



江南大学

机械工程学院就业指导手册

2012.12.11

机械工程学院 SCDA 关于做好就业指导工作说明

——让优秀成为一种习惯

- 1: 机械学院毕业班年级可以在每个班中选取一名负责就业的同学, 做好与就业辅导员助理的沟通, 及时的关注群共享以及群即时消息, 并且有选择性的发至本班级的内部交流群, 确保信息的有效性, 及时性.
- 2: 对于各班班级选出来的就业指导负责人, 就业辅导员助理可以定期的对其召开座谈会, 就业交流会, 对就业数据研究出可行的方案.
- 3: 班级就业指导负责人的同学可以在招聘会黄金期 9 月上旬左右召开班级就业会议, 可以做好前期的准备, 以及特定的面试技巧培训以及良好的心态的培养. 若中途期间需要, 也可召开.
- 4: 就业辅导员助理对于每天的招聘企业要做好及时宣传, 信息的整合, 可以利用 EXCEL 表格的创建来统计, 另外宣讲会信息、招聘会信息、招聘信息及时录入就业指导中心网站以及发至 09 级群消息和群共享
- 5: 每周五的下午, 就业辅导员助理应该整理及时消息, 一周之内的有效消息群邮件给年级各个同学. 若当天信息较多, 也可以整理完当天发群邮件.
- 6: 三方协议的处理流程详见机械工程学院做好三方协议的说明. 需要说明的是, 就业推荐表的常见错误需要注意, 各班级负责人协助就业助理后台及时的修改错误的信息, 确保正确.
- 7: 辅导员就业助理需要及时做好关于学院就业工作的统计情况, 并及时的分享数据. 一定程度会激发同学的找工作的热情.
- 8: 辅导员就业助理对于来访电话, 可以处理的自行处理, 处理不了的需要记好联系人以及联系电话, 具体的企业名称, 交留做就业工作的老师处理.
- 9: 辅导员就业助理对于机械学院专场招聘会, 做好接待工作, 协助企业做好笔试面试安排.
- 10: 班级就业指导负责人对于本班级的特殊就业群体需要提供力所能及的帮助, 同一个班级组团参加宣讲会, 相对个体参加, 同学的兴趣更为浓厚. 同一个班级的简历可以互相共享, 班级召开就业座谈会时候可以针对各个人的简历进行模拟面试, 对于特定的问题商量出比较满意地回答答案.

目录

关于企业性质及文化认识.....	1
关于企业福利五险一金认识.....	5
培养良好的就业心态.....	9
关于应届生选择应聘岗位的参考说明.....	11
关于实习作为大学生和职场新人过渡桥梁的重要说明.....	13
关于求职的优秀简历篇.....	14
机械工程学院面试邮件书写建议格式.....	18
机械工程学院面试技巧篇.....	19
机械工程学院签约流程说明.....	23
关于三方协议的毁约说明.....	24
关于新人初入职场语录.....	26

关于企业性质及文化认识

——让优秀成为一种习惯

关于欧美、德、日韩、港台企业的文化

欧美企业是求职者心中当之无愧的明星，而日资公司却遭到冷落，受欢迎程度排在国企和民企之后。专家认为，是企业文化的差异导致了外企行情冷热不均。

在职场中，我们每分每秒都呼吸着这种叫“企业文化”的空气。它无孔不入，蕴涵在身边的点滴小事之中：它是打电话的方式，它是互相之间的称呼，它是上下班的时间……今天，你可以看到不同类型的企业的员工是怎样看待各自的企业文化的。或许他们的看法有主观、偏激之处，但却是他们眼中最真实的一切。就让我们一起——

欧美型企业文化：以人为本、开放民主

美资企业

Bill 是一家全球著名的美国电脑公司的销售工程师，他的眼里激情洋溢：“你见过这样的办公室吗？它完全是开放式的，没有间隔，每人每天的位置都不同，打卡时自动分配！所有人都忙得团团转，打电话、敲键盘的声音交织在一起。我一走进办公室，看到繁忙的景象，就觉得浑身的血液都沸腾了，体内的干劲就像要往外溢似的。”

Bill 说，在公司里，大家不论职位高低，一律直呼对方的英文名，感觉很平等、很民主，这也算外企特有的风景线吧！公司对员工的创造力和工作效率要求很高，大家工作都很拼命，通宵加班是常事。“我们的待遇很好，但正式员工并不多，很多员工是以协作形式聘请的，公司里的电脑、电话系统也都是外包的，成本降低了不少。”

Bill 最满意的，是公司浓厚的学习氛围。“如果你要求加薪，公司可能会犹豫；如果你要学习，公司一定欢迎。从我们进入公司的那一天起，就开始接受永不停止的‘魔鬼式’培训了，即使做到经理，仍有不同的培训在等着你。经过打磨，我们每个人都拥有一种特有的、健康的自信，这种自信，几乎成了公司员工脸上的标签，走在人群里，我们能被准确无误地认出来。”

德资企业

拥有众多伟大哲学家的德国，被赋予了严谨、冷静、内敛的性格。德资企业是否也具备这些特征呢？

安琪是西门子移动的部门经理，她在这里已经服务 4 年了。“德国的企业文化，就好像西门子的手机，简单、大方，”安琪三句不离本行，“公司给了员工不小的自由度。我们上下班不用打卡，待遇优厚，但工作压力却很小。德企的人手，总是比实际需要的宽松很多。我们从不加班，公司也不鼓励加班，因为德国人善于享受生活，不会把工作变成生活的全部，德国人中出现工作狂的机率非常小。”

“德国人的严谨、细致举世闻名，我们公司当然也有体现，那就是我们的规章制度，细化

到了让人难以想象的地步。在制度的执行上，德国公司一丝不苟，不讲情面。奇怪的是，你并不会被这些制度束缚住，它们只是恰到好处地告诉你工作有哪些流程。只要按照流程做，没有人会来干扰你的具体操作，因为德国人更重视结果。”

“我们的培训体系相当完善，只要做到主管级，就能被派到德国学习，我已经去了三四次了。公司还要出钱送我去中欧攻读 MBA，十几万的学费呀，这么大的手笔，恐怕只有德国公司才会有。”

“但在人际关系方面，我们已经完全本土化了，中国文化战胜了德国文化。在德国，如果你不喜欢别人，还可以照样拿薪水，做好自己的工作。而在中国，‘关系’和工作目标密不可分，关系始终是很重要的。”

港台型企业文化：苦其心智、劳其筋骨

港资企业

小 C 终于如愿以偿地进入了和记黄埔公司工作，虽然这个怀揣着洋证书的小伙子目前只是负责一些客户服务工作，但他干得兴致勃勃。“香港人的职业精神是无可挑剔的，他们经常把‘职业操守’这个词挂在嘴边，这是他们珍贵的个人品牌。在香港公司里，人和事分得很开，私下里可以是好朋友，但做起事来却六亲不认。我以前曾经在一家香港人开的家族企业打工，员工都是老板的亲戚，但他们并不把这种关系带到工作中去，做错了事，照样要受罚。刚开始，我不太习惯这种工作方式，但转念一想，这正是他们敬业精神的体现，我不仅要理解，更要向他们学习，早日融入到这种企业文化里去。”

“香港人个个都是工作狂，这种文化已经使公司变成了一架高速运转的机器，不要妄想让它停止或减速，我能做的，就是跟着一起转动，否则就会被碾得粉碎。可以想象，在香港公司工作，压力是巨大的。我的香港同事们，经常连续几天不眠不休，每个周末都自觉加班。”

虽然都是中国人，但两地在生活方式、价值观上，还是有很大的差异。光说语言，就经常有沟通不畅的情况。有时交流实在有障碍，就干脆使用英语。想想看，两个中国人，却用英语沟通，这种事，恐怕只有香港公司才有吧！

台资企业

进入这家台资的电子集团，是冲着它在业内的名声来的，如今探明了水深水浅之后，蒋小姐在喊着后悔的同时，对公司仍然抱有信心。“台湾公司很务实，新进员工都必须从基层干起。我一报到，就被派去生产线进行为期半年的锻炼。吃点苦是正常的，但公司不信守承诺，不重视员工的感受，却让人难以接受。”

“我们基本工资不高，招聘时说好 2000 元，但来了后就变成 1500 元了。当初公司许下的承诺，通通没有兑现。上班这么久以来，除了第一个月正常休息以外，其余每月只休息一天，每天工作 12 个小时。我们在生产线上干了很长时间，公司还没有调我们回总部，一个女同事按捺不住，去部门经理处询问，经理却说：”我们部门根本不要女的，你就在生产线上呆着吧，实在受不了，就走人好了。“

