

◎ 蔡荣生 编著

不求人

就业



就业，
你管理自己了吗？



◎ 蔡荣生 编著

不求人 【就业】

就业，
你管理自己了吗？

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

就业,你管理自己了吗? / 蔡荣生编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2010.4
(就业不求人)
ISBN 978-7-115-21830-8

I. ①就… II. ①蔡… III. ①就业—基本知识 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第214915号

内 容 提 要

为了自己的人生,为了长远的生涯发展,从现在开始做自己吧。做自己,做最好的自己,就从管理自己开始吧。

本书用生动、幽默的语言,分别从就业的目标、压力、情绪、信息、人脉、时间以及能力共7个方面介绍了管理自己就业的方法。就业管理,既是就业的过程,也是管理自己、提高自己素质的一个过程。

本书以大学毕业生和社会求职者为主要读者对象,以专题的形式讲解就业问题,可以作为高校老师讲授大学生就业指导课的参考教材,或者作为大学生求职者的参考书;也可以为已就业群体进行转换职业、管理就业时提供借鉴。

就业不求人

就业,你管理自己了吗?

◆ 编 著 蔡荣生

责任编辑 王建军

执行编辑 赵 斌

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京楠萍印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 11.75

字数: 198千字

2010年4月第1版

2010年4月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-21830-8

定价: 28.00元

读者服务热线: (010)67119329 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

不久前，我接待了一位来咨询的同学。这是一位非常优秀的同学，从小学一直到大学，学习成绩都非常好，保送进人民大学，再从人民大学保送到北京大学读研。这么优秀的同学不知道自己适合干什么，想通过咨询确定自己未来的职业方向。在咨询过程中，我询问这位同学，有没有对什么事情表现出特别的兴趣，有没有什么事情值得他自豪，使他有成就感。这位同学说，除了上学考试之外，他没有发现别的东西。我打趣地说，你还真是为我国“考试教育”而生的啊。当人生被安排在各种各样考试中间的时候，回头来看，就会忽然发现，原来自己的人生这么苍白。当我们“过完”各种考试的时候，却从来没有发现自己原来没有“过完”自己。自己对生活的体验是那样的浅薄，自己的成功是那么的经不起锤炼，在就业寒冬的面前，自己还表现得那么“无知”。在咨询的过程中，我向这位同学讲述了一个这样的故事：宋代有一个非常著名的禅僧，在他的门下有一个和尚叫道歉。道歉参禅多年，但没有发现禅的奥秘。他的师父决定派他出远门去办事，他非常不愿意，因为出远门在他看来对他的参禅有害无益。他的同门和尚十分同情他，对他说：“我同你一起去好吗？我想我可以尽我的全力帮你，没有任何理由使你不能在路上继续参禅啊！”于是他们一起远行了。一天晚上，道歉向同门诉说了自己久参而不能悟道的苦恼，并求同门帮助。同门说：“我能帮助你的事尽量帮助你，但是有几件事我是无法帮助你的，这几件事你必须自己去做。”道歉忙问：“是哪几件？”同门说：“当你肚饿口渴时，我不能代替你吃饭、喝水，你必须亲自吃饭喝水；当你大小便时，你必须自己来，我一点也帮不上你。最后，除了你自己之外，谁也不能驮着你的身子在路上走。”半年之后，道歉回到了原来的庙里。他的师父在半山亭远远地看见他，高兴地说：“这个人脱胎换骨了。”

同样的道理，在我们的人生追求过程中，在我们的就业路上，也有很多事情需要我们自己来做。别人可以给我们指引，但不能帮助我们确立自己的人生目标。别人无法给我们自强的心态，使我们能够勇往直前。别人不可能提供给我们具体的前进策略。当我们掉进陷阱时，别人可以拉我们一把，但却给不了我们敏锐的眼光，避免重蹈覆辙。当人们为一些蝇头小利而患得患失的时候，

