

# 达职大学生求职强化系统

## 使用说明手册

# 目录

1 达职简介.....	3
2 学生前台.....	3
2.1 主体功能.....	3
2.2 注册与登录.....	4
2.3 学习开启.....	5
就业热身----形成科学的求职理念.....	5
了解职业世界----了解自己面临的职业世界.....	6
就业能力训练---训练学生求职专业化与方法.....	7
简历诊断———诊断简历的专业性.....	9
有效职业适应——了解职业的游戏规则.....	9
求职压力缓解——学习一些压力应对的方法.....	9

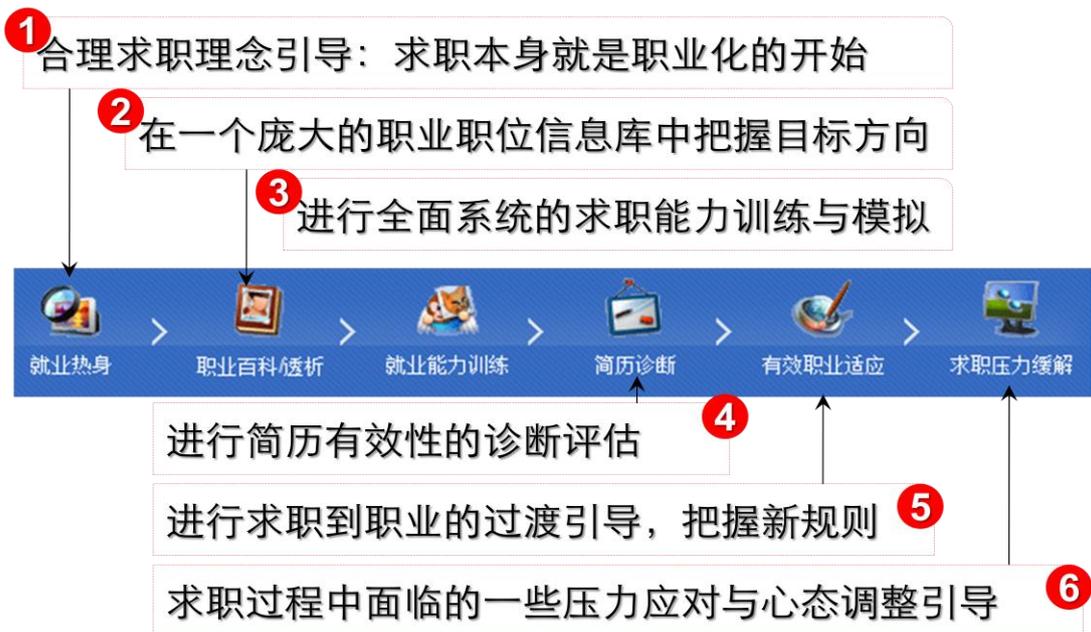
# 1 达职简介

达职大学生求职强化系统是面向大学毕业生，培养其职业化意识与行为习惯，引导其完善求职过程中的职业化行为与态度，并形成更有效的求职技巧的训练平台。达职强化系统是针对高校毕业生的求职能力提升的辅导系统。



## 2 学生前台

### 2.1 主体功能



## 2.2 注册与登录

第一次进入系统，学生需要注册个人信息，如下图所示。

### 填写注册信息

\*用户名:  + 6-16个字符或3-8个汉字，请用英文、汉字、数字、下划线，下划线不能在开头和末尾。

\*登录密码:  + 6-20位（包括6、20），限用英文、数字和下划线，区分大小写。

\*确认密码:  + 再次输入密码，保持与第一次输入一致

上面输入用户名和密码可作为登录本系统的通行帐号，这个帐号是作为本网的全站通行帐号，请你注意保管你的帐号和密码；下次登录你需要使用此密码，卡上的密码将失效。

\*E-mail:  + 请认真填写，取回密码用

\*真实姓名:  1-16个字母或者1-8个汉字

\*性 别:  男  女

\*出生日期:  2010-6-28

\*毕业学校: 大醒醒

\*专 业:

