

千场讲座精华 招招务实
业内专家揭秘 题题点睛



求职技巧

一本全

梅雨霖◎主编

QIUZHI JIQIAO
YIBENQUAN

- 本专科毕业生 就业必读
- 广大社会青年 求职必备
- 就业指导教师 辅导必用

一本在手，求职无忧

 广西人民出版社



求职技巧

一本全

QIUZHI JIQIAO
YIBEN

江苏工业学院图书馆
藏书章



主编 梅雨霖 梅薇薇

编写人员（以姓氏笔画为序）

刘向华 刘铎杰 屈满泉 梅雨霖 梅薇薇

广西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

求职技巧一本全 / 梅雨霖主编. — 南宁: 广西人民出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-219-06284-5

I. 求… II. 梅… III. 职业选择—基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第100790号

总 监 制 江 淳 彭庆国
策划编辑 罗敏超
责任编辑 罗敏超
责任校对 周月华 彭青梅 张泉英
美术编辑 王 霞

出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路6号
邮 编 530028
网 址 <http://www.gxp-ph.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 南宁市桂川印务有限责任公司
开 本 710mm×990mm 1/16
印 张 20
字 数 300千字
版 次 2008年8月 第1版
印 次 2008年8月 第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-219-06284-5/C·209
定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

代 序

观念更新 顺利就业第一步

——梅雨霖教授解说就业七要

张珍 杨倩

(原载 2007 年 4 月 17 日《中国教育报》)

就业关系着个人的生存,关系着家庭的幸福,也关系着社会的发展,是每个人都必须正视的大问题。高速发展的科学技术既压缩着力气型、密集型的旧式简单劳动,也创造着智能型极高、灵活性极大的全新就业机会。虽然我国这二十年来的就业形势非常严峻,但总体毕竟喜多于忧。

实践中怎样去实现顺利就业?著名社会教育家、就业创业专家梅雨霖教授开具了七大要方:

一要摆正就业观念。由于历史和现实的种种原因,目前我国不少公民在就业的问题上还存在一些亟待转变的陈旧观念,较典型的表现“五多五少”,即想就业的多,敢创业的少;想搞管理的多,愿去一线操作的少;想托关系的多,愿凭本事干的少;想高薪的多,图发展的少;急功近利的多,踏实肯干的少。这些观念导致不少公民在就业上选择面过窄,流动性加大,客观上也给现阶段的就业造成了一些负面影响。梅教授认为,人还是要务实一点好,只要具备一颗务实的心,一切都会有希望:岗位可以调整,经验可以积累,本事可以学习,财富可以创造,没事干的人可以去做没人干的事。如果一味跟风,不切实际地做着攀高附贵的美梦,理想的得不到,务实的又不愿干,恐怕只能永远希望,永远失望,到头来难免两手空空。

二要摸清个人实底。兴趣既影响对职业的选择,也直接关系着职业

的成就；智商、情商则关乎事业的发展；性别及年龄对职业也都有不同程度的影响。想百战百胜，必须“知彼知己”。而“知人者智，自知者明”，对个人而言，“明”比“智”往往更艰难、也更重要。只有全面摸清自己的实底——我最想干什么，我能够干什么，干不成怎么办？在搞清这三个问题的基础上再去扬优成势，才有望成为职场上的常胜将军。

三要做好充分准备。军事家最忌讳的就是打无准备之仗，生活中同样如此。凡事都是思考越周密越好，准备越充分越好，措施越具体越好。如果行动前做好充分的知识和信息等准备，行动中又备有应急方案，即使万能的上帝恐怕也无法将你打垮，只有奉送成功。

四要适当运用技巧。方法、诀窍就是“技”，灵活应用即为“巧”。技巧的可贵处，全在它总能发现深一层的东西，捕捉住稍纵即逝的机会，化险难为吉利。技巧来源于对生活的观察和实践的历练。“处处留心皆学问”，也可套用为“事事留意皆技巧”。只要做生活的有心人，就一定不难学来种种大技巧。

五要确立职业目标。所有成功人士的一个共同点，那就是他们都有人生的目标；而那些没有多大成就的人，共同点也正是缺乏人生目标。要有目标就必须不满于现状。一个人一旦失去冲劲和创意，最终必然被时代淘汰。只要有目标，暂时的得失算不了什么。当生命中的每个挫折、每个伤痛、每个打击都已转化成通向我们目标的基石时，你能说这些挫折、伤痛和打击没有意义吗？职业的目标贵在及时修正。永远保持在“跳一跳才能够得着”的新高度上，以激励自己不断努力。职业目标还要注意与兴趣相匹配。任何理想与现实都存在着不等的距离。只有找到与自己兴趣的结合点，才能产生出愉悦的感受，保持不懈的动力，使自己的长处更优，这样才能培养出核心竞争力，进而找到更合适的岗位。即使暂时的兴趣与职业毫无关联，建议也不要轻易放弃兴趣。因为只有不放弃兴趣，才可能找到合适的机会，最终把兴趣变成职业。而一旦二者结合，必然如虎添翼。