就业，你管理自己了吗？

别人无法给我们开放的胸怀。当我们得不到赏识的时候，别人可能给我们支招，但却无法给我们推销自己的能力。当我们因沟通不畅而失败的时候，别人无法给我们超凡的口才展现自己。在生活上孤独无助的时候，别人无法给我们深厚的人脉。当我们在社会上碰壁的时候，别人无法给我们融洽的环境。如果自己无法融入环境的能力，这个世界上就没有融洽的环境。当我们在别人的指挥下生活的时候，我们就无法获得自己想要的生活体验。当我们不是我们自己的时候，我们还能是什么呢？我们还能有什么价值呢？一个没有价值的人，一个不能打动自己的人又如何能打动用人单位呢？为了自己的人生，为了长远的生涯发展，从现在开始做自己吧。做自己，做最好的自己，就从管理自己开始吧。

笔 者
2009 年秋

第一章 你会成为自己人生的设计师吗?

你就是自己就业项目的经理 / 2

就业项目管理的要素 / 3

治大国若烹小鲜，营就业如烧开水 / 4

第二章 就业目标管理

漫长的旅程 / 8

目标影响成就 / 9

谁在给你定目标 / 10

就业目标的设定 / 12

我的目标我来管 / 14

第三章 就业压力管理

如何面对及处理压力，将决定你的成就 / 18

承受压力不如管理压力 / 18

就业压力成大学生主要压力来源 / 19

身体对压力的反应 / 27

身体压力反应敏感训练 / 29

压力管理的条条框框 / 29

压力管理有办法 / 31

第四章 就业情绪管理

烦恼树 / 42

情绪左右我们的生活 / 42

自己的情绪自己管理 / 43

管理情绪就是管理事业 / 44

就业过程中的情绪管理 / 46

- 写简历、投简历的不耐烦、急躁 / 53
- 求职过程中的紧张情绪 / 57
- 遭受挫折后丧失自信心、无助的情绪 / 60
- 无助的情绪管理 / 61
- 从学生到社会人转变的焦虑 / 63
- 焦虑情绪管理 / 64
- 就业潜规则下的情绪管理 / 65
- 情绪管理的常用招式 / 67

第五章 就业信息管理

- 能听懂动物语言的海力布 / 72
- 信息真的很重要 / 74
- 就业过程中的信息分类及其管理 / 75
- 求职过程管理的有用工具 / 82
- 如何收集招聘信息 / 84
- 就业流程管理 / 86

第六章 就业人脉管理

- 兔子背后的老板 / 92
- 人脉决定成败 / 92
- 不做有才华的“穷人” / 93
- 人脉管理决定就业好坏 / 95
- 要想就业好，人脉就要广 / 96
- 你的人脉有多广 / 96
- 人脉规划助你成功就业 / 98
- 人脉管理之有用的工具 / 107

第七章 就业时间管理

- 谁扛走了富翁的箱子 / 110
- 生涯规划始于对大学四年的时间管理 / 111
- 求职各阶段之管理 / 119
- 求职过程中关键事件的时间管理 / 123

有用的时间管理方法 / 129

第八章 就业能力管理

一块土地总有一粒种子适合 / 132

大学毕业了，你会什么？ / 133

调查声音：不同企业对学生的能力要求
不同 / 140

岗位核心能力和职业核心能力 / 146

能力运用不到位和运用过当 / 151

给自己戴上不同的面具：简历中不同能力事件
的组合 / 172

不同面试题考察不同能力类型 / 177

为你的答案准备自己的故事 / 180

第一章

你会成为自己人生的设计师吗？

你能看多远，你便能走多远。

你就是自己就业项目的经理

为组织同班同学去颐和园旅游，你曾彻夜写组织方案并曾亲自到颐和园考察，选择合适的路线；为购买一台合用的电脑，你曾在网上搜寻了大半天，并且请教了很多电脑高手，在中关村电脑市场和众多商家讨价还价……

