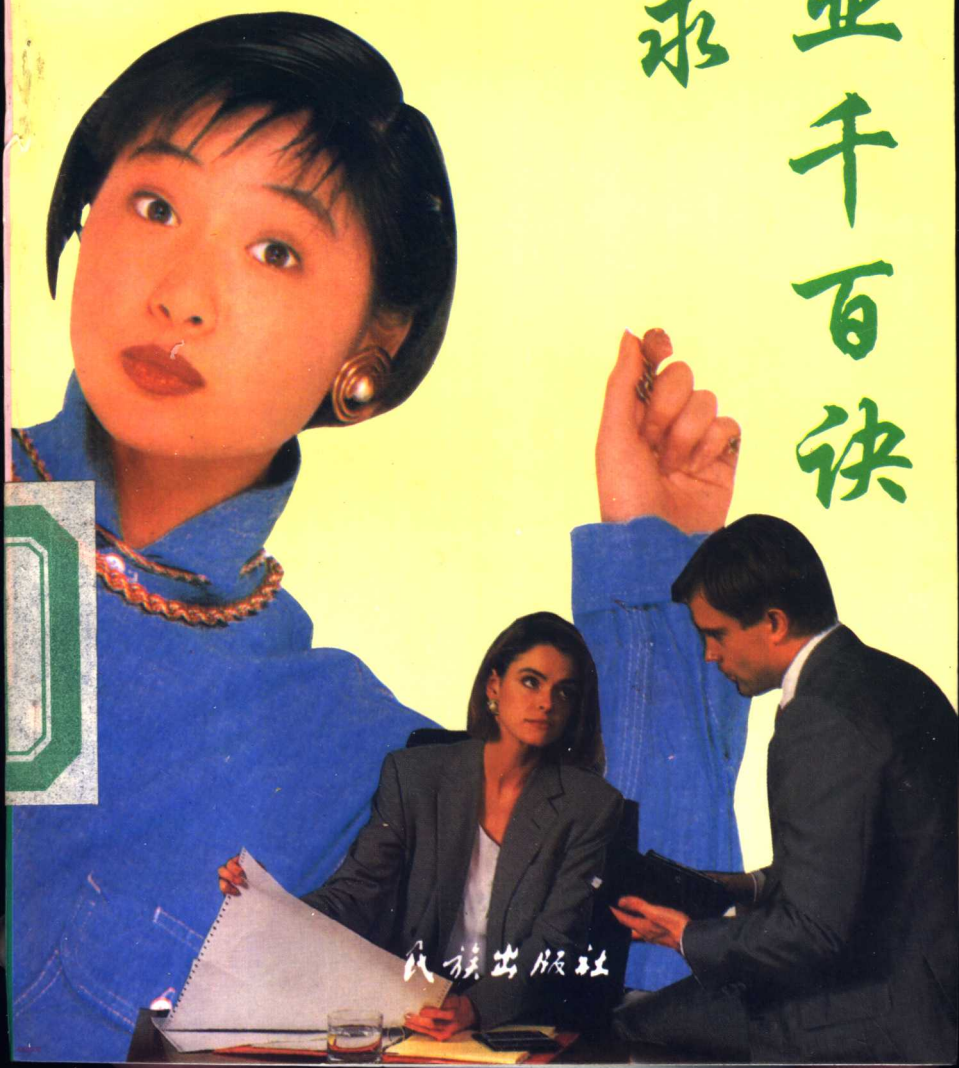


石丽侠 编著

如愿以偿

职业千百快 寻求



民族出版社

如 愿 以 偿

——寻求职业千百诀

石丽侠 编著

民族出版社

(京)新登字 154 号

如愿以偿 (人生哲理丛书之五)

