

求职手册

朱启臻 姚裕群 主编

中国财政经济出版社

求 职 手 册

朱启臻 姚裕群 主编

中国财政经济出版社

(京)新登字038号

求 职 手 册

朱启臻 姚裕群 主编

中国财经出版社出版

(北京东城大佛寺东街8号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市通县永乐印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 16.25印张 324 000字

1991年12月第1版 1991年12月北京第1次印刷

印数: 1—3600 定价: 7.95元

ISBN 7-5005-1535-9/C·00·04

编写说明

随着我国经济体制改革的不断深入，人事与劳动制度也发生了深刻变化。在新旧体制的转换过程中，人们欣喜与困惑并存，一方面求职择业有了更大的自由度，同时也由于缺乏必要的心理准备和求职知识而存在不少盲目性，以致产生“求职难”的烦恼与不安。如同笼中鸟一旦放出却不敢遨游太空。突出表现在职业知识贫乏、缺乏必要的职业信息和求职技巧以及不能很好地处理个人需要与社会需要关系而引起的择业方向的偏差。为了帮助求职者尽快适应这种变化，我们编写了这本《求职手册》，旨在为广大求职者提供就业知识与求职技巧。

本书主要介绍了职业与就业的基本知识、职业心理、求职艺术、常见职业介绍以及有关求职就业的政策法规等内容。全书条理清楚、材料典型、丰富、有趣，语言流畅、通俗易懂，具有较强的科学性、可读性和实用性。可为各类求职者求职择业提供指导和帮助，也可供劳动服务公司或职业介绍所以及其他从事职业与就业理论与实践工作的同志参考。

本书由朱启臻、姚裕群同志主编，参加编写的有朱启臻、姚裕群、刘燕斌、纪栋梁、李燕泥、陈立、王卫、孔

宁、魏幼平、陈健、杨文彬、奉公等同志。在此书的编写过程中得到了国家劳动部赵宏、陈刚同志和国家工商行政管理局屈健民同志的大力协助。劳动部副部长李沛瑶同志热心地为本书写了序言，在此一并表示衷心地感谢。

由于作者水平有限，又无更多经验可借鉴，难免有疏漏和不足之处，恳切希望广大读者提出意见和建议。

作 者

1991年2月

序 言

劳动就业，关系着千家万户，关系着每一位具有劳动能力的社会成员的生活出路和成才发展，也关系着社会的政治稳定和国家经济繁荣，在我们这样一个人口众多，经济底子薄的国家，既是一个重大经济问题，又是一个重大社会问题。充分开发利用我国丰富的劳动力资源，是党和政府高度重视的具有战略意义的一项长期而艰巨的工作。

我国有十几亿人口，劳动力资源丰富，每年新成长的劳动力高达上千万人，需要在城镇安置就业的人数有数百万。因此，劳动就业工作将长期面临着劳动力供大于求的形势。70年代末，我国曾出现几百万人待业的局面，压力巨大，社会关注，由于我们制订并实行了“三结合”的就业方针，解放思想，搞活经济，发展生产，广开就业门路，依靠党的领导和各级政府的支持，企事业单位的努力，也依靠80年代青年人的创业精神，在几年内基本解决了待业问题。近年来，随着治理整顿、深化改革的进一步开展，企业吸收劳动力的能力在减少、出现了停工待工人员；产业结构调整 and 劳动制度改革带来了大量的富余人员有待于转业安置；大量农村劳动力向非农领域转移造成的问题，等等，使我国城镇劳动就业再次进入新的高峰期。为此，党和国务院多次强调指出

要切实做好劳动就业工作，妥善安排待业人员，以保证社会安定和治理整顿顺利进行。目前，劳动就业问题又一次得到各级政府、各级劳动部门和社会各方面的重视，也成为科学研究的重要课题。

劳动就业问题的微观层次，即双向选择，也就是个人求职择业与企事业单位选聘人员的问题。解决好这一问题，对于缓解就业压力，有一定的积极作用。由于我国过去实行单一计划管理模式，在劳动力方面则实行指令性的“统包统配”的管理办法，因而非常缺乏对双向选择的研究。党的十三大提出了“有计划的商品经济”的改革方向。对于劳动部门来说，重要工作之一，就是要培育和发展有计划的劳务市场机制，为个人求职和用人单位择员服务。个人求职问题，则更应引起劳动部门、人事部门以及教育部门、青年部门等方面的充分重视。

