

王麒凯◎著

求职 需干五件事

——致成长中的大学生们

一名普通就业指导老师的真心话
一份父母送给大学生的最好礼物



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



求职 需干五件事

——致成长中的大学生们

Qiu Zhi Xu Gan Wu Jian Shi

——Zhi Cheng Zhang Zhong De Da Xue Sheng Men

王麒凯◎著



重庆大学出版社

内容提要

这是一本大学生求职与职业生涯规划的系统读物，作者从职业生涯发展的角度出发，从定位、分析、决策、执行、调适等全方位、多角度阐述、分析、演绎了求职五件事这一工具，其中包括大量实用前卫的理念，70余个真实的生涯发展与求职案例及20余种操作性强的方法。本书追求“不学术，只求俗”。学术是基础，在成文时尽可能做到让普通大学生、职场人士能听得懂、读得懂。本书“不求虚，只求实”。书中所涉内容都是作者多年工作的积累，都是一些实实在在的内容。而这一切对于求职者具有较强的参考价值和指导意义，尤其适合大学生求职者、从事生涯规划及职业指导的高校老师和校园招聘的HR们参阅。

图书在版编目(CIP)数据

求职需干五件事：致成长中的大学生们 / 王麒凯著.
—重庆：重庆大学出版社，2016.1
ISBN 978-7-5624-9616-8

I. ①求… II. ①王… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第005737号

求职需干五件事

——致成长中的大学生们

王麒凯 著

策划编辑：唐启秀

责任编辑：陈力 姜凤 版式设计：唐启秀

责任校对：关德强 责任印制：赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人：易树平

社址：重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编：401331

电话：(023) 88617190 88617185 (中小学)

传真：(023) 88617186 88617166

网址：<http://www.cqup.com.cn>

邮箱：fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本：787×1092 1/16 印张：17 字数：351千

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9616-8 定价：38.00元

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书，违者必究

序1 求职，从来都不只是大四学生的事

求职，从来都不只是大四学生的事情，每年摩肩接踵、水泄不通的招聘会现场早已将“准备”两个字踢到了大四之前，甚至连现在的高中生也开始在做求职面试的训练了，所以如果你是大一学生，求职对你来说还早吗？

作为师者，学生如流水，每年要亲历无数学生求职的欣喜和失落；作为仁者，不忍见那么多没有准备好的学生在挑战面前的狼狈扼腕；作为智者，将多年的经验与专业知识汲英成集。笔者正是集这样的师、仁、智于一身而写出这本《求职需千五件事》的。

求职五件事包括定位、分析、决策、行动、调适，粗看起来正是职业规划常走的步骤，但是细看起来，却能发现作者的良苦用心。比如外在探索方面，笔者对就业这件事情进行了非常细致的分析，从就业地点到甲方、乙方，从技术或是管理，到外企、民企、国企的对比，都给出了非常具体的系统研究企业的方法，如4P认识企业法，锁定目标岗位的DACE法等。无论是对于稚嫩的新生，还是对于求职一族来说，这些方法和工具都是非常实用而有效的。

所以这本书的出版，无疑是所有求职学生的一个福音。对于那些尚未走上求职战场的“新兵”，如大一、大二的学生，他们大可以从容地从头开始，对自己进行全方位的分析，甚至可以按照本书提供的方法来观察一下自己，也可把后面的小练习一个一个地做完，五个步骤步步稳落，踏出脚印，并落实到书后的《生涯档案》，如此到求职时，必然具备胸有成竹之态；而对于那些已经持枪上阵的大三、大四学生，本书也不枉是一本战术指导手册，他们可以更有针对性地进入职业定位的章节或者行动的章节，从具体的求职行动指导到求职的心态调整，可以边做、边学、边思考。

我也很喜欢每个部分后面的延伸思考，许多小文章选得很好，让人读了颇有启发。初识笔者是在职业规划师的培训课上，他年轻好学，给我留下了深刻的印象。笔者是国内高校比较早一批的职业规划实践者，近年来，在职业规划领域和创业领域都有自己的建树，此次《求职需干五件事》的出版不仅是作者集多年一线经验的精华之作，值得恭喜；同时，也让我从中看到国内高等教育界职业规划人才的茁壮成长之势，期盼能有更多的实践者，如笔者一般捧出自己的经验和思考，令职业规划的花园更加缤纷多彩，也让更多的学生真实受益！祝福本书的作者，也祝福本书的读者，愿大家都能在自己的生涯之路上走出风格，走出精彩！

