存在的作用与价值。在我们对于求职者“平均参加一场社会综合性招聘会,投递的简历和得到的面试机会概率是多少”的调查中,没有面试机会的仅占16%。可见,大部分投递简历者尽管面试概率并不乐观但还是能够得到面试机会的。但是,我们除了计算出总体各种概率所占的百分比以外,还分学历进行了交叉统计,我们发现本科学位在本科以下和研究生学历的比较中,在招聘会后的面试机会上占有绝对的优势。本科学位在“没有面试机会”和“10%以下”这两项上明显低于平均值,而在“10%~30%”、“30%~50%”、“50%~80%”三项选择上都明显高于平均值。研究生却恰恰相反,在“没有面试机会”一项上远远高于平均值而在10%以上的高概率上却全部低于平均值,这再次印证了当前研究生在就业中面临的尴尬地位。

参考数据:平均参加一场社会综合性招聘会,投递的简历和得到的面试机会概率:

面试概率	百分比	本科以下	本科	研究生
没有	16%	19%	10%	38.5%
10%以内	46%	61%	42.3%	38.5%
10%~30%	20%	13.9%	25.4%	11.5%
30%~50%	10%	7%	13.2%	7.7%
50%~80%	8%	9.6%	9.1%	3.8%

## 二、确立职业目标

链接:对哈佛学生预立目标的调查故事:

某年,一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了,他们的智力、学历、环境条件都相差无几。临出校门前,哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是:



27%的人没有目标,  
60%的人目标模糊,  
10%的人有着清晰但比较短期的目标;  
其余3%的人有着清晰而长远的目标。

以后的岁月,他们行进在各自的人生旅途。25年后,哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。

结果是这样的:

3%的人,25年间他们朝着一个方向不懈努力,几乎都成为社会各界的成功人士,其中不乏行业领袖、社会精英;

10%的人,他们的短期目标不断地实现,成为各个领域中的专业人士,大都生活在社会的中上层;

60%的人,他们安稳地生活与工作,但都没有什么特别成绩,几乎都生活在社会的中下层;

剩下27%的人,他们的生活没有目标,过得很不如意,并且常常在抱怨他人,抱怨社会,抱怨这个“不肯给他们机会”的世界,当然,也抱怨自己。

其实,他们之间的差别仅仅在于:25年前,他们中的一些人就已经知道自己最想要做什么,而另一些人则不清楚或不很清楚。“哈佛故事”生动地说明了明确目标对于人生成功的重要意义。有了目标不一定就能实现,如果没有目标那实现的机会就更小了。

#### ★ 确立职业目标的方法

##### 1. 职业生涯发展路线的选择

在选择目标之前,首先要确定自己职业发展的路线,即向专业技术方向发展,向行政管理方向发展,还是自主创业?不同发展路线对从业者的素质要求不同,影响到今后的发展阶梯也不同。在选择职业路线时,主要考虑涉及职业生涯要素的四个问题:

(1)希望向哪条路线发展?主要是根据个人的兴趣爱好、价值观、理想和成就动机等因素,计划出自己希望朝哪条路线发展,如是向专业方向发展,还是向行政管理方向发展?以便确定自己的目标取向。

(2)适合往哪条路线发展?分析个人适合向哪一条路线发展,主要考虑自己的性格、经历、特长、学历、家庭影响等一些客观条件对职业路线选择的影响,确定自己的能力取向。



(3)能够朝哪条路线发展?个人能够朝哪一条路线发展,主要考虑自己所处的社会环境、经济文化环境、政治环境和组织环境等,从而确定自己的机会取向。即,内外环境是否允许自己走这一路线,是否有发展的机会。

(4)哪条路线可以取得发展?选择自己希望和适合的发展道路后,进一步综合分析各方面的因素,以此确定自己的最佳职业生涯路线。并判断自己的这条职业目标的实现路线是否可以取得发展。

职业生涯发展路线包括一个个职业阶梯,我们可以由低向高逐步上升。如大学老师的职业生涯发展路线通常是:助教—讲师—副教授—教授。选择自己的职业生涯发展路线,一定要结合实际,综合考虑自己的个性、价值观、兴趣、能力,以及社会与组织环境条件,权衡确定。

#### ①专业技术型发展道路

专业技术型发展道路是指建筑工程、财务会计、鞋服设计、摄影摄像、动漫设计等职业性专业方向。其共同特点是:有专门的技术性知识和能力,需要较强的分析能力。当然这些技能必须经过长期的培训、锻炼和积累才能具备。

对专业技术内容及其活动本身感兴趣,并追求这方面的提高和成就,喜欢独立思考,而不喜欢从事管理活动,专业技术型的发展道路则是最好的选择。相应的发展阶梯是技术职称的晋升及技术性成就的认可,奖励等级的提高及物质待遇的改善。如:在企业中,财务人员的职业生涯发展路线可以是会计员—主管会计师—高级会计师—注册会计师—公司财务总监。

