

WHAT COLOR IS YOUR PARACHUTE?

A Practical Manual for
Job-Hunters and Career-Changers



你的降落伞 是什么颜色？

求职者和跳槽者的实用行动手册

[美] 理查德·尼尔森·鲍利斯◎著 刘宁◎译



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

在高强的就业压力下，许多青年朋友身处求职和职业转换的困境之中。这本凝结了“职场导师”鲍利斯多年研究成果的经典之作，介绍了一系列实用有效的求职技巧及职业规划方法，引导读者从了解自己开始，在激烈的竞争中脱颖而出。我相信，只要做好充分准备、积极应对挑战，每个人都能找到属于自己的“降落伞”，享有成功的人生！

——杨河清 中国人力资源开发研究会副会长、
首都经济贸易大学劳动经济学院院长、教授、博士生导师

鲍利斯40年的不懈努力，改变了很多人的职业生涯，借助降落伞行动手册奔向更美好的生活。不管用哪种求职或跳槽的方式，本书一定能够帮助你找到职业和人生的方向。

——杨大伟 智联招聘内容主编

有用的都是实话，实用的都最简单。本书是写给求职者的真言实话，是一本简单可行的操作手册。今天职场的普罗大众也许就是明天的职场名人。

——景索奇 北京腾驹达猎头公司董事长

大学生就业的三个关键性步骤：在校时的职业规划、择业时的自我与雇主匹配，以及求职中的操作技巧。本书为你提供了翔实可行的答案，这也是它畅销全球40年的奥秘！

——王化深 北京交通大学招生与就业工作处处长

当下，大学生的就业形势异常严峻，在求职过程中屡屡碰壁，心态茫然。为此鲍利斯告诉大家：无论大的经济环境景气与否，最后总能找到理想的工作，关键取决于你的求职方法。有句名言说得好：从来都没有怀才不遇，只有技不如人。只要心境乐观，及时应对，找准目标，坚持不懈，最后总能柳暗花明，实现自己的人生价值。

——吴敏苏 中国传媒大学外国语学院副院长、教授、硕士生导师

本书告诉你全世界职场的通用法则，提供给你切实可行的方法和求职行动手册。即将步入职场和准备换工作的人们，可以从书中学到职场真经！

——彭昆 新浪教育频道主编

WHAT COLOR IS YOUR PARACHUTE?

A Practical Manual for
Job-Hunters and Career-Changers



上架建议 © 职场励志

ISBN 978-7-5086-2196-8



9 787508 621968 >

www.publish.citic.com

定价: 35.00元

WHAT COLOR IS YOUR
PARACHUTE?

A Practical Manual for
Job-Hunters and Career-Changers

你的降落伞
什么颜色？

求职者和跳槽者的实用行动手册

[美] 理查德·尼尔森·鲍利斯◎著 刘宁◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

你的降落伞是什么颜色? / (美) 鲍利斯著; 刘宁译. —北京: 中信出版社, 2010.9

书名原文: What Color Is Your Parachute?

ISBN 978-7-5086-2196-8

I. 你… II. ①鲍… ②刘… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120436 号

What Color Is Your Parachute? © 2010 by Richard Nelson Bolles.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press.

This translation published by arrangement with Broadway Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., through Bardonia-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

你的降落伞是什么颜色?

NIDE JIANGLUOSAN SHI SHENME YANSE?

