

女性与发展丛书

朱启臻
编著



成功之路

——当代女性求职择业艺术

农村读物出版社

91
3

女性与发展丛书

成功之路

——当代女性求职择业艺术

朱启臻 编著

责任编辑 宛秀兰 郭永立

农村读物出版社出版（北京朝阳区农展馆北路2号）

新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787×1092mm32开本 4.875印张 107千字

1995年9月第1版 1995年9月北京第1次印刷

印数 1—6 000册 定价 8.00元

ISBN 7-5048-2649-9/C·112

前 言

“求职难”，“女性求职更难”，经常听到女性求职者发出这样的感叹。求职确实不是一件容易的事，一些用人单位录取人员时，相同条件下优先录取男生，更有甚者宁要较差的男生，而放弃条件好的女生。这固然与女性的体力，工作连续性等方面和男性存在差异有关，也与用人单位的偏见有关，当然还与女性自身的表现有关。长期以来的“统包统配”的就业制度，在许多人身上增长了依赖性，突出表现在职业意识薄弱、职业知识贫乏，自我推销能力不足等方面。不少人对自主择业，双向选择还缺乏必要的思想准备，面对市场经济感到茫无所从，甚至产生自卑心理。其实，求职择业是种艺术，如果你掌握了这门艺术，他人的偏见可以改变，自己的弱势可以转变为优势；靠这门艺术，你可以叩开职业的大门，为自己的成功找到起点。

我们编写这本小册子就是为了帮助大家了解选择职业、获得职业等方面的知识和技巧，但愿它能帮助你走出困惑，顺利实现就业愿望。

目 录

一、职业活动是女性解放的基础.....	1
(一) “就业” 还是 “回家”	1
(二) 职业在人生中的作用	4
(三) 女性就业的意义	6
二、女性就业的特点.....	9
(一) 女性就业的一般特点	9
1. 就业时间的阶段性	9
2. 在职业选择上具有特定的倾向性	10
3. 在就业形式上具有灵活性和多样性	11
(二) 我国女性就业特点.....	11
1. 就业分布不合理	11
2. 就业形式单一 缺乏灵活性	14
3. 职业地位偏低	14
三、改革与女性就业问题	16
(一) 路在何方.....	16
(二) 女性就业障碍.....	19
1. 生产力发展水平的影响	19
2. 人口增长造成的就业压力	20
3. 女性素质的限制	21
4. “同工同酬” 造成的不平等竞争	23
(三) 柳暗花明又一村.....	25
1. 改变就业观念	26

2. 树立职业转换意识	26
3. 提高自身素质	27
4. 培养创业精神	27
四、弱势与优势	29
(一) 男女生理差异	29
(二) 男女心理差异	30
(三) 女性所适合的职业领域	32
(四) 女性择业心态分析	33
1. 安全心理	34
2. 求名心理	34
3. 求闲求便心理	35
4. 从众心理	35
5. 依赖心理	35
五、女性求职择业的原则	37
(一) 择业行为类型	37
(二) 正确择业应遵守的原则	38
1. 个性特点与职业相适应的原则	39
2. 社会需要与个人特长相结合的原则	39
3. 发展与开拓的原则	41
六、了解自己	43
(一) 兴趣与职业选择	43
1. 兴趣的类型	43
2. 兴趣在职业活动中的作用	44
3. 良好的职业兴趣品质	47
4. 职业兴趣类型及相应的职业	48
(二) 气质特点与职业选择	50
1. 气质的类型	51

2. 气质与职业选择	52
3. 气质的测定	54
(三) 性格类型与职业选择	57
1. 性格差异分析	58
2. 性格类型与职业	59
3. 职业性格的测验	62
(四) 能力倾向与职业选择	73
1. 能力与知识	73
2. 能力的类型	75
3. 能力的测验	78
七、职业信息的获得	83
(一) 职业信息的来源	84
(二) 职业信息的分析与整理	88
1. 进一步深入分析职业	88
2. 职业信息的加工与处理	89
八、写好求职信与履历表	91
(一) 求职信的内容	91
(二) 写求职信应注意的几个问题	92
1. 给对方以良好的印象	92
2. 求职信的针对性	93
3. 要突出重点	94
4. 关于篇幅与附属材料	95
(三) 求职履历表的写法	96
九、面试过程与自我推销	100
(一) 良好的第一印象	100
1. 注重仪表	101
2. 礼节与礼貌	104