——北森生涯学院研究院院长 林欣

序2 求职的逻辑思维

把大象放进冰箱有三个步骤：一是打开冰箱门，二是把大象放进去，三是关上冰箱门。这个冷笑话看起来有些无厘头，但是你会从中发现一个基本的定律，即“逻辑”。如果你喜欢看科幻小说，你也会发现大部分小说中一定有无比符合现实的设定，这才会让你觉得作者不是胡思乱想，而是符合逻辑，引人入胜。如果你打算减肥，请忘掉那些所谓的“每天运动8分钟，一月见腹肌”的鸡汤提示。最好的减肥计划一定是建立在“管住嘴，迈开腿”的热量逻辑中，寻找出最佳的解决方案。而所有一切都在告诉你，如果你打算认真完成某件事，一定要学会发现这件事情背后的道理，并依据这种方式设定自己的行动步骤，而这就是逻辑的行为方式。

《求职需干五件事》就是求职者的“逻辑思维”。它将复杂的求职过程，利用生涯理论的逻辑思路详细拆分成五个步骤：定位—分析—决策—执行—调适，每个步骤下又有具体的小步骤，这就像一个精密的加工系统，无论你现在是什么状态，只要按照这个逻辑的思维从头走起，按部就班，总会找到适合自己的方案。

那么，这样做是否有些烦琐呢？就像你今天有些发烧，难道要去医院做一个全面体检？还是只需多喝水就可以了。对于大部分即将求职的大学生，当你了解这本书，最为宝贵的是求职这个过程的思维逻辑，并能根据自己的状况规划接下来的行动。所以这本书更像是一部翔实的指导手册。作者在书里引用了大量的实际案例，对每一个逻辑做了生活化的阐述，或许你可以先看故事，再翻到前面的内容，仔细理解其中的道理。那这样会不会是太浪费时间呢？是的，所以我建议读者，不要等到马上要求职的时候才阅读，最好在你没有求职前先

阅读一下，利用自己现在的机会，小范围地实践和体验，也许你能从这种实践过程中，把书本上的知识变成自己的能力，为将来求职做准备。

本书的作者王麒凯老师拥有经济学、管理学、心理学等学科背景，丰富的理论知识让他的思路格外富有逻辑性和严谨性；多年的就业指导工作锻炼也让他接触了大量真实的学生案例；对外的咨询和授课也让他更能用读者乐于接受的思路和你聊天。所以这本书把他这些年的理论和实践，用一种最显性的方式表达出来。好像当年翻译经书的唐玄奘，用自己的亲身经历让读者看完后理解在中国的求职环境。

所以，求职的人不妨看看此书，为自己的求职先扫扫盲，掌握这本书里面的逻辑思维，用活求职的技术，找到属于自己的工作。《求职需干五件事》就是这么一本“逻辑思维”的书。祝你早日掌握这种思维，不光对于你的求职有用，也会帮助你洞察这个世界。

新精英高校事业部总监、著名生涯规划师

李春雨

第一件事 定位——我到底是谁？ / 001

第 1 章 喜欢与重要

002

- 一、求职需干五件事的提出 / 003
- 二、求职，从大一开始 / 007
- 三、求职，从定位出发 / 010
- 四、“干一行爱一行”还是“爱一行干一行” / 015
- 五、从霍兰德职业兴趣到科学看待职业测评 / 021
- 六、价值观：求职中的决定性因素 / 025

第 2 章 适合与能干

036

- 一、性格无好坏，只有理解之 / 037
- 二、MBTI 职业性格工具的探讨 / 038
- 三、能力是真刀真枪干出来的 / 041
- 四、打造职场核心竞争力 / 045
- 五、有意提升五大求职能力 / 047