生活中还有许许多多的事情，你都很仔细地在经营，比如选择餐厅、选择衣装，但我们很少像选择衣服、餐厅一样来选择我们的人生、选择我们的职业，我们很少像组织同学旅游那样来组织自己的求职过程。于是，我们常常陷入了1分钟决定我们60年的生活陷阱中。每天的琐事决定了我们的人生，决定了我们的目标。我们不再经营自己，不再为自己未来的60年而思考，只是过着每一天，像下面故事中撞钟的和尚。

曾有一个小和尚担任撞钟一职，半年下来，觉得无聊之极，“做一天和尚撞一天钟”而已。有一天，主持宣布调他到后院劈柴挑水，原因是他不能胜任撞钟一职。和尚很不服气地问：“我撞的钟难道不准时、不响亮？”老主持耐心地告诉他：“撞的钟虽然很准时，也很响亮，但钟声空泛、疲软，没有感召力。钟声是要唤醒沉迷的众生，因此，撞出的钟声不仅要洪亮，而且要圆润、浑厚、深沉、悠远。”

我碰到过很多同学，他们都向我反映，现在企业招聘都要求有工作经验。可应届毕业生哪来的工作经验啊。他们都觉得，用人单位有点故意刁难应届毕业生的意思。试想，如果你连自己都不能说服，又如何能说服用人单位，如果你连自己都没有办法经营好，用人单位又怎么能相信你能经营好企业，你连自己的就业项目都不去经营管理，又到何处去寻找工作经验呢！有时，踏破铁鞋无觅处，只是因为你错过了自己身边那些细节的事务。把就业作为自己的一个项目来经营，不仅能有效地提高你的管理技能和工作经验，更能使你的就业事半功倍。

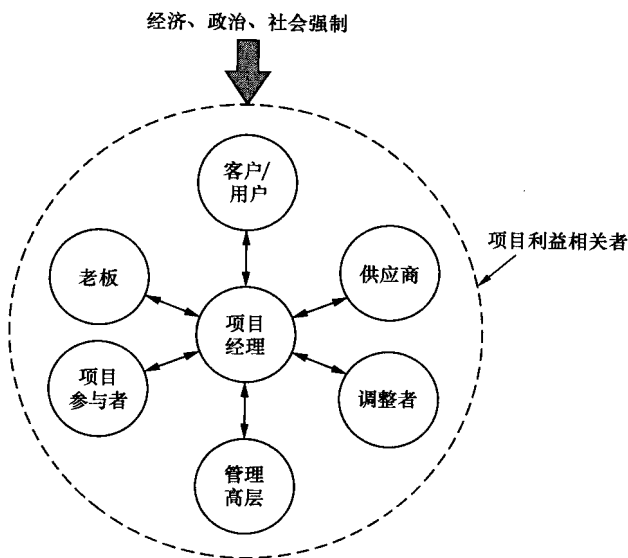
人本管理的精髓在于人自己管理自己、自己调动自己。人是一种资源，资源就要经营。一个不能经营好自己职位的人，又如何能经营好一个部门、一个企业呢？我们应该让自己都明白，每一个人都是经营者，总经理在经营一家企业，每个毕业生都在经营自己的就业项目，每个职业人士都在经营自己的职业和前途。

“如果你问一个园丁，一棵白玉兰树上能开几朵花，开在哪一枝上？我想他

只能说不知道。但是，你只要按照植物的生长规律，营造好的生长环境，到时自然会满园春色关不住。”只要你把自己的就业项目做好了，到时你也会有一个丰收的秋天。

就业项目管理的要素

把就业作为一个项目来管理，首先要弄清楚，你的就业项目管理由哪些要素组成。我们先来看项目管理的一般要素关系图。



对照上图，我们一一分析。

- 项目经理：就是你自己。
- 项目调整者：你自己，也许还有其他好友，一切能给你批评意见的人都可以包括在项目调整者里面。给你意见越多，你对自己的项目的认识就会越深刻。
- 老板：你自己。
- 项目参与者：你的人脉广度决定了你的项目参与者的多少。
- 供应商：一般来说就是就业指导中心，不过你的其他人脉也可以成为你就业信息、职业信息的供应商；部分能力培训机构也可以成为你的供应商。供应商的多少决定你的项目的选择余地的大小。
- 高层管理者：也许是你的父母，也许是你的爱人，所有其意见你必须