“在生产线上的日子是难熬的，组长每天对我们大呼小叫，还经常告我们的状，但我还是决定熬下去。当初应聘的时候，公司给我留下了很好的印象，几个台方经理为人谦和、彬彬有礼，让我感到了台资企业文明、有人情味的一面。”小蒋说，当时就有前辈提醒她，刚进公司，条件肯定比较艰苦，但公司在行业内是有实力的，否则名气不会那么大。在这里能学到很多东西，关键在于一个字——“捱”，捱过几年后，个人能力会有很大的提升，薪酬待遇也会涨得飞快。“既然如此，那就捱吧，也许这就是台资企业的企业文化，管理不如欧美企业那样规范、制度化，一切都不会来得太容易，但我相信，梅花香自苦寒来。”小蒋笑着说。

日韩型企业文化：约束个性、突出等级

日资企业

日本，一个资源匮乏的国家，在不到 30 年的时间内，以惊人的速度在战争废墟上异军突起，秘密何在？在日本某重工公司担任主管的 Jacky 认为，企业文化在其中起到了很大的作用。

“日本企业具有很强的凝聚力，‘和为贵’是企业文化的核心。在这一点上，是受了中国儒家文化的熏陶。他们管理严格，但为了让员工能更卖命地工作，也尽力把企业弄出家的氛围。众所周知的终身雇佣制、企业工会，都是人情味的表现。员工过生日、结婚，都能收到公司的祝福。日企的福利相当好，红利、津贴就不必说了，公司还兴建游泳池、体育馆，不定期举办一些健康咨询、心理培训方面的活动。”

但是，日企的一些做法，也让 Jacky 不习惯。“日企是个只讲团体、不讲个性的地方，你在这里一定要服从服从再服从。日本人觉得，市场竞争是团队和团队之间的竞争，雇员队伍必须整齐划一，所以我们即使有意见，也很少提出来。另外，日本人个个是拼命三郎，在他们眼里，按时下班是一件可耻的事情，他们几乎每天都在比赛谁更晚下班。结果，我们明明事做完了，却都不敢走，还要装出一副很忙的样子。更有甚者，很多日本人加班都不拿加班费，他们觉得这是理所应当的，搞得我们也不好意思拿。”

“日企的工作效率比较低，因为强调绝对服从，一个提案必须层层上报审批，耗时耗力，这一点，倒和有些国企的作风比较像。”

韩资企业

“韩国企业文化的精髓就是使全体员工对企业高度认同，对企业战略目标高度理解，为企业付出劳动时高度自觉。为了实现这个目标，每个人都要接受为期两周的新入社员培训，每天高喊热爱企业的口号，拉练、爬山。平日的管理也非常严格，有的员工吃饭时没有穿工作服，结果要么不吃饭，要么接受罚款。在这种环境下，员工渐渐都认同了下级绝对服从上级的工作习惯。”

刘先生说，按规定，他们每周工作6天，每天从早上8点干到晚上7点20分，下班前还要向上级详细汇报一天的工作情况。好在他们的培训计划比较吸引人，很多年轻的技术人员都有去韩国受训的机会。但是，在韩企晋升相当困难，他能走到今天，付出了几倍于常人的努力。

“工作的艰辛并不算什么，最大的问题是，韩国人和中国人的地位不够平等。韩国人的工资是中国人的很多倍，就连食堂里的饭菜，也有明显的档次。公司里的领导职位也几乎全被韩国人占据着，中国人再出色，也得不到提拔。我感觉自己在这里的发展已经到顶了，下一步该怎么走，我很茫然。”

对于现在 很多私营、民营企业都被外企收购，这些虽然打着外企的名号，但是很多做事方式还是没有变化，同样，很多外企进入中国以后，会被中国的企业文化所同化，导致现在很多外企都是中国人在做管理。所以对于企业的认识，还需要具体的依据公司来看，但是归根到底，企业还是有一定的名族属性的。

关于企业福利五险一金认识

——让优秀成为一种习惯

(转载应届生毕业网)

五险一金到底应该怎么交？

交的越多是否到期领的也越多？强制缴纳是否没商量？缴纳者频繁“漂流”是否为本地人“做嫁衣裳”？

近日在网络上，有不少网友反映，尽管月月缴纳，但对所谓的“五险一金”知之甚少。记者在人民广场、浦东陆家嘴随机询问了10多名职场白领，大家对自己个人的五险一金只知道每月交纳，其他都一头雾水。人力专业人士介绍，社保并非理财，一定程度上起着“均贫富”作用，尽管存在一些实施上的瑕疵，但从全局和长远来看并不“亏”。

交的越多是否越吃亏

案例：做低工资 多赚千元

刚拿到去年全年收入清单的李琳有点纳闷。她的税前收入是8000元，扣除社保、公积金和个税后每个月拿到6000多元。但公司财务告诉她，公司每个月其实为她支付的费用超过10000元。假设公司愿意为她支付的费用是固定不变的，但随着缴纳基数的不同，最终实际收入竟相差千元以上。

她向记者算了一笔账。上海2011年缴纳基数的上限是11688元，下限是2338元。个人每月缴纳养老保险、医疗保险、失业保险、住房公积金分别为收入的8%、2%、1%、7%，共计18%。单位要个人这四者的比例分别为22%、12%、1.7%、7%，以及个人不需承担的工伤和生育保险，分别为0.5%和0.8%，共计44%。**住房公积金将来全部归个人所有(异地换工作可以注销前账户并且全部取出，其它情况不能全部取出)**，养老和医疗保险只有自己交的进入个人账户，单位交的全部被统筹，工伤和生育保险也全部划归统筹。

假如以实际税前收入8000元缴纳社保：公司在支付给李琳8000元的工资以外，还要替她交8000元乘以44%的险金，即3520元，相当于实际每个月为其支付了11520元。而李琳实际得到的呢？扣除8000元乘以18%险金后，工资为6560元。这6560元要扣掉201元的税，到手现金是6359元。加上个人养老、医疗、公积金账户，一个月的实际收入为6359+640+160+1120=8279元。

李琳假设了另外一种情况，以基数下限缴纳：如果公司愿意每个月在她身上花11520元不变，但是公司把基本工资做低，按上海市规定的社保基数下限2338元发，剩余的钱以奖金和补助形式发放。这样，公司需要缴纳的险金为1029元，个人交纳421元，扣掉后基本工资还剩1917元，还没到个税的起征点。接下来，公司给她的补助为11520-2338-1029=8153元，补助加上扣除险金后的收入性工资一共为10070元，扣掉个税759元后还能到手9311元，加上个人养老、医疗、公积金账户，每月实际收入9311+187+47+327=9872元，比现在实际情况多出1593元。

释疑：少时交社保 老来享福利

计算中不难看出，企业需缴纳的22%的养老保险无疑是所有负担中的“大头”。上海社科院经济所肖严华博士向晚报记者表示，22%的强制缴纳比例确实太高了。对比看，美国这一比例为7.6%，西方国家一般没有超过10%的。由于我国城镇基本养老保险实行的是“属地管理”，各地的缴纳比例也不同，例如，杭州为12%，深圳为10%。所以与全国其他城市相比，上海的缴纳比例也很高，这对企业来说是很大的压力，甚至对因此出现逃缴现象。

某国企人力陈小姐向晚报记者介绍，去年《社会保险法》实施前，上海存在一种名为“小

城镇养老保险”的养老保险模式，主要针对在郊区注册的企业，缴费比例较低，那时就有一些企业钻了这个空子。而在 2011 年 7 月 1 日社保法取消这一模式后，仍有一些企业与员工私下约定，以其他形式逃避社保缴纳。

确实有一些企业与员工约定，采用做低工资的办法逃避社保，假如处理合适，并不会产生很大的影响。”某服务类网站人力资源总监屈女士也告诉记者，不过通常企业还是主张按照国家规定缴纳。

某广告公司人力资源总监张女士则表示，他们公司不主张这样的规避办法，毕竟企业会存在风险，一旦出现问题将得不偿失。“有的人觉得交的多亏的多，这其实是考虑角度的不同，社保本非理财手段，从我个人和接触到的人来看，年纪越大，越会意识到这是一种福利。”她告诉记者，一般人觉得亏，主要是因为金额最高的单位缴纳养老金部分划归统筹，承担现在老年人的养老问题，不在个人账户，但是长远来看，人都会老，到时也是享受年轻一辈缴纳的养老金，并且届时基数也会“与时俱进”。

案例：原想最后 15 年再谈养老事

在某外资 IT 企业工作的张先生对每月缴纳的社保颇有微词，月收入 12000 元的他个人每月支付各种险金在 2000 元以上。

由于月收入超过了社保缴纳基数的上限，张先生是按 11688 元计算缴纳金额，工资 8% 即 935 元用于缴纳养老保险，2% 即 234 元医疗保险，1% 即 117 元失业保险，还有 7% 住房公积金计 818 元，也就是说，不算扣税，他就有 2100 多元的收入是拿不到手的。而对他来说，短期内只有住房公积金最有用，医疗和失业保险金额不高也无所谓，但近千元的养老保险他并不情愿现在就交。

“我才工作几年，要攒钱买房成家、投资理财，正是用钱的时候，而养老的事离现在还很遥远，既然交满 15 年就能享受养老待遇，那我退休前 15 年开始计划养老也来得及吧。我曾经把个人这个想法跟公司 HR 交流过，看看有没有什么办法可以先不交，但是被告知，这是强制性缴纳的，我的‘养老’不能自己做主。”张先生无奈地告诉记者。

