

<<大学生就业与发展实务>>

图书基本信息

书名：<<大学生就业与发展实务>>

13位ISBN编号：9787121106811

10位ISBN编号：7121106817

出版时间：2010-4

出版时间：电子工业

作者：张凤//赵敏

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大学生就业与发展实务>>

### 前言

生涯发展教育是高等教育体系中的重要组成部分，对大学生的成长与未来职业发展影响深远。国内外高校都非常重视生涯发展教育，把它作为高等教育应该承担的重要责任之一。

当前，我国高校毕业生就业形势严峻，毕业生就业压力增大。

在这种情况下，大力开展生涯发展教育意义更加重大。

2008年，温家宝总理在北京航空航天大学图书馆与大学生亲切座谈时提到：“请同学们放心，我们把大学生就业放在首位”。

2009年1月，国务院首次在国务院常务会议上讨论大学生就业工作，随后出台了《关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2009]3号)。

文件中推出了七项措施扶助大学生就业，并强调：高校要强化对大学生的就业指导，开设就业指导课并作为必修课程。

各级政府、各个高校和各种人才服务机构相继出台了多种措施和办法，都把生涯发展教育放在了非常重要的位置。

参加本书编写的都是在高校从事生涯发展教育工作的一线教师，他们有着丰富的学生工作经验和就业教育课程的授课经验，了解大学生的心理特点，熟悉他们成长中的种种困惑，清楚他们在职业选择和就业时的实际问题。

本书编写的目的在于帮助大学生正确认识在生涯规划和就业中面临的问题，引导他们清晰定位、科学规划、积极行动，提升自我规划能力和职业发展能力。

在本书的设计和 content 上，有三大特点很好地提升了可读性、可用性。

一、强调实用，贴近学生实际需求。

实用是本书的第一大特点，也是编者出版本教材要达到的首要目的。

本书的内容选取考虑到学生在职业发展和就业过程中的实际需要，站在学生的角度提供他们最想了解、对就业帮助最大、对他们的职业发展更有推动力的内容。

二、注重发展，着眼长远职业生涯。

本书的另一大特点，是把就业与职业发展紧密结合起来，帮助学生以长远的、发展的、规划的眼光来看待目前的学习与生活。

用相当长的篇幅对职业规划、实习、职业发展等内容进行阐述，以提醒学生就业并不是单纯的找到工作而已，而是把长远的职业发展落实于眼前的一个关键步骤。

三、案例引入，深度阐述教学内容。

本书引用了大量、翔实的案例，有的案例甚至贯穿全章，既形象生动，又能引起学生的共鸣，增强教育效果。

本书针对大学生的实际情况精选内容，编排案例，具有很好的实用性和指导性，是一本非常不错的大学生职前教育教材和参考书，相信其一定会在大学生们的生涯发展教育中发挥出应有的作用。

## <<大学生就业与发展实务>>

### 内容概要

本书以就业过程为主线，以实用、实际、实效为原则，用通俗易懂的语言和真实的案例，讲解学生最关心的“我是谁”、“我希望找到怎样的工作”、“我可以找到怎样的工作”、“我怎样找到适合我的工作”、“我应该如何为找工作进行准备”等问题，帮助学生了解就业过程，提早进行就业准备，为顺利就业打下良好基础。

本书分为4篇，共10章，内容包括职业规划、宏观就业环境分析、实习、就业心理、微观就业信息收集、简历撰写、面试技巧、就业政策、职场适应及职场发展等。

本书面向普通高等学校高年级本科生，是他们了解就业市场与环境、了解政策与流程、科学分析自我与职场、全面提升就业竞争力的必备读物。

本书对刚刚步入职场和“先就业、后择业”的大学毕业生也有很高的实用价值，可以帮助他们实现从“校园人”到“职场人”的顺利转变，使他们快速进入角色、发掘优势、融入职场，并获得快速提升。