就业，你管理自己了吗？

重点考虑的重要人物。不过，你和他们只是合作的关系，他们不是你的老板。你才是自己就业项目的老板兼项目经理！

- 客户/用户：你所求职的单位部门。他们的好恶决定你项目的成败。他们是所谓用“职位”投票的人。投给你的职位越多，从一定程度上说明你的项目越成功。

- 项目利益相关者：与你应聘职位有关的一切人、组织，包括你的竞争对手。

- 经济政治社会强制：经济形势、就业市场情况、政府就业政策等。这从宏观上影响你的就业项目的实施。

自己的就业项目

在明白了就业项目的要素以后，把你自己的就业项目的要素一一整理如下：

项目经理；

项目调整者；

老板；

项目参与者；

供应商；

高层管理者；

客户/用户；

项目利益相关者；

可供利用和需要了解的就业政策；

经济形势。

治大国若烹小鲜，营就业如烧开水

一位青年满怀烦恼去找一位智者。他大学毕业后，曾豪情万丈地为自己树立了许多目标，可是几年下来，依然一事无成。他找到智者时，智者正在河边小屋里读书。智者微笑着听完青年的倾诉，对他说：“来，你先帮我烧壶开水！”

青年看见墙角放着一把极大的水壶，旁边是一个小炉灶，可是没看见有柴火，于是便出去找，他在外面拾了一些枯枝回来，装满一壶水，放在灶台上，在灶内放了一些柴火便烧了起来。由于壶太大，那捆柴火烧尽了，水也没开。于是他跑出去继续找柴火，那壶水已经凉得差不多了。这回他学聪明了，没有急于点火，

而是再次出去找了些柴火，由于柴火准备得足，水不一会儿就烧开了。

智者忽然问他：“如果没有足够的柴火，你该怎样把水烧开？”

青年想了一会，摇摇头。智者说：“如果那样，就把水壶里的水倒掉一些！”

青年若有所思地点了点头。智者接着说：“你一开始踌躇满志，树立了太多的目标，就像这个大水壶装的水太多一样，而你又没有足够的柴火，所以不能把水烧开，要想把水烧开，你或者倒出一些水，或者先去准备柴火！”

青年顿时大悟。回去后，他把计划中所列的目标删掉了许多，只留下最近的几个，同时利用业余时间学习各种专业知识。几年后，他的目标基本上都实现了。

只有删繁就简，从最近的目标开始，才会一步步走向成功。万事挂怀，只会半途而废。另外，我们只有不断地捡拾那些“柴火”，才能使人生不断加温，最终才能让生命沸腾！

正如孟子所言：治大国若烹小鲜。而我只好说：营就业如烧开水。

第二章

就业目标管理

瞄准月亮开枪，即使你没打中它，你也会打中某个星星。

漫长的旅程

心理学家曾经做过一个实验：组织3组人，让他们分别步行到10公里外的3个村庄。第一组人既不知道村庄的名字，也不知道具体的路程，他们被告知跟着向导走就行了。刚走出两三公里，就开始有人叫苦。走到一半时，有人几乎愤怒了，他们抱怨为什么要走这么远，何时才能走到，有人甚至坐到路边再也不愿走了。越往后，他们的情绪越低落，最后到达目的地的人寥寥无几。第二组人知道村庄的名字和具体的路程，但路边没有里程碑，他们只能凭经验来估计自己走过的距离。走到全程一半时，大家觉得有点累。走到全程的四分之三时，大家的情绪已很低落，觉得疲惫不堪，路程似乎还很长。直到最后有人说“快到了，快到了”，大家才又振作起来，继续向前。第三组人不仅知道村庄的名字和路程，而且公路旁每一公里就有一块里程碑。人们边走边看里程碑，每缩短一公里大家便有一小阵的快乐。行进中，他们用歌声和笑声来消除疲惫，情绪一直很高涨，所以很快就到达了目的地。