六要规划职业步骤。职业步骤规划可以有两种：一是大致规划出自己事业发展的年龄段，二是基本确定好自己冲浪职场的总原则。事业发展的年龄段一般以十年为一个阶段，把整个职业生涯划分为三个阶段。无论身处哪个阶段，建议都应想明白自己是什么人，能做些什么，有

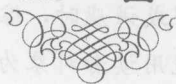
何优势和不足，借以不断调整位置，求得最佳。要利用一切渠道搜集、研究并合理利用信息，以便不错过每一个有利时机。要经常检阅一下自己的成果与能力，有助于培养并保持自信心。在确实感觉力不从心时，则适当调整或暂时将目标降低一些，给自己一点恢复和缓冲的时间。还应始终保持住一种良好心态。认识到生活是不能假设的；正确评价自己，知道适合别人的事不一定适合自己，别人能成功的事自己来做也不一定成功。一个人最重要的是找准自己的位置，不能见异思迁，这山望见那山高，到头来不知哪座山上有柴烧。一生能把一件事做好就很不错了。凡事只有适合自己的才是最好的，千万别胡乱羡慕别人。

七要积累职场智慧。经验来自我们做过的事，智慧来自我们做糟的事。失败是成功之母，但成功也可能是下一次的失败之因，是继续进步的包袱。只有不断积累智慧，才能永远激活自己。

梅雨霖教授自己就是这样的典范。从2003年以来，梅教授在高校及各地开设就业创业课程和讲座数千场次，一边传授知识，一边调查研究，一边总结探讨，先后担纲编写出版了《点击就业》、《点击创业》、《点击涉世》、《农民工创业指南》、《新版就创业指导》等方面的系列专著或教材多本，并以其独具的客观实用特色获得了学界和读者（听众）们的充分肯定。

梅教授把自己的就业创业理论概括为“走内涵发展之路”，也就是强调眼睛向内，一切以提高自我素质为目标。我们认为，梅教授的这一观念，在任何时候，对各类求职或创业的朋友们都极富启迪意义。

前言



人们学成本领，客观上都必须贡献给社会。贡献社会的基本方式，一个是就业，再一个则是创业。就业、创业既是发挥本领的舞台，也是检验自己本领的标尺。所以我们认为：适龄劳动青年们不但要把就业、创业的结果当做独特的享受，同时也应把就业、创业的过程当做难得的经历和锻炼。

就业首先是个体生存的需要。因为每个人的所有理想、抱负，都必须附丽在“健康地活着”这个基点上才可能实现。离开了这一基点，一切都无从谈起。生活中的物质毕竟是硬基础，总得先有柴米油盐酱醋茶，然后才谈得上诗书琴棋酒画花。而要解决好生活中的衣食物质所需，就只有也只能借助于“职业”这种形式。

就业同时也是社会群体发展的需要。若大家都能活出质量、活出水平、活出价值，献出聪明才智，整个社会群体必然也就获得了发展。生存促进发展，发展又催生着更高一级的生存。如此螺旋形上升，人类社会也就真正步入了良性循环的轨道。

当然，如果能在就业的基础上自己去开创出一番事业来，那就更好也更难得了。

就业、创业实际是同一事物的两个不同层面，相互间既有区别，更多联系。从目的来说，就业、创业都是为着解决生存所需要的职业问题；但就解决的方式而言，就业是依靠他人被动地解决，创业则是自己努力主动去解决。很明显，就业是基础，创业则是就业的延伸，也是最好的就业方式，因而更值得鼓励和提倡。

对于广大适龄劳动青年来说，就业始终是重点，创业则是其难点。如何“把握好重点，突破难点”既是全社会与每个家庭都必须关注的共同话题，也是每所学校与每位劳动青年自己应努力设法去解决好的重大

难题。本书正是综合近年来国内就业、创业方面的经验成果，力图从理论观念与具体方法上，探讨解决好这个重大难题的有效办法。

本书稿是作者多年来在北京、江西等数十家院校、专业机构讲授就业、创业及人力资源管理课程或讲座时，综合回答各种疑问的基础上不断修订、完善而成的。主要适用读者对象为大中专院校毕业生，下岗再就业者，城镇、农村及部队青年求职者。我们的初衷，是想以最精练的文字，在有限的篇幅中充实尽可能多的实用内容，力求语言平实，资料翔实，讲实话，出实招，使入选的每种方法与观点，都能从不同层面或角度上给人以明朗直接、实实在在的启迪，给各界将要或正在求职（创业）的适龄劳动青年们提供些切实的点拨和帮助。