<<大学生就业与发展实务>>

书籍目录

第一篇 求职准备	第1章 我的未来我做主——规划大学	规划人生	1.1 决定你的未来
来 第一步：你想去哪里	一、规划你的未来	二、乐山OR乐水——你的职业兴趣	
	三、找到自己的心灵家园——你的价值观	四、我能，我不能——天赋	1.2 决定你的未来
——决策	第二步：外面的世界很精彩	一、外面的世界	二、倾听自己内心的声音
	1.3 决定你的未来	第三步：未雨绸缪，就业准备	一、看看你离未来有多远
	二、明确的目标是行动的动力	三、打造自己的核心竞争力	四、幸运绝非偶然
思考题	第2章 打开窗户看世界——认识社会	了解职场	2.1 就业形势
一、目前毕业生就业大环境	二、目前的经济形势	三、职业观念的变化	2.2 职业环境
一、行业分析	二、组织(企业)环境分析	2.3 职业分类及从业要求	
一、职业的一般分类	二、从业的基本要求	2.4 未来的路如何选——大学生就业形式的多样化	
一、就业	二、出国	三、考研	四、新兴工作方式——SOHO、威客族
五、创业	思考题	第二篇 求职前奏	第3章 职场初体验——感受实习
收获成长	3.1 大学生实习概述	一、实习的定义	二、实习的意义
三、国内外实习市场现状	3.2 选择一份适合自己的实习工作	一、实习方向的选择	
二、实习的时间选择	三、实习的地域选择	四、实习单位的选择	五、实习岗位的选择
一、实习生脱颖而出的秘诀	二、避免实习误区——实习中的心态调节	3.4 实习维权防陷阱必备	一、大学生实习中的常见陷阱
二、大学生实习如何维权	思考题	第4章 舞出青春快乐心情——管理情绪	助力求职
4.1 认识自己：求职前的心理准备		一、你的气质类型	二、你的性格
4.2 别让自己走错路：求职心理障碍		三、人际心理障碍	四、社会心理障碍
4.3 始终为自己加油：求职心理调适	一、面对失败，进行正确的归因	二、调节自己的情绪	三、运用积极的自我暗示
四、完善心理防御机制	五、松弛训练法	4.4 亮出你自己：正确的求职心理	一、相信自己，面对求职要有自信
二、摆正心态，不要有什么工作偏见	三、根据自己的特点进行求职	思考题	第三篇 求职行动
第5章 为求职把脉——收集信息	洞察求职	5.1 定向与定位——就业信息搜索	
第一步	一、明确自己目前所学专业就业方向	二、目标行业探索	三、目标企业探索
四、目标职位信息收集	5.2 就业信息的整理	一、就业信息的收集、筛选和利用	二、常见就业信息收集网站推荐
5.3 常见的求职形式	一、常见的求职形式	二、大学生参加招聘会的注意事项	三、常见求职成功率调查
思考题	第6章 打造求职第一名片——个人简历	职业形象	6.1 如何制作一份好的简历
一、简历作用——求职的敲门砖	二、简历的主要内容	三、简历撰写中的注意事项	四、简历中常见的问题
五、简历写作的五个黄金准则	六、英文简历写作	6.2 网申申请技巧	一、何为网申
二、关于网申中的开放题(Open Questions)	三、网申过程中易犯的错误	四、关于网申的8条建议	6.3 求职信写作
一、求职信的内容	二、求职信得注意事项	6.4 简历模板	思考题
第7章 我Show，我优秀——掌控面试	推销自己	7.1 挑战才刚刚开始——笔试	一、常见笔试类型
二、部分行业企业笔试内容	三、笔试准备及注意事项	7.2 机会留给有准备的人——面试细节决定成败	一、了解面试
二、准备面试	7.3 面试实战及技巧——挑战完胜记录	一、面试内容及技巧	二、面试中的礼仪及注意事项
三、面试结束后的工作	思考题	第8章 明明白白求职路——了解政策	顺利就业
8.1 就业政策篇	一、现行国家就业方针政策	二、具体就业政策	8.2 就业、签约流程篇
一、就业、签约流程	二、就业报到与户口、档案	8.3 法律法规篇	一、就业中常见的法律问题
二、就业侵权行为的防范	三、如何寻求法律帮助	四、求职中的相关法律文件	思考题
第四篇 职场发展	第9章 华丽转身，走好求职		