第二件事 分析——我的未来是什么样的？ / 053

第 3 章 职场

054

- 一、不能免俗地谈谈就业形势 / 055
- 二、FREPEST 帮你认识职业大环境 / 058
- 三、职业是个什么玩意儿 / 060
- 四、职业访谈，做好职业认知的绝佳方法 / 063
- 五、对所谓“好工作”的探讨 / 068
- 六、做一只了解社会需求的好“杰瑞” / 072
- 七、企业校园招聘特征分析 / 076
- 八、求职从读懂招聘广告开始 / 081
- 九、社会人才需求的硬实力与软实力 / 086

第 4 章 技巧

092

- 一、从现在开始做好简历管理 / 093
- 二、拨开迷雾窥面试之真谛 / 99
- 三、巧用面试的技巧，做真实的自己 / 105
- 四、无领导小组讨论的前世今生 / 108
- 五、谈谈面试中的礼仪 / 114
- 六、理性看工资那点事儿 / 116
- 七、有意经营自己的人脉资源 / 118
- 八、求职中的势、道、术 / 123

第三件事 决策——我要去哪里？ / 127

第 5 章 决定

128

- 一、我们的决定决定了我们 / 129
- 二、选择比努力更重要 / 131
- 三、求职者的“4P”职业定位 / 138
- 四、工作不是旅游，确定就业区域需实际 / 139
- 五、四大维度帮助求职者确定行业 / 142
- 六、选择匹配的单位 and 目标岗位 / 146

第 6 章 路径

152

- 一、考公务员，你适合吗 / 153
- 二、少年，到基层去接受磨炼吧 / 157
- 三、将读研当作一份工作 / 160
- 四、留学，做一名合格的世界公民 / 166
- 五、创业，我们一直在路上 / 170

第四件事 执行——我怎么做到？ / 177

第 7 章 目标

178

- 一、谁动了我的理想？ / 179
- 二、德鲁克教会我们生涯目标管理 / 183
- 三、我的计划源于与未来的差距 / 187
- 四、目标的达成在于周密的计划 / 190

第 8 章 执行

194

- 一、坚持执行让目标顺利达成 / 195
- 二、主动积极的态度决定一切 / 198
- 三、求职就是一场信息战 / 200
- 四、新媒体：求职的新途径 / 202
- 五、培养科学的时间管理观念 / 205
- 六、机遇是留给有准备的人 / 202
- 七、让实习为求职“加码” / 205

第五件事 调适——我如何调整自己? / 213

第9章 调整

214

- 一、控制让生涯预见不确定的未来 / 215
- 二、违约, 考虑清楚了再决定 / 216
- 三、给女生求职的一点建议 / 219
- 四、就业好的他们强在哪里 / 220
- 五、诸葛亮教你如何完成求职五件事 / 223
- 六、“90后”们, 我们想要找什么工作 / 227

第10章 发展、适应和 建构

231

- 一、我们发展中的一生 / 232
- 二、职业发展的六大黄金定律 / 237
- 三、职业发展是多维的 / 239
- 四、适应, 完成职业人的成功蜕变 / 242
- 五、建构, 从心出发 / 246
- 六、打开职业幸福的七扇大门 / 248
- 七、求职的江湖, 三方的博弈 / 252

附 录 / 255

参考文献 / 260

后记 / 261

第一件事

定位——我到底是谁？

第 1 章

喜欢与重要

第 2 章

适合与能干

第1章

喜欢与重要

内容概览

- 求职需干五件事的提出
- 求职，从大一开始
- 求职，从定位出发
- “干一行爱一行”还是“爱一行干一行”
- 从霍兰德职业兴趣到科学看待职业测评
- 价值观：求职中的决定性因素

一、求职需干五件事的提出

自2009年起,我就开始从事就业指导方面的工作,为众多学生、职场人士提供职业生涯规划培训、咨询。从那时起,我被问得最多的问题是“我不知道自己要干什么?”“我在职业A和职业B之间,不知道如何选择?”等成百上千的问题。我常常在想,到底大学生在求职中会面临哪些问题呢?或者需要做哪些事呢?于是,我作了这方面的系统调查,调查对象主要是已经求职成功的人,我不厌其烦地问“你觉得在求职中最重要的事情是哪些?”“还有哪些事情?”“还有吗?”打破砂锅问到底地收集和记录他们的答案。甚至,我还在我的微信中问,在微博上问。就这样,我收到如雪片般的答案。

