

怎样才能找到一个称心如意的好工作？
著名职场培训师“李萍”女士专著引领你——

跟我去求职

李萍/著
中国言实出版社

先要知道你是谁
帮你找准职业定位
怎样进行形象塑造
教你几招面试策略
跟我勇敢去面试



跟我去求职

李海鹏 著
中国劳动社会保障出版社



求职知识问答
求职面试问答
求职技巧问答
求职心理问答
求职礼仪问答
求职案例问答



跟我去求职

李萍/著
中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我去求职/李萍编著.

—北京:中国言实出版社,2008.8

ISBN 978-7-80250-044-0

I.跟…

II.李…

III.职业选择—通俗读物

IV.C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 107472 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64928661(编辑部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 四川省南方印务有限公司

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16 17.5 印张

字 数 342 千字

定 价 29.00 元 ISBN 978-7-80250-044-0/B·186

一、成功职业设计

职业设计本质上是个人职业战略规划问题。这个环节要解决的问题是“我能干什么、适合干什么、应该干什么”。“人就其位，人尽其才”，只有明确了自己的职业目标，在社会分工中实现合理定位，寻找和争取到最适合自己的位置和最能发挥自己才华的职业，才能充分获得相对竞争优势，实现自身的可持续发展。

我是谁	003
观己在观心：正确选择源于认识自我	003
• 向下看，向上看	003
• 放弃完美	005
认识自己：我也是一座宝藏	005
• 职业自我认识必须回答的问题	005
• 找到自我展示的“亮点”	006
• 找到需要“成长”的部分	013
• 发掘自己的“宝藏”	013
• 保持“空杯”心态	015
自我测评：重新发现自己	017
• 性格测评	017
• 社交能力测评	021
• 成功潜质测评	026
• 成就动机测评	026
• 职业倾向测评	028

• 职业目标明确度测评	029
• 职业发展潜力测评	030
• 求职能力测评	032
• 心理测试：别人眼中的你是什么样子	033
• 情景测试：为什么出色的总是别人	035
• 情景测试：阻碍你职业成功的原因是什么	036
职业定位	038
寻找事业的“灯塔”	038
• 正确定位才能获得成功	038
• 明确自己该上哪班车	040
• 职业人如何正确定位	040
• 先人一步设定目标和定位	042
• 别想同时走两根钢丝	043
• 你的职业方向在哪里	044
• 先做一个自我评估	045
• 一句话定义自己	046
找到适合你的“椅子”	047
• 理想的职业意味着什么	047
• 明确自己的职业定位	048
• 职业定位五大类型	049
• 了解自己的“职业适应性”	051
• 给自己职业发展一个准确定位	053
职业定位设计全方案	054
• 职业定位的含义	054
• 职业定位的优点	055
• 职业定位的方法	055
• 职业定位解析	056
• 寻找职业方向	058
• 树立职场目标的十二个步骤	059
• 职业定位自我测试题	061
职业规划	063
职业生涯规划设计全方案	063

• 职业生涯规划的意义	063
• 职业生涯规划的工具	064
• 职业生涯规划的步骤	068
• 职业规划的调整	071
• 个人职业规划成功秘诀	072
新人职业生涯规划	074
• 高校在校生职业规划	074
• 新人职业规划设计构想	076
• 新人职业规划途径	078
• 新人职业规划参考要点	079
• 新人职业规划误区	079
• 新人职业规划方案范文	081

二、成功形象塑造

一个人的职业形象包括内在和外在两种主要因素。任何公司都非常重视员工的形象塑造,力图把这种静态的因素变成一种动态的竞争力去超越对手,使其成为公司征战市场的利器。良好的职业形象不仅会成为企业的门面,而且能够提升个人品牌价值,提高自己的职业自信心。职业形象的高境界是职场中人前程无忧的坚实保障。

培养优秀品质	087
诚信——打造你的金字招牌	087
• 诚信比财富更重要	087
• 如何获信于人	088
自信——做最好的自己	089
• 你的自信来自哪里	089
• 怎样建立自信	090
• 别让自卑困扰你	090
• 建立自信心的具体方法	092
学习——功到自然成	094
• 读什么书成什么人	095