——寻求职业千百诀

石丽侠 编著

*

民族出版社出版 新华书店经销

兴隆县印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 4.75 字数: 108000 字

1992 年 8 月第 1 版

1992 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 0001—5000 册

ISBN 7—105—01645—0/Z · 108

民文(汉 25) 定价: 2.70 元

目 录

一、凤凰总把高枝占

——怎样进行职业选择

当你面临职业的选择·····	(1)
职业选择中的性别差异·····	(5)
兴趣与职业选择·····	(11)
气质与职业选择·····	(14)
职业选择的条件和原则·····	(16)
克服失衡的择业心态·····	(18)
我国职业的分类·····	(22)
适应女性特点的职业·····	(26)
广为利用各种职业信·····	(34)
读“招聘启事”的学问·····	(38)
你的职业兴趣·····	(42)
你的职业能力·····	(56)
你适合做哪项工作·····	(59)

二、初识庐山真面目

——留下良好的第一印象

一经目测便遭淘汰的教训·····	(61)
礼貌礼仪常识·····	(64)
女性的仪态美·····	(85)
写好求职信·····	(89)

“先声夺人”的求职电话	(95)
-------------------	------

三、“下笔有神”走龙蛇

——成功通过笔试

现代考试的特点	(97)
考试前的心理与生理保健	(100)
临考须知	(102)
拿到考卷之后	(103)
考试中的临场发挥	(106)
正确处理一时的遗忘	(109)
争取关键的 1 分	(110)
自觉遵守考场纪律	(113)
考场镇静操	(115)

四、“画眉深浅入时无”

——在面试中推销自己

面试的形式	(119)
5 分钟内见分晓	(122)
面试中言谈的重要性	(125)
自我介绍的方法	(129)
面试中的应答技巧	(132)
你对自己的职业是否满意	(145)
你的职业价值观	(144)
职业价值观测试	(145)

一、凤凰总把高枝占

——怎样进行职业选择

当你面临职业的选择

朋友,你是否正面临着职业的选择呢?也许你在为怎样选择职业以及选择什么样的职业反复思索吧!是的,职业的选择是一个大问题,值得深思熟虑。

在人的一生旅程中,如果说有几个最重要最有决定性意义的转折点的话,那么职业的选择肯定是其中之一。

职业是一种重要的社会现象。在现代社会中,每个已经成年的具有劳动能力的人,都需要有一个职业。社会主义社会实行“不劳动者不得食”的原则,没有职业,也就没有生活的来源。

职业也是把个人和社会联系起来的重要关键。青年只有从事某种职业,才可能进入成年人社会。我国民间通常把结婚作为一个青年成长为“大人”的标志,其实,职业的选定才是成

人的一个重要标志。青年一旦选定某项职业,也就告别了“少年不知愁滋味”的时代,开始担负起社会的责任和义务,正式进入成人社会,成为所谓“大人”。

职业对一个人一生的影响确实是巨大的。它关系到一个人在人生和旅程中立足何处,如何为人;关系到一个人能否充分发挥聪明才智,走上成才之路。人们常说“行行出状元”,“条条大路通罗马”,这固然有理,但这丝毫不意味着每个人对任何一项职业都能愉快胜任,都能作出他所能作出的贡献。职业选择不当,会增加社会不合理的职业流动,会使个人的才能不能充分施展,这对社会对个人都是不利的。

既然职业选择问题这么重要,我们当然要认真、严肃地考虑。在所有要考虑的问题中,职业理想不能不居于首位。职业理想是人们对于未来工作部门、工作种类和工作成就的向往和追求。职业理想是随着历史上社会分工的出现而逐步产生和发展起来的,它赋予人们的职业劳动以强大动力,决定人们在职业劳动中的事业心和责任感。由于职业劳动在人们的实践活动中占据着中心的位置,因此,职业理想的形成还必然对人们的道德理想和生活理想产生巨大的影响。在阶级社会中,被剥削阶级的职业劳动往往是被迫进行的,因此他们的职业理想往往也就被抹煞、被束缚,不能得到自觉地充分地发展。在社会主义社会中,人们的职业劳动已经成了代表人们的共同利益的共产主义事业的一个具体组成部分。在这样的条件下,人们能够以服从于崇高的社会理想为前提,自觉地去树立自己的职业理想。当前,我国社会主义现代化建设的各项事业正在蓬勃发展,社会上多种多样的职业在地位上都是相互平等的,其前途都是十分光明的。每个公民的责任就是从全局需