(一) 求职中重要事件的搜集

为了规范对这个问题的探索和思考,我做了一个简单的开放式问卷,调查了重庆、成都各个高校的成功求职者约230人,其中有本科生,也有研究生。我在问卷中让他们回答“我对我目前签约的职业的态度是_____ (非常满意、满意或不满意、很不满意)。”“为了让自己成功求职,我做过_____。”“如果让我成功求职,我应该_____。”这3个开放式问题。我将其中选择“满意”的那部分整理出来进行一一分析。

有求职者写道:“我了解了公司概况,职位要求,自己对职业的规划,与职位相匹配的能力,简明扼要的简历,1分钟的自我介绍,准备几个常见应聘问题。”

其中一位签约到中建三局的求职者写道:“我把握公司前景;阐述好职业规划;举出体现能力的具体例子;清爽的简历;能引导面试官提问方向的自我介绍;团队合作的案例分

析;常见问题的准备;着装得体。”

还有一位求职者写得非常认真,“一是做好当下的自己,处理好手头的事情;二是找一些不同类型的你喜欢的企业;三是与同路人交流,找到共同点;四是询问身边的人,重新了解审视自我;五是走出去,看外面的世界,享受最美的时光;六是读书写作,养成一个好习惯;七是资源整合,将自己的所有筹码做一次清点;八是转换思维,挑战自己,逼迫自己,打造一个不一样的自己。”

“我修改了3遍简历,并找一位师兄看看;求职那段时间每天晚上想想自己的优点、缺点;后来发现自己不适合去地产企业,而转战施工单位;在面试时始终带着微笑,最后我成功了。”小李回忆着他的求职经历。

王同学总结他的求职准备时写道:“我了解了招聘企业的特点和岗位对能力的需求;还在网上搜索企业的新闻或大家的评论,尤其是老总的活动与发言;根据网站搜索到的企业风格,我还准备了有针对性的简历,在简历中突出自己的优势;还特意进行了衣着设计,后来的面试水到渠成,非常顺利。”

我一共收集到了求职者关于就业准备的 670 条回复，内容很丰富。通过多次讨论、归纳和总结，选取了其中 232 条有效回复，初步确定了 5 个维度。为了确保这些内容的完整性，我又查阅了相关文章，掌握大家对于成功求职的分析，一共收集到关于求职准备的举措 302 条，整合之后变得更为清晰、系统，比如大部分求职者提到自我评估、环境分析、职业设计等。

(二) 求职五件事的归纳

我将这些收集到的求职行为反复归纳，一共形成 36 个就业准备行为，再进行整合便形成了求职中最重要的五件事。求职中常见准备行为汇总表，见表 1.1。

第一件事命名为“定位”，包括 5 个方面，主要涉及“我做了全面的自我优势、劣势分析”“我分析过自己的兴趣及特长”“我做过性格测试和职业趋向性测试”“我分析过自己的职业价值观和职业取向”等。

第二件事称为“分析”，包括 9 个方面，主要涉及“我经常研读国家相关就业政策”“我常常关注就业市场的供需情况，分析本专业在市场上的就业形势”“我对所要从事的行业进行了深入分析”等。

第三件事称为“决策”，包括 4 个方面，主要涉及“我确定了自己的求职目标，包括就业地区、行业、单位等”“我知道我的职业理想在哪里”“我制订了实现就业目标的详细计划”等。

第四件事称为“行动”，即具体执行，共 15 个方面，内容最为丰富，主要包括“我经常关注心仪公司的动态”“我常常通过网络、微博、微信等各方面收集一些跟我有关系的求职信息”“我在政府、企业或其他单位实习或兼职，积累了一些实践经验”“我曾与家人共同商讨未来的发展方向”“我经常与本专业有经验的人士交流就业经验”“求职期间，我积极参加了各类招聘会”“我曾参加过一些专业机构的就业培训”等。

第五件事称为“调适”，即调整适应，其内容包括“我对自己的就业规划进行动态调整使其不断完善”“我的工作是通过违约完成的，至少折腾了好几次”“改变不了社会，我只能适应社会”。