三组人，面对的是相同的路程，可他们的行进过程却迥然不同，这种巨大的差别是因何形成呢？他们都在步行，是距离吗？都是一样的10公里，只是有人清楚有人不清楚罢了。所以我想，决定性的因素是里程碑。正因为缺乏里程碑，第一组、第二组人很难了解自己努力的成果，他们自然就越走越累，情绪越来越差。反之，有了里程碑，第三组人就清楚地看到了自己的成绩，每超越一块里程碑，他们就获得一点成就感，从而更有动力向前走。

· 在漫长的行程中，这种动力是多么不可缺少啊！

1984年，在东京国际马拉松邀请赛上，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人成绩时，他说：凭智慧战胜对手。

对于这句话，他在自传里如此解释：“每次比赛时，我都要乘车把比赛线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行、第二个标志是一棵大树、第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我以百米冲刺的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去……四十多公里的赛程，就这样被我分解成几个小目标轻松地跑完了。起初，我不懂这样的道理，我把目标定在四十多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我刚跑十几公里就疲惫不堪，我被

前面那段遥远的路程吓倒了。”

其实，山田本一所画下的那些标志，不过是另一种意义上的“里程碑”。他所越过的每一块“里程碑”，都如同一座“心灵加油站”，不断地向他的心灵输送能量，最终使他一马当先抵达终点。

正如山田本一要在马拉松赛中为自己寻找标志物作为“里程碑”那样，我们的一生也要找到独属于自己的“里程碑”，或者是一份自己详细拟定的“人生规划”，或者是自己具体记录下来的“成绩册”，或者是心中仰慕的师长的成长历程……“胸中没有目标，一根稻草压断腰；胸中有了目标，泰山压顶不弯腰！”有了人生“里程碑”作参照，我们就能清楚地看出自己人生的每一点进步，就能不断地收获成就感，从而更有信心、更有动力地奔向预定目标。

你对于就业的目标是什么？本章，我将和大家一起来学习管理自己就业目标的方法。

目标影响成就

大家对下面这个故事一定不会感到陌生。

在一百多年前，一位穷苦的牧羊人带着他的孩子来到一个山坡上，一群大雁鸣叫着从他们的头顶上飞过并很快消失在远方。牧羊人的小儿子问父亲：“大雁要飞往哪里？”牧羊人说：“它们要去一个温暖的地方，在那里安家，度过寒冷的冬天。”大儿子眨着眼睛羡慕地说：“要是我们也能像它们那样飞起来该多好呀！”牧羊人沉默了一会儿对两个儿子说：“只要你们想，你们也能飞起来。”两个儿子试了试，都没有飞起来，他们用怀疑的目光看着父亲。牧羊人却肯定地说：“只有插上理想的翅膀，树立了坚定的目标，才可以飞向你们想去的地方。”两个儿子牢牢记住了父亲的话，并一直向目标努力着，奋斗着。后来，他们果然飞了起来，因为他们发明了飞机。他们就是美国著名的莱特兄弟。

1970年，美国哈佛大学对当年毕业的天之骄子们进行了一次关于人生目标的调查：27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰而长远的目标。

1995年，即25年后，哈佛大学对这一批1970年毕业的学生进行了跟踪调查，结果是这样的：3%的人，25年间他们朝着一个既定的方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；10%的人，他们的短期目标不断实现，成为各个行业、各个领域中的专业人士，大都生活在