要出发，立足本职工作，树立正确的职业理想，以便使自己在职业劳动中更好地发挥主动性、积极性和创造性，为伟大的事业作出更多、更大的贡献。

在历史上，有许多伟人；在现实生活中有许多在平凡的岗位上为人类社会作出不平凡贡献的杰出人物，他们象一面面闪闪发光的镜子，可供我们在选择职业、探索人生时借鉴。革命导师马克思对青年职业的选择有精辟的论述，并为我们树立了光辉榜样。

1835年夏天，马克思以优异的成绩顺利地通过了毕业考试。中学毕业了，这对一个青年来说，是生活道路上的一个重要转折。在毕业前夕，全班同学几乎天天在谈论以后的出路，他们的想法和打算各不相同。有的打算去当牧师；有的打算依仗亲友的权势，插足官场；有的想继承家业，成为腰缠万贯的富翁；有的想投笔从戎，在战场上建树军功，晋爵加衔；也有的想进大学深造，使自己成为一个名扬天下的学者名流。总之，每个人都按照自己对生活、前途和幸福的理解，来考虑职业的选择。

此时此刻，年仅十七岁马克思是怎样考虑职业问题的呢？在题为《青年在选择职业时的考虑》的毕业作文中，他阐明了自己的观点，热情洋溢地抒发了为人类幸福献身的高尚情怀。

在职业的选择问题上，马克思反对虚荣心，鄙弃追名逐利。他强调指出，只是为个人争得一个可以炫耀一番的社会地位而奋斗，是十分庸俗和低级的。如果一个人只是为自己而劳动，他也许能成为有名的学者，绝顶的聪明人，出色的诗人，但他永远不能成为一个真正完美的伟人。他告诫说，如果谁被名利的恶魔所诱惑，他就不可能保持清醒的理智和持久的热情。

随着岁月的流逝，他就会消沉下去，甚至悲观厌世。

马克思同时也反对在选择职业中自暴自弃、无所作为的思想。他认为，没有什么东西比妄自菲薄、自暴自弃更痛苦的了。他说：“妄自菲薄是一条毒蛇，它永远啮噬着我们的心灵，吮吸着其中滋润生命的血液，注入厌世和绝望的毒液。”马克思还反对幻想。他认为，人们在选择职业时，可能把某种职业在幻想中加以美化，把它当作人生最大的幸福，而不是对某种职业有较深入的了解和较全面的认识。他风趣地说：“我们只是从远处看待这种职业，而远处看东西往往是靠不住的。”

那么，青年人到底应该怎样选择职业呢？马克思提出要“选择最能对人类福利而劳动的职业”。他写道：“我们在选择职业时所应遵循的主要指针，是人类的幸福和我们的自我完善。‘而人们只有为了同时代的人的完善，为了他们的幸福而工作，他自己才能达到完善。’因此，马克思说：“那些为共同目标劳动因而使自己变得更加高尚的人，历史承认他们是伟人；那些为最大多数人们带来幸福的人，经验赞扬他们为最幸福的人”。对于这种伟大的人生目的来说：“任何职业都只是手段——接近完美的手段。”他还说：如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家而献身；那时我们所感到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将默默地、但是永恒发挥作用地存在下去，而面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。”

马克思不仅这样说，而且是这样做的。他用行动实现了自己的理想，其论述和实践，无疑会对当代青年有深刻的启迪。

职业选择中的性别差异

“男人的一半是女人”，同样，“女人的一半是男人，有男有女才构成人类社会；而亚当和夏娃们由于性别的差异，无论在生理和心理上都有明显的不同，各存在着长处和短处，因此，在职业选择时必须考虑性别上的差异。

