



求职掌上通

蓝海 编著



职业主宰生命
求职有如战争
信息通向罗马
简历就是包装
面试就是战场

天津人民出版社

求职掌上通

蓝 海 编著

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

求职掌上通 / 蓝海著. —天津:天津人民出版社,
2001.1

ISBN 7-201-03700-5

I. 求... II. 蓝... III. 大学生-就业-基本知识

IV. G647.38^{*}

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 72204 号

天津人民出版社出版

出版人:赵明东

(天津市张自忠路 189 号 邮政编码:300020)

邮购部电话:27314360

网址:<http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱:tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

高等教育出版社印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 32 开本 7.125 印张

字数:145 千字 印数:1-3,000

定价:14.00 元

目 录

活到老，求职到老——做好一生	
求职的准备	(1)
知己知彼，方能迎接百战	(1)
✚ 对自己的了解	(4)
👍 基本因素	(5)
👍 智商(IQ)因素	(16)
👍 情商(EQ)因素	(24)
👍 能分别说出三条优缺点吗	(28)
✚ 对就业形势的了解	(31)
👍 全国就业形势（短期、长期）	(31)
👍 所选择就业地的就业形势	(34)
👍 所选择行业的就业形势	(36)
👍 正确的择业定位	(37)
✚ 对招聘单位的了解	(41)
👍 业主的基本情况	(42)
👍 业主的人才需求状况	(46)

	业主最近的烦恼·····	(50)
	业主未来发展状况·····	(51)

战略上藐视，战术上重视

保持积极的求职心态·····	(53)
----------------	------

 求职并不烦·····	(57)
--	------

	求职就是掌握主动·····	(57)
---	---------------	------

	求职不是“求”，而是选择·····	(60)
---	-------------------	------

	最近比较烦·····	(62)
---	------------	------

	超越求职综合症·····	(66)
---	--------------	------

 求职并不难·····	(70)
--	------

	政策问答·····	(70)
---	-----------	------

	有备无患·····	(75)
--	-----------	------

	第一印象效应·····	(77)
---	-------------	------

	保持积极的求职心态·····	(82)
---	----------------	------

	我是女生·····	(86)
---	-----------	------

求职从求职材料开始·····	(93)
----------------	------

 简历就是包装·····	(96)
---	------

	求职中的包装·····	(96)
---	-------------	------



	简历的格式类型.....	(98)
	简历要领.....	(102)
	求职信	(114)
	各家之言.....	(114)
	怎样写好求职信——留下良好的第一印象	(115)
	面试艺术	(129)
	了解面试，有备无患	(131)
	面试及其特点.....	(131)
	知己知彼.....	(136)
	到位的仪表.....	(139)
	“走台”技巧	(146)
	粮草先行.....	(146)
	面试进行时.....	(151)
	问与答——攻守之间.....	(155)
	面试之后	(171)
	电话面试.....	(171)
	善待一切.....	(175)
	善待信息，求职有门	(181)

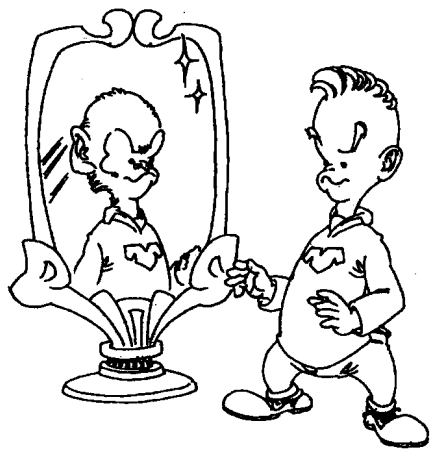
	信息搜索	(184)
	忌舍近求远.....	(184)
	关系——重要的信息源.....	(186)
	看看广告吧.....	(191)
	常来市场看看.....	(195)
	异想天开.....	(198)
	求职新概念——网上求职	(201)
	方兴未艾的网上求职.....	(201)
	网上求职的优点.....	(204)
	选网及注意事项.....	(207)
	后记	(218)

