

小风嗖嗖的 著

从0到1：

# 求职思维的裂变

——小风嗖嗖的10堂求职必修课

东南大学出版社

0101 1111 0001 110  
0101 1111 0001 110

从 0 到 1:

# 求职思维的裂变

——小风嗖嗖的 10 堂求职必修课

小风嗖嗖的 著

东华大学出版社  
· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

从0到1: 求职思维的裂变: 小风嗖嗖的10堂求职必修课/小风嗖嗖的著.—上海: 东华大学出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5669-1462-0

I. ①从… II. ①小… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第186727号

责任编辑 吴川灵

封面设计 雅 风

## 从0到1: 求职思维的裂变

——小风嗖嗖的10堂求职必修课

小风嗖嗖的 著

东华大学出版社出版

(上海延安西路1882号 邮政编码: 200051)

新华书店上海发行所发行 上海龙腾印务有限公司印刷

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 10 字数: 300千字

2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5669-1462-0

定 价: 39.80元

## 献给我的儿子姜臻厚

如果不是因为臻厚同学，可能这本书能早点付梓。

# 序

*It was the best of times  
It was the worst of times  
It was the age of wisdom  
It was the age of foolishness  
It was the epoch of belief  
It was the epoch of incredulity  
It was the season of light  
It was the season of darkness  
It was the spring of hope  
It was the winter of despair  
We had everything before us  
We had nothing before us  
We were all going direct to heaven  
We were all going direct the other way……*

——Charles Dickens, *A Tale of Two Cities*

一直很喜欢《双城记》的这段话，任何时代都充满着机会，尤其在科技进步如此之快的今天。我们无法选择所处的时代，我们唯一能做的就是抓住这个时代的机会，在有限的生命中去实现我们无限的理想。

今年已是我工作的第十一个年头，十一年前我在各大招聘网站上投递简历，在学校的英杰交流中心听宣讲会，奔波于北京的各大高校和酒店参加笔试和面试，在网上与小伙伴们交流心得，当然也包括打开令人心碎不已的拒信……

十一年后，我已由一个求职菜鸟变为一名与“脱发”和“啤酒肚”做顽强抗争的职场大叔（截至目前，成果显著）。闲暇之余，我在知乎上和小伙伴们探讨求职的各种所谓的“套路”和“秘笈”，为

超过 1008 名求职者修改简历（数字是我瞎编的，因为向我寻求简历修改帮助的邮件已经超过 1600 封）。

在我看来，其实求职并没有想象的那么复杂，只是众多的求职者还太年轻，手里掌握的信息和砝码还不够多而已。如果此时此刻，求职的小伙伴们能有一本求职指导书垫垫桌脚，闲暇之余再翻看几页，我想，大家的求职通过率会高出许多。

以上正是我写此书的目的，希望这本求职指导书能帮到大家，哪怕只是垫平了家里的书桌，我也很欣慰的。如果觉得不适合垫平家里的书桌或者有其他批评意见，可发邮件至 [breezesoso@163.com](mailto:breezesoso@163.com)。

小风嗖嗖的

2018 年 8 月于南京

# 目 录

第 1 章 从 12 星座到 MBTI, 从霍兰德到九型人格	
——你到底需要一份什么样的工作 .....	1
1.1 当处女座的 INTJ 遇见研究型的猫头鹰 .....	2
1.1.1 这些年流行的那些性格职业测试 .....	2
1.1.2 如何认知这些性格测试 .....	13
1.2 让大卫·李嘉图帮你完成职业定位 .....	19
1.2.1 如何寻找你所爱的工作 .....	19
1.2.2 转专业的 N 种玩法 .....	27
第 2 章 让大象拿到腾讯的 Offer 需要几步	
——求职季,你该如何准备 .....	31
2.1 你的能力储备计划 .....	32
2.1.1 价值 20 万的求职秘笈 .....	32
2.1.2 学习力与找工作 .....	38
2.1.3 一无所长如何找工作 .....	45
2.2 求职前必须知道的那些事儿 .....	48
2.2.1 去哪儿找工作 .....	48
2.2.2 找工作前的“工作” .....	53
第 3 章 创意与规范, 哪个是你的菜	
——从 HR 的角度谈简历制作 .....	56
3.1 简历制作 .....	57
3.1.1 优秀简历需要遵循哪些规则 .....	57
3.1.2 中文简历的制作 .....	60
3.1.3 英文简历的制作 .....	66