<<大学生就业与发展实务>>

第一步——转换角色	适应职场	9.1	走向职场，从学生到职业人的转型	一、角色	
转变	二、生活转变	三、心理转变	四、如何实现成功转型	9.2	了解职
场规则，快速融入职场	一、初入职场三大关键词	二、初入职场十项原则	思考题		
第10章	寻找职场金钥匙——打造个人品牌	提升核心竞争力	10.1	积极主动：只为成	
功找方法，不为失败找借口	一、你积极主动吗？				
	二、积极：一种正向思维的习惯	三、成功源动力：越主动你就越主动	10.2		
敢于创新：一样的事情，不一样的做法	一、我创新，我领先，我成功	二、你敢于创			
新吗？	三、培养创新能力，从现在开始！				
10.3	团队精神：帮助别人就是帮助自己	一、何谓团队精神	二、融入团队：		
职场人的必修课	三、如何锤炼你的团队精神	10.4	有效沟通：职场达人的秘密武器		
	一、我们为什么需要沟通？				
	二、沟通能带给你什么？				
	三、如何做到有效沟通	10.5	学习能力：决定着你能走多远	一、学习能力：	
职场成功的利器	二、将学习进行到底	10.6	责任意识：成功属于能担当的人		
一、责任心就是生产力	二、唤醒自己内心的责任意识	思考题			

## 章节摘录

插图：写求职信最好是为你看中的每一个招聘企业量身定制一份简历，然后写一封言辞恳切的求职信放在你的简历前面，一起发给用人单位，和简历一样，求职信也应当采用文本格式，以方便阅读。

在求职信中，措辞和语气是要特别注意的。

同时，求职信要有很强的针对性。

万能的求职信是不可取的，在求职时只准备一份求职信，这样的做法其结果不会很理想。

从用人单位的角度考虑，如果你能相对多地了解他们的单位文化、发展现状、未来前景，最起码表面上说明你对用人单位做了一定程度的研究，这使你能最快地被挑选出来，赢得下一轮竞聘的机会。

3)网上在线招聘向用人单位提问一定要简明、扼要，回答问题要突出个人特点和优势，网上应聘忌一开口就谈钱。

受网络时间、视频空间的限制，网上招聘给每个求职者的时间是有限的，你要问最想知道的内容、最关键的问题。

获得用人单位首肯后，一定要留下明确的联系方式。

对比传统求职方式来说，网络求职有以下几个明显优势。

(1)信息传递效率高：对于一个求职者来说，在传统条件下，无论多么努力地寻找用人信息，得到的信息量还是少得可怜。

而网络突破了地理限制，一个求职者在网上可以随时查阅全国各地的招聘信息，这无疑给求职者增添了很多机会。

(2)针对性强：对于网络上的海量信息，提供网络人力资源服务的网站，都会按照招聘行业、种类加以分类，求职者更是可以使用查询、筛选工具，轻易找到适合自己条件的招聘信息。

这方面传统招聘模式无法比拟。

(3)廉价便捷：不知道从什么时候开始，求职已经变成了一项“奢侈”的行为，各色封面的“豪华”简历，动辄洋洋万文的简历内容，这尚嫌不够，里面还要加上VcD视频说明，甚至还有“艺术写真”……越来越厚的简历，无疑造成了求职成本的直线上升。