知己知彼，方能迎接百战

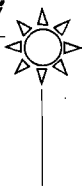
1 对自己的了解

2 对就业形势的了解

3 对招聘单位的了解



认识自己，就能认识整个世界



俗话说，“三百六十行，行行出状元”，道出了职业种类之繁多，就业成材路径之迥异。是的，面临着令人目不暇接的缤纷职业世界，我们每个人都要在这个世界中寻找到属于自己的位置。但不同的人具有不同的禀赋、兴趣、专长、爱好和才能。由于“个人特色”的存在，使得求职就业的渠道也因此充满变数。个人如何选择职业，使“个人特色”同所选择的职业有机结合和协调发展，这是职业选择中至关重要的问题之一。

孙子兵法谋攻篇指出：“知己知彼，百战不殆。”在当今社会里，这条古老的法则仍然有效。在选择职业中，“知己知彼”，是一个基本的前提。择业上的“知己知彼”是指“量才选职”，即要量好自己的才，选好社会之职。无须多



言，一个对自己都不了解的人，对职业环境也必然会茫然无绪，那么他在选择职业时就只能是雾里看花，水中望月了。只有对自己有一个客观全面的评价，对就职环境的有关情况也洞若观火的人，才可能比较清楚地分析形势，权衡利弊，在选择职业上作出恰当的决定。

对自己的了解

“认识自己，你就能认识整个世界。”

“知己”是指个人对自己的禀赋、兴趣、专长和能力有全面、客观、深刻的认识，这是我们选择职业的首要条件。正如美国马克斯威尔·马尔兹所说：“你能认识自我，并且凭借一幅实际自我的真实图像来充分发挥现有的自我。”

我们每个人都有照镜子的经历，可是没有谁敢说他已经完全认识自己。完全认识自己很难，但认识自己是推荐自己的前提。就像商品推销员必须熟知自己的商品一样，如果他连要推销的商品的性质、特点、使用范围以及商场行情都一无了解，那在推销商品时就很难找到合适的买主，即使碰巧遇到买主也未必能卖得好价钱。同样，求职者如果不知道自己的兴趣、气质、性格、能力、专长等，也就无法有效地推荐自己。因而，要想选择一个理想的职业，使自己的才能得以充分发展，应当首先认真地给自己画一幅像，不仅要画清眉眼，还要画出气质神韵，以对自己有一个完整的认识。



人们往往以为最了解自己人还是自己，但事实却并非完全如此，正所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。自我评价受主观感情因素的影响很强烈，很多大学生在求职前，或过高地估计自己，眼高手低；或贬低自己，任人差遣。这样，由于对自己没有一个正确的认识，就很难把握自己在求职时的心态，很难找准自己在社会中的位置。

那么，不妨从现在开始，静下心来想一想：自己的身体素质、外貌特征、性格特点、专业特长、优缺点、爱好、抱负是些什么？当你开始思索上面的问题时，才算开始了解自己。只有这样，你才有可能在求职择业中做到扬长避短，发掘潜力，实现个人的职业愿望和社会的职业需要之间的完美结合。



外貌

认识和判断一个人，往往从外貌开始。一般在没有任何暗示的情况下，初识一个陌生人，决定能否把他当作朋友，甚至愿不愿意与他共事，在相当程度上基于此人的外貌。外貌给人的印象是直观的、立体的，正所谓“一见钟情”，就是指对外貌及由此表现出来的气质的倾心。在选择职业时，毕业生若给用人单位留下较为深刻的印象或较容易获得用人单位的好感，往往相貌功不可没。

外貌是人最有代表性的、被直接感知的属性之一。在同等条件下，漂亮的人更容易受到欢迎。人们通常认为，漂亮常常意味着其他好的品质，如聪明、伶俐、开朗、热情等



等。传说在古希腊有个女人被指控犯了罪，在法庭上她不是为自己辩护，而是展露自己姣美的身躯，法官在看到她身体优美的线条后得出结论：长得这样美的人，是不会犯罪的。看来，“漂亮是推荐自我的资本”在某种意义上不无道理。据国外求职专家调查，大约有 15% 的招聘者把应聘者的外表看成是决定录用与否的非常重要的因素。