3.2 简历问题解答 .....	77
3.2.1 学灰的简历该怎么写 .....	77
3.2.2 这一份简历,问题在哪里 .....	80
<b>第4章 高中肄业的罗胖子是如何拿到新东方 Offer 的</b>	
——论求职信与叉烧饭的关系 .....	83
4.1 如何做一碗色香味俱全的叉烧饭 .....	84
4.2 三则故事——提前找到你的老板 .....	88
<b>第5章 宝洁公司的八大问为什么千年不变</b>	
——如何回答网申开放性问题 .....	95
5.1 如何进行网申 .....	96
5.1.1 如何提高网申的成功率 .....	96
5.1.2 千万别被性格测试刷掉 .....	103
5.2 经典问题与之后 .....	105
5.2.1 如何回答宝洁八大问 .....	105
5.2.2 网申没过怎么办——霸王面 .....	112
<b>第6章 Mensa 俱乐部的入会考试和费马大定理</b>	
——传说中的那些“烧脑”小学数学习题 .....	118
6.1 IQ 测试的前世今生 .....	119
6.1.1 Mensa 俱乐部与智商测试 .....	119
6.1.2 人人都该考次公务员 .....	121
6.2 行政能力测试备考指南 .....	126
6.2.1 图书推荐:构建行测考试常识体系 .....	126
6.2.2 如何解小学数学习题:数字推理题 .....	130
6.2.3 如何解小学语文题:言语理解与表达 .....	141
6.2.4 解密图形推理的达芬奇密码 .....	148



6.3	只会Hello World如何做英文笔试题	152
6.4	各类好玩的笔试题	157
6.4.1	如何从“500人无人全对”的笔试中脱颖而出	157
6.4.2	江苏网警2018年刑侦科考试题	161
6.4.3	专业的人参加专业的考试	168
6.5	写作能力指“北”课	172

## 第7章 无领导小组面试中 Adviser 角色的求生技巧

### ——如何在群面中脱颖而出

7.1	群面的概念与考察目的	189
7.2	群面技巧	190
7.2.1	群面流程与自我介绍	190
7.2.2	群面实战技巧	194

## 第8章—Jordan R. Belfort: 请把这支笔卖给我

### ——如何通过情景构建应对面试问题

8.1	第一印象	201
8.1.1	面试的着装——Business Informal 还是 Smart Casual	201
8.1.2	自我推销的技巧——自我介绍	207
8.2	最可能问到的面试题	214
8.2.1	请把这支笔卖给我	214
8.2.2	如何回答面试官构建的“陷阱”问题	221
8.2.3	说说你离职的原因	223
8.2.4	说说你的优缺点	226
8.2.5	你有女朋友吗	231
8.2.6	你还有什么问题要问我	234

第9章 在 Dream Offer 没来前拒绝掉那些“鸡肋”	
——犹豫不决不代表慎重选择 .....	239
9.1 Offer 选择 .....	240
9.1.1 如何快速全面了解一家公司 .....	240
9.1.2 如何选择 offer .....	243
9.1.3 如何判断你的领导值得追随 .....	250
9.2 合同签订 .....	253
9.2.1 如何潇洒地签约和离职 .....	253
9.2.2 聊聊税后工资和五险一金 .....	260
第10章 吐火罗语专业的同学应不应该找工作	
——求学、求职、跳槽、转行的艰难抉择 .....	270
10.1 求学与求职 .....	271
10.1.1 怎么做才能不虚度 20 岁到 30 岁这黄金十年 .....	271
10.1.2 考研还是找工作, 我该如何选择 .....	274
10.1.3 工作了, 该如何学点英语 .....	275
10.2 辞职跳槽 .....	278
10.2.1 我们到底该什么时候跳槽 .....	278
10.2.2 三十岁男人转行的可能性 .....	284
10.2.3 工作几年后跳槽, 简历该怎么写 .....	289
10.3 工作规划 .....	292
10.3.1 白日做梦的好处: 如何写年度计划 .....	292
10.3.2 如何工作在国企 .....	296
10.3.3 在国企该如何规划自己的人生 .....	307