释疑：社保法明确强制缴纳

事实上，上海从 1993 年就开始强制缴纳社保。2011 年 7 月 1 日起正式执行的《社会保险法》中，也明文确定了养老金等社会保险的强制缴纳，规定用人单位及其职工应当参加职工基本养老保险和职工基本医疗保险，个人与单位之间协商不缴纳的约定价格视为无效。

“换言之，只要有工作单位的，单位和你都必须交，没办法协商不交或推迟交。”屈女士告诉记者。并且，各项社保是“捆绑缴纳”，不能只缴纳其中一项或几项。

据悉，《社会保险法》还完善了征缴制度，增强了征缴的强制性。如果用人单位不依法给职工缴纳社会保险，那么相关机构可以从用人单位存款账户直接划拨社会保险费。

对于交满 15 年即可享养老保险待遇的说法，屈女士介绍道，这主要是为了设立一个门槛，不是所有缴纳过养老保险的人都可以分享地方统筹基金。也就是说，累计缴纳养老保险 15 年以上，并达到法定退休年龄，退休的时候才能终生享受养老保险待遇。而如果到退休年龄交养老保险不满 15 年，那等到退休的时候只能退还个人帐户上存的 8% 的养老金，不能享受统筹账户的养老金。

频繁“漂流”影响福利

案例：沪漂回家，福利缩水

去年末，在上海做了三年软件测试的小吴回老家了，他的社保关系也一并转回了家。“我能带走的部份是十分有限的，最初工作是缴纳的金额很少的‘综合险’，后来又交了一段时间的三险，但据说养老保险只能带走我个人交的部分，单位交的大部分是纳入统筹基金的，我走了后也只留能给上海人民做贡献了。”

而去年刚从北京来沪工作的小周则更加困惑。他原本在北京一家国家级通讯社下属杂志社从事广告工作，陆续实施的住房限购、汽车摇号政策让没有北京户口的他倍感压力，于是在去年他决定逃离“帝都”，来到离浙江老家更近的上海工作。“我在北京的单位，社保方面的福利据说都是极好的，单位缴纳的比例很高，但账户跨省转移会有什么变化吗？”在上海，他同样没有当地户籍，他也向记者表示，很有可能趁年轻打拼几年后还是回选择回老家，对他这样“漂来漂去”的人，今后养老会受什么影响吗？

释疑：社保关系可跨省转移

肖严华博士告诉记者，工作地点变更后，按照养老保险的转移办法，个人账户可以全部带走，但那纳入统筹的部分多数是带不走的，退休时回户籍地享受养老，则将按照当地的基数和计算方式发放退休金。

记者从12333热线咨询获悉，单位缴纳的统筹部分并非完全不能转移，按照相关办法，社保关系跨省转移后，统筹部分中的12%的可以一起转移进入接受地，退休时按照当地的养老政策。而非上海户籍的工作者也可以选择在本市退休，享受上海的养老福利，但是需满足在沪缴纳社保满10年等一系列条件，否则，达到退休年龄时社保关系会被退回户籍地处理。

屈女士指出，由于全国未建立并轨账户，很多企业不论职工户籍，都要求按照所在地标准全额缴纳社保。对于很多在北上广等基数高的城市工作并缴纳社保，后来又回老家的人来说，一定的损失时难以避免的。因此，她建议，户籍不在上海的工作者可以回家乡缴纳社保，再拿相关凭证到单位抵扣报销，尽量不做“亏本买卖”。并且，她还提出，一些工作变动频繁的人，即使没有单位也要自己缴纳社保，不缴纳的断档期尽量不要超过半年，不然会影响退休时的待遇计算。

同样从事人力资源工作多年的张女士则指出，事实上，很少会有单位同意职工回户籍地缴纳社保再抵扣，因为各地政策细则不同，手续也会异常繁琐。

五险一金怎么用

事件：五险一金如何用，多数人不明

即将在今年7月研究生毕业的小杨刚刚在校内网上分享了一篇题为《五险一金，终于懂了》的日志。每年一到找工作的季节，类似“解密五险一金”等内容的帖子就会在网上热传。不过，不明白五险一金要义的还不只是这些尚在象牙塔里的大学生，工作已经两年的汪小姐就向记者表示，自己只是每个月从工资单上看到交了多少钱在社保和公积金上，但现在没有什么特别需求，具体有什么用、如何用她还是一头雾水，甚至连五险一金有哪些都数不全。而记者随机问了周遭同事和朋友，发现多数人对比并不了解或了解有限。

释疑

住房公积金：除了买房 将来还可支付物业费

对于很多人来说，住房公积金是最快让自己受益的保障，而且每个月单位和个人交的住房公积金都归个人所有，将来买房子时就能用到。上海也曾经出台过提取公积金支付房租的政策，但因会牺牲贷款额度、难以提供房租发票等问题应者寥寥。日前上海市公积金中心的一份报告中还提到，今年将扩大公积金提取使用政策，允许提取公积金支付物业费，不过目前尚无具体实施手段。在公积金贷款被叫停后，住房公积金基本买房才能用，否则要等到退休时才能一次性取出。

理财专家支招购房者，首先，尽可能使用公积金贷款，少用或不用商业贷款；其次，支取公积金进行部分还贷，减少还贷本金基数；最后，办理公积金按月划转，减小每月现金还款金额。

养老保险：未缴满15年的可一次性补足

退休后领取的养老金由两部分构成，一是当时社会平均工资的一定比例，二是个人之前缴纳

养老保险形成的个人账户资金。

养老保险由公司缴纳的部分，会直接划入统筹基金，和个人账户没有关系，这种模式下的养老保险可以起到减少贫富差距的作用。

值得注意的是，《社会保险法》实施后放宽了基本养老保险待遇的领取条件。过去一直要求参加基本养老保险的个人，在达到法定退休年龄时必须累计缴费满 15 年，方可按月领取基本养老金。

否则，只能一次性领取其个人账户累积的资金。现在《社会保险法》规定，缴费不足 15 年的人员可以一次性缴费至 15 年，按月领取基本养老金。

医疗保险：整容、减肥医保不埋单

医疗保险上，公司缴存的 12% 也会直接划入统筹基金，和个人账户没有关系。而且，不是所有的医疗行为都能获得保险，比如：整容、减肥、增高、近视眼矫正、在境外发生的医疗费用等。

此外，应当由第三人负担的医疗费用不纳入基本医疗保险基金支付范围，例如出了交通事故或被歹徒伤害。但如果第三人不支付或者无法确定第三人时，由基本医疗保险基金先行支付后，向第三人追偿。

医保在异地使用上也有诸多限制。在国内非居住地突发疾病，需急诊抢救的可先就近住院，但必须在 3 个工作日内，将住院日期、医院名称等信息报参保地医疗保险经办机构备案，病情稳定后需继续治疗的，应及时转至定点医疗机构就医。

失业保险：申领失业金 街道还会推荐就业

每个上班族都在交失业保险，但这一保险与大多数白领并无太大关系，被一些人力资源人士称为“捐助式保险”。

领取失业保险金，必须先满足下面两个条件：所在单位和本人已按照规定履行失业保险缴费义务满 1 年；非自己主动辞职。除此，需要办理的手续是：应在离职之日起 60 日内持职业指导培训卡、户口簿、身份证、解除劳动(聘用)合同或者工作关系的证明和照片到户口所在街道、镇劳动保障部门进行失业登记，办理申领失业保险金手续。

据介绍，只要领取过失业保险，个人劳动手册上都将留下记录，街道还会推荐工作岗位，并且必须前去面试。这些岗位多是基层岗位，与一般白领们的工作性质不同，多数人不愿为了每月区区几百元的失业金自找麻烦并留下尴尬记录，即使满足条件也会主动放弃。并且，只有本地户籍者可以享受这一福利。

工伤保险：48 小时大限为人诟病

如果在合同期内不幸发生意外，需向企业索取情况说明，并加盖企业公章，最好在三个工作日内申请工伤认定并提供下列材料。

不过，工伤保险中有一个值得关注的规定，那就是在工作岗位发病，并在 48 小时内死亡的，会被认定为工伤，如果是发病后超过 48 小时死亡的，就不会被认定为工伤。另外，一些常见职业病能否纳入工伤被认定为工伤，也是近年来一直还在讨论的话题。

生育保险：津贴标准按单位平均工资

生育保险是少有的“女性专享”政策，全部由单位缴纳并纳入统筹。可以报销与生育有关费用，报销范围包括：生育津贴、生育医疗费用、计划生育手术医疗费用、国家和本市规定的其他与生育有关的费用。

《社会保险法》将从业生育妇女的月生育生活津贴标准，从原来的本人生产或者流产当月城镇养老保险费缴费基数，调整为本人生产或者流产当月所在用人单位上年度职工月平均工资。一般来说，生育妇女相对比较年轻，进单位的时间不会太长，以所在用人单位平均工资作为计发基数将使大部分生育妇女受益。