加上去人才市场的路费，餐饮费等，几次人才交流会下来，就是一笔不小的支出，这对尚处在求职阶段的人来说，绝对是个不小的负担。

而在网络求职中，则可以完全免去那些东西，一切信息交流都可以在网络上进行，E-mail、实时通信软件代替了传统的自荐书。

最大限度地节约了成本，还省去了奔波之苦。

虽然优点很多，但网络求职也明显存在一些不足。

(1)信息保密性差：求职者在网络上发布的求职信息，一般情况下都是可以随时供人查阅的，基本上没什么保密性可言。

可能你觉得这没什么了不起，但是，如果你的手机整天充斥着骚扰信息，你的姓名和身份证号被别人注册了某些收费服务，你还会这么想吗？

(2)信息可信度差：由于因特网自身的特点，在网上发布招聘信息的公司，其真实情况可能无从得知，等求职者去了之后才发现里面有很多“猫腻”。

同样的情况也发生在用人方，一个吹嘘自己无所不能的求职者却连很多最基本的小事都做不好。

而在传统招聘模式下，凭人事主管的阅人经验，往往是可以避免这种事情的。

尽管有这样那样的缺点，但瑕不掩瑜，网络求职凭借其巨大的优势，还是势不可挡地蓬勃发展，这一点只要看看有多少人在网上找工作就能知道。

综上所述网上求职利弊并存，需要求职者用一双慧眼去分析每一个就业机会，在求职上下工夫的同时应该更加注重增加自己的“硬件”资本，这样才能够使自己被企业录取，实现就业。

2.大众媒体大众传播所使用的媒介都是社会性的，具有传播范围广、速度快、影响力大等特点，这种方式比较有针对性，可以从中挑选适合自己的单位去应聘。

但由于它们都是一种广而告之的媒体，应聘竞争的激烈程度可想而知，成功率并不会很高。

尽管如此，面对严峻的就业形势，这种求职方式也不是你能够轻言放弃的。

## &lt;&lt;大学生就业与发展实务&gt;&gt;

- 3.主动出击，直接联系直接找那些你感兴趣的企业，亲自上门看有没有机会。或者翻开电话簿，找到那些你认为可以的企业，打电话去问他们是否在招你这样的人。这种方式很具有冒险性，适合那些喜欢挑战，心理素质比较好的同学。正所谓“无限风光在险峰”，有时候也会有意外的惊喜。
- 4.邮寄简历 邮寄简历是诸多求职方式中历史最悠久的一种，即使在今天，邮寄简历也还是非常必要的。这种方式能方便求职者投递比较多的求职材料，而且每一份材料都能做到量身定制，这有助于你博得用人单位的好感。在邮寄简历的时候，信封要大一些，最好用9号标准信封。因为招聘单位常常会收到一大堆求职信，大信封在众多的求职信中更引人注目，先被拆阅的可能性更大。如果用人单位通过公开渠道发布招聘消息，一般都会明确要求你将材料邮寄到指定部门。在招聘旺季，一般由专门的人力资源部门来负责。但如果非招聘季节，而且你也不是通过公开渠道获得的招聘信息，如通过私人渠道或是个人主动出击，此时如果将求职材料寄到人力资源部门，很有可能无法引起注意，从而被忽略。最好直接寄到所求职位的业务部门，甚至寄到有关领导那里，这样容易引起关注。如果该部门恰好有适合你的岗位，那么他们会主动与人力资源部联系，为你争取一个接洽的机会。如果你的条件与工作要求相去甚远，就不要枉费邮资了。应仔细衡量、盘算或阅读相关资料，确定自己有合适的资历后再去投递。除了必要的求职信以外，不要寄附件。当你寄简历时，不要把你学习成绩单复印件、推荐信或奖励证明复印件一并寄出，除非你被特别要求这样做。如果你获得面试机会后，再可带上这些材料。
- 5.借助周围力量向老师、朋友、老乡、亲戚寻求帮助，动员一切可以动员的力量。其效果往往是自己独自面对就业难题所不能比拟的。通过熟悉的人介绍，成功率会更高些，有时候一条独家内幕信息能使整个局面柳暗花明。
- 6.参加人才交流会 人才交流会管理规范、信息集中，且可进场获取大量求职信息等材料，同时也是许多用人单位择才的首选方式。相对而言，人才交流会的可信度较高，特别是专门针对应届大学毕业生的专场人才交流会，是绝不应错过的。人才招聘会有这样几种类型：校园招聘会、人才市场招聘会、定期举办的人才集市等。
- 7.校园宣讲会 和招聘会 宣讲会和校园招聘是各大企业招聘应届大学生的主要途径，而且越是著名公司越会主动进入校园大张旗鼓地招聘，因为他们认为这不仅是广纳良才的好机会，更是宣传公司形象的极好平台。一般情况下，在校园举办招聘会的用人单位会向毕业生介绍本单位的基本情况、岗位职责、应聘条件、人力资源政策，以及招聘程序等应聘中必须掌握的重要信息。千万不要以为这是在搞“形式主义”，这是含金量很高的信息发布会。如果你没去招聘会，或去听了但没认真听，没记笔记，那么在面试中被问及招聘会上的内容而无言以对时，对方会怀疑你是否真的对这份工作充满热情。用人单位在招聘会上发布的有关信息，不但有利于加深你对行业、单位、工作职位的了解，而且有可能在笔试、面试中派上用场。校园招聘会的参加得越多越好，再忙也只不过集中在一两个月的时间。等你毕业以后，再也没有机会在短期内学习到这么多行业知识了。另外，招聘会中的一些用人单位经常会派出气度不凡的高级管理人员出席，在现场与他们进行零距离的对话将会使你受用终生。