## 第 1 章

### 从 12 星座到 MBTI，从霍兰德到九型人格 ——你到底需要一份什么样的工作

在电影《谍影重重》系列第一部《伯恩的身份》中，杰森·伯恩被人从海上救起，他发现自己的在格斗、枪械和语言方面有着很强的能力，但是却完全不知道自己是谁。随后，他踏上了寻找自己身份的征途……

嗖嗖会在本章分享目前知名的几类性格测试，并借此和大家一起寻找自己的身份，找到自己所爱的工作。

## 1.1 当处女座的 INTJ 遇见研究型的猫头鹰

### 1.1.1 这些年流行的那些性格职业测试

银幕上从来不缺少“我是谁”的题材电影，有成龙的《我是谁》，也有马特·达蒙（Matt Damon）的《谍影重重》系列，同时我们也总是在寻找“真正的我”，或者是想变成“期望的我”，所以你会经常听到：

我其实蛮喜欢吃甜的。

我其实不喜欢嗖嗖的。

我其实很喜欢刘胖子。

我其实……

我希望自己变成瘦子。

我希望自己再自信些。

我希望自己更细心些。

我希望自己……

我们希望知道自己的样子，我们想根据自己的样子找到适合自己的工作，然后凭借着自己的优势驰骋职场，而知道自己的样子的一个很好的办法就是“照镜子”。

外表的对照就用实物的镜子，内心的认知就需要另一种“镜子”了，这种“镜子”就是性格测试。

下面嗖嗖来说说公司在招聘时可能会使用的性格测试：MBTI，DISC，PDP，霍兰德（Holland）职业测试，九型人格（NineHouse），明尼苏达多项人格（MMPI），16PF，大五人格（BIGFIVE）等。

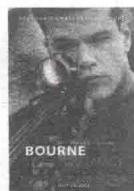
注：为便于表达，这里的相关测试和相关理论原型暂时认为是等同的概念。

#### 一、MBTI

MBTI（Myers-Briggs Type Indicator）目前在国内很流行，下面是 MBTI 故事的开始：1917 年，当伟大的革命导师列宁同志领导伟大的无产阶级开展伟大的十月革命的时候，凯瑟琳·库克·布



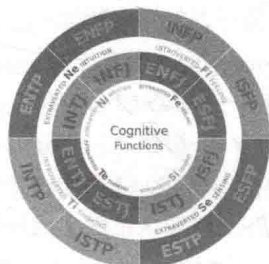
电影海报《谍影重重 1  
The Bourne Identity》



电影海报《谍影重重 2  
The Bourne Supremacy》



电影海报《谍影重重 3  
The Bourne Ultimatum》



MBTI 各类型性格认知功能图

图片来源: [https://en.wikipedia.org/wiki/Myers%E2%80%933Briggs\\_Type\\_Indicator](https://en.wikipedia.org/wiki/Myers%E2%80%933Briggs_Type_Indicator)

里格斯 (Katharine Cook Briggs) 开始了她的性格研究, 由于她女婿经常来找她唠嗑, 凯瑟琳通过观察她女婿找到了不少灵感, MBTI 也算有了雏形, 这算是 MBTI 的第一次升华。

随后, 凯瑟琳读到了从德国飘洋过海翻译成英文的《性格类型》, 虎躯一震, 发现荣格 (Jung) 的理论跟她的理论很是相似, 只是荣格的研究比她深刻一点, 毕竟荣格也是和弗洛伊德有着 6 年合作时间的缘故。就这样, 凯瑟琳一边研究荣格的理论, 一边把兴趣点转到心理类型的实际应用领域, 这算是 MBTI 的第二次升华。

随后也许是凯瑟琳自感精力不济, 或是其他的原因, 凯瑟琳的闺女伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯 (Isabel Briggs Myers) 也加入到研究当中来了。由于娘儿俩都不是科班出身, 既没有心理学的学位也没玩过心理测试, 所以闺女迈尔斯找到了费城一家银行的人力资源部经理爱德华·N·海 (Edward N Hay) 学了测试构建、评分、评估、统计等十八般武艺。好了, 下面娘儿俩开始火力全开。