培养良好的就业心态

——让优秀成为一种习惯

心态在很大程度上决定着人生的成败————拿破仑·希尔

校门离企业有多远？目前大学生在就业时普遍缺乏就业力，企业也总是抱怨大学生不“职业”，这种分歧使大学生与企业间有了一道难以逾越的鸿沟，阻碍大学生就业。不过，现在越来越多的人开始为大学生缺乏就业力操心。

企业对大学生在就业力缺乏方面的看法是——态度是最大问题。某知名IT企业人资经理认为：大学生刚刚到企业工作，达不到企业用人标准很正常。企业录用大学生是看重其可塑性比较强，学习新知识新事物快，并愿意做一些繁重的活儿增强企业活力，但如果大学生缺乏主动心态则很难得到企业青睐。他说：“学生时期是一种被动的心态，是接受的心态，而企业则希望每个员工有一种主动的心态，主动关心企业的心态，主动工作的心态，要有主人翁的精神，而现在学生比较缺乏这种精神，急需有一个心态的转变。”

有一颗平常心，可以从零做起，这往往是毕业生最难做到的，虚心的态度是极为缺乏的。现在的毕业生认为自己什么都会，经常要求一到公司就担当重要职位，但到公司才发现其实实际操作与课本学到的内容相差太多，而且要在一个公司内挑大梁至少得了解公司文化，结果到公司后才发现自己其实什么都做不了。

目前的就业形势比较紧张，这是不争的事实，而大学毕业生的人数又比过去增加了很多，无形中更加剧了这种紧张形势。由此而带来的冲击更多时候并不是如宣传所说的成为前进的动力，相反的是造成了广泛的心理焦虑。这是指由心理冲突或个人遭受挫折以及可能要遭受挫折而产生的一种紧张、恐惧的情绪状态。而过度的焦虑无疑会对大学生就业产生消极影响，它不仅会抑制大学生的正常思维，而且使注意力难以集中，记忆力明显减退，从而影响大学生正常的学习和生活。大学毕业生面临严峻的就业形势产生焦虑心理在所难免，但要实现顺利就业，就必须认清就业形势，正视就业现状，转变就业观念，适时调整就业心态，从而把握就业机会。

就业是人生发展中的重大转折点，是大学生从“学生”向“社会人”过渡的重要阶段。大学毕业生择业认知心理是指他们在择业过程中对自己、对职业及其周围社会环境等的认识、了解和择业中对事物的推理与判断。大学生要进行心理调整，克服就业焦虑心理，关键是要转变就业的思想观念。要打破传统的事事求稳、事事求顺的思想，树立市场竞争的观念。明白求职过程就是竞争过程，即使你得到了比较理想的职业，如果缺乏竞争意识，不再继续努力，也会失去这个工作。有竞争就会有风险，确立竞争意识，不怕风险和挫折，焦虑心理就会得到缓解。面对就业焦虑，进行理性思考是基础，根据情况的变化更新自己的思想观念是关键。

只有正视就业压力，才会迫使自己积极行动起来，我们知道适度的心理焦虑能产生压力，这种压力可以变成动力，它可增强人的进取心。但是，如果心理过度焦躁、不安，自己又不能在一定时间内调整这些情绪，这些情绪就会成为心理障碍或者心理疾病，会严重影响人主观能动性的发挥，甚至会埋没自己的潜能，给就业带来额外的困难。

在日常生活中，我们对焦虑心理的评估可以是客观的，也可以是主观的。面临就业，自己正处于严峻的形势之中，这时的焦虑心理是一种正常反应；如果我们对自身和就业形势作出不切实际的评估，即不能正视就业形势，则产生的焦虑心理就不是一种适应性的反应，就会使我们自己感到异常紧张，严重时会导致焦虑障碍，因而正确的认知培养是端正心态的基础。

在没有经过社会化洗礼之前，许多学生自我认知并不准确，有的产生自负心理，主要表

现为择业期望值很高，不愿承担艰苦的工作，不愿到经济欠发达地区和基层去工作，往往会给用人单位留下“眼高手低、浮躁虚夸”的不良印象；有的产生自卑心理，主要表现为对自身的素质和就业竞争能力评价过低，不敢主动向用人单位推销自己，不敢主动参与就业竞争，陷入不战自败的困境之中。另一方面，对外围环境认知不确切，对环境估计不足会出现坐等心理，坐等就容易失去机会，如果学生思想不切实际，只注重经济意识和区域观念，讲究金钱第一、环境条件第一，不愿到待遇差、条件差的地方，就会容易出现“高不成，低不就”的状况。具有理想化趋向的大学生在就业过程中便会出现决策犹豫心理，从而错过一些良好的就业机会。

焦虑心理会让大学生觉得紧张和担忧，良好的心态有利于他们把握就业机会。在就业过程中，大学生既要适当地放松自己，使自己保持一个平和的心态，又要注意把握机会，不能让就业的机会与自己擦肩而过。把握机会并不是越紧越好，就像我们手中的沙子，有时候你握得越紧，留下得就会越少，所以把握适度的焦虑和适度的放松，才能让自己始终拥有一个良好的心态。放松心情有效方法有多种，比如运用想象的方法来减轻焦虑，我们可以想象就业过程中可能出现的焦虑情景，进而放任自己体验焦虑心理，同时随时提醒自己，焦虑心理虽然让自己不舒服，但没有多大危险性，至少不会致命，在想象中，我们就可以与焦虑共存了，另外，进行适量的体育锻炼，听听自己喜欢的音乐，也能够调整紧张情绪。

一 认清自己的处境。

有的人，满怀一腔热血，给自己定下高目标，当状元、精英、大款，结果一个浪头打来，就开始唉声叹气；有的人，怀着试试看或者没别的出路暂时干着的心态，和前面说的情况刚好相反，起点定得很低，遇到一点挫折，就感到昏天黑地，认为自己这样低的要求都达不到，沮丧失望得不得了。上述两种情况，都是没有认清自己处境的表现，太偏颇、不客观。所谓认清自己的处境，就是要明确知道自己是在一个高竞争而门槛低的行业里面就业，因此，要如履薄冰地谦虚，同时要奋发图强、不可倦怠、积极学习行业技能。这样一来，就能应付自如了。

二 调整自己的心态。

不能说因为自己在入门槛低的职业里面就业，从心里先矮别人三分，自卑心理万万要不得。谦虚谨慎一点，不是自卑，如果一个职业人认为自己的职业矮人三分，自己等于未战先输了。因此，积极地调整好心态是在入门槛低的职业就业的前提。

三 提高自己的技能。

有的人觉得，自己所从事的职业是个人培训一下，甚至不需要培训就能上岗，于是，对业务技能采取回避的态度，显然是错误的。任何职业，干好干长的前提都是精通业务，所谓行家里手说的就是这个道理，不能让自己成为专家，也至少应该通晓常识，这样才能有信心和底气在所从事的职业里面站住脚跟。

四 坚信未来的前景。

有的人，遇到困难，不从自己身上找原因，喜欢强调客观，比如行业不景气、竞争激烈、人员复杂、职业形象差、没社会地位等等，就是不从自己身上找原因。从事一个行业，先要看到前景，先要对前景乐观，否则干事的动力就会丧失，没有了动力，就不可能有业绩和发展的可能性。在求职的这一时期，是毕业生选择和被选择时期，也是毕业生存在较多就业心理问题的时期。现将常见的就业心理障碍、产生原因及其调适方法略述。

关于应届生选择应聘岗位的参考说明

——让优秀成为一种习惯

现在我们机械工程学院主要分为机械工程及自动化、包装工程、过程装备与控制工程，主要应聘的岗位分为技术、销售、管理。大概的比例可以划分为 60%、15%、25%。

说实在的，岗位的话依据个人的性格、喜好而定。不建议一开始做与机械不搭边的销售，三年之后的专业的优势失去了，跳槽的资本失去了。比较常规的做法是，三到五年之内做相关技术的研发，工艺之类的。三五年之后可以跳槽到相关的工程师岗位，销售局部区域经理，主管管理岗位。

很多毕业生都想在毕业时候找一个好工作，下面我们来看下，对于我们而言，什么算是好工作？

(1) 一个好公司 归结到一点——一家具有持续赢利能力的牛 B 公司

1) 产品附加值高，生意好，并且从业务线看，具备持续发展的能力和前景；

2) 有专业的/聪明能干的/经验丰富的/并且为人现实的管理层，在把握这公司，并且有保护一贯这样用人的制度的公司；

3) 有严格的财务制度，对预算、费用和利润等于投入产出有关的内容，敏感并且具有强控制力的公司；

4) 崇尚客户导向/市场导向/结果导向/执行力的公司；

5) 有专业严谨全面的流程和制度，并且其执行有利于推动业务的良性发展，具有控制性和实操性兼备的特点；

(2) 一个好方向 归结到一点——永远不要远离核心业务线

在企业中，哪个环节是实现利润最大化的关键环节。有时候是销售环节，有时候是市场策划环节，有时候是研发环节，有时候是生产环节，视乎你所在行业而不同。最重要的环节，总是最贵的，最牛的，最得到重视的，也是最有发展前途的部门。它拥有最多的资源和最大的权威——你应该依附在这样的核心业务线上发展，至少能避免被边缘化，而成为关键人才的可能性则更大了。