著 者: [美] 理查德·尼尔森·鲍利斯

译 者: 刘 宁

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 15.5 字 数: 202千字

版 次: 2010年9月第1版 印 次: 2010年9月第1次印刷

京权图字: 01-2010-1766

书 号: ISBN 978-7-5086-2196-8/F · 2025

定 价: 35.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

留在现在的
公司

老工作
新公司

临时工作

继续现在的职业
方向

开始一段新的职业
之旅

路在脚下

维持现状

重新出发

兼职工作

全职工作

同时做多份
兼职工作

单一职业

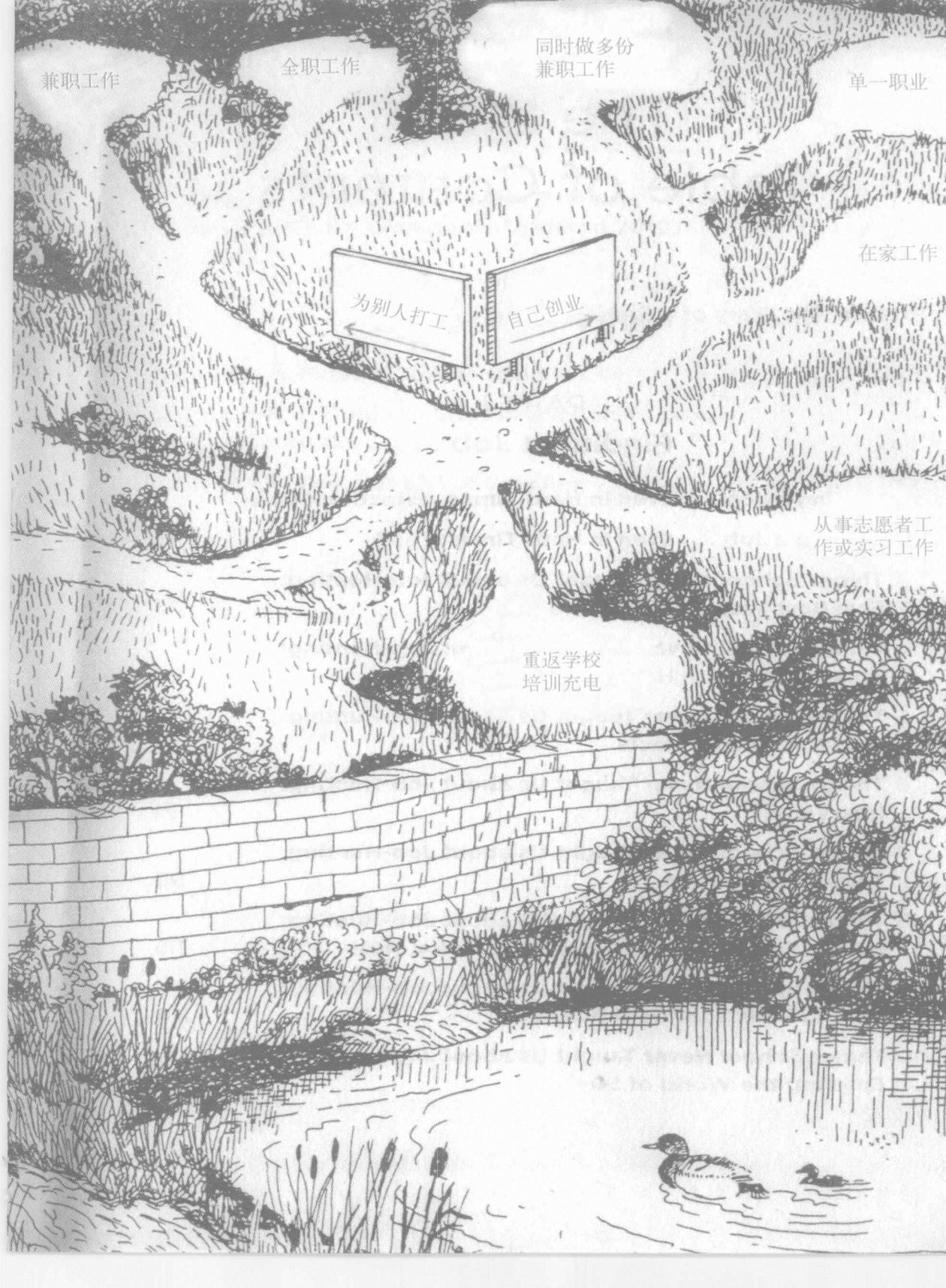
在家工作

为别人打工

自己创业

从事志愿者工
作或实习工作

重返学校
培训充电



What color is your
parachute? 序一

找到了自我就找到了工作

30年前，中国有两件事不用担心，失业率和找工作。

30年后，中国有两件事被严重关注，失业率和找工作。

文化市场可以说是风向标，职场题材的电影票房过亿，各种职场题材小说大卖，怎么找到工作成了当下最热门的话题，成了生意，也成了问题。因为办《职场》杂志的缘故，我得以看到大量职场、励志、应聘方面的书籍，有几类书我不喜欢，其一，降低底线，有些甚至突破了基本道德观和普世价值观去提供所谓的招数；其二，片面地从幸存者逻辑出发，解剖所谓成功人士，因为成功，所以一切看起来似乎都是对的。