1944 年, BMTI 手册诞生。1956 年, 娘儿俩把 BMTI 改为 MBTI。1975 年, MBTI 的版权被美国咨询心理出版社 (Consulting Psychologists Press, CPP) 拿到, 从此 MBTI 被成功推销到全球各地, 当然包括中国。其实在此之前, 美国教育考试中心 (ETS) 也与迈尔斯母女合作过 (就是出 GRE 和 TOFEL 考试的那个美国教育考试服务中心), ETS 花了大把的时间和金钱, 想把 MBTI 纳入其庞大的专门测试库中, 经过多次尝试和努力, 最终他们还是选择放弃了这项工作。

MBTI 用 4 个维度描述人的性格特征：

1. 外向 (Extraversion) —— 内向 (Introversion)
2. 感觉 (Sensing) —— 直觉 (Intuition)
3. 思维 (Thinking) —— 情感 (Feeling)
4. 判断 (Judging) —— 知觉 (Perceiving)

MBTI 根据每个人在上述四个维度上的偏好，从而确定类型指标，也就是你是 INTJ，我是 INTP，他是 ESTP，目前网络上相关免费测试的网站有很多，各位小伙伴可搜索评测。

## 二、DISC

DISC 是四个典型人格特质因子英文字母的首字母，即 Dominance (支配)，Influence (影响)，Steady (稳健) 以及 Compliance (服从)。

创始人威廉·莫尔顿·马斯顿 (William Moulton Marston) 绝对是个人才，他不但是个非常牛的心理学家，他还是律师，还是漫画家，他的漫画就是《神奇女侠》(Wonder Woman)，所以说，不想当律师的漫画家不是一个好的心理学家。他在 1928 年出版的《常人的情绪》(Emotions of Normal People) 中阐述了人类的四种行为特点，即 DISC。随后心理学家瓦尔特·弗农·克拉克 (Walter Vernon Clarke) 根据 DISC 理论发展了相对应的 DISC 评估。

DISC 典型人格特质表

因子	角色	相关元素		
Dominance	The Director	Results	Direct	Competitive
支配型	老板型 / 指挥者	结果	直接	好胜
Influence	The Interact	Enthusiasm	Friendly	Optimistic
影响型	互动型 / 沟通者	热情	友好	乐观
Steadiness	The Supporter	Sincerity	Patient	Modest
稳健型	支持型 / 支持者	真诚	耐心	谦虚
Conscientiousness	The Corrector	Accurate	Cautious	Contemplative
谨慎型	修正型 / 思考者	精确	谨慎	思考

### 三、PDP

PDP 是行为风格测试的一项工具，英文全称叫 Professional Dyna-Metric Programs，中文名叫职业动能衡量系统，主要是三部分：自然本我（individual's basic behavior），环境反应（reaction to environment）和期望行为（predictable behavior）。PDP 最大的特点是其根据五种人群的特点对应了五种动物，分别是老虎、孔雀、考拉、猫头鹰和变色龙。

PDP 行为风格表

类型	动物		特质
Dominance	老虎	高支配	目标导向，强势，自我驱动力强，好胜，不惧困难与挑战，强调底线结果
Extroversion	孔雀	高外向	同理心强，擅长人际关系，喜欢主动沟通，能洞察对方的心理
Pace/Patience	考拉	高耐心	耐心，有恒心，追求和谐，爱好和平，专心的倾听者
Logic/Rationale	猫头鹰	高精度	完美主义者，谨慎认真，讲究精确，遵循步骤与流程，系统导向
Conformity/Structure	变色龙	整合型	极具可塑性，团队润滑剂，环境适应力强，灵活性高

参考：<http://www.pdpchina.com>

### 四、霍兰德职业测试

霍兰德（Holland）职业测试，英文名称是 Holland Codes 或者 Holland Occupational Theme，他是由美国心理学家同时也是霍普金斯大学名誉教授的约翰·霍兰德（John L. Holland）基于个人的性格特点创立的关于职业兴趣选择的理论。

霍兰德于 1942 年在内布拉斯加大学奥马哈分校（University of Nebraska at Omaha）拿到心理学的学士学位以后就去参加二战了。他在军队里干的工作五花八门：征兵面试官、监考官、律师助理、心理咨询师助理、空军中队文员、韦氏测试管理员、扛大

包的体力工作者 (a classification interviewer, test proctor, paralegal clerk, laborer, squadron clerk, psychological assistant, and Wechsler test administrator<sup>[1]</sup>), 除了不能当“兵”, 军队里的其他工作他都干过了, 这样丰富的从业经历就是霍兰德职业测试的灵感来源。

