

微笑系列丛书

梦工场

找对人生 第一份工作

陈梅隽 著

更深入了解自己，
更清楚职场规则，
更准确掌握求职方法，
找工作，第一次就 OK！

不确定自己的志趣？
不知道工作的未来在哪里？
本书作者为你提供专业的生涯规划！



现代出版社

找对人生 第一份工作

陈梅隽 著



现代出版社

图字：01-2003-2573

图书在版编目 (CIP) 数据

找对人生第一份工作/陈梅隽著. —北京: 现代出版社, 2004
(梦工场·微笑系列)
ISBN 7-80188-164-8

I. 找… II. 陈… 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 (2004) 第 077790 号

著 者: 陈梅隽

责任编辑: 陈世忠

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子邮箱: xiandai@cnkite.com.cn

印 刷: 固安博通印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 7

版 次: 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80188-164-8

定 价: 16.00 元

本书由台湾书泉出版社授权独家出版发行, 翻版、盗印必究。

谨以此书

献给

创造我的造物主

及

爱我的父母、家人、朋友、学生

• 自序

选择你所爱，爱你所选择

这是一门无法完全在学校修毕的课程。

在学校或已毕业的学生中，他们常与我谈及如何找对人生中的第一份工作，而更多人则是无人可以咨询；想要帮助他们成为快乐上班族的第一步，就是协助每个新人或者想转换职业的人士：认识自我，选择你最爱的工作。

我自认才疏学浅，不是最有资格写这个主题的人，可是心中渴望协助更多年轻人能找到适合他们、让他们满意的工作，使得他们拥有灿烂的一生。

我自己何其幸运，从高职生到专校、出国、回到大学任教，在企业中担任顾问，到台湾各处演讲、写书，及在教会中为青少年服务，每一个角色、每一份工作、每一天都让我充满愉悦。而其中的秘诀，除了因愿意让造物主扩大生命境界外，便是我选择了我所爱的工作，方能在职场上有些许出色表现。

如果你目前还没找到属于你的所爱……

假设你人生之杯仍充满了生涩或不定，只要不断学习及努力，打开心胸，接纳自我。日后，你的人生之杯可以福杯满溢，请一定要加油，不要放弃。

相信只要坚持，下一个成功人士便是你！

选择你所爱，爱你所选择……

文化大学企业系讲师

傅梅岭

目 录

自 序 选择你所爱，爱你所选择

一

人生三部曲

1

自我认识

3

家庭会塑人

65

交友/爱情一线间

83

二

求职有三宝

129

如何撰写履历与自传

131

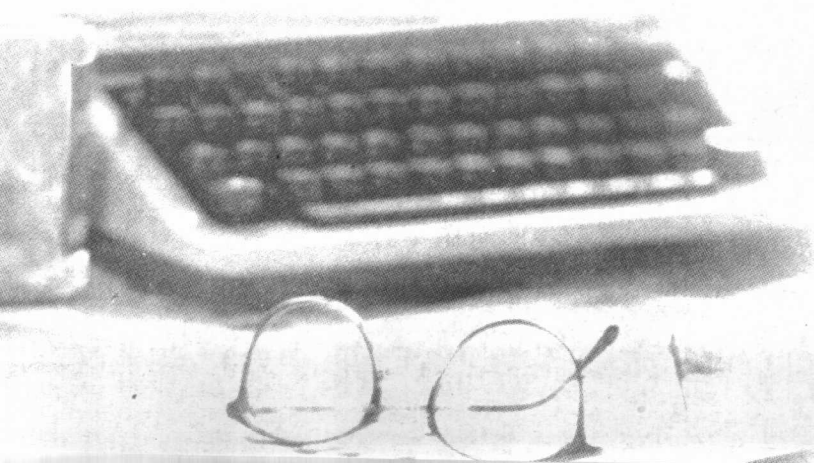
面试技巧

155

选择你所爱的生涯

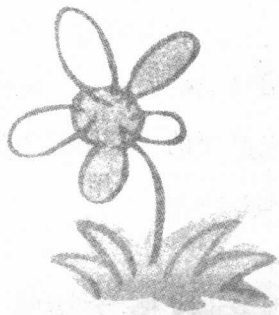
186

一 人生三部曲



自我认识

我是谁？我如何向他人介绍我是何种人？我的自我图像又是如何？有人终其一生都不知自己是谁，浑浑噩噩过一生。但现在的年轻人，却不希望如此地度过一生，而不断地寻求 Who am I?