• 投资学习即提升自我价值	095
• 投资学习的技巧	096
• 有效学习的方法及注意事项	096
思考——心想才能事成	100
• 提出问题，思考问题，解决问题	100
• 抓住思考的重点	100
• 培养正确的思考方法	101
行动——把意志变成行动	102
• 局面靠行动打开	103
• 心在高处，手在低处	103
• 把意志立即变成行动	104
• 行动从现在开始	104
热情——像胜者一样微笑	105
• 带着热情去工作	105
• 如何培养并展示你的热情	106
• 热情程度测试	108
创造力——不一样成就 No.1	110
• 将脑袋多打开一毫米	110
• 培养创造性的工作习惯	111
• 测试你的创造力	111
锲而不舍——绝不轻言放弃	114
• 不要轻言放弃	114
• 跌倒了就爬起来	115
• 坚持，再试一次	115
积极主动——强者创造机会	117
• 强者主动创造机会	117
• 拥有强烈的进取心	118
• 如何培养积极心态	119
团队合作——构建人际关系网	120
• 学会与人“牵手”	121
• 与人和谐共处的十大原则	121
• 合作的三大技巧	122
• 调和人际关系的策略	124

职业形象设计	126
职业形象设计	126
• 以恰当的形象设计给自己加分	126
• 各行业职业形象要求	127
• 如何塑造良好的求职形象	128
• 职业形象五大杀手	129
职业礼仪设计	131
• 职业着装礼仪	131
• 办公商务礼仪	132
• 职场社交礼仪	137
• 电话商务礼仪	138
• 电子商务礼仪	139
自我职业形象测试	139
求职简历制作	143
让你的求职简历闪闪发光	143
• 自荐信撰写技巧	143
• 求职信撰写技巧	147
• 简历的撰写技巧	149
撰写简历的注意事项	154
• 求职信“十忌”	155
• 简历上哪些内容不能写	156
• 简历上哪些内容要省略	157
• 准备简历十“不要”	158
让简历吸引雇主的眼光	159
• 雇主挑选简历的标准	159
• 令人眼睛一亮的简历	161
• 用照片“画龙点睛”	162
• 以个性化的创新简历吸引招聘官眼球	163
传统简历撰写	165
• 中文简历撰写	165
• 简历的有效投递	174
网络简历制作	175

• 如何制作有特色的网络简历	175
• 网络简历制作的基本要领	176
• 网络简历七大出彩点	178
• 怎样让你的网络简历更“抢眼”	179
• 如何提高网络简历选中率	180
• 如何提高网络招聘成功率	181
• 网络简历的有效投递	182
• 网上“猎岗”妙招	183
• 网上求职禁忌	185
视频简历制作	185
• 视频简历基本知识	185
• 视频简历的优势	187
• 视频简历存在的问题	188
• 视频简历的制作形式	188
• 视频简历的制作流程	189
• 视频简历的基本内容	189
• 视频简历的内容提要	190
• 视频简历中的重要问题	191
• 录制视频简历前的准备	191
• 视频简历录制时的注意事项	192
• 视频简历发布方式	193
• 示例：视频简历制作及发布报价	193

三、成功面试策略

对于求职者来说，能得到一次面试通知，就像听到了佳音。无论是屡屡失意，还是正踌躇满志，对于求职者来说，面试都是一次机会，更是一场考验。如何感动考官，使自己在众多的求职者中脱颖而出，是每一个求职者都必须好好学习的一门功课。

应聘技巧	197
求职应聘必须了解的问题	197

• 求职方式成功率排行榜	197
• 名企 HR 点拨求职者	199
• 求职十大误区	203
• 职场面试时的六大忌	205
• 求职应聘中的十二种错误	206
• 面试中应避免的肢体动作	208
• 求职者面试的禁口话题	208
• 克服面试中的十大致命错误	210
• 如何规避求职风险	212
• 识破招聘会陷阱	214
• 提防面试中的非语言陷阱	215
面试技巧全掌握	216
• 面试的基本形式	216
• 面试技巧及方法	218
• 笔试应战能力与技巧	224
面试通关秘笈	226
• 十招做个面试大赢家	226
• 如何闯过外企面试关	228
• 电话面试通关法	230
面试试题大汇集	231
• 面试十大必考题	231
• 十八个经典面试题及回答思路	234
• 外企面试基本试题及回答技巧	237
• 面试官最爱提的十五个问题	238
面试进行时	
面试之前	239
• 准备工作：从容淡定有条不紊	239
• 搜集相关资料	241
• 面试之前的十项准备工作	242
• 准备好应携带的物品	244
• 面试前一天开始..... ..	245
• 仪容仪表：给人良好的第一印象	246
面试之中	248