(3) 一个好老板 归结到一点——知人善用（标准很多，每个人的眼中价值观不一样）

你要设法跟上一个在公司处于强势地位的老板。他强，你才能跟着上。跟了一个弱勢的老板，你的前途就很同意被根着给耽搁了。如果你的老板不愿意给你加薪，不愿意给你升职，那只能说你跟错了老板。

对于岗位的认识，我们先来做一个简单的自我认识

性格分析（很多企业比如海信，卡特会给测评账号给面试者，做性格测试，即所谓的岗位匹配测试）

关于性格分析，目前专家们的思路已慢慢清晰，并趋同于把人的性格分为四种：

活泼型，力量型，完美型，和平型；

中国伟大的名著《西游记》

唐僧师徒四人分别代表了这四种性格：

唐僧——完美型 细致，敏感，悲观

悟空——力量型 坚定，果断，自负

八戒——活泼型 活泼，热情，多变

沙僧——和平型 平稳，随和，寡言

具体的若你需要做性格测试的, MBTI 职业性格测试, 可以登录网站 <http://www.apesk.com/mbti/dati.asp>

当然, 根据性格测试以及你自己的兴趣爱好, 你会知道你自己的最合适的岗位

swot 分析

在利用 SWOT 对自己进行职业发展分析时, 可以遵循以下五个步骤:

评估自己的长处和短处

找出您的职业机会和威胁

提纲式地列出今后3-5年内您的职业目标

提纲式地列出一份今后3-5年的职业行动计划

寻求专业帮助 -----能分析出自己职业发展及行为习惯中的缺点并不难, 但要去以合适的方法改变它们却很难。相信您的朋友、上级主管、职业咨询专家都可以给您一定的帮助

另外的话, 就业还是需要考虑一系列个人问题, 比如家庭条件, 地域问题, 私人问题

对于一些问题的见解 (个人看法)

(1) 要不要在意毕业后开始的薪资待遇?

很多专家在这个问题上胡说八道。他们认为一开始不要太在意收入, 要看长远发展。这是典型的不负责任专家。你可以想象一下, 什么东西决定了一个岗位的收入? 很简单, 在不同公司间, 市场形式好的, 有长远发展的公司的岗位, 要比没有前途公司的同样岗位收入高; 在一个公司内部, 有长远发展规划的重要岗位要比没有前途的临时岗位的收入高。开始收入的高度反映了公司对你这个岗位的重要性的看法。你是认为一个重要的岗位有前途, 还是认为一个不重要的岗位有前途?

(2) 去大公司还是去小公司?

还有一种骗人的说法, 是说去小公司更可以锻炼人。这种说法荒谬无比。小公司由于实力不济, 往往没有高手级的人才, 也无法开展一些需要强大资源才能进行的市场运作。这决定了你无法向真正的高手学习, 也无法积累大型市场运作的经验。记住, 锻炼打大仗的本领, 比锻炼一两个人单打独斗的经验有价值得多。

(3) 做专业性的工作, 还是做销售?

要看个人情况而定, 一般情况而言, 首先要看自己是否有做销售的潜力; 其次, 要看是销售的领域是否有技术含量, 不要放弃自己的专业而去做没有什么技术含量的销售业务。如果你已经拥有了一个很有技术含量的专业, 如机械、法律等等, 千万不要放弃, 机会成本太高了。你要知道, 在这个专业领域, 没有多少人能够和你竞争的, 因为你要知道, 如果你改行去卖保险, 那么将有数千万职高生、失业青年和你竞争, 而且很可能你竞争不过他们。但是, 如果是在有技术含量的领域, 从事市场工作往往是一条捷径。

关于实习作为大学生和职场新人过渡桥梁的重要说明

——让优秀成为一种习惯

近年来随着用人单位不断强调应届毕业生的实践经验和工作能力,实习的作用和地位日益凸显出来(尤其是外企应聘),实习经历作为求职中的一个重要砝码,已逐渐成为众多大学生职业生涯规划中的重要部分。通过实习,不仅能够积累求职资本,还可以对职场信息有更多的了解,明确求职方向、从而更科学地进行职业规划。除此之外,实习也是积累社会经验,锻炼社交能力,提高自身素质的一个重要途径。

信息来源于

校园招聘会(江南大学专场实习招聘会——每年5、6月份左右)

网络途径:专业招聘网站、校园BBS及相关论坛、公司网站

-<http://www.54club.com>(大学生就业实习网)

-<http://www.shixi8.com>(中国实习网-实习吧)

-<http://www.yingjiesheng.com>(应届生网)

-<http://campus.chinahr.com>(中华英才网校园频道)

-<http://www.51job.com>(前程无忧)

-<http://wiki.xyzp.net/Index.htm>(求职百科)

-<http://www.zhaopin.com>(智联招聘)

-<http://www.dajie.com>(大街网)

-<http://scc.jiangnan.edu.cn/>

-<http://www.nchr.com.cn/>(新世纪人才网—无锡新区专网)

如何通过面试 ----- 简历制作 面试技巧 (参考其他)

对于实习,能争取的尽量争取。在实习过程中,只要表现不是很差,公司一般都会让你毕业之后到公司继续工作的哈(博世除外)。所以说找了实习就相当于找了一份工作。实习会积累一定的工作经验,让你了解公司的整个运作,认识自己的不足,增加了找工作的筹码,个人沟通能力……嘿嘿,记得在大三的同学在5月份、6月份左右就可以投递简历了哈。越早投递,机会多一分,人生的道路或许就不一样的精彩。自己的实习经历也是面试桌上的谈资。

关于求职的优秀简历篇

——让优秀成为一种习惯

找工作第一件事就是写简历，简历是求职者和用人单位的第一次接触，第一印象非常重要。简历是给招聘单位的一份“见面礼”，也是展示应聘者素质的一块“门面”。简历写得好坏，关系到应聘者的成败。

- 1: 中文简历最好保持在一页纸左右 (keep in one page)，面试官的对于简历的浏览时间不会超过半分钟。
- 2: 一份简历中应该包括个人信息、求职意向、教育背景、实践经历、校内经历、项目经历、获奖情况、个人评价，记得去完善你的简历，不是单纯的靠修改文字材料，应该增加真材实料。简历中哪一部分欠缺，就去对应的做相关一部分的工作，从而完善简历。
- 3: 简历中出现的相关信息切记不能出错，往年机械学院很多同学招聘会都结束了，才发现自己的简历的电话或者邮箱是错的。
- 4: 简历中字体分明，不可出现三种字体以上，字号的大小不可超过四种。
- 5: CET-4，计算机二级证书非常重要。英语能力水平、计算机水平非常重要，切记不可为了考一些比较杂的证书放弃考这 2 种证书。
- 6: 工作实习经历现在越来越重要，有实习的机会，请珍惜。也请主动去争取实习机会
- 7: 简历确定打印前，请转换成 pdf 文档，各台电脑设置不一样，打印可能会出错。
- 8: 对于同一性质下的，比如很多实习经历，挑选比较好，有含金量的企业，采用倒序排列。
- 9: 记住，你要对你的所有简历内容了如指掌。提前准备好 HR 对于简历会提到的问题。
- 10: 消灭错别字，不可以在简历中出现基本的错误。
- 11: 网络投递简历的规范要求详见江南大学机械工程学院面试邮件书写格式标准
- 12: 面试的时候，对于打印出来的简历可以随佐证材料（四六级证书、计算机证书、奖学金证书）用文件夹装好，排放需要有顺序。

文件下方附件：2 份修改的简历 1 份学长的简历

修改后的中文简历:

张 扬

天津市南开区卫津路 92 号天津大学电信学院****信箱, 300072

!! 具体公司职位, 具体简历!