本书则是我喜欢的类型，作者研究的是怎么引导读者通过关注自己的技能、目标和愿望，关注雇主的用人需求，进而说明如何在繁荣时期或是萧条时期顺利找到工作。此外，我觉得书中推荐的列清单的方式对读者也有很大的帮助。

在本书中，你会看到雇主真正希望寻找的是什么样的人：

他们寻找的是拥有可转换技能的人才。

他们看重的是求职者的经验，因为他们不必花费更多的时间把你培训成更加符合岗位要求的人。

他们看重的是自我管理能力——你上班是否准时甚至是提前到达，你是否会一直待到下班甚至因工作需要而加班，你做事情是应付了事还是尽善尽美？

他们看重的是耐性——对待任务和问题，你是否持之以恒，直到任务完成，解决完问题？

他们看重人际交往能力——你是否与同事相处融洽，你是否尽心尽力与客户打交道？

他们看重责任心——每一名成功的员工都会犯错误，但你的错误是否是因为你的过于乐观而不是因为你的粗心或愚蠢？犯错误之后，你是否会勇于承认自己的错误？

在书中，你还会看到雇主花钱雇人是为了得到什么。答案之一就是：你的技能。雇主们看重的是你的三项技能，特殊知识、可转换技能、做事的方式。特殊知识就是那些雇主愿意买单的，你从经验中学来的知识，这些知识可能涵盖不同的领域、专业、课题、技能或者“诀窍”。比如：如何修电脑，如何进行外交谈判，如何修补汽车划痕等。可转换技能，是那些你所知道的做事的方法，不管这些事情涉及哪些专业或行业。雇主愿意为你的多功能角色买单，即便你的这些技能此前是运用在别的领域中。这些技能可以在不同领域、不同行业中来回转换应用。比如：分析、提升、巩固、计算等。做事的方式通常在生活里也被称为特点或者性格特征。比如：持之以恒、干劲十足、富有想象力、忠诚、反应敏捷等。

书里对做事方式的研究可以帮你分析清楚，你能看到这样一个清单：你的时间观念；你与人打交道、联络感情的方式；你对待上司的方式；你对待监督者的方式；你如何在冲动与自律之间找到平衡；你如何在主动与被动之间找到平衡；你如何在危机与问题之间找到平衡。

汤姆·杰克逊说，求职就是一个不断遭到拒绝的长期过程。对于有些人，一次又一次的求职面试后，他们从用人单位得到的答复总是拒绝，最后才得来一次认可。有时候，这实在要靠点小运气，不过，你已经算运气不错的了，因为，在找到工作之前你找到了这本书，你也许能通过本书找到自我，然后就找到了工作。

王立鹏

《中国经营报》常务副总编、《职场》杂志主编

What color is your
parachute?

序二

找工作，从现在开始

从20多岁到60岁，朝九晚五，一个人大部分时间会在工作中度过，因此职业话题不是一个小的话题，也不是一个轻松的话题。由于在智联招聘工作的原因，我看到了太多求职者面对就业压力的彷徨。“面霸”、“拒无霸”的黑色幽默飘荡在赶场各地招聘会的求职者中间。特别在经济动荡的时代，如何尽快找到一份好工作，如何跳“槽”而不是“跳槽”，人们急切希望在相关书籍里寻找捷径和答案。目前市面各种求职宝典和面试大全层出不穷，捡个纸团，扶起扫把，流光电火之间，面试成败已成定局，令人草木皆兵，眼花缭乱。而找工作就像找对象，感情的事千百年来没什么蹊跷变幻，更无奇门遁甲。知己知彼，是职业生涯永恒的主旋律，也是您翻开的这本发行超过1 000万册，被译成20种语言的原因所在，它从“方法”、“思路”上帮我们打通职业生涯的“任督二脉”。

这并不是一本可以直接测试你性格类型、职业倾向的书，但是它告诉你最简单实用的方法。比如霍兰德职业倾向测试，一般被测试者需要在上百个模棱两可的问题间作选择，以确定自己在A、R、I、E、S、C组成的六边形中偏向哪个维度。而你现在只需要参加一次为期两天的聚会，看一张聚会厅的俯瞰图，看你的本能会促使你加入聚会厅的哪一个角落，喜欢与哪一个人长时间待在一起。