\*毕业时间:  2010-6-28

我已查看并同意《服务条款》

## 第一次进入

# 注册自己易记的用户名与密码

注册后，用户名和密码登录，界面如下：

### 达职求职强化系统

通过五个阶段的指导，你的求职能力得到倍增。

为此你需要做好心理准备：这段训练与成长之旅是一段上坡路，你需要大概投入0.5小时×3天=1.5小时，如果再×100分认真=150分的求职成功。

现在你就可以点击[就业热身](#)，后就开始这段不平凡之旅了。

这里是“个人中心”，你可以随时点击右上角的“个人中心”链接回到这里查看自己的阶段成果。

现在你可以点击进入[就业热身](#)——来了解一下“求职”的本质吧。

## 2.3 学习开启

按照系统提示，一步步的根据流程即可。

### 就业热身----形成科学的求职理念

来自达职的MFY同学，你好！今天是2013年12月31日 星期二 [个人中心](#) | [账户设置](#) | [意见反馈](#) | [退出系统](#)

达职求职强化系统 V1.8

[就业热身](#) > [职业百科透析](#) > [就业能力训练](#) > [简历诊断](#) > [有效职业适应](#) > [求职压力缓解](#)

当前位置：[系统首页](#) > [求职强化](#) > 第一步：求职热身

### STEP1 就业热身

“快毕业了，准备找什么样的工作？”，别人总是这样问你。

“钱多事少离家近”！这似乎是个不太靠谱的回答。

无论如何，你现在决定要走出校园投身社会，开始精彩的生活了。

你也知道迟早都要有这一天——为了成功求职，你首先需要树立两个观念！

- [找工作就是一份全职工作](#)
- [求职是职业化的开始](#)

做好了求职的心理准备，你就可以点击按钮，进入实战训练部分了。

[进入第二阶段 了解职业世界](#)

友情链接：[大翼翻网](#) | [面试通](#) | [测评中心](#) | [专家博客](#) | [面试百科](#) | [胡同](#) | [面文精粹](#) | [求职网址](#)

#### ▶ 找工作是一份全职工作

### 职位名称：全职销售

职位目标：把自己的技能、经验和知识成功销售给你的目标客户——你喜欢的用人单位

老板：你自己

同事：招聘会上济济的人头

竞争对手：办公室里骑驴找马的骑士。

### 你需要肩负的工作职责

- 1、确定求职方向与目标：结合自己的专业、经验、兴趣爱好和市场机会等，确定自己的职业发展方向和具体可能从事的职业。
- 2、发现自己的优势：通过心理测评手段、职业咨询或其他手段，发现自己的能力优势，找到自身优势与职位要求的结合点。
- 3、搜寻工作机会：通过招聘网站、报纸、现场招聘会或者朋友推荐，寻找具体的工作机会。
- 4、制作并投递简历：根据具体应聘工作的不同，制作相应的简历，并做好简历投递和跟踪管理工作。
- 5、面试与签订协议：证明自己是最合适的人选，获得工作机会，并签订工作协议。
- 6、计划与自我激励：根据目标，制定求职计划并通过自我激励，严格履行之。
- 7、安全与压力管理：防止人才市场中的不良行为，做好自我保护；采取积极措施，释放求职压力，确保健康求职心态。
- 8、人脉与求助管理：积极主动与人沟通，寻找自己职业的贵人，建立职业关系网络。

## ▶ 求职是职业化的开始

### 求职是职业化的开始

对于“找工作”这份工作来说，你比较欠缺的是“职业化”，因为毕竟你还没有积累足够的全职工作经验。

而你的客户——用人单位的面试官，非常关注你是否足够“职业化”。

所以你需要以一个职业化的样子来开始自己的求职之路。

职业化的过程，首先是“客户意识”提升的过程。进入职场，你首先要面对的客户是你的上司、你的老板，然后就是你所在单位的客户。求职作为一个工作，也需要有强的客户意识——你的客户就是你的求职单位、你的面试官。那么，职业化的第一步，就是了解客户需求——你期望进入的单位想要什么样素质的人？你的面试官期望你有什么样的素质与潜力？“求职”这个工作的第一件事情，就是搞清楚这些。