这本《求职手册》，是由从事理论研究与教学的同志和实际管理经验的同志协力合作写成的。该书不仅全面阐述了求职的基本范畴、有关理论与常用方法，而且解答了大量个人求职中的疑难问题，是一本较好的实用性求职工具书。该书对各类求职人员，特别是广大青年求职者正确地选择职业、在职业生涯上获得成功，会有很大的帮助；对于劳动、人事、教育、青年等部门的有关工作，特别是开展职业指导与职业介绍，也有一定的参考价值。

李沛瑶

1990年11月23日

目 录

第一篇 职业基本知识

职业	(1)	职业社会学	(2)
职业与经济的关系	(3)	职业与社会的关系	(4)
职业与政治的关系	(4)	职业与科技的关系	(5)
职业与教育的关系	(6)	职业与家庭的关系	(7)
职业与个人的关系	(8)	职业岗位	(8)
职业环境	(9)	职业群体	(9)
职业评价	(10)	劳动纪律	(10)
职业道德	(11)	职业声望	(11)
职业生涯	(12)	男子职业历程模式	(13)
女子职业历程模式	(13)	职业定向	(14)
职业分类	(14)	部门分类	(15)
第一产业	(16)	第二产业	(17)
第三产业	(17)	劳务	(18)
职业分析	(18)	劳动规范	(19)
职业结构	(19)	脑力劳动与体力劳动	(20)
劳动适龄人口	(20)	充分就业	(21)
就业方式	(21)	半就业制度	(22)
固定工制度	(22)	临时工制度	(22)
劳动合同制	(23)	学徒制	(23)

固定工	(24)	合同工	(24)
临时工	(24)	白领工人	(25)
蓝领工人	(25)	农民协议工	(25)
个体职业	(26)	第二职业	(26)
职业问题	(26)	就业	(27)
失业	(28)	待业	(29)
劳动权	(29)	休息权	(30)
社会保障	(31)	待业保险	(32)
劳动保险	(33)	劳动保护	(33)
职业性危害因素	(34)	职业病	(34)
劳动卫生	(34)	女工劳动保护	(35)
未成年工劳动保护	(35)	职业报酬	(35)
工资	(36)	浮动工资制	(37)
效益工资制	(37)	结构工资制	(38)
职务工资制	(38)	最低工资	(39)
津贴	(40)	人的全面发展	(40)
职业发展理论	(41)	萨帕职业发展论	(41)
金兹伯格职业选择论	(42)	蒂德曼职业发展论	(43)
人格—职业匹配理论	(44)	霍兰职业人格类型	(44)
职业指导	(45)	职业指导技巧	(47)
升学指导	(47)	职业咨询	(47)
职业选择	(48)	职业选择影响因素	(49)
职业选择原则	(49)	职业选择类型	(50)
职业心理	(51)	职业心理学	(52)
职业意向	(52)	职业劳动能力	(53)
职业能力	(53)	职业能力倾向测验	(54)
求职准备	(54)	职业信息	(55)

职业决策	(56)	职业观	(56)
就业意识	(57)	劳动意识	(57)
竞争意识	(58)	自主意识	(58)
职业满意感	(59)	职业实现概率	(59)
就业前培训	(60)	“先培训后就业”原则	(61)
招工	(62)	招聘	(62)
考试录用	(63)	择优录用	(64)
双向选择	(64)	试用期	(64)
劳动合同	(65)	劳动争议	(65)
劳动仲裁	(66)	劳动服务公司	(66)
职业流动	(67)	工作调动	(68)
职业适应	(68)		

第二篇 职业心理

一、兴趣与职业选择	(69)
(一) 什么是兴趣	(69)
(二) 职业兴趣在职业活动中有何作用	(70)
(三) 职业兴趣是怎样形成的	(71)
(四) 良好的职业兴趣品质包括哪些内容	(71)
(五) 职业兴趣有哪些类型	(72)
(六) 怎样测定职业兴趣	(74)
(七) 从兴趣角度讲, 你适合文科还是理科	(79)
(八) 中学生的兴趣评定	(81)
二、气质与职业选择	(89)
(一) 什么是气质	(89)
(二) 气质有哪些类型	(89)
(三) 你属于哪种气质	(91)

(四) 气质有好坏之分吗	(94)
(五) 选择职业, 为什么要考虑气质类型	(95)
(六) 职业气质包括哪几类	(97)
(七) 测定你的职业气质	(99)
三、性格与职业选择	(104)
(一) 什么是性格, 它与气质有什么关系	(104)
(二) 性格包括哪些类型	(105)
(三) 性格与职业有什么关系	(106)
(四) 怎样鉴定性格	(107)
(五) 你是外向型还是内向型性格	(111)
(六) 职业专家是如何看待人格类型与职业关系的	(114)
(七) 测定你的人格类型, 确定你适合的职业	(115)
四、能力与职业选择	(128)
(一) 什么是职业能力	(128)
(二) 什么是一般能力和特殊能力, 二者有什么关系	(128)
(三) 能力与知识、技能的关系	(129)
(四) 什么是能力测验	(130)
(五) 智商高工作能力就强吗	(132)
(六) 测测你的观察力	(132)
(七) 你能很好地集中注意力吗	(136)
(八) 试试你的记忆力	(138)
(九) 你的思维能力如何	(141)
(十) 如何测量推理能力	(146)
(十一) 你有空间想象力吗	(151)
(十二) 测测你的空间定向能力	(157)
(十三) 创造力的自我测验	(161)
(十四) 你的运动技能怎样	(165)