人格特质是指在生活中，如何看待事情，如何对待身旁的人，自己性格是外向或是内向，有许多的书籍或专家咨询机构，都可测量出你“现在”的性格。除了基本的性格外，有许多的性格都是可以改变，可以慢慢塑造的，尤其是在爱中改变，成为与人相处舒适、有 EQ、有团队精神的人。在书中介绍的 DISC，是一种简单的测量，而知名的 Holland 所提出的六边形，或者 Myers-Briggs 的 16 种性格分析，以及目前流行的 Enneagram 的人格九型则是比较复杂的性格分析方法。

当我们用问卷或其他方法来了解自己之后，主要是使自己更轻松、愉快，而不是用任何的标签来限制自己、限定其他人，尤其是在自己选择工作或选择朋友时，可以有些“参考意见”（许多人常认为外向的学生在会计方面多是较差的，但我的学生中却有例外的，所以只能作为参考）。因此，不要因此而自我限制，因为 10 年后你再做相同问卷时，你可能会发现，

自己在不知不觉中改变了。更不要相信江湖术士——算命师的话，而去把自我的一切都毁灭了。

所有的问卷、性格测量都是中性的，要看我们如何应用。但是无论如何，了解你现在的特质、价值观、技术、能力……是必要的，不用想太多、担太多心。面对自己吧！也接纳自己吧！

自我概念特性

了解自我概念所具有的特性之后，可以有助于我们去发展一个健康且合适的自我概念。

1. 自我的概念是需要的

自我概念是生命的核心，如果没有自我概念，便不知自己所要的是什么？而且个人的生涯也是根据于此。当笔者在许多青少年的团体中，问及他们未来的梦想及生涯规划时，常得到的答案是“不知道”，因为他们连自己的兴趣、专长……都不知晓，又如何规划、发展生涯？所以，要有生涯的计划，就要先知道“你是谁？”“你要什么？”“你会什么？”

2. 自我概念常会推及本身之外的事物

这是自我形象的扩大版，当你认定自己是某一种类型的人时，便会选用与自己形象、概念相似的产品，也用品牌、产品来表达自我的概念，而且对这些产品、事物产生认同感。台湾

啤酒为了求得 E 时代年轻人的认同，所以找伍佰、张震岳两位年轻人的偶像来代言。而更成功的另一个例子，是金城武所代言的手机，因为他个人的魅力，产生少女们对该产品的狂热、认同。耐克球鞋更因乔丹的广告成了球鞋中的极品，而宾利车、BMW 更是上班族追求自我成功的代名词，这些都是品牌的认同。

3. 自我概念使人我之间造成个别差异

因为自我概念的不同，所以个别差异也愈来愈大，对待彼此的方法，也会因自我概念的不同，而有所差异。例如，家中有两个小孩儿，大女儿因自我概念较差，生性胆怯，所以对待她的方式，应以温柔、和气的方式为主；而儿子的自我概念相当强，所以与他沟通的方式，则可以较为直接、具挑战性。

这并不代表你对这两个人有不同的喜好，只是根据他们自我概念的不同，而有所差别罢了。

4. 自我概念会高低起伏

当你自我概念强时，有可能是因为你的表现优秀，所以你的自我概念更好，身体也因情绪、激励的原因而更加精力充沛，虽然感到疲倦，但仍有战斗力。当你被主管批评时，可能一下子一蹶不振，身、心情况都不佳，甚至因此而患忧郁症。所以，自我概念不见得可以一辈子都相同，而是因他人或自己的评价而有所不同。

5. 自我概念是学习而来的

你对自己的看法，不是先天的，而是与环境互动而来的，

尤其是你个人最在乎的人，如父母、男女朋友、主管的反应与评语。但这既是学习而来，便可以加以改变。

6. 自我概念是主观而非客观的

你对自己的看法不见得一样，95%的女孩认为自己长得不够漂亮，而90%的男人认为自己的体格可以再好一些，哪怕他们已是世界环球小姐或世界健美先生候选人。为何会造成这些主观概念，而难以更改呢？有些因为过去记忆的累积，如减肥成功的人，一定想再瘦些，因为他们一直认为自己还是不够瘦；或者别人给予不正确的答案，有些公司主管或远在异乡的父母，他们可能认为他们的产品、市场或孩子是最好的，所以给予自己的自我概念便不正确；也可能是自我“完美主义”作祟，如在他人眼中你已是相当优秀，可是你自己仍不满意，因此而常自我贬低。自我形象便因这些原因而变得不好。

中国文化中，认为谦虚是重要的，所以父母或师长常会蓄意压低孩子的成就及优点，也因此让孩子的自我形象很难如欧美国家的孩子们一样充满自信。

自我概念 (Self-Concept) 的内涵

自我概念就是自己对自己所制造出的看法。学者西尔格德等认为自我概念是指我们反观自己性格和身体的一些方式。

而美国田纳西州心理卫生部的心理治疗专家费池提出最佳

的解答，而且也成功地找出五种自我概念的基本概念：

1. 生理我 (physical self/PH)