霍兰德还把他的职业性格类型理论运用到美国劳工部的职业条目词典, 编制了霍兰德职业代码词典 (The Dictionary of Holland Occupational Codes)。如此一来, 测试人员就可以找到最适合自己的性格的工作了, 这是霍兰德职业性格测试最明显的特点。

霍兰德职业性格表

类型 (英文)	类型	共同特征	典型职业
R: Realistic (Doers)	实际型	动手能力强, 喜欢从事操作性工作, 偏好于具体工作, 不善言辞	计算机硬件人员、制图员、厨师、技工、售后安装工
I: Investigative (Thinkers)	调研型	善于思考和观察, 抽象思维能力强, 喜欢独立的创造性工作	科研人员、教授、工程师、程序员、医生
A: Artistic (Creators)	艺术型	具有发散思维, 乐于创新, 独立、感性。做事理想化, 追求完美	小说家、诗人、剧作家、导演、艺术设计师、建筑师、广告制作人
S: Social (Helpers)	社会型	喜欢与人打交道, 善于沟通交流、愿意教导他人和帮助他人	教师、教育行政人员、客服人员、咨询人员、公关人员
E: Enterprising (Persuaders)	企业型	善于演说, 具有领导力, 以权利、地位、金钱等来衡量做事价值	律师、项目经理、营销管理人员、政府官员、企业领导
C: Conventional (Organizers)	常规型	尊重权威和规章制度, 强调自律, 喜欢按计划办事, 细心有条理	秘书、会计、出纳员、行政助理、图书馆管理员

## 五、九型人格

九型人格 (Enneagram) 历史悠久, 迄今已有 2000 年的历史, 虽然其起源目前尚有争论, 不过大部分人认为是起源于一个叫伊瓦格里厄斯·泊恩太格司 (Evagrius Ponticus, 又译庞义伐) 的希



腊神学家。他用希腊文总结出人的 8 种罪行：暴食，色欲，贪婪，傲慢，伤悲，暴怒，自负，懒惰。他说：

人首先要自爱，其次是避免这 8 种罪行。

The first thought of all is that of love of self (philautia); after this, [come] the eight.

后来，这 8 种罪行变为 7 种：虚荣 (Vainglory)、嫉妒 (Envy)、倦怠 (Spiritual Apathy)、暴怒 (Anger)、贪婪 (Avarice)、饕餮 (Gluttony) 以及色欲 (Sexual Lust)，这也就有了后来赫赫有名的电影——《七宗罪》。

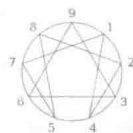
这七宗罪又和九型人格有什么关系呢？九型人格除了把人的性格分为 9 种类型外，还和其他性格分类有明显的区别，那就是九型人格是动态变化的过程（9 种人格如果往不好的方向发展，就是“七宗罪”）。右图就是九型人格的变化图，外部的圆圈和数字可看成是人类性格的整体，而另外还有一个等边三角形（3-6-9）和一个不规则的六边形（1-4-2-8-5-7），三角形和六边形代表着不同的人格会有独立和升华的方向。

9 种人类性格包括：

1 号性格：完美主义者；2 号性格：给予者；3 号性格：实干者；4 号性格：悲情浪漫者；5 号性格：观察者；6 号性格：怀疑论者；7 号性格：享乐主义者；8 号性格：保护者；9 号性格：调停者。



电影海报《七宗罪 Se7en》



九型人格变化图

## 六、明尼苏达多项人格 (MMPI)

明尼苏达多项人格测试 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory, 简称 MMPI) 是由明尼苏达大学教授 S·R·哈瑟韦 (S.R.Hathaway) 和 J·C·麦金力 (J.C.Mckinney) 于 1943 年正式发布。该模型可以用于正常人的性格类型测试，也可用于区分正常人和精神疾病患者。所以你是不是要做下这个测试呢？

2008 年，明尼苏达大学出版社发布新版的 MMPI 测试——MMPI-2-RF。自 1980 年起，宋维真、张建新、张妙清将 MMPI 引进中国，90 年代初完成了 MMPI-2 的标准化。

最新版 MMPI-2-RF 较 MMPI-2 有较大变化，他共有 5 大量表：临床量表；效度量表；研究量表；附加量表和 PSY-5 量表。