• 面试过程中的礼仪运用	248
• 做一个成功的自我介绍	250
• 面试时的灵活应对	250
• 婉拒公司录用七招	257
面试之后	259
• 面试结束，应聘未完	259
• 求职面试后的善后工作	260
• 面试后杳无音信怎么办	261
求职成功	262
赴任前的准备工作	262
• 聘用单位是你的第几选择	262
• 录取的条件与面试时是否相符	262
• 报到时间	262
• 了解公司及工作情况	264
掌握相关政策法规	264
• 高校毕业生就业有关规定	264
• 高校毕业生就业优惠政策	267
• 关于劳动合同的若干问题	268

我是谁

古语有云：眼观鼻，鼻观心。

看清自己的心才可以正确认识自己。

“认识自我”这句镌刻在古希腊戴尔菲城那座神庙里唯一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。

观己在观心：正确选择源于认识自我

• 向下看，向上看

一个年轻人和一位智者结伴而行。一路上，年轻人夸夸其谈，趾高气扬，而智者却沉默不语。当他们到达一个山顶时，智者问年轻人：“向下看，你看到了什么？”

“我看到了树林、农田、房舍，还有如蚂蚁般大小在田间劳作的人们。”

“那你有什么感受呢？”

“万物都在我之下，我好像就是大地的主宰。”

“那么向上看，你又看到了什么呢？”

“我看到了更高的高山，高山上的白云，白云上的蓝天。”

“那你又有什么感受呢？”

年轻人一时语塞。

“一个懂得向上看的人，才能清醒地认识自己所处的位置。一个明白头顶永远有一片蓝天的人，才不会愚蠢地把自己摆到至高无上的地位。”

年轻人恍然大悟。

认识自我，是我们每个人自信的基础与依据。事实上，每个人都有巨大的潜能，都有自己独特的个性和长处，每个人都可以选择自己的目标，并通过不懈的努力去争取属于自己的成功。即使你处境不利，遇事不顺，但只要你赖以自信的巨大潜能和独特个性及优势依然存在，你就可以坚信：我能行，我能成功。

职场小绝招：当你独处时，尽可以“向下看”——这样你就可以挖掘你的优点以及你对自己的期望点，甚至可以把这种感觉写在你的私人日记本里。但是当你走出家门时，你一

定要“向上看”——这样你才能客观地审视自己的缺点以及不足之处,并由此获得更多“向下看”的资本。

• 放弃完美

洛蕾丝 24 岁时无意间读了美国心理学家纳撒尼尔·布兰登的一本书,于是找到他进行心理治疗。洛蕾丝有着天使般的面孔,但谈吐却粗俗不堪,还曾吸毒、卖淫。

布兰登用催眠术让洛蕾丝回忆她在中学时的样子:聪明乖巧,但怕引起同学的嫉妒而不敢表现自己;体育比男孩子还强,但却招来讽刺挖苦,甚至连哥哥也嫉恨她……

一年半后,洛蕾丝考取了洛杉矶大学学习写作,几年后成为一名记者,并结了婚。

十年后的一天,他们偶然相遇,布兰登几乎已经认不出此时的洛蕾丝了:衣着华丽,气质高雅,生气勃勃。洛蕾丝说:“当年你没有把我当做坏女孩,只是当做一个特殊的人。你让我承认了自己的缺点,也看到了自己的优点。我非常感激你,你让我踏上了幸福人生的起点。”

在自己的生活经历中,在自己所处的社会境遇中,你可能渺小而平庸,也可能美好而杰出,这在很大程度上取决于你的自我意识究竟如何,取决于你是否能够拥有真正的自信。

我们可能会认真地分析工作,分析老板,分析同事,分析朋友,分析伴侣,分析孩子……但在分析“自我”的问题上,我们是否能与真实的自己坦诚相见呢?

职场小绝招:每天早晚照一次镜子,用自己的眼光注视镜子里边的自己,然后对自己说:“无论我的什么缺陷,我都无条件地完全接受,并尽可能喜欢我自己的模样。”接受自己承认事实,你会觉得轻松一点,感到真实和舒服。不久之后,你就能体会到自我接受与自信自爱之间的相辅相成的关系。

认识自己:我也是一座宝藏

尼采曾说:“聪明的人只要能认识自己,便什么也不会失去。”

认识自我,拥有自信、自主、自爱、自重,你就一定能够在自己的人生中展现出应有的风采。

告诉自己:我也是一座宝藏。

• 职业自我认识必须回答的问题

如果你想设计你自己的人生和事业,首先必须认清“自己”是怎样的人。据此,你才能

不断“改善自己”。为了达到这个目的,你必须向自己提出下面的问题:

我的长处是什么?