“时代不同了，男女都一样”，人们常常这样说，这是正确的。在社会主义社会，男女在政治上、经济上、人格上、职业的选择上是完全平等的，反对任何歧视妇女的行为。但这不等于说，我们在职业选择上不用考虑性别差别，不顾及自己的属性的生理和心理特点。恰恰相反，在选择职业时考虑男女差异，选择适合自己性别特点的职业，有利于自己才能的发挥，有利于社会的发展，也更加有利于完全实现真正的男女平等。

国外有关专家曾按现象的平均统计水平评价男女的品质，对男女各自的特点进行了概括：男人身材魁梧，女人体态轻盈。男人强壮，女人柔弱。男人稳重，女人多情。男人“坚毅”，女人“温顺”。男人逻辑思维强，女人形象思维强。男人严峻，女人善良。男人善于综合，女人善于分析。男人斗争性强，女人同情心强。男人善于抽象思维，女人关心具体事物。男人有恒心，女子无常。男人易激动，女人善克制。男人悲观，女人乐观。男人果断，女人慎重。男人粗犷，女人文雅。男人敢为，女人勤奋。总之，男人富雄性的刚毅气质，女人则充满女性的温柔性格。这种概括显得抽象，也不一定十分准确，但旨在说明男女之间确实存在着性别差异。下面具体地谈一谈男女差

异以及对职业选择的影响。

(一)男女生理差异与特点

1. 男性体力普遍大于女性

女青年肩带肌力量较小、臂肌静止耐力只是男性的 $\frac{1}{3}$ ，腰腹肌肉力量只及男性的 $\frac{2}{3}$ ，下肢力量只及男性的 $\frac{2}{3}$ 。因此，女性的奔跑速度和耐力也只及男性的 $\frac{3}{4}$ ，男子由于睾丸酮分泌量的增加，使肌肉、骨骼和皮肤里蛋白质的贮存量大大增加，从而使身体长得粗壮、结实。女子，月经初潮期产生的雌激素，使骨盆加宽，乳房增大，脂肪增多。男子去脂体重比女子重 $18\sim 22$ 公斤，体脂少 $8.9\sim 10\%$ 。男子肌肉占体重 40% ，女性肌肉只占体重 32% ，而且肌肉中的脂肪和水分比男性强一些。由于肌肉量和质的差异，男子爆发力比女子强。

男女两性的肌肉的质和量上的差别，造成了男女两性力量和差别。正因为如此，一般说来，女性不适宜从事重体力劳动的职业。

男女两性在骨骼的构造上也存在着差别，男性的骨骼较粗壮，比女子更能承重、耐压。故必须承重、耐压的职业。应由男性选择，对于女性不那么合适。

2. 女性的平衡性比男性强

因为女青年的四肢比男青年相对为短。躯干相对为长，骨盆较大，臀部肥厚，身材较低，所以重心较低，而小脑的平衡器官两性又没有什么差异，因而女性的平衡性男性强。这样，在需要掌握平衡的一些工作岗位，例如天车工、“空中小姐”、列

车员等职业,显然更适合女性。

女子脊间软骨较厚,关节囊、韧带性能较好,关节的灵活性和柔韧性较大,活动幅度大,而且比较稳定。这样,对于一些要求动作灵活的职业,例如装配工、精密仪器调试等职业,女性就比较合适。

3. 男性的生理或生化指标优于女性

根据不同学者调查,不论是血压、脉搏、体温、血红蛋白、红细胞、肌肝等方面,男女青年平均值都不相同。一般说来,都是男性优于女性。由于两性在生理机能上的以上差别。在选择职业上就不应该完全一样。可是在不太需要力量的一些生理指标上,男女的值就比较接近,例如在敏捷性上,两性的大脑构造并无原则性的差异,在反应速度、反复速度上,几乎体现不出性别差异。需要生理反应比较敏捷的职业,是男女两性都可以选择的“中性”职业。