同时，我还想送给正在求职或创业场中的青年们一句话：“思路决定出路，亮点打造饭碗。”我们国家需要变制造为创造，我们个人则需要以就业促创业。只要大家都来开动脑筋、适应形势、更新观念、培养亮点，就不难捧上甚至直接打造出真正的金饭碗。这既是在对自己负责、对家庭负责，更是在对社会负责、对时代负责。

本书在编写过程中，得到了北京市总工会及劳动午报社的大力支持，劳动午报社总编室李微主任提供了很多帮助，谨此致谢。

梅雨霖

2008年新年



目录

CONTENTS

职业知识篇

1. 现代社会的职业特点	2
2. 我国近二十年的就业形势	4
链接：我国近年大学毕业生人数	5
3. 我国的职业分类与实际构成	6
4. 理清现行职业制度	9
5. 我国用人单位种类与职业需求	14
6. 常见行业的选人用人要求	15
链接：供求不匹配是就业的大障碍	16
7. 未来的热门职业	19
8. 未来的职业模式	20
9. 什么叫职业声望	21
10. 什么叫职业发展	21
11. 什么叫人职匹配	22
链接：“知识型失业”的五大形式	24
12. 现代青年的职业兴趣类型	26
13. 个性与职业的关系	27
链接 1：个性与职业如何匹配	29
链接 2：八种人驰骋职场不顺	30

14. 性别与职业的关系	30
15. 年龄与职业的关系	32
链接: 青年人的全球失业率	34
16. 智商、情商与职业的关系	34
17. 别过分迷信学历	36
18. 自费毕业生的就业政策	37
19. 正确看待失业现象	37
20. 正视就业难的自身原因	40
链接: 大学生缘何“回炉”技校	51

求职技巧篇

21. 职业信息的来源与采集、加工	54
22. 不同群体的求职优势和不足	56
23. 怎样根据自己的气质、兴趣、性格、能力来选择职业	58
24. 怎样应用六类型关系图来选择职业	60
25. 充分认识观念的作用	61
26. 求职前的知识准备	62
27. 求职时的材料准备	64
28. 求职中的力量安排	66
29. 常用求职途径与方法	66
链接: 常用求职方法的成功率	67
30. 职业选择的决策步骤	68
31. 制约职业选择的因素	68
链接: 社会对不同职业的期望值	69
32. 企业怎样挑选求职者的简历	70
33. 简历制作技巧	71
链接 1: 简历简评	80
链接 2: 把握好简历的关键部件	82

34. 缺乏工作经验怎么办	83
35. 求职信的制作	84
36. 填写求职表格的诀窍	89
37. 如何上网求职	91
链接: 增加简历点击率的招数	95
38. 我国国家公务员的考录	96
链接: 怎样写好申论	99
39. 求职中的主要禁忌	103
链接: 招聘者的感慨	103
40. 别让聪明成为求职的路障	106
41. 成功求职八大因素	107
42. 求职“心结”如何解	108
链接: 实用求职小技巧	109
43. 以法律应对就业歧视	110
44. 对异地求职者的忠告	112
45. 警惕职场骗局	114
链接: 当心求职中的陷阱	117
46. 年龄偏大者的求职技巧	118
链接: 企业不欢迎的六种人	120
47. 近年的抢手人才、热门专业与新兴职业	121
链接 1: 2007 年第四季度全国部分人才市场供求情况及分析	123
链接 2: 职业取向测评	125

面试技巧篇

48. 怎样自我介绍	128
49. 常见面试问题解析及回答思路	131
链接: 职场中的语言技巧	139

50. 面试中的说话技巧	142
链接: 口才训练练习	145
51. 面试中的答话技巧	150
链接 1: 职场口才述评	153
链接 2: 口才分析练习	154
52. 面试中的心理障碍与调适	157
53. 面试中的着装技巧	161
54. 面试中的化妆技巧	163
55. 面试中的时间把握技巧	165
56. 面试中的距离技巧	166
57. 面试中的礼仪技巧	168
58. 学会化解面试中的危机	169
59. 培养自己的应变能力	172
链接: 面试中的赢“心”术	173
60. 预测面试结果的技巧	175
61. 面试过后怎么办	175
62. 应聘中的细节技巧	176
63. 应聘中的参与技巧	178
64. 应聘中的展示技巧	180
65. 应聘中凸显优势的技巧	183
66. 跳槽者应聘时的注意事项	185
67. 理智面对失败	185
链接: 面试焦虑状态测评	187