指一个人对自己生理、健康、外貌及其他外在的感受。生理我是一种相当基本的自我概念，并对个人的适应力及未来的发展也有相当重要的影响，而且一个人首先与他人照面，便是生理的我，尤其在彼此并不熟悉，如果你是一个接纳自己生理上的你，你便可相当积极正面地去面对他人及环境；如果你不接纳、不喜欢自己的外表，又如何每天去与其他人接触？结果可能会整日躲在家中，或者只与自己熟悉的人相处。尤其是青少年，因为脸上长了恼人的青春痘，或者身高、身材不如人时，便无法自我接纳，甚至整容、自杀。但随着社会的改变，一些肢体不健全的残障朋友已不断地出现在许多场合，因而使更多人能以正确、积极的态度来面对自己。造物主给予每一个人的是完整及特别的，所以要学习接纳自己的长相，而非以屏幕上的艺人、明星的标准来看自己，而且当物换星移，每个时代所喜好的身材、外在都不尽相同，唐朝美女来到现代可能要前往减肥中心。所以，对每个人而言，接受自己、喜欢自己才是最重要的。

2. 道德伦理我 (moral-ethical self/ME)

指一个人对自己的道德价值、宗教信仰及对好坏人的看法。而这方面的想法可能来自其他人，或自己对自己的道德看法，但有时道德的自我是相当绝对的，而且主观。许多作奸犯

科的人，不见得认为自己是错的，但有些人却会为了一点小事，而自我谴责相当严重。一个良好自我形象的人，是需要有高尚的道德、伦理我，否则一个人每天在自我控告、批判下生活，是不可能成功的生涯发展。有些人虽有相当好的教育、社会经验，却做出许多叫人咋舌的不法行为，在其言行中，常可发现，他们多认为今日之所以如此，乃是因社会、国家对不起他们。所以，道德我乃是把人的认知提升到另一个要求助己、利他的想法。

3. 心理我 (personal self/PER)

指你自己对个人价值与能力的评价。在日常的经验中，我们透过不断的尝试，我们可以知道自己的能力范围、高低及个人擅长的部分。拥有一个良好的心理自我，对生涯规划是相当重要的，因为你可以针对自己的能力及价值观有更正确、更佳的评估，而不会造成眼高手低的错误。假若能很清楚知道自己的能力，且建立适当的心理我，才不会有海市蜃楼之虑。如在笔者任教的企管系中，有些学生在会计方面不佳，却可以有许多创意及良好的人际关系，本人便会建议他们走行销、业务方面工作，而不需因其数理、分析能力的不足而有所扼腕。若是在分析能力、会计、统计方面表现不错，且做事细心者，则可能合适走财务、行政管理方面的工作，所以心理我可作为生涯依据。

4. 家庭我 (family self/FA)

指一个人对自己作为家中一分子的感受与信任程度。许多

心理学发现一个人早期的成长经验对于个人以后的行为发展有重大的影响，其中以艾克森（Erikson）所主张的“社会心理阶段”理论中，认为早期的童年经验，会影响一个人在往后对人的信任度。因为在童年的互动过程中，在自我之中也造成了一个一定的家庭我。而家庭我的良好与否，会影响个人与他人的的人际关系，是亲密、疏离或是回避。而社会支持系统可以使一个人在成长的过程中，面临压力、问题时，如何快速地获得协助及解压。在 21 世纪中，面临工作压力、生活压力愈来愈严重之际，如何建立由家庭我所架构而成的社会支持系统，由其中获得安全感、自信感，便日益重要。

5. 社会我（social self/SO）

指一个人在与他人交际中对自己能力、价值的一种看法，对于大部分的人来说，社会我乃是每天影响自我概念的因素之一。当父母、师长、主管认为我们能力不佳，给予我们较差的评价时，社会我便会降低自我的评价。如果在他人的眼中，我们常得到赞赏及鼓励，也许刚开始时并非表现很好，却会因他人的回馈，而成为完全不一样的人。许多在中、小学表现不佳的人，常回忆他们为何在年纪稍长之际，遇到了生命中的导师，一生便因此而改变了。当他们表现改变，也产生更多自信时，表现也就更好了，这便成了一种良性循环，由此即可知社会我对人的影响。

以上这5种自我概念，彼此相互影响，而且当其中一个自我概念有所改变时，便会产生不同的结果。

影响自我概念的因素

在本章中，我们相当强调自我概念，但其中的概念又是从何而来？而这些来自各方的“镜子”，又如何使我们的形象不同？若我们想理清自己的不同的构面，我们便要花心思来研究以下的议题。

早期的生活经验

从我们呱呱坠地开始，每当一个亲友见了我们，便有了他们自我的评语，而这些“说者无意，听者有心”的评价，便成了我们自我形象的由来。

父母的教养方式，或者亲友的教养方法，都会直接、间接地影响到我们的自我概念。早年因中国文化所讲的是中庸之道，不重视用肢体语言，更不爱予人赞美，而是常用批评、贬低，或做得不够好等等来要求小孩，使得在中国长大的小孩，比起西方小孩少了自信以及清楚表达的能力。其中最重要的原因，乃是因我们早期生活中，少了那一份亲密感以及鼓励的作用。

许多学者认为青少年或成人所有不健康的行为，其实都与