+86-135-*****

resume@hiall.com.cn

目标工作 软件工程师

教育背景

天津大学 计算机科学与技术 学士学位	2001-2005
<ul style="list-style-type: none"> 在校期间曾任团支书。分组实习进行任务分配协调验收等工作, 沟通、交流能力优秀 计算机知识丰富。04 年初破解某网络游戏外挂加密算法, 自写软件解除其试用期限 目前研究课题为网络游戏服务器开发。导师为天津大学 IBM 技术中心副主任。系统使用 IBM AIX 系统, java 平台, 数据库为 IBMDB2 	天津

工作经验

北京纽哈斯国际教育咨询有限公司	主要技术负责人	2005,3 - 至今
<ul style="list-style-type: none"> 阅读大量英文材料, 整理网站内容 研究 ibm、vault、微软等公司英文网站结构, 策划公司网站, 招聘、管理人员建设网站 		北京
美国来津志愿者教师团	接待员	2005.2
<ul style="list-style-type: none"> 进行接待、翻译工作, 英语沟通, 与教师们建立了良好的友谊 安排教师们在校的部分活动 		
北京维度动力信息技术有限公司	CDMA 手机游戏系统设计与程序开发	2004,4 - 2004,8
<ul style="list-style-type: none"> 2 周内通过研读大量英文技术材料迅速熟悉 Brew 平台, 并与各部门配合 开发期间因技术需要, 大量阅读英文文档, 进行学习研究 与项目各模块负责人保持着良好的沟通与合作, 保证项目包含了最优意见 独立完成 2 个游戏项目, 创造性的解决了动画显示方面的技术问题 		天津
美国加特纳咨询公司天津分公司	技术助理	2003,10 - 2004,3
<ul style="list-style-type: none"> 美国 TOP10 咨询公司 在 php 英文官方网站点研读大量文档, 突破了 1 个网站久待解决的技术问题 该突破为公司一项业务提供了合理的解决方案 了解了咨询公司的业务范围运营方式。开阔了作为理工科学生在此类行业方面的视野 		天津
www.conanren.com	网站主创人	2002,1 - 2005,1
<ul style="list-style-type: none"> 网站描述: 著名漫画《名侦探柯南》相关站, 拥有注册用户 4000 多人的论坛 发布基于网络的文档、规章, 交流清楚而有条理 经常阅读英文网站上的资料, 研究其运营方式 擅长 css+jsp+html+php+mysql, 3 年间全面负责网站的前台美工界面制作、后台程序的开发、已有程序的维护及站点的网络安全问题 进行详细的客户需求分析, 用网络投票进行市场调查, 根据结果指定发展计划, 组织各种活动吸引人气调动论坛讨论气氛。与同内容网站进行交流, 网站内容方面与 sohu 合作。深刻理解了该类型网站运作 进行财务管理, 分配会员捐款购买空间或相应设备、服务。 先后物色选拔几十名人才, 按其特长分配以各方面工作并协调他们合作 		天津

个人技能

专业技能:	2005.6	熟练使用 MS Office 系列办公软件和程序开发的相关软件
	2004.6	IBM 认证数据库管理员 -- DB2 通用数据库 V8.1 系列
英语技能:	2004.6	IBM 认证 p 系列 AIX 系统管理远 -c 服务器认证专家
	2004.1	CET6 通过, 优秀的听说读写能力

兴趣爱好

心理学, 音乐, 电子竞技等

修改后的中文简历:

王晓娜

北京语言文化大学 838 信箱, 100083

86-10-826007490 86-138*****

resume@hiall.com.cn

MARKETING ABILITY:

目标工作 市场营销

工作经验

中国银河证券投资银行部 实习生 2004,10 至 现在 北京

- 银河证券是中国最大的综合性证券公司
- 投资银行部 15 个实习生唯一一名本科生
- 协助分析中国银行上市 (IPO) 项目的市场背景, 涵盖了 64 个上市公司的资料
- 为亚洲发展银行调研了国内债券市场的情况, 并翻译了其证券圈套项目建议书

市场调查能力

沟通能力

学习到了大量有关会计、投资银行、信息搜集以及与人协作的能力

中央电视台 4 台“快乐中国”栏目组 业务助理 2003,09 - 2003,10 北京

- 负责在校园内物色联系潜在外籍演员并进行初级遴选
- 作为嘉宾参加其中一期“快乐中国”节目
- 锻炼了自己与人沟通的能力, 尤其是与外国朋友们的有效交流

良好的综合素质

新思路口语培训中心 口语教师 2003,07 - 2003,08 重庆

- 独创一种新型教学法, 融舞蹈、音乐、演讲以及表演于一体
- 获得新思路口语培训中心“优秀教师”奖
- 获得了做好一名教员的丰富经验以及以一颗爱心、耐心对待每一个人

教育背景

北京语言文化大学 金融系 (全英文教学环境) 2001-2005
 将于 2005 年 7 月获金融专业学士学位 平均成绩: 3.6/4 北京

重庆市巫山高级中学 1999-2001
 高中连续三年均为该校学生会主席 学习成绩排名: 7/128 重庆

奖励情况

- 北京语言文化大学综合奖学金 (奖励全校前 0.5% 的学生)
- 北京语言文化大学数学学科单项奖学金 (全系 58 人中最高分)
- 北京语言文化大学金融系社会工作奖学金 (全系 58 人中唯一获奖者)
- 北京语言文化大学优秀学生干部 (奖励全校前 0.05% 的学生)

英语及 IT 技能

英语专业四级考试	(TEM 4)	优秀
大学英语六级考试	(CET 6)	通过
金融英语证书	(银行综合类)	A 级
职业英语考试	(ETS-TOPE)	阅读和口语部分最高分
熟练掌握 MS Word、Excel、PowerPoint、MS Project 软件		

素质技能

熟练掌握会计和投资银行的相关知识、英语听说读写能力俱佳、有较强的领导能力、信息搜集能力强、写作能力强、与人沟通能力强、有爱心、耐心

兴趣爱好

心理学, 教育学, 音乐, 舞蹈, 文学, 象棋等

小白&&

江苏省无锡市蠡湖大道 1800 号江南大学桃园公寓**#***(214122)
(86) ***** E-mail:*****@yahoo.cn

求职意向 **卡特**_*******

教育背景

2008.9-2012.6 **江南大学**(教育部直属, 国家“211 工程”大学) **机械工程及自动化**
⑥重点科目: *****

实践经历

2009.7-2009.9	*****	地点	岗位名称	
⑥	*****			
⑥	*****			
2011.7-2011.7	*****	公司	地点	岗位名称
⑥	*****			
⑥	*****			

校内经历

2009.9-2010.9	江南大学*****协会	职位	
⑥	*****		
⑥	*****		
2010.9-2011.6	*****	协会	职位
⑥	*****		
⑥	*****		
⑥	*****		

项目经历

2010.10-2011.9	江南大学大学生创新训练计划项目	项目组副组长
⑥	*****	

获奖情况

- ⑥ 2010 年“江南大学校优秀干部”
- ⑥ 2011 年校综合三等奖学金*****具体可自行罗列

素质技能

- ⑥ 国家计算机 (VB) 二级证书、江苏计算机 (VB) 二级证书, 熟悉办公软件的应用
- ⑥ 全国大学英语四级
- ⑥ **驾照 C**

个人评价

- ⑥ 责任心强、真诚、乐观开朗、喜欢挑战、适应性强、抗压能力强、吃苦耐劳

机械工程学院面试邮件书写建议格式

——让优秀成为一种习惯

- 1: 应聘邮件的正文可以采用电子信纸, 不建议太花哨的信纸, 正文可以复制粘贴您的自荐信的内容, 中文后面加上可以加上英文翻译 (依据公司的性质), 注意简单的单词不要拼写错误, 基本的联系电话信息不得有误。正文中应对附件内容做简要说明, 特别是带有多个附件时。
- 2: 应聘邮件附件主要包括个人中英文简历, 证书及文章复制件、需要附录说明的材料, 也可作为附件一一列出。附件数目不宜超过 4 个, 数目较多时应打包压缩成一个文件
- 3: 邮件的主题可以参考 名字——专业——大学——应聘职位, 方便收件人下载后管理。具体的若公司有规定, 则按照规定。同时附件中的简历的名称名字——专业——大学——应聘职位
- 4: 发送简历的邮箱可以使用 sina . yahoo. 163. 126 邮箱, 这里不建议使用 QQ 邮箱
- 5: 应聘邮件中要注意礼貌用语, 谢谢。您好。祝您工作生活愉快。
- 6: 发送邮件之前, 请保存为草稿箱, 记住你的机会只有一次, 检查完所有的信息无误之后, 可以选择发送。

邮件的主题的标准可以参考以下

***—机械工程及自动化—江南大学—工艺工程师

正文内容标准可是可以参考以下:

尊敬的 HR:

您好!

