



# 大学生就业指导与

# 职业生涯规划



《大学生就业指导与职业生涯规划》  
第15章 就业探索

## 第十五章 就业探索

- ④ 导引个案  
毕业即开学
- ④ 本章与你一起进行就业前的探索，设计求职策略，学习掌握与你职业目标相关的信息，明确你的职业定位，并且准备好你的简历，学习如何在面试中表现出色。



# 第一节 求职定位

④

### 一、职业定位的含义

职业定位是结合个人职业目标以及主客观条件谋求最匹配职业的过程，在这一过程中要充分考虑性格、兴趣、特长、专业等个人因素与职业的匹配。

职业定位是自我定位和社会定位两者的统一。

职业定位应注意：依据客观现实，考虑个人与社会、单位的关系；比较鉴别职业的条件、要求、性质与自身条件的匹配情况，选择条件更合适、更符合自己特长、更感兴趣、经过努力能很快胜任、有发展前途的职业；着重主要方面，扬长避短，不要追求十全十美的职业；审时度势，及时调整，要根据情况的变化及时调整择业目标，不能固执己见，一成不变。

# 第一节 求职定位

- ④ 二、职业定位的益处
- (1) 求职速度加快。
  - (2) 求职成本降低。
  - (3) 工作稳定性增强。
  - (4) 工作满意度更高。
  - (5) 提升个人职业竞争力。
  - (6) 获得的回报更丰厚。

# 第一节 求职定位

### ④ 三、择业的三维度

1. 从自己的角度认识职业选择
2. 从竞争的角度认识双向选择
3. 从创造和发展的角度认识职业选择

### ④ 四、大学生的“择业”定位

(一)择业心态定位——不骄不躁、不自卑不气馁

- (1) 避免理想主义，及时调整就业期望值，不刻意追求最满意的结果。
- (2) 避免从众心理，一切从自身的特点、能力和社会需要出发，不与同学攀比。
- (3) 克服自卑、胆怯的心理，树立自信心，树立敢于竞争的勇气。
- (4) 不怕挫折。遇到挫折，不消极退缩，采取积极的态度，勇于向挫折挑战。

(二)自我认识定位——全面认识、评估自我

- (1) 对自己生理特点的认识。
- (2) 对自己心理特点的认识。
- (3) 对自身科学文化知识的认识。
- (4) 对自己职业观念的认识。
- (5) 对家庭成员经济状况和个人关系网的认识。

## 第一节 求职定位

(三)择业环境定位——从宏观到微观、从主观到客观认识就业环境

# 第一节 求职定位

④六、大学生的“创业”定位

(一)创业条件

## 第二节 求职文案

④一、求职文案的内容及其作用

(一)求职文案的内容

(二)求职文案的特点



### ④二、求职文案的整理与包装

#### (一)求职文案的编写要领



### (三)求职文案的包装

基本原则是美观、大方、醒目、整洁



### (四)求职文案的一般投寄程序

投寄求职文案一般有两种方式，一种是直接递交，另一种是间接递交(包括转交或以信函、电子邮件等方式投寄)。

投寄时注意：①明确投递对象，有的放矢；②反复检查，避免遗漏与错误；特别是材料内容是否与投递对象一致，千万不要出现张冠李戴的现象，这是对用人单位的不尊重，也是对择业的一个遗憾和损失；③注明双方联系办法。

### 三、求职信的写作

#### (一)求职信的格式

- (1) 称呼。
- (2) 正文。
- (3) 结尾。
- (4) 署名。
- (5) 日期。
- (6) 附件。

#### (二)求职信的内容

- (1) 说明本人基本情况和求职信息的来源。
- (2) 说明应聘岗位和能胜任本岗位工作的各种能力。
- (3) 介绍自己的潜力。
- (4) 表示希望得到答复或面试的机会，并标明与你联系的最佳方式。



### (三)求职信的写作技巧

- (1) 了解对方、有的放矢。
- (2) 条理清楚、个性鲜明。
- (3) 实事求是、恰如其分。
- (4) 求职信不宜太长，一封求职信不能多于一页。



### (四)大学生求职信示例

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/478064057037007002>