## <<大学生就业与发展实务>>

### 媒体关注与评论

你如果不知道你的志向和兴趣，应该马上做一个发掘志向和兴趣的计划；你如果不知道毕业后要做什么，应该马上制定一个尝试新领域的计划；你如果不知道自己最欠缺什么，应该马上写一份简历，找你的老师、朋友打分，看看哪里需要改进；如果你毕业后想出国读博士，你应该想想如何让自己在申请出国前有实际的研究经验和论文；如果你毕业后想到某个公司工作，那你应该找找该公司的招聘广告，和你的履历对比，看自己还欠缺什么经验……只要做到了这些，你就不难发现，自己每天都会比前一天离成功更近一些。

——信息产业的执行官和计算机科学的研究者 李开复 大家在学校里追求“知识”和所谓“真才实学”，而忘却了一个勤口重要的真理：许多外表的东西，包括衣着打扮、化妆发型、卫生面貌、谈吐举止、肢体语言、交流方式等，都离应该拥有的差得很远。要知道，这些外表的东西，其实也是一种知识、也是一种文化、也是一种素质、也是一种教养啊！显示在你脸上身上的东西，有时候甚至比蕴藏在大脑心灵里的东西勤口重要，比如就业面试！——著名留学、签证、职业规划和人生发展咨询专家 徐小平 对于毕业生或者是公司新员工来说，要从职业定位的角度来思考这个问题：这个职业是否是自己喜欢的？这种工作状态是否适合自己？毕业生在选择职业前对自己发展应该有良好的认知，进而规划自己的职业道路。

——埃森哲大中华区咨询部人力资源总监 蔡董莉 我们建议同学们要对自己的简历负责，没有针对性和个性的简历是不会被面试官挑中的。在面试中我们会考查学生的逻辑思维、兴趣、观察力和专注程度等；当然，面试中的互动式沟通同样重要，要注意技巧，能将自己的信息准确、得体地传达给对方也是我们要考查面试者的一个方面。

——欧莱雅(中国)有限公司招聘总监 张以恩



## <<大学生就业与发展实务>>

### 编辑推荐

《大学生就业与发展实务》：集多位高校就业工作者的经验，为高校毕业生打造，兼具教材和个人励志发展读物双重定位的红宝书！

你是谁？

你希望找到怎样的工作？

你可以找到怎样的工作？

你怎样找到适合的工作？

<<大学生就业与发展实务>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>