(十五) 你反应灵敏吗	(168)
(十六) 你的机械设计意识如何	(170)
(十七) 测测你的人际交往能力	(176)
(十八) 根据你的职业能力, 你适合做哪些工作	(180)
五、职业价值观与职业选择	(192)
(一) 什么是职业价值观? 它与职业选择有什么联系	(192)
(二) 职业价值观有哪些类型	(194)
(三) 判断你的职业价值观	(194)
(四) 择业标准如何确定	(198)
(五) 如何处理好发挥个人才能与社会需要的关系	(199)
(六) 地理位置能否作为择业的第一标准	(199)
(七) 收入高的职业就是理想职业吗	(200)
(八) 择业动机是如何产生的	(201)
(九) 就业意识形成的几个阶段	(202)
(十) 择业动机有哪些类型	(203)
(十一) 择业动机冲突有哪几种	(204)
(十二) 发生动机冲突该怎么办	(204)
(十三) 培养进取的品格	(205)
(十四) 测测你的进取性	(206)
(十五) 开创性人格的特点	(208)
(十六) 你是个强者吗	(208)
(十七) 你是否果断	(212)
(十八) 你的成就欲望如何	(214)
(十九) 你倾向哪种心理动力	(215)
(二十) 现代人的特征	(216)
(二十一) 现代人如何选择职业	(217)

第三篇 求职技艺

一、求职前的准备	(219)
(一) 为什么说找工作不容易	(219)
(二) 找工作需要讲究技巧吗	(220)
(三) 求职的基本环节是什么	(220)
(四) 怎样克服失业、待业带来的压力	(221)
(五) 如何采取积极的求职态度和行动	(222)
(六) 怎样处理好与原单位的关系	(222)
(七) 找个临时性工作对求职有什么帮助	(223)
(八) 为什么保持身体健康有助于求职	(223)
(九) 为什么求职时不要期望值过高	(224)
(十) 怎样改善自己	(224)
(十一) 怎样扩大自己的影响	(225)
(十二) 求职需要做哪些准备	(225)
(十三) 为什么要确定职业方向	(227)
(十四) 求职要遵守哪些原则	(227)
(十五) 为什么要了解就业市场的情况	(228)
(十六) 怎样确定求职者的职业方向	(228)
(十七) 推销自己要做哪些准备	(231)
(十八) 怎样投其所好	(231)
(十九) 为什么说工作机会总是会有	(232)
(二十) 哪些求职途径的效果好	(232)
(二十一) 广交朋友对求职有什么好处	(233)
(二十二) 哪些人可以帮你找到工作	(234)
(二十三) 怎样请人帮忙	(234)
(二十四) 为什么说工作机会在于寻找	(235)

《二十五》多找几个工作机会会有什么好处	(236)
《二十六》只能应征专业对口的工作吗	(236)
《二十七》条件差一点可以应征吗	(237)
《二十八》为什么说求职信是获得面谈机会的重要 途径	(238)
《二十九》什么样的求职信最容易被淘汰	(238)
《三十》求职信常见的缺点有哪些	(239)
《三十一》求职信有哪几种类型	(240)
《三十二》求职信应包括哪些内容	(241)
《三十三》如何通过求职信给对方以好印象	(242)
《三十四》应征理由该怎样写	(243)
《三十五》怎样填写你的专业知识和学历	(243)
《三十六》工作经验应如何表述	(244)
《三十七》求职信的结尾要写些什么	(244)
《三十八》求职信的篇幅多长最好	(245)
《三十九》要不要请人推荐和疏通	(245)
《四十》什么是履历表,它包括哪些内容	(246)
《四十一》写履历表要注意哪些问题	(246)
《四十二》什么是履历表的强调法	(247)
《四十三》怎样编排材料的顺序	(248)

二、面谈技巧

《一》什么叫面谈	(249)
《二》面谈有哪些形式	(250)
《三》第一印象对求职者有何影响	(250)
《四》面谈为什么要作充分准备	(251)
《五》面谈前要作哪些准备	(252)
《六》为什么要了解招聘单位	(252)