在职场，永远没有“苦劳”只能“功劳”，因此“求职”这个工作的职场也需要你的“功劳”：当你说你“沟通能力很好”、“创新能力十足”的时候，你是否的证据支撑。因此，职业化的过程，需要习得一种结构化、职业化的表达方式。

现在就把你求职的单位与面试官当作客户吧，以一个职业化的样子来开始自己的求职之路。

## 了解职业世界----了解自己面临的职业世界

通过对众多岗位信息的分析与了解，可以明确自己希望从事的职业与岗位。

达职求职强化系统 V 1.8

就业热身 > 职业百科/透析 > 就业能力训练 > 简历诊断 > 有效职业适应 > 求职压力缓解

当前位置: 系统首页 > 求职强化 > 第二步: 职业百科

### STEP2 职业百科

找工作的第一步，是了解你想要的工作。不然你怎么能确定自己是不是真的想要从事这份工作呢？达职的职业百科，帮你了解一个更加真实的职业世界。

下面这些职业是被搜索最多的职位，看看你是否也有兴趣。

**热门职位(点击查看):**

中学教师 [收藏]	软件工程师 [收藏]	职业咨询师/职业规... [收藏]
程序员/计算机程序员 [收藏]	会计 [收藏]	心理咨询顾问/心理... [收藏]
首席技术官CTO/... [收藏]	机械工程师 [收藏]	硬件工程师 [收藏]
技术支持专家/技术... [收藏]	售前/售后技术支持... [收藏]	电话销售 [收藏]
记者 [收藏]	房地产销售人员 [收藏]	数据库管理员 [收藏]
计算机系统分析员/... [收藏]	土木工程师 [收藏]	建筑工程师 [收藏]
化工工程师 [收藏]	保险业务受理人/保... [收藏]	

你还可以搜索更多你感兴趣的职位信息。

输入职业名称:

在了解了关于职业的真实信息之后，你需要给自己一个清晰的定位，接下来达职系统会引导你进行自我定位，重塑你的自我认识。

## 就业能力训练---训练学生求职专业化与方法

通过学生自我分析的六个步骤，基于其本身的求职目标，进行针对性的求职模拟训练。

首先需要学生设定自己的目标职位或岗位。一个账号只有三次目标职位设定的机会。因为后

续所有的指导，都是基于这个目标职位来进行的。

来自达职的MFY同学，你好！今天是2013年12月31日 星期二 个人中心 | 账户设置 | 意见反馈 | 退出系统

**达职求职强化系统** V 1.6

就业热身 > 职业百科/透析 > **就业能力训练** > 简历诊断 > 有效职业适应 > 求职压力缓解

当前位置：系统首页 > 求职强化

### STEP3 能力训练

通过前面的训练，你对自己感兴趣的职业有了一定的了解，接下来就需要你基于这个职位，有针对性地训练自己了。

正式开始之前，你还需要知道了解一个小秘密：“[相互瞧一瞧](#)”中的智慧。

接下来的求职能力训练，绝对不是要把你训练成一个面面俱到的人，只需要把你自己的情况和你目标职位的要求完美吻合就可以了。

首先，我们来进一步明确你的目标：

第一步  
明确目标

第二步  
审视自己

第三步  
优势盘点

第四步  
优势整合

第五步  
面试训练

第六步  
反思重整

你期望意向单位对你有兴趣，所以你的简历，在自我评价的部分，是不是用了“乐观向上、学习能力强、团队合作精神、诚实守信……”

很不幸这些都没有用，用人单位只想看你和这个岗位的要求到底有多吻合，他们也不相信你自己的评价，只有你表现出岗位需求的特质，他们才会对你感兴趣，你需要用他们考察求职者的办法，从他们的角度来审视你自己。

友情链接：[大陆教育网](#) | [国试通](#) | [测评中心](#) | [专家博客](#) | [国试百科](#) | [顾问](#) | [原文精读](#) | [求职网址](#)