首先十分感谢您能抽出宝贵的时间来阅读我的求职材料, 毛遂自荐诚待您的指导。

我是来自于江南大学 (教育部直属、国家“211 工程”和“985 优势学科创新平台”重点建设高校) 机械工程及自动化专业的机械制造方向的 2013 届毕业生。我深知扎实的专业知识是成功的根本, 并且充分利用大学四年时间, 认真学习, 并且取得了较不错的成绩。……

实习经历 ……

项目经历 ……

应聘原因 ……

也许我不是最有能力的, 但是我觉得我是最适合这个岗位的, 若能够给我一次机会, 我相信我可以给企业带来意料之中的满意, 也可以给企业带来意想不到的奇迹。

最后, 再次感谢您阅读此信, 祝您工作生活愉快, 期待着您的早日答复。

此致

敬礼

求职者: ***

机械工程学院面试技巧篇

——让优秀成为一种习惯

*企业面试目的:

用人企业为什么要进行面试 -----寻找最合适的人才，做相应的工作

面试要解决哪几个问题

- 1: 求职者是否有能力完成任务
- 2: 求职者是否有完成任务的工作热情和敬业精神
- 3: 求职者是否能够在组织和团队当中工作
- 4: 求职者是否能在企业找到自己的发展空间

应聘者能力考查 -----考察表达能力、思维能力、处世能力

- 1: 适当的形象设计:
- 2: 提前几分钟到达考场
- 3: 用平和的心态应对主考官的提问
- 4: 用简明扼要的言辞回答主考官的问题
- 5: 合理的体态语言

注意: 一个优秀的表达者, 不仅仅是他口头表达有多优秀, 还在于他的合适到位的肢体语言, 表情等。

了解面试——面试的目的

面试需要做到

- 1: 讲述做该职位上的长处、优势
- 2: 展现个人素质和能力(才华)
- 3: 弱化自己的劣势

*面试三阶段

面试前的准备

(务必关注就业信息网站、QQ 年级群共享, 消息的及时性、有效性)

着装的注意事项

- 1: 礼仪
- 2 说话声音
 - (1) 时间
 - (2) 眼神
 - (3) 肢体语言
 - (4) 简历的准备
 - (5) 回复公司的邀请
- 3: 公司背景的了解 (地址、行业背景、规模、经营方向)
- 4: 面试技术问题准备

HR 第一印象

60% 外表 仪表
40% 声音 谈话内容

(一) 仪表 (男职员)

- 1、短发，清洁、整齐，不要太新潮
- 2、精神饱满，面带微笑
- 3、每天刮胡须，饭后洁牙
- 4、白色或单色衬衫，领口、袖口无污迹
- 5、领带紧贴领口，系得美观大方 (颜色、长短、领带夹)
- 6、西装平整、清洁 (扣子、商标)
- 7、西装口袋不放物品 (笔)
- 8、西裤平整，有裤线
- 9、短指甲，保持清洁
- 10、皮鞋光亮，深色袜子
- 11、全身 3 种颜色以内

(二) 仪表 (女职员)

- 1、发型文雅、庄重，梳理整齐，长发要夹好，不扎马尾巴
- 2、化淡妆，面带微笑
- 3、着正规套装，大方、得体
- 4、指甲不宜过长，并保持清洁。涂指甲油时须自然色
- 5、裙子长度适宜
- 6、肤色丝袜，无破洞 (备用袜)
- 7、鞋子光亮、清洁
- 8、全身 3 种颜色以内

面试流程中 (一句话: 要让 HR 注意你)

面试部门分为技术部门面试 (经理面试) 和 HR 面试 机械专业的大多为技术面。所谓的多面一 或者一面一

技术部门主要关注求职者工作经验、岗位必需素质和相关技术知识等硬指标的考察;

人力资源部更关注求职者的性格与岗位的匹配性、工作态度、素质能力、工作稳定性等软指标;

面试过程中巧妙运用专业术语

三流的企业做产品，二流的企业做品牌，一流的企业做文化 (应聘外企注重企业文化)

末位淘汰制 oms 5s 管理理论 物料需求计划 外协采购

机械专业的术语 压力容器 (焊接专业术语 气保焊 氩弧焊 埋弧焊 手工电弧焊 气压测试 水压测试 试验压力 设计压力)

黄金法则: 80/20——你要承担起 80% 的谈话而面试官只会说 20%。

(应聘者学会控场，主观引导面试官往自己感兴趣的方向聊)

白金法则: 你必须试着控制面试的节奏和话题。

钻石法则: 对于没有把握的问题，抛回给面试官。

一、常见问题及应对措施（注：对一些常见问题进行分析，主要目的是让大家了解招聘公司提问的意图、思路和评判标准，而不是指导大家具体的问题应该怎么答）

- Q 简单介绍一下您的情况？您怎样描述自己？
- Q 您为何要选择我公司？您为了这次面试做了哪些准备工作？
- Q 为什么您要应聘这个职位？您了解这职位吗？你对自己的定位是怎样的？
- Q 您期望的薪金待遇是多少（薪金谈判）？
- Q 什么对您来说更加重要——工作还是金钱？金钱对您来说有多重要？
- Q 您期望从此职业中获得什么——金钱、声望还是事业成就感？
- Q 如果其他公司为您提供了更高的薪水，您会离开我们公司吗？
- Q 您生活的三到五年的一个职业规划是怎么样的（职业规划）？
- Q 工作中你难以和同事、上司相处，你该怎么办？如果出现矛盾，怎么办？
- Q 最能概括你自己的三个词是什么？责任心、心态好、真诚（参考公司的文化）
- Q 假如在开发中，你发现你的上级主管出了差错，你怎么办？
- Q 除了本公司外，还应聘了哪些公司？拿到那些企业的 offer
- Q 你觉得你适合做技术还是销售或者管理
- Q 你还有什么问题要问吗？

二：面试问题和回答忌讳

1：请自我介绍一下：

介绍内容要与个人简历一致

表述方式上尽量口语化

要切中要害，不谈无关、无用的内容，清楚简单地说出自己的背景和所申请的工作之间的联系是什么

条理要清楚，层次要分明

事先最好以文字的形式写好背熟

2：请你简明评价自己，用形容词

回答在 3—4 个词左右

词性是强烈的

应包括 1—2 个可以被称为缺点的中性词，例如：完美主义、太过随和、显得软弱等

3：你认为自己最大的弱点是？

不宜说自己没缺点

不宜把那些明显的优点说成缺点

不宜说出令人不放心、不舒服的缺点

可以说出一些对于所应聘工作“无关紧要”的缺点，甚至是一些表面上看是缺点，从工作的角度看却是优点的缺点

4：你认为自己最大的优点是？

强调你已经具备的技能

优点一定要对公司有帮助的

优点一定要简明扼要

对优点要做一定的解释

5：会议时和上级争执，怎么办？

陷阱问题

下级根本就不应该在公开场合与上级激烈争执

在告之面试官不根本不会产生这样的问题后，可以说一下如何和上级意见不统一时的处理。

发生意见不统一时，不要在公开场合表现出来，可以在私下的场合和上级进行诚恳的沟通。

如果沟通后，上级还是坚持原来的决定，那就坚决按照上级的决定执行。

6: 介绍一下你做过的项目

考察应聘者所做项目是否真实、思路是否清晰、是否具备项目潜力。

7: 对公司的了解? -----考察求职者对招聘公司的重视程度

产品--主要业务--主要领导人--企业规模--企业业绩--企业文化和信条

8: 对公司有什么问题要问?

不要说“我没什么问题” 切记不能问工资福利待遇

可以问培训机会，什么时候开始培训，现在可以去公司实习吗？宣讲会的若公司已经说过，切记不能问

可以问一下“未来几年，公司会有什么新的发展计划”

9: 对工资的期望?

若没有把握，可以给出一个幅度，下限可以低些，上限不要太高，这样进可攻，退可守。录取前提是对求职者各方面都满意，此前无需过早谈论工资。

作为没有任何经验的职场新人，应该尽量以刚刚进入行业的工资标准来作为自己的期望。

当你为公司做的贡献足够大时，公司会很快考虑给你加薪的问题。

三：面试中常犯的典型错误

没有礼仪

迟到、着装不整、见面不问好、结束不道别、没有笑容

专业用语

面试交流过程中不喜欢用专业用语，比如说到数据库时，不说明用什么语言的数据库

表达能力

不能清晰地表达自己的观点，叙述没有逻辑关系

心态

心态放得过低，自信度不够，表现得过于谦虚，甚至有些唯唯诺诺。要不卑不亢，大家是平等的雇佣关系，同时面试官的心理是非常希望你能表现好，因为他们也急需人为公司赚钱或做事