表 1.1 求职中常见准备行为汇总

求职五件事	具体行为
第一件事：定位	1. 我做了全面的自我优势、劣势分析，清楚自己的定位
	2. 我分析过自己的兴趣及特长
	3. 我分析过自己的职业价值观和职业取向
	4. 我做过性格测试和职业趋向性测试
	5. 我清楚自己能干什么，我的核心竞争力在哪里

续表

求职五件事	具体行为
第二件事：分析	1. 我研读了国家相关就业政策
	2. 我常常关注就业市场的供需情况，分析本专业在市场上的就业形势
	3. 我对所要从事的行业进行了深入分析
	4. 我至少做过一次职业访谈
	5. 我了解企业招聘的流程和形式
	6. 我学会如何精心准备一份能突出自己特色的简历
	7. 我掌握了面试的技巧和知道如何准备面试
	8. 我专门了解了求职礼仪和求职时的一些注意事项
	9. 我知道如何利用人脉关系挖掘就业机会
第三件事：决策	1. 我确定了自己的求职目标，包括就业地区、行业、单位等
	2. 我知道我的职业理想在哪里
	3. 我制订了我的中期目标、长期目标等
	4. 我制订了较为周密的实施计划
第四件事：行动	1. 我经常关注心仪公司的动态
	2. 我常常通过网络、微博、微信等收集一些跟我有关的求职信息
	3. 我在政府、企业或其他单位实习或兼职，积累了一些实践经验
	4. 我曾与家人共同商讨未来的发展方向
	5. 我经常与本专业有经验的人士交流就业经验
	6. 求职期间，我积极参加了各类招聘会
	7. 我曾参加过一些专业机构的就业培训
	8. 我积累的公共基础知识非常扎实
	9. 我对专业知识有较深的掌握
	10. 我通过了英语四级或六级考试，能够熟练运用英语交流
	11. 我积累了丰富的计算机知识，并能熟练运用计算机，通过了计算机二级考试
	12. 我已通过了至少 3 项资格认证（如律师证、导游证、英语六级、计算机等级证等）
	13. 我在学生社团中得到了锻炼并获得了不少经验
	14. 我较好地锻炼了解决实际问题能力、团队协作能力、学习适应能力等
	15. 我参与了多个涉及专业的项目，锻炼了理论运用于实践的能力
第五件事：调适	1. 我对自己的就业规划进行动态调整使其不断完善
	2. 我的工作是通过违约完成的，至少折腾了好几次
	3. 改变不了社会，我只能适应社会
其他方面难以归纳的	坚持长跑、乒乓球等各项锻炼；体育锻炼；未雨绸缪，也许未来有用，如筹资、新的发明和新的活动等

“定位”“分析”“决策”“行动”“调适”是求职中最重要的五大步骤和五大闭环。它将求职连接成一个动态过程，而不是某个点，是解决求职系统问题较为完整的工具。

（三）你应该知道的“求职需干五件事”

定位，是求职管理中的关键，是求职者从自身出发对职业兴趣、职业性格、职业价值观、职业能力进行定位分析，解决我到底想“要什么”的问题。定位在求职管理中最关键，每个人的想法和诉求不一样，其目标和路径也不一样，比如在调查过程中，有求职者提到，“我最大的愿望就是回家乡陪父母，找一份稳定的工作。”也有求职者回复，“我就想将来创业，干一番事业。”所有的选择都没有错，每个人有各自的生活和追求，只有适合不适合的问题。定位就是要首先搞清楚自己到底对什么工作或事情感兴趣，画一个大圈，其次再缩小到认为其中最重要的事情是什么，最后再看适不适合和能不能干，四个方面取交集，才是对自己透彻分析的开始。

分析是求职管理的基础。分析是对未来可能遇到的职场、职业进行调研的过程。求职者通过分析环节，把握大环境的情况，从中找到属于自己的机会，系统查阅社会的人才需求，了解企业招聘的流程、方法、特征等，对企业的简历筛选、面试、无领导小组讨论、礼仪等有较为完整的分析。

决策，就是将定位与分析进行知识、技能、品质的比对，寻找中间的差距，解决“差什么”的问题；进而通过科学决策，确定职业目标。哪些差距是短时间可以弥补的，哪些差距是需1~3年来缩短的，还有哪些差距是需要长时间慢慢缩短的。一般来讲，知识层面的差距可以在短时间内弥补，比如求职过程中形势政策知识的缺乏，简历、面试知识方面的内容，完全可以通过短时间课程学习来解决；能力方面的问题是需要几年时间来锻炼的，而品质方面的差距，则需要更长时间的锤炼。