基于学生设定的目标，达职系统会从“审视自己”、“优势盘点”、“优势整合”、“面试训练”、“反思重整”等五个步骤，一步步引导学生建立起求职的系统观念与专业化习惯。

### STEP3 能力训练

明确目标	审视自己	优势盘点	优势整合	面试训练	反思系统
------	------	------	------	------	------

**明确目标：**基于职业了解，明确求职意向

**审视自己：**从面试官角度来评价自己的求职准备状态

**优势盘点：**基于职业目标的胜任力评估与 SEOT 分析

**优势整合：**基于岗位胜任力模型完成自己的 STAR 准备

**面试训练：**

面试法：学习最常被提及的十个面试问题

能力面试：基于胜任模型的面试模拟训练

群体面试模拟：群体面试的模拟训练

面试情景准备评估：面试情景的准备评估

反思系统：回顾、总结自己的面试经历

## 简历诊断——诊断简历的专业性

提供学生一次简历自我诊断的机会，从而引导学生制作出胜任力针对的简历。

达职求职强化系统 V1.8

就业热身 > 职业百科/透析 > 就业能力训练 > **简历诊断** > 有效职业适应 > 求职压力缓解

当前位置：系统首页 > 求职强化 > 第四步：简历诊断

### STEP4 简历诊断

8秒钟，别人形成对你的第一印象  
七天，你可以改变别人对你的错误的第一印象  
简历，就是你求职路上的第一印象名片

知道自己的简历为什么投出千份，却石沉大海吗？想知道别人眼中对你的简历的评价吗？

[点击开始简历诊断](#)

友情链接：[大器联网](#) | [面试通](#) | [测评中心](#) | [专家博客](#) | [面试百科](#) | [胡同](#) | [面文精粹](#) | [求职网址](#)

## 有效职业适应——了解职业的游戏规则

当前位置：系统首页 > 求职强化 > 第五步：了解职场规则

### STEP5 职业适应

恭喜你一步到达这里，相信你通过训练之后有了倍增的求职能力和信心，这会使得你求职变得更加容易。接下来，我们会告诉你一些职场里面的游戏规则，你需要了解这些规则，因为虽然还没有得到职位，但是面试就代表你进入了职场，表现得更加具备执业风范的候选人更被用人单位青睐。

文化	环境	过程	规则
大学文化		工作文化	
对问题有正确答案		很少有问题的正确答案	
分数上的个人竞争		按团队业绩进行评估	
工作循环周期较短		持续数月或数年的更长时间的工作循环	
奖励以客观性标准和优点为基础		奖励更多是以主观性标准和个人判断为基础	

下面是仁能达公司的专家团成员关于职业发展相关的一些精彩观点，相信一定会让人读后有醍醐灌顶之感。

文章标题	阅读数	评论数	收藏
<a href="#">只要花2分钟，快速获得强大的自信和力量</a> [职业规划]	2	0	<a href="#">收藏</a>
<a href="#">爬不上去的职场老油条：你真的很“专业”吗？</a> [职业规划]	6	0	<a href="#">收藏</a>

## 求职压力缓解——学习一些压力应对的方法

提供求职过程中面临的各种压力及应对对策。

### 我的心管



#### 今日语录

我们的关系是没有关系。

#### 今日赠言：

废话是人际关系的第一句。

### 我的减压中心

#### > 今日心管站

- 今日幽默
- 今日减压
- 今日投票
- 今日赠言
- 求职视频
- 求职加油站

#### 今日心情站

今天How are U feeling ? 点击下试试 (\*^\_\_^\*) 嘻嘻.....



没生意, 没饭吃了  
忧伤



奋发



煎熬



愤怒



郁闷



兴奋

友情链接：[大器翻网](#) | [面试通](#) | [测评中心](#) | [专家博客](#) | [面试百科](#) | [胡同](#) | [面文粹粹](#) | [求职网址](#)

达职求职强化系统由北京仁能达教育科技有限公司研制开发，并提供持续更新 [京ICP备09107593号](#)