互动性

不会的或者没有听懂的问题，不知道向面试官请教。如果认为这个技术问题比较高深的话，我们可以主动请教技术主管，这样会让人觉得我们的思考角度有些深度

面试结束

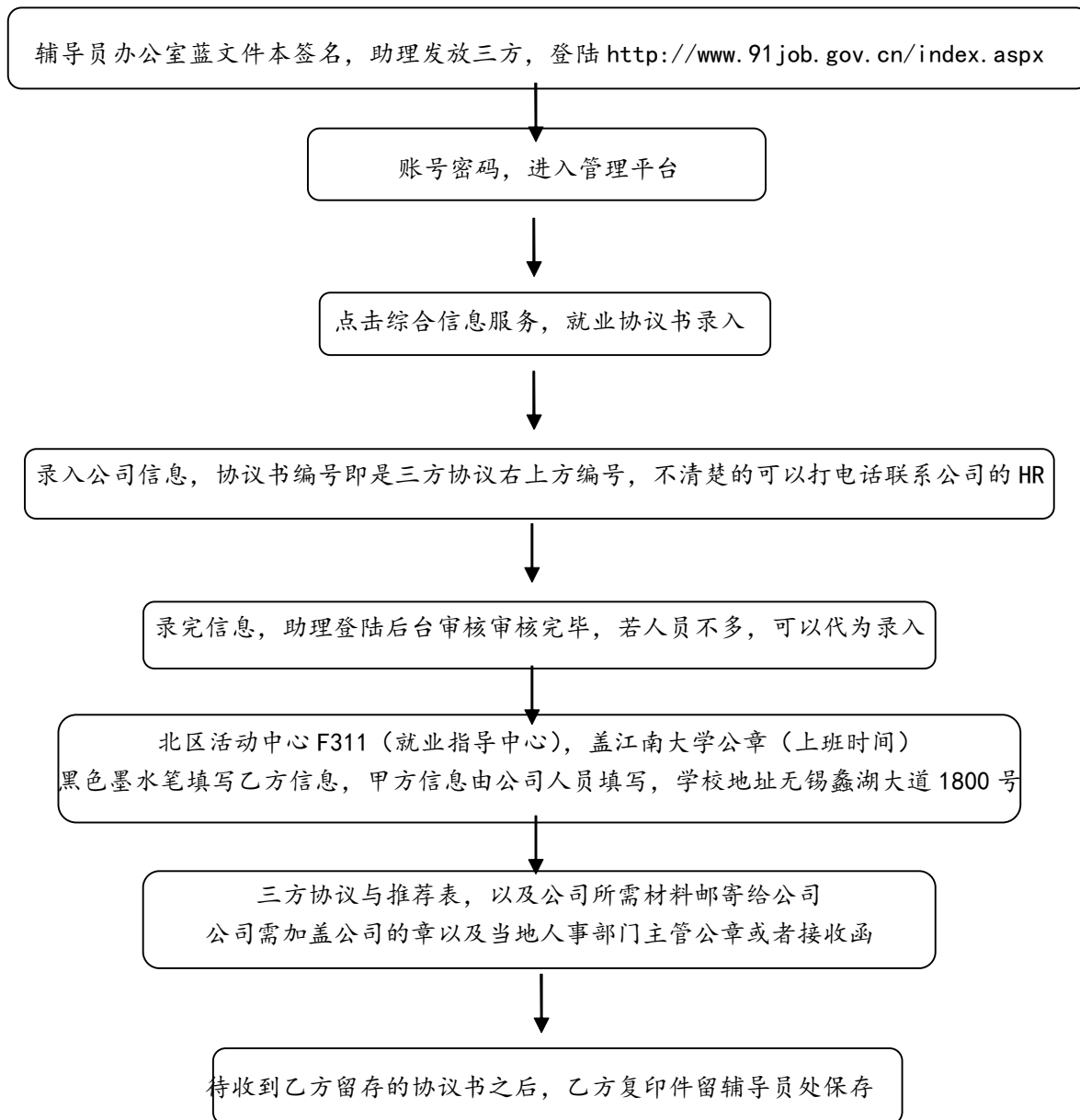
第一步：在面试结束后，交换名片（或要手机号码），发个短信表示感谢；

第二步：1—2 天内，打一个感谢电话（或发个邮件表明自己的心意）；

第二步：面试结束后 5 天后（或者面试官告诉你的时间），询问面试结果

机械工程学院签约流程说明

--让优秀成为一种习惯



注意事项

- 1: 录入的信息中为用人单位公司（甲方）信息，带星号的必须填写，不带星号的可以不填
- 2: 签约之前带录用通知过来机电楼，电子版本的请转发给魏老师之后，方可领取三方协议
- 3: 问卷调查系统暂未开放，等系统开放，请各位及时填写问卷调查，若系统开放，09 级群里会有通知
- 4: 大型国企（只要具备独立的档案接收权）只需要加盖公司的公章。
- 5: 若要修改协议书内容，请及时的与*****和*****取得联系，确保信息的正确。

关于三方协议的毁约说明

——让优秀成为一种习惯

(转载)

有签约就有违约，而在现在的找工作形势下，违约也成了非常普遍的现象。

下面，跟**应届生**说一下**违约时的注意事项**。首先再次强调一点：签约是一件非常严肃的事，一定要认真对待。不要随便签约，更不要随便违约。它带来的，是对公司、学校和你个人声誉的损害。所以在些提醒大家：一定要想清楚再签约，尤其是自己肯定不想去的单位，更不要随便签。一旦违约，无论对公司、学校还是个人，都会造成巨大的伤害。同时，你可能会为自己的违约行为付出巨大的代价。大部分人准备违约，无外乎一个原因：遇到了更好的单位。而一个基本的违约流程是：

- 1、与原单位协商，向原单位接收违约，按照三方协议规定，交纳违约金（有些单位不收违约金），从原单位开出退函。
- 2、从新单位获取接收函。
- 3、拿着原单位退函和新单位接收函到就业指导中心领新三方（有时也不需要接收函）。
- 4、拿新三方与新单位签约。这个过程中，关键在于第一步：如何与原单位协商，拿到退函。具体的情况，不同单位不一样，有的单位可能会拖很久，例如，华3通常到3月份才给开退函。所以，如果新单位的签约时间很紧，而原单位又不会很快给你开退函的话，那结果很可能是：你两家单位都签不了，失业了。

所以，提醒同学们在决定违约前一定要计算**违约成本**，想清楚以下问题：

- 1、新单位是否比原单位高一个档次？即：是否值得为了新单位而违约原单位？如果两家单位差不多，建议最好不要违约。
- 2、新单位给的最晚签约期限是什么时候？如果跟原单位提出违约，能否在新单位的签约期限前办完？如果没有把握，建议不要违约。
- 3、原单位以前是否有过成功违约的案例？影响如何？如果以前的违约案例大多不顺利，建议不要违约。这里面，最关键的因素就是：原单位对待你违约的态度。毕竟，这是一个非常不好的行为，对单位造成损失，对个人声誉和学校声誉都会造成很坏的影响。这个态度决定了你能否顺利违约、违约需要的时间，以及能否及时与新单位签约。

Personal recommendations:

1、与新单位坦诚相告，说明自己的情况，询问能否宽限时间。新单位也许不接收违约的学生，也许不会给你放宽时间，这样的话，你就不有费那个劲了。当然，你也可以不说，但你必须确保，在新单位签约期限前，你能顺利跟原单位办完违约，拿出新三方。否则，你极有可能面临竹篮打水一场空的危险。

2、与原单位一定要好好协商，态度诚恳一些，说清楚自己为什么违约，并为自己的行为向对方道歉。同时，要尽可能减少你的违约给学校声誉造成的损失，因为那家单位很有可能因为你的违约而改变对天大学生的印象，明年就不来天大的，受害的还是下届找工作的同学。所以，要想办法来弥补。通常，可以写一篇态度诚恳的公开道歉信；给单位写一份内容详细的建议书，对单位未来的发展、明年的招聘工作等提出一些自己的建议；向单位推荐几个自己的同学，希望能给他们机会。记住：当你放弃机会的同时，别忘记了给周围的同学争取机会。要多给自己攒 RP。

总之，还是那句话：自己做事要经过慎重考虑，不要轻易的签约，更不要轻易的违约，那样无论对谁都是巨大的伤害。对于你的每一个决定，自己都要为此承担相应的后果和代价。

关于新人初入职场语录

——让优秀成为一种习惯

面试只是企业和应聘者的互选的过程，互相了解的过程，你在选择过程中，企业也在选择你适不适合这岗位

企业一般都是因岗定人，不是因人定岗，所以，你被 pass ，不说明你比别人差，只是在 HR 眼中，你比他不适合罢了而已

一流的企业做的是文化，二流的企业做的是品牌，三流的企业做的是产品。

我们在找工作的时候 有三个业 一个是行业、一个是职业、一个是企业。如何在把握好自己专业方向的基础上，进入一个合适的行业，选择一个好的企业，做自己喜欢做的职业，是个值得思考的问题。

什么都不懂又怎么样？你知道吗？ 白纸是最容易画出最美的蓝图的。

一直以来我们找不到对的人 是因为我们不能改变错误的自己。

不以找工作为目的的求职都是耍流——如果自己有一份比较好的 offer，请留给别人一份机会。

不要害怕你问别人的问题很肤浅 如果那个人因此拒绝回答你的问题 说明他比你更肤浅。

在面试的过程中，模式化的表现会给人带来不真诚和虚伪的感觉。卸下沉重的包袱，展现真诚的自己给面试官是非常重要的。

企业或许不需要一个多么有能力的人，但是企业肯定非常喜欢对企业忠诚度的应聘者。

记住你的身份：被剥削的打工仔。如果就业，暂时别去幻想着老板可以做的事。

老板需要的是一个有能力的雇员，而不是一堆的证书，对于不重要的证书择其考。

销售有一个必须要有的特质，必须得去迎合别人，对于你第一个需要迎合的就是你的 HR

你应该找一个公司，它不是要压榨你的劳力，希望你马上给它赚钱，而是会给你足够的培训、学习、成长的空间，等你长大了，再宰，猪养肥了，再杀。

自信是一个循环。如果你表现出足够的自信，别人就会认同你的自信，你就会因此而越来越自信。

一定要相信，世界上没有好做的工作，任何工作只要你能把它做好，最后都会有意想不到的收获，从而成为你的核心竞争力。