行动，就是要实际去做，与其做计划的伟人，不如做行动的矮子。求职者要找到实现职业目标的驱动因素，就要形成周密的计划（如年计划、月计划、周计划），一步一步去执行，这一步是解决怎么做的问题。在行动阶段，应该系统学习研读市场供需方面的形势；应与家长、老师、同学探讨自己未来的发展方向；应系统学习面试、无领导小组讨论方面的求职应对技能；应通过校园网、社会求职网每日定时搜集各类有用招聘信息；应去参加各种各样的招聘会、宣讲会。

调适，就是对于职业目标不能达成而形成的预案和重新选择，这是解决“做不到怎么办”的问题。很多时候我们制订的职业目标不能短时间完成，或者需要一定的积累才能完成。比如有位同学的职业目标是到国外留学读研究生，但是在大四的时候，除了进行各种出国留学的准备之外，还应考虑一个问题，如果出国读书实现不了怎么办？如果出国申请不如意怎么办呢？那时候找工作已经过了最佳时机，找工作不尽如人意怎么办？这就要回头找一下原因，是定位出了问题，还是分析不到位，还是目标出了问题？如果

是目标出了问题，有可能目标过高，也可能目标过低，就要对目标进行调整。再比如目标确实定高了，完成不了，那只有调整自己的定位了，正所谓“改变不了现实，就改变自己和自己的想法吧”。

定位、分析、决策、行动、调适，这是求职中必须干的五件事情，是成功求职的决定因素和关键。求职五件事意味着求职不光是简单地写写简历而已，背后依靠的是对职业生涯规划与发展的系统思考。求职五件事不光是静态的目标达成，更是将求职作为一个自我管理行为，不断完成新的定位到调适的动态过程。求职五件事不光是找个工作混一辈子，而是在探索职业本质的基础上，努力追寻生命的幸福。求职管理流程如图 1.1 所示。

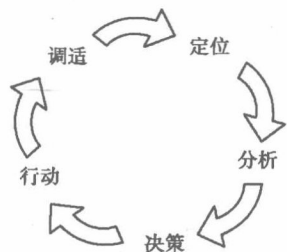


图 1.1 求职管理流程图

二、求职，从大一开始

乍一看这个题目“求职，从大一开始”，有这个必要吗？有同学说，好不容易通过高考的炼狱，进入大学正想好好享受一下自由时光，就要开始准备求职了？有同学说，大一怎么可能找得到工作？大一应该好好学习。还有同学说，求职应该是大四或研三师兄师姐应该做的事情，跟我们有什么关系？但事实真是这样吗？

（一）不光埋头赶路，还要抬头看路

我收集到的一个真实案例，Z 同学是学机械制造的，本科期间成绩一般，但他的综合素质和实践能力很强，曾担任两个大社团的主要负责人，策划、负责了学校一些大型活动，具有较好的文字表达能力、沟通协调能力和执行力。自己的求职意向是进国内某大型汽车公司，因为参与校园接待，也跟 HR 混熟了。但是，最后却没有被录取。原因是他的成绩没有通过网申的要求，对方在招聘系统对绩点设置了要求，必须要超过 3.6。结果是无论怎么沟通，无论多么优秀，还是没有被录取。

H 同学是学生物专业的，想找一份管理的工作。我看了他的简历，发现他的积累太少，好像真没有什么值得拿出来说的经历。现在市场上或网上流传着太多的超级面经或求职技巧，但是在真实的能力和职业定位面前，这些求职技巧能值几个钱？当我面对这样的简历时，不得不想到“命如纸薄”这个词，积累太少，导致真正能往简历上展现的太少，再华丽的简历制作技巧又能有多大用处？我不禁想问，“同学，大学四年你都干什么去了？”

每当到了求职季，我总会接到学生的各种咨询。听得最多的是同学的后悔和遗憾，某同学说，“早知道这样，我就在大学期间把英语六级过了”“早知道这样，我就该好