虽然开始时选择了专业技术方向,但仍然对管理有兴趣,并且希望在管理领域作出一番事业,也完全可以跨越发展。即在开始阶段从事某种技术性专业,不断积累充实自己的专业知识,打下坚实的技术基础。然后在适当的时候,转向专业技术部门的管理岗位。将技术骨干提拔到领导管理岗位的事例在各个领域屡见不鲜,事实上这也是时代发展的客观需求和必然趋势。如,当你从设计师的职位发展到设计总监时,你就是加入了管理岗位所必须的管理能力和相关知识。

#### ②行政管理型发展道路

善于并喜欢与人打交道,处理人际关系问题感到得心应手,善于从宏观角度考虑问题且比较理智,并善于追求权利,影响、控制他人,行政管理型的

发展道路则是恰当的选择。把管理这个职业本身视为自己的目标,相应的发展阶梯一般是从基层职能部门开始,然后向中级、高级部门逐步提升发展,管理权限和承担的责任越来越大。前提条件是你的才能和业绩不断地积累提高,达到了相应的层次职位的要求。行政管理型发展路线对个人素质、人际关系技巧要求很高。

### ③自我创业型发展道路

有不少人选择自我创业或走自由职业者的道路。日本的就业市场最近出现一个新的趋势,即自由职业者的比例越来越高。根据私人智囊机构 UFJ 提供的数字显示:在 2007 年,日本没有固定职业的年轻人总数为 420 万人,但到 2010 年,这个数字将突破 470 万人,达到一个历史最高点。创业自有快乐,但创业的艰难也并非是常人能够想象的。客观上,自我创业要有良好的机会和适宜的土壤;主观上,创业者不仅要有强烈的创造与成就愿望,而且心里素质要求高,要能够承受巨大的心里压力和承担风险,还要有创新思维,善于开拓新领域,开发新产品。你必须先到社会组织中锤炼,学习如何做企业。较好的途径是到相关领域组织中从事研究开发和市场销售。

不管你选择哪种职业生涯发展路线,最重要的是一定要结合实际,综合考虑自己的个性、价值观、兴趣、能力等自身条件和社会与组织环境,反复权衡再予以确定。

## 2. 目标的分解

职业生涯的实现可以用一系列的阶段来表示。目标分解就是根据概念、知识、能力差距,将职业生涯的远大目标分解为有时间规定的长、中、短期分目标,直至将目标分解为某确定日期可以采取的具体步骤。目标清晰化、具体化的过程,是将目标量化成可操作的实施方案的有效手段。我们可以采用按时间分解和按性质分解这两种途径来分解目标。

### (1)按时间分解

按时间分解可将目标分解为人生目标、长期目标、中期目标、短(近)期目标。按时间分解是最常用并且也是很容易掌握的目标分解方法。

● 在经过自我识别定位和职业环境分析,选定了职业路线后,求职者就会确定一个总体目标。这个总体目标是我们的最终目标,即人生目标。最终目标取决于一个人的价值观、知识储备、能力水平,是对自身条件、社会环境、组织环境等主客观因素进行大量分析之后得到的结果。最终目标只有



与自己的价值观相符,才是有效的,并且一经确定就不再频繁更改。

● 把最终目标分解为若干个长期(5~10年)目标,每个阶段都有一个具体的目的。它应该具备长远目光,非常符合自己的价值观,与社会发展需求相结合,富有挑战性和创造性,虑及风险,能够用明确的语言定型地描述,在一定时间范围内可行,一经实现会带来巨大的成就感和易于分解操作等特征。

● 在分解出长期目标后,对每一个长期目标继续分解,使它们成为若干个中期(3~5年)目标。它应该具备与长期目标一致,具有全局眼光,基本符合自己的价值观,自我与组织环境相结合,具有创新性、灵活性、能够用明确的语言量化等特征。

● 下一步,将中期目标分解为短期(1~2年)目标。短期目标更要求有可操作性和灵活性,也可以称为近期目标。它一般应具备与最终目标、长期目标相一致,适应组织环境需求,灵活简单,未必与价值观相符但可以接受,可操作性强,切合实际,并且准确可实现,朝着长期目标等特征。

## (2) 按性质分解

美国职业心理学家施恩教授最早把职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯。

施恩指出外职业生涯是指经历一种职业(由教育开始,经工作期,直到退休)的道路,包括职业的各个阶段:招聘、培训、提拔、奖惩、解雇、退休等。内职业生涯更多地注重于所取得的成功或满足的主观感情以及工作事务与家庭义务、个人休闲等其他需要的平衡。外职业生涯会随着外部的变化而产生变化,而内职业生涯则相对稳定。

我国学者程杜明认为:外职业生涯是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的结合及其变化过程。外职业生涯构成因素通常是由别人给予得的,也容易被别人收回。内职业生涯是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生涯各项因素要靠自己的主观努力才能实现,别人只能是一个助力,而且内职业生涯的各构成因素一旦取得,就变成别人拿不走的个人财富。内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提,内职业生涯发展了,外职业生涯自然提升。因此,我们应充分重视内职业生涯的发展,认清它在个人职业生涯的早期和中前期,一定要把对内职业