4. 女性的动作较为灵活,耐力好于男性。

女人在技巧方面不亚于男人,而且往往能胜过男人。观察表明,女人在幼年时就能比较快地掌握各种复杂动作。她们适合于从事做些细微复杂和要求注意力高度集中的职业。

(二) 男女心理差异与职业选择

男女心理差异是指男女心理方面的不同特点。心理特点是感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力的总称,是客观事物在人脑中的反映。研究证明,男女两性的心理发展具有各自的特色。

国外有的专家认为,男性和女性的特有的爱好、兴趣和行为方式,早在童年时期就表现了出来。一对孪生子女的父母同时给两个孩子买了玩具——给男孩子买了男孩子的玩具,给女孩子买了女孩子的玩具,并且是分别给的,而且是放在同一个盒子里。尽管谁也没告诉男孩子哪个玩具是他的,哪个玩具是妹妹的,可是,即使两个孩子在一起玩的时候,他们也是各玩各的玩具。假如男孩子对妹妹的玩具比如洋娃娃感兴趣,他也不抱呀拍呀的。而是把它大卸八块。可以这样说,他感兴趣的是问题的技术方面。女孩子拿到哥哥的玩具时,对玩具的构造就不感兴趣了。她甚至用布包起来哄自动小汽车睡觉。

许多哲学家、社会科学家都注意到了男女心理特点方面的区别。康德曾对此做过分析研究,他说过:“对男人来说,再没有比骂他蠢货更让他气恼的了;对女人来说,再没有比说她丑陋。更让她难受的了。”男女心理方面的差异自然会影响到职业选择。

智力方面。智力是一个综合性概念,是一个人的表现出来的不同能力的总和。研究表明,由于人脑构造基本相同,男女在智力方面没有强弱方面的明显差异,但在智力发展方向上却有性别差异。这是因为,雄性激素会抑制人体大脑右半球的发育,这样男人的左半球相对来说,就比右半球发达一些。相反地,女人的右半球比左半球相对发达一些。有的科学家据此戏称:男人多半是左半球的人,而女人多半是右半球的人。而现代科学研究已得出这样的结论:大脑左半球是管抽象思维活动的,大脑右半球是管形象性和运动性活动的。从大脑两半球偏侧性功能的不同,我们可以看出,男子职业选择倾向于抽象思维类职业,女子职业选择倾向于形象思维类职业。有人把

职业抽象划分为高技术类高情感类,认为男人更适合前者,女人更适合后者,这有一定的道理。

气质方面。人的气质有胆汁质,多血质,粘液质和忧郁质四种类型。研究表明,多数男人具有胆汁质的气质特点,而多数女人则有多血质的气质特点。因此,一般情况下,男人的表现是反应强烈,意志坚强,感情洋溢,勇敢。换句话说,就是有更多的迎战能力,进攻性强,刚毅,富于反抗精神。而女性的气质特点是灵活好动,感情充沛,情绪多变。男女可以根据不同的气质类型去选择职业。

性格方面。由于高级神经活动类型的不同,男女两性的性格表现出明显的差异。一般来说,男性的性格具有明显的外倾倾向,比较开朗、随和、大胆,能较好地控制住自己的感情,遇事能沉得住气,不轻易在别人面前显露出自己的情绪波动,并且有好奇、好问、好想、好动的特点。女人性格具有明显的内倾倾向,即使在无法节制时也是如此,爆发力比较弱,因此具有文静、细腻、胆小、脆弱、温柔等特点。虽然的时也很坚强,有人概括说男人性格的实质是斗争,女子性格的实质是温柔。总之,男女在职业选择时应考虑到性格特点。如医生、护士、服务员、营业员、图书管理员等职业,更适合于女性选择,而警官、士兵等职业,更适合于男性选择。

感觉方面,在正常情况:女人对颜色的分辨能力比男人强,这就使她们更适于选择需要辨别颜色的职业,如纺织工、针织工、食品工人、装潢美术员、化验员、商品检验员、制图员、油漆工等。