想了解你擅长的技能吗？你不需要参加任何复杂的测试。本书会引导你

讲自己的故事，不一定是职场上的事，可以从“你打算和爱人及孩子出去旅行”开始，看看你面对的障碍或者限制，继而采取的行动，包括定量阐述最后的结果。难道职业发展讲故事就行吗？是的！成熟的企业通过结构化面试挑选他们的人才，一个典型的模式就是STAR，面试官从你过去处于一个什么样的情景，接手一个什么任务，你采取了什么行动，又取得什么可量化的结果方面层层追问，是不是和书中的故事结构不谋而合？这正是本书讲述的简单方法背后的道理所在。

关于让人神往而又让人恐惧的面试，实际上没有那么多技巧可循，你也不用记下上百个典型答案，本书告诉我们只要记住5个问题的答案就够了。“你为什么来这里？”、“你能为我们做什么？”、“你是哪种类型的人？”、“你觉得你哪一方面比另外90人甚至900人应聘该职位的竞争对手更优秀？”、“我们雇得起你吗？”对，如果你已经对这5个基本问题深思熟虑，胸有成竹，成功的大门已经为你打开了一半。

除了控制面试时间的高出普通方法12倍的求职技巧外，这本书最值得看的是帮我们找到自己。“多数未能谋得自己梦寐以求工作的求职者之所以失败，不是因为他们缺乏对人才市场的了解，而是他们根本不了解自己”。回想所接触的职业生涯成功的人士，其共性正是作者在书中一直强调的一个观点：要找到有意义的工作，你的特性与独一无二性尤为关键。其实，我建议，即使你不是忙于跳槽，也可以做一做这些逐渐走近自己的尝试，无论是生活还是做事，孔子所说的知己者明，知人者智，明在前，智在后，一点也不过时。

按作者统计，一个人找到工作的时间一般是19周，智联招聘的统计也在4~20周之间。我想看完这本书且利用里面的方法找到独特的你和适合你的求职方向及渠道，也就是三四天的时间，而它对你未来的很多年都会起到决定性的作用。所谓磨刀不误砍柴工，不在此刻，更待何时？

郝健

《杜拉拉升职记》推荐序作者

What color is your
parachute? 序三

紧急！请赶快打开降落伞……

很高兴看到中信出版社引进鲍利斯的这本参考性极强的求职书籍。这表明求职在全球范围内都已变成一件需要认真对待的事情，当然，在中国更是如此。

我无意对求职的技巧过多赘述，因为你能在书中找到更为翔实的信息和可操作的方法。我想从国内求职招聘这一发展历程的角度，和大家分享一些我的心得。

第一时间打开降落伞

由于从事招聘行业，我常常听到的不是关于找工作难的抱怨。恰恰相反，我听到的更多的是招聘主管和招聘经理的抱怨：“合适的人怎么这么少？”