3. 饱满的精神状态	107
(二) 交谈的技巧	108
1. 寻找话题	108
2. 注意对话	109
3. 话题转移	110
4. 注意倾听	111
(三) 常被问到的几个问题	115
十、转换职业	123
(一) 职业转换的原因	123
1. 职业结构的变化	123
2. 企业用人机制的改革	124
3. 就业观念的转变	124
4. 学用脱节	125
5. 个人条件的变化	125
6. 择业标准的多元化	126
7. 第一次职业选择的失误	126
(二) 职业满意度的测定	126
(三) 职业转换的原则	129
十一、女性求职过程中的心理障碍及其克服	133
(一) 紧张感及其消除	133
(二) 羞怯感及其预防	137
(三) 自卑感及其克服	139
(四) 正确对待挫折	143

一、职业活动是妇女解放的基础

(一) “就业”还是“回家”

1988年《中国妇女》杂志社以《我的出路在哪里?》和《大邱庄“妇女回家”的思索》为发端,推出了“1988—女人的出路?”问题的大讨论,这场讨论热烈而持久,它整整进行了一年,共发群众稿件60余篇15万多字,各种观点的相聚、交织、对待、碰撞、排斥、吸引,拓宽了人的思路,深化了女性就业讨论的主题。特别是在女性“就业”还是“回家”问题上,是这次大讨论的焦点之一。对这个问题,综合起来存在两种截然不同的认识。

一种观点主张女性回家,其理由如下:

第一,不能离开生产力标准空谈女性就业。女性就业要从我国现阶段国情条件出发,过去片面强调男同志能办到的事女同志也能办到,实际上是用压抑男人的办法,换取女人地位的提高。在我国目前劳动力供大于求的现状下,由于男女差异的影响,女性回家是不可避免的。与其让拖儿带女的女性就业,不如让她们回家,腾出位置,让年轻、无负担的男青年就业。

第二,认为女性走出家庭,参加社会劳动并不意味着女性的解放。相反,加重了女性的负担。持这种观点的人认为,女性走上社会之前,她们的肩上,只挑着家务劳动一副担子;走上社会后她们的肩上又多了一副担子。家务劳动与社会劳

动的双重负担，使女性们像一只上满发条的钟滴滴嗒嗒走个不停。如果给女性们去掉社会负担，使她们在家专心致志操心家务，抚育子女，那么进工读学校、少管所的青少年就会大大减少，破门撬锁的小偷也无可乘之机，入托难的问题也会迎刃而解，丈夫们再不用为家务事分心操劳，工作效率会更高。挺着大肚子，抱着小孩挤公共汽车，赶着上班的现象就会少见了，这也就缓解了交通拥挤。

第三，认为家庭劳动也是社会劳动的一部分。家庭主妇是一项非常艰巨的工作，她们对社会的贡献有三：一是她们以充沛的精力建设一个舒适和谐的小家庭，家人可以甩掉后顾之忧，全力工作，从而尽快形成一支高效率、快节奏、纪律严明、素质优良的劳动大军；二是她们有充足的时间运用科学的方法对子女进行有效的教育；三是有闲暇看书学习，从而为全民族素质提高作出贡献。持这一论点的人认为，千百年来家务劳动是私人劳动，无偿劳动，家庭妇女因此而倍受歧视，现代社会应通过立法承认家务劳动是社会劳动的一部分，承认家务劳动的价值，从而使家庭妇女通过适当的渠道获得合理的劳动报酬，这才是现阶段货真价实的女性解放。

另一种观点主张女性就业。其理由是：

第一，女性回家，将延缓生产力发展的速度，特别是在纺织、服装、电子、耐用消费品等轻工业生产，以及商业、饮食业、服务业、医药卫生、教育文化、导游等行业，女性有不可忽视的优势。让女性回家势必影响生产力的发展。