一个人的外貌与其工作能力真的是成正比的关系吗？从理论上说这种判断是不正确的。但在现实中，情况却大不一样，在求职中以貌取人的例子现在也屡见不鲜。因为许多雇主有意无意认为，雇员的长相是他（她）的内在气质的体现，通过外貌能判断出他（她）的性格和能力。例如女孩短发常常代表着热情豪爽、精明能干；而身材高大魁梧的男孩常常让人觉得安全可靠、值得信赖等等。尽管以貌取人毫无道理，但客观上，这样的事情通常难以避免。在我们的记忆中曾有这样几个有趣的例子：有一个应征者没有入选，仅仅是因为人事主管不喜欢他的胡子；有些人事主管则不喜欢雇用胖子，因为他觉得胖人通常不健康而且懒惰，甚至一些单位以找不到合适的工作服而拒绝接收胖人为员工。

可见，招聘中“以貌取人”虽然是一种偏见，但谁也不能否认外表确实对一个人求职择业会产生一定的影响。面对这样一种在短时间内可能无法得到改变的现实，求职者应该明白，抱怨和自暴自弃是没有任何意义的，只能顺势而行。为了避免遭受一些不必要的打击和伤害，在求职，特别是在应聘对外貌条件要求较高的职业之前，一定要首先看一看自己是否符合应聘职业的基本要求。

难道没有美丽的外貌就没有工作的机会了吗？就不能得



到满意的工作了吗？不然。漂亮的外貌绝不是求职必需的“通行证”。事实上，尽管外貌会在一定的时候，在一定的程度上影响到能否获得职位，但几乎所有企业在选择雇员时都表示他们最看重的还是应征者的性格、气质、知识、能力及为人处事等综合素质。

一个人的外貌天生而就，是很难通过后天的努力来改变的。尽管发达的整容技术从理论上有让人脱胎换骨的可能，但实际上很少有人为了获得一个职位而把自己弄得“面目全非”。但是，任何人都可以通过用心的打扮、恰到好处的修饰为自己的形象增色。也许你并不太漂亮，甚至很平常，但只要衣着干净整洁、落落大方，神采奕奕，精力充沛，一样能赢得招聘单位的好感。同时，作为一个求职者始终不要忘记，你的着装打扮，你的外表形象要为推销自己服务，正所谓入乡随俗。求职者的穿着打扮要与所求职业的性质和环境相一致，这样就比较容易与对方产生一种亲和力，容易被对方所接受。有的同学喜欢穿着有特色的服装以引起招聘者的注意或表现自己的个性，这的确是展现自我的一种很好的方式，但要注意，你所做的这一切所产生的效果应该是增加招聘者的好感而不是适得其反。

身体素质

俗话说，“身体是革命的本钱”。身体素质是人的素质结构中最基本方面，是其他素质的基础和条件。如果没有良好的身体素质，就难以适应激烈的竞争和繁重的工作任务。在一项“最不受欢迎的求职者”的社会调查中，身体健康状况欠佳者就身列其中。因而，身体素质常常是一些招聘单位



首先要考虑的问题。

健康的身体对每一位成功者来说，是最基本也是最重要的物质基础之一，是获取就业机会的保证，是参与就业竞争的本钱。居里夫人在总结自己成才和成功的过程时说：“科学的基础是健康的身体。”教育家徐特立曾经说过：“一个人的身体并不是个人的，要把它看做社会的宝贵财富，凡是有志为社会出力，为国家成大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。”因为，健康的身体能够产生积极乐观的情绪和充沛的体力，能够使有志的大学生充分发挥自己的才能，实现伟大的抱负。

因而，是否具有良好的身体素质和健康状况，是你在寻找工作之前必须认识的一个基本因素。在一项关于企业选材用人时所要考察的因素的调查中，身体素质因素位居第八位。特别是你要选择对身体素质要求较高的一些特殊行业（如地质勘探、野外作业、推销等等）的时候，一定要客观地评价自己和行业的需要，千万不可勉其难而为之，那样非但不能获得就职的机会，反而会挫伤自己的信心。所以，身体不好的同学，为了今后的生活和事业，赶快抓紧锻炼吧！