在宏观的心理层面，大家都觉得工作不好找，好工作更是难找。但在微观的每一次求职机会面前，你真的足够重视，或者有足够的技巧去面对它吗？

你一生大部分的时间处于工作中。你读书20年为的是获得一份好工作，你的生活和幸福很大程度上依赖于你的这份工作。你为什么不愿意为你这份工作早点打开降落伞呢？

停止抱怨，开始行动，第一时间打开你的降落伞！如果你在离地100米的时候，才想起打开降落伞，那样的结局可想而知……

毕业生的降落伞应该在上大学第一天就打开。已经步入职场的人，你

的下一份工作取决于你当下的工作。因此，你的降落伞在入职第一天就必须打开。

今天你被搜索了吗？

求职类网站有一个标准，一份简历（当然也可以看做一个求职者）的质量，在于它被搜索多少次，被下载多少次。

我知道，大部分招聘官在发布招聘广告的同时，也进行简历的搜索。在互联网时代，我希望你成为一个被搜索的求职者。当然，如何做到被搜索，作者在书中描述了很多种好方法。

从本书作者的建议中，我确定你能得到更多的知识。

枕边书的另一个选择

房龙曾经说过，我们见证了非常多的奇迹，但忘了——一个最大的奇迹——人类得以生存的奇迹。

我们有各种枕边书，但也许恰恰缺少一本可以让你生存，并且生存得更好的枕边书。

如果你可以把娱乐杂志、经典小说作为枕边书，我推荐你再增加一本，关于职场和人生发展的枕边书。

当然，理论总是简单的，现实充满了变数。

我想说的是（作者也这么认为），运气也许是你找工作时不可缺少的成功因素。当然，人生也是如此。

正是这些不确定性，让我们对未来充满期待，不是吗？

我们要做的，其实很简单。就是规避那些可以规避的错误，吸取前人总结的教训。为你的职场生涯和人生作一些准备，这也是一种自我负责的行为。

陈宁

智联招聘产品发展总监 高级职业咨询顾问

- 序一 IX
序二 XI
序三 XIII

第一部分 在学校无法学到的求职技巧 / 001

- 第1章 求职路上屡屡遭拒，我该怎么办？ / 003
- 第2章 求职前必须认真思考的15个问题 / 013
- 第3章 5种方法帮你成功求职 / 025
- 18种主要求职方法 / 026
 - 在学校学不到的求职经验 / 028
 - 给各种求职方法打分 / 029
 - 5种失败率较高的求职方法 / 029
 - 可以改变你一生的求职方法 / 032
 - 尝试换一种求职方式 / 035
 - 求职者时刻谨记的7件事 / 035
- 第4章 搬开你求职路上的绊脚石——克服你的缺点和害羞情绪 / 037
- 你最大的缺点和最擅长的能力 / 040
 - 如何克服你面试时的害羞情绪？ / 044
 - 害羞人士的面谈练习小贴士 / 048
- 第5章 善用求职敲门砖——个人简历和关系网 / 051
- 两个法则 / 052
 - 简历是一柄双刃剑 / 053
 - 你的求职简历应该怎样写？ / 055

提炼出让你引以为傲的经历和能力 / 058

发挥葡萄藤效应，顺利获得面试机会 / 062

第6章 面试全攻略——准备、从容应对和善意的真相 / 073

面试前我应该做些什么? / 074

不要相信所谓的人力资源专家 / 075

雇主的担忧与恐惧 / 075

轻松搞定面试的15条黄金法则 / 077

面试很成功却未被录用，到底错在哪里? / 093

第7章 工资谈判技巧——你想要多少薪水? / 099

工资谈判技巧之一：把握谈判时机 / 100

工资谈判技巧之二：了解最高工资标准 / 103

工资谈判技巧之三：把球踢给面试官 / 103

工资谈判技巧之四：事先作好薪资调查 / 104

工资谈判技巧之五：确定工资浮动的范围 / 107

工资谈判技巧之六：关注福利待遇问题 / 109

准备好备选方案，不要把所有鸡蛋放在一个篮子里 / 110

第8章 规划你的职业方向——职业测试、生活蓝图和学历 / 115

职业测试真的有帮助吗? / 116

有关职业测试的6个警告 / 116

求职或跳槽的7项规则 / 119

描绘一幅美好生活的蓝图 / 121

首先要试一试 / 122

别靠学历找工作 / 122

第9章 自主创业——找到理想和追逐梦想 / 125

自主创业面临的3个棘手问题 / 126

如何找到你梦想的事业? / 128

多向成功的创业者“取经” / 130

如果没人开创过你想开创的事业，你怎样实现A-B=C? / 134

小本经营 / 135

作好两手准备 / 135

第10章 精彩谱写人生的第四乐章——活力与工作 / 139

活力比年龄更重要 / 140

第四乐章的主要音符——记忆 / 144

学习作出更好的决策——意志 / 145

比年轻人拥有更多人脉资源——工作 / 146

生活中的简单美——信仰 / 146

第二部分 降落伞行动手册 / 147

第11章 “那张纸”上的花朵图 / 149

对你来说，求职意味着什么？ / 150

求职并非自我行为 / 150

你了解你自己吗？ / 151

在“那张纸”上描绘你的花朵图 / 153

实现人生目标和人生价值的七步法 / 160

用激情和努力点亮你的梦想 / 198

根据花朵图，一步一步找到你梦想的工作 / 199

为你的花朵图取个名字 / 204

让自己的人生和生活更幸福 / 215

附录 职业导师或职业顾问的挑选指南 / 217

切忌看名头 / 218


自己亲自去找 / 218

如何找到高水平的职业导师？ / 220

先考量再决定 / 220

客户咨询表 / 226

致谢 / 229



这是一个最好的时代，
这是一个最坏的时代；
这是一个智慧的年代，
这是一个愚蠢的年代；
这是一个光明的季节，
这是一个黑暗的季节；
这是希望之春，
这是失望之冬；
人们面前应有尽有，
人们面前一无所有；
人们正踏上天堂之路，
人们正走向地狱之门。

——查尔斯·狄更斯

《双城记》(A Tale of Two Cities)