我最擅长的工作是什么?

我做得还算可以的工作是什么?

目前为止,我做得最成功的是什么工作?

为了完成那个工作,哪些能力或技术曾经帮了我的大忙?

我经常在哪些工作上失败?

目前为止,我的三大失败是什么?

那些失败中,哪一种最为严重?

我为什么会出现那种失败?

我应该用什么方法防止那种失败?

我目前面临的困难是什么?

这些困难中的三大困难是什么?

只要你能冷静地思考这几个问题,并客观公正地说出答案,你目前的长处与短处就豁然浮现于眼前。

是不是挺简单呢?

职场小绝招:这种自问自答不能只做一次,必须每隔一段固定的时间(一星期、一个月、一个季度、半年、一年)就做这样的思考与反省,切记每次的问答一定要用专门的笔记本记录下来,并对症下药。只需两三次,你就会发现自己在哪些方面是在不断进步中,在哪些方面停顿或是退步了,有待改进。

• 找到自我展示的“亮点”

在职场,有一种现象比较普遍:有些人在列举分析自身的优势与劣势时,总是会从身处的工作环境出发,一方面在滔滔不绝抱怨着自己如何不适合现在的工作,希望换一个更加适合自己的行业和岗位;另一方面说起自己的优势与特长时却又完全来自现有的工作,结果反而陷入了矛盾和困惑中,使自己的处境越来越尴尬。

问题出在哪里?原因有二:一方面是因为不知道如何认识自己;另一方面是因为不知道哪些劣势是可以弥补的,或者说是必须弥补的,哪些是需要接受的,或者说可以回避的。

其实,通常在评价自己时,人们总是习惯用身边的标准来衡量,这样从开始就在角度上受到了很大的限制。职业人的身上带有很多的优势和劣势,有些是个人特有的,是需要接受和善待的,因为改变起来很难;而有些并不是某个人特有的,而是群体共有的,比如受教育、环境等影响。但是如果这些特点和社会要求的素质不一致,比如“说得多做得少”、“敢做而不敢承担责任”、“眼高手低”等等,就必须改变,不管有多难。

所以,“认识自己”必须深刻地把握属于自己的特质,找到展示自己的“亮点”,寻找适

合自己的道路。

那我们就开始吧。

1. 性格特征

性格 40% 源于遗传, 60% 是后天环境影响。研究性格的终极目的在于“认识自己, 找回真我, 找到快乐, 超越自我”。只有了解自己才可能获得成功, 要获得成功必须先了解自己。

性格可以分为活跃型、完善型、能力型和平稳型四种主体性格, 而每一种性格都天然地具有某些优势:

活跃型:毫不掩饰自己的本性, 希望成为焦点, 热情大方, 开朗乐观, 多言好动, “不给阳光也灿烂”。

完善型:是完美主义者, 爱思考, 重实干, 喜欢寻根问底, 坚韧不拔, 总是为自己做好将来的计划。

能力型:是天生的领袖, 充满活力、理性和自信。

平稳型:亲切自然, 作风稳健, 知足而乐, 踏实肯干。

下面有 10 道题目, 每道有 C、S、M、P 四个选项, 只可选择一个, 认真作答, 独立完成。

(1) 你较偏爱于穿什么款式的服装?

C. 与自己的气质相称的

S. 奇装异服, 让别人一看就忘不了的

M. 时髦的, 你既不是引导潮流者, 也不是守旧派

P. 很随便, 不难看就行

(2) 买彩票中了大奖, 你最先想到怎样使用这笔钱?

P. 最先想到的是生活中有什么地方急需用钱

M. 先作个周密的使用方案

S. 用它投资, 赚更多的钱

C. 先考虑怎么使用才最能发挥它的作用

(3) 你的朋友就在这条街上, 但你不清楚具体的位置, 于是你

S. 没关系, 一边找一边还可以看看街上有啥有趣的事情发生

C. 打个电话给朋友, 一问便知

M. 找个显眼的地方, 通知朋友出来接你

P. 向过往行人询问一下

(4) 在一次大型的聚会上, 你发现有一位吸引你的异性, 你会

M. 请朋友引荐

P. 希望对方能在茫茫人海中发现并注意你

S. 通过各种方式成为焦点, 对方也就会注意你了

C. 走过去有礼貌地作一番自我介绍

(5) 你在发怒时会怎么样?