兴趣

兴趣是指一个人力求认识、掌握某种事物，并经常参与该种活动的心理倾向。换句话说，兴趣是人对客观事物的选择性态度，是对需要的情绪表现。在选择职业时，兴趣是不可缺少的重要因素，兴趣是最好的老师，能够指引你走向正确的职业道路。同时它也是一个人从事某项职业活动的强动力之一。只有当一个人对某一项职业有浓厚的兴趣，也就是



说只有根据自己的兴趣来选择职业时，才有可能最大限度地发挥自己的全部潜能，从而在工作中表现出极大的主动性、创造性和高度的工作热情。有了兴趣，即使是在别人看来很乏味的工作，也可以使从业者觉得其乐无穷。相反，如果对工作没有兴趣，只是单纯地为了完成任务而不得不每天打发时间，那么，所谓创新、敬业也就无从谈起。一家跨国公司的人力资源部总监曾经说过：一个优秀员工对工作的态度不应该是“有人要我好好做”，而应该是“我想努力做得好”。要想做到这一点，兴趣是关键。因此，兴趣是影响一个人求职职业的重要因素之一，也是企业考察应聘者的重要参考条件之一。

无数事实表明，兴趣是职业成功的一个重要保证。英国科学家达尔文就是一个能够认识自己的兴趣，并根据自己的兴趣来选择自己终身职业的杰出人才。他在回忆录中写道：

“我曾经想学习数学……，可是，我以为，我决不会在初等数学范围以外获得什么成绩了。”“可是，在剑桥大学时代，我却爱好采集甲虫，甚至再也没有其他任何一种消遣，能够比它更使我有同样强烈的热情、同样浓厚的乐趣了。”正是达尔文对自己的兴趣有了客观认识，并遵循兴趣去发展，他才在生物学和生物进化论方面做出了突出的贡献。

因而，在择业之前，一定要先仔细想一想自己的兴趣点和兴奋点在哪里，自己在日常的生活和学习中对哪一方面的事情最感兴趣、干起来最愉快、最能发挥自己的潜力和创造力。了解自己的兴趣，了解自己的特长，这就意味着你对自己将来希望从事的职业有了一定的把握，明确了努力的方向。



下面，是根据《加拿大职业分类词典》中，不同职业对兴趣因素的要求整理而成的职业类型特点及相应的职业，可供大家参考。

☺兴趣类型 1——喜欢与工具打交道

这类人喜欢使用工具、器械进行劳动的活动，并且在活动中表现出对工具、器械极大的兴趣和热情。他们一般不喜欢和人或动物打交道。相应的职业如建筑师、机械师、工程技术、机器制造、会计、出纳等等。

☺兴趣类型 2——喜欢与人打交道

这类人喜欢和他人接触并善于与他人来往，有较强的说服、交际能力，他们喜欢并能够想办法获取大量的信息，喜欢从事销售、采访、传递信息之类的活动。相应的职业如记者、推销员、营业员、教师等等。

☺兴趣类型 3——喜欢从事有规律的工作

这类人喜欢常规的、有规律的活动，习惯于在预先安排好的程序下做事情，不喜欢有太多的变动和更新。这类人一般有耐心，较严谨。相应的职业如档案管理员、图书管理员、办公室工作、统计员等等。

☺兴趣类型 4——喜欢从事社会福利和助人工作

这类人有爱心和强烈的责任感，乐意帮助别人，为别人排忧解难，他们试图通过自己的努力改善他人的工作、生活状况，喜欢与人接触。相应的职业如医生、律师、教师、护士、咨询人员、福利、慈善人员等。

☺兴趣类型 5——喜欢领导和组织工作

这类人喜欢做管理人员的工作，爱管一些事情，爱做别人的思想工作，希望受到众人的瞩目和尊敬并获得声望。他