上岗技巧篇

68. 完整的聘用程序	190
69. 面对第一份工作的心态点拨	191
70. 怎样订立劳动合同	194

71. 社会保险的含义	210
72. 什么是人事代理	215
链接：人才派遣	217
73. 知道上岗后的感受吗	218
74. 如何确定职业目标	219
75. 怎样做好职业规划	220
76. 如何进行职业定位	228
77. 冲浪职场的总原则	230
78. 什么是职业道德	231
79. 什么是职业性格	231
80. 什么是职业能力	232
81. 什么是职业素质	234
82. 如何培养责任心	235
83. 注意培养团队精神	236
84. 要磨砺哪些职业素养	238
85. 职场应遵守哪些原则	240
86. 保留好习惯，改掉坏习惯	241
87. 如何安度职场断奶期	245
88. 怎样释放职场压力	246
链接：测测你的工作情商	250
89. 哪些原因影响升职	251
90. 老板怎样炒人	252
91. 注意积累职场智慧	253
92. 劳动者享有的基本权利和义务	254
93. 劳动保护的法定原则	255
94. 关于职业病	257
95. 怎样解决劳动争议	257

薪资技巧篇

- 96. 岗位测评不等于岗位分析 260
- 97. 我国的薪资构成方式 260
- 98. 决定工资的七大要素 261
- 99. 我国目前的职场薪资行情 262
- 100. 业界薪酬大趋势 263
- 101. 初入职场者如何评估自己的薪资 263
- 102. 要求加薪的技巧 264
- 链接：关于兼职兼薪 265
- 103. 最低工资制度 267
- 104. 当心薪资中的骗局 267

交际技巧篇

- 105. 正确看待同事的评价 272
- 106. 务实地界定成功 272
- 107. 自警自律六招 274
- 108. 求人的艺术 276
- 109. 怎样与上司相处 279
- 110. 怎样与同事相处 281
- 111. 怎样与雇主的亲友相处 281
- 112. 交友结友四诀 282
- 113. 防范小人“三要” 284
- 114. 四种老板应避免 286
- 115. 七种朋友谨慎交 287
- 链接：异常人格者的八种表现 288

跳槽技巧篇

116. 怎样进行职业再选择	290
117. 如何调换工作	290
118. 跳槽前的准备	291
119. 跳槽时忌说的话	292
120. 跳槽时不能做的事	293
 附录 1: 部分省、市人才市场与网站集览	 295
附录 2: 部分大中专毕业生就业服务网站	302
参考文献	304



职业知识篇 >



1. 现代社会的职业特点

职业作为一种普遍的社会现象，一般都具有如下六大特点：

一是基础性。即职业是个人和社会赖以存在与发展的基础。

二是广泛性。既指职业问题涉及社会的绝大多数成员，也指职业问题涉及社会的政治、经济、教育、技术、伦理道德等诸多方面。

三是时代性。不但职业本身会随着时代的变化而发生变化，而且每个社会阶段也都有当时人们所热衷的时尚职业。

四是同一性。指的是职业尽管有千差万别，但同一类职业的内部，其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容、人际关系等，都是基本相同或相近的。比如我们都认为“做教师的有学问”，正是源于这一点。

五是差异性。指不同的职业之间，在知识、环境、技术、心理及个人行为模式等方面，都客观存在着的巨大差异。“隔行如隔山”，正是指此而言。

六是层次性。指现实社会中，人们对不同职业的社会评价客观上存在着一定的差别，即高低贵贱的不同看法。这类看法当然不一定正确，但却的确客观存在着，有时也就不能不予以正视。

但如果站在现在的特定角度，则现代社会的职业发展又有其自身的特点：

(1) 信息化程度越来越高。

这里有两个含义：首先，现代社会是信息化的社会。信息化社会是指以信息工业为主导，信息价值生产为中心，信息成为比资本更重要的战略资本的社会。信息化社会的主要标志就是社会活动、经济活动的通信化，整个社会通过巨大的信息网络，实现了工厂自动化、农业自动化、家庭自动化和办公自动化。产业结构呈现出“三高”（高效率、高效益、高增长）、“三低”（低污染、低能耗、低消耗），能源结构是再生型，材料结构是多功能型，劳动结构是脑力劳动型，消费结构是多样化，体制结构是分散化、小型化。信息化社会的核心发展是微电子技术。我们现在正在一步步地朝着这个目标迈进。

其次，信息不但左右着社会的方方面面，而且已经直接成为职业。比如 IP 行业，其核心基础就是信息；新闻传媒，更是直接以信息为