(七) 面谈前需要了解招聘单位的哪些情况	(253)
(八) 为什么说自信很重要	(253)
(九) 怎样进行面谈练习	(254)
(十) 怎样进行面谈预演	(255)
(十一) 为什么充分准备后还要打破预想	(255)
(十二) 面谈时对外表有何要求	(256)
(十三) 怎样把握面谈的时机	(256)
(十四) 面谈时要带些什么	(257)
(十五) 为什么要单独前往	(258)
(十六) 面谈时有哪些禁忌	(258)
(十七) 面谈时为什么不能迟到	(259)
(十八) 面谈时要注意哪些礼节	(259)
(十九) 为什么说记住主试人的名字很重要	(260)
(二十) 怎样开头	(261)
(二十一) 面谈时常被问到的问题有哪些	(261)
(二十二) 怎样回答对方的问题	(262)
(二十三) 怎样提出问题	(263)
(二十四) 向对方提问要注意哪些问题	(264)
(二十五) 面谈过程要注意对话	(264)
(二十六) 什么情况下需要转换话题	(265)
(二十七) 怎样转换话题	(265)
(二十八) 为什么说听也很重要	(266)
(二十九) 怎样听对方讲话	(267)
(三十) 怎样积极参与面谈	(268)
(三十一) 如何对待不同的主试人	(268)
(三十二) 怎样应付多个主试人	(269)
(三十三) 面谈为什么不要谦虚过度	(270)

《三十四》为什么不能说谎	(271)
《三十五》面谈时要保持自己的个性吗	(271)
《三十六》什么样的话是“真的”	(272)
《三十七》不要让对方说“不”字	(273)
《三十八》面谈过程中与主试人有意见分歧怎么办	(273)
《三十九》如何表现自己的活力	(274)
《四十》如何在众多求职者中脱颖而出	(275)
《四十一》面谈时过于紧张怎么办	(276)
《四十二》羞怯是怎么回事	(276)
《四十三》怎样克服羞怯心理	(277)
《四十四》怎样克服自卑感	(278)
《四十五》如何结束面谈	(279)
《四十六》为什么要回顾面谈得失	(280)
《四十七》面谈后去一封谢函有什么好处	(281)

三、各类人员求职..... (281)

（一）初中生如何设计自己的未来	(281)
（二）职业高中主要包括哪些专业	(282)
（三）职业高中毕业生如何就业	(282)
（四）技工学校的招生对象主要是哪些人	(283)
（五）技工学校招生工作由什么单位负责	(283)
（六）国家对技工学校毕业生分配有何规定	(284)
（七）中专毕业生是如何进行分配的	(284)
（八）进入大学后马上考虑毕业分配对不对	(285)
（九）大学生怎样对待人才供求的不平衡	(285)
（十）大学生应怎样认识职业选择	(286)
（十一）我国高等院校毕业生分配制度进行了哪些 改革.....	(287)

(十二) 大学毕业生的分配程序是什么	(288)
(十三) 为什么大学毕业生分配要“面向基层”	(289)
(十四) 大学毕业生可以自己联系工作单位吗	(290)
(十五) 大学自费生、收费走读生怎样就业	(290)
(十六) 对大学生在集体所有制单位就业有何规定	(290)
(十七) 委托培养的学生毕业时可以改换单位、另找工作吗	(291)
(十八) 研究生毕业分配的原则和方向是什么	(291)
(十九) 大学毕业生可以直接到国家机关工作吗	(292)
(二十) 复员转业军人的工作安排由哪里负责	(292)
(二十一) 安置退伍义务兵的基本原则是什么	(293)
(二十二) 如何安置退出现役的志愿兵	(293)
(二十三) 退伍军人中军地两用人才申请从事个体工商业 有哪些优待?	(294)
(二十四) 复转军人就业应注意克服哪些心理障碍	(295)
(二十五) 妇女求职的优势和劣势是什么	(296)
(二十六) 女青年如何对待“求职难”	(296)
(二十七) 女性求职者的“资本”	(297)
(二十八) 聘人单位声称只要男性怎么办	(298)
(二十九) 农村青年要不要有职业定向	(299)
(三十) 目前农村青年中有哪些新的就业要求	(300)
(三十一) 农村青年在选择职业上的优势和劣势	(300)
(三十二) 农村青年进城求业应注意哪些问题	(301)
(三十三) 农民进城务工要办理哪些手续	(302)
(三十四) 残疾人到哪里就业	(302)
(三十五) 国家对残疾人就业有哪些优惠政策	(303)
(三十六) 怎样帮助残疾人就业	(303)