此外,男女在观察力,记忆力、心理耐受性方面也都有较大差异,这里不一一细述。

以上论述到的男女生理、心理差异,并不是把每一个男人和女人,而是指性别的共性,最一般的形式,实际生活则是千变万化的,比如有些女人比男人更易激动、更威严。男女各自共性方面的差异,也是相对的,不能绝对而论。因此,男女性别差异并不是职业选择的必然根据,它仅供我们在选择职业时做参考罢了。

兴趣与职业选择

在影响人们选择职业的多种因素中,除了人生观的指导作用外,兴趣的作用是不可忽视的。

爱因斯坦走进科学迷宫,成为一代科学巨匠,兴趣是决定性因素;

门捷列夫迷恋神奇的化学世界,发现化学元素周期律,翻开化学史崭新的一页,兴趣是最好的教师;

李传隆为研究蝴蝶,奋斗五十年,走遍大江南北,含辛茹苦,不避艰险,兴趣是强大的动力;

.....

兴趣的力量是如此伟大,奇妙!以致爱因斯坦说:“热爱是最好的教师”。丁肇中认为“兴趣可以成为一个人发挥智慧夺取成功的动力”。高尔基则把才能说成是“对事业的热爱”。

兴趣是人积极探究某种事物的认识倾向。有位心理学家说:“兴趣实际上就是需要的延伸,它表现出对象与需要之间的关系。”当一个人对某种事物发生兴趣时,他就能调动整个心理活动的积极性,积极地感知、观察事物,积极地思考,大胆地探索;就能情绪高涨,想象丰富;就能增强记忆效果,增强克服困难的意志,乐不知疲。阿尔伯特·爱因斯坦诞生在德国一个犹太人家中。他5岁的时候,父亲给他买了一个小指南针。这个具有“魔力”的神秘小针,使爱因斯坦着了迷。他端详着它。转动着它,不管怎样转动,当小针静止时,总是回到原先的指向。为什么小针如此顽固地指示着固定的方位?父亲说:是

磁力。叔叔耐心地解释什么是磁，为什么会推动小针，怎样推动小针等一连串问题。他既没有听懂，也没有感到满足。尽管他连“磁”这个词都说不好，但他却顽固地想知道所以然。他苦苦地思索着，相信一定有什么东西深深地隐藏在事情的后面。指南针所引起的惊异感一直萦绕在爱因斯坦的脑际，使他开始具有要认识自然界奥秘的强烈欲望。从此驱使着他走进科学的殿堂。在50多年后所写的自述中，他还清楚地记得那小小的指南针给他留下的深刻的持久的印象。爱因斯坦12岁那年，得到了一本几何学教科书。书中关于欧几米得平面几何学的内容，一下子攫取了爱因斯坦的心灵。接着，他又读了一套通俗的自然科学读物，便在头脑中形成了这样的印象，似乎有一个伟大而永恒的迷，立在我们的面前，它至少部分地是我们的观察和思维所能及的。就是这个“迷”吸引了爱因斯坦探索这个在个人以外的世界，成为他终生奋斗的目标。我国著名数学研究员陈景润对数学，尤其是对素数分支，对哥德巴赫猜想怀有极其浓厚的兴趣，当他在数学的王国里遨游的时候感到无限的乐趣，所以尽管困难重重，他也兴趣不减，持续奋斗，终于取得重大成就。

上述事实说明，人们在选择职业时，兴趣在起着重要作用；选择自己有兴趣的职业。有助于事业成功。让一个人从事他不感兴趣又必须每天去做他不愿做的工作，这无疑是对意志、精力、才能的莫大磨损的浪费，因此，我们要让兴趣走进职业选择的神圣殿堂。在这方面应注意三个问题：

1、找准自己的兴趣。一个人的兴趣和爱好是很多的，要想正确处理兴趣与职业选择的关系，就要找出自己的中心兴趣，发现自己的兴趣发展方向。用坚定不移的“志趣”去选择职业，