第二，女性回家，使女性失去了独立的经济地位，放弃对知识和个性的追求，其社会地位必然随之降低。

第三，女性回家不利于后代的科学教育。虽然她们有充分的时间教育孩子，但孤立的个人教育难以形成孩子的纪律

观念、团体观念及人际关系的适应能力，影响全面发展。

第四，女性回家加强了女性对男性的依赖，仍是男主女从、男尊女卑的产物。若丈夫喜新厌旧或有个不幸，女性们往何处寻找经济来源。女性回家意味着丧失社会生活中的独立地位和自主权。

这两种观点，从不同的角度提出了各自的看法，女性到底应该参加工作，还是应回家带孩子、做家务，在这两难选择面前，人们的态度如何呢？为此，《中国妇女》杂志编辑部于1988年2—6月，组织了“女人的出路”全国城市公民态度的社会调查^①，共收回有效问卷2095份。结果表明，有81.2%的被调查者主张女性“应参加工作”，只有8.4%的人认为“应该回家带小孩，做家务”，还有10.1%的人表示“难说清楚”。两性比较，认为“该参加工作”的女性人数比例高达85.5%，男性则为76.3%；认为“应该回家带小孩，做家务”的女性只占4.7%，男性则有13.1%。

问卷中还设计了不同侧面的调查。

问：在家庭中，如果丈夫的收入能维持家庭开支，妻子该做怎样的选择？回答“参加工作”的占75.7%。

问：如果单位让女性拿部分工资回家，该做怎样的选择？回答“坚决要求回单位上班”和“设法寻找工作”两项之和人数比例为74.4%，“安心干好家务”的占10.4%，“心灰意冷”的只有0.4%。

问：如果承认家务劳动是社会劳动，并通过某种方式付出报酬，将如何选择，仍有69.7%选择“外出工作”。

这份调查充分表明，女性就业已成为民众的一种社会心

^① 《中国妇女》，1989年，第一期。

理定势，女性们努力挣脱自己弱者形象的自信心和参与竞争的意识在明显增强。

（二）职业在人生中的作用

人是在劳动过程中发展的。工业革命使女性第一次获得了离开家庭，参加社会劳动的机会，随着社会的进步，妇女就业已成为一种普遍的社会现象。参加社会劳动的权力是女性诸多权利中最基本的权利，是女性获得全面发展的基础和前提。

在社会生活中，每一个有劳动能力的人都要从事一定的生产劳动和工作，这就是我们的职业。所谓职业是指人们从事的相对稳定的、有收入的分门别类的工作，它是获取个人收入的主要来源，是个人赖以生存以及维持家庭生活的手段。获取报酬是职业活动区别于其他活动的一个重要标志，没有报酬的劳动一般不属于职业活动。

职业不仅数量巨大，而且种类繁多，古代有三百六十行之说，现代职业已经是成千上万种，而且还在不断地分化出新的职业。各种职业不仅活动内容不同，工作条件不同。而且对人的要求也是千差万别的。显然，对演员的要求不同于对售货员的要求，对教师的要求也不同于对汽车机械师的要求。一个人只有在生理上、心理上、知识与技能等方面，都具备了某种特定的职业素质，才能胜任某种职业。

职业活动在人的一生中占有突出的地位，它不仅是个人谋生的手段，也是获得自身发展的条件和发挥个人才能为社会做贡献的基本途径。

首先，职业活动可以促进身体的发展。因为身体发展除了正常发育所需要的营养之外，还有一个更为重要的条件就

是合理使用身体的各个部分。人的身体从大脑到四肢，都是严格按照用进废退的原则实现的，职业活动可以为大脑和四肢提供丰富的刺激，保证身体健康发展。

其次，职业活动是满足感的源泉。当你完成一件任务或取得一定工作成绩时，会有一种强烈的满足感，进而使你体验到一种成就感，使你保持旺盛的精力、积极向上的热情。在现实生活中我们注意到，原来身体健康、性格开朗的人，为什么退休后就变得婆婆妈妈的难于适应生活了呢？心理学家们发现，这是由于退休后人们不再将主要精力应付工作，过分的自我注意使他们对周围世界的注意范围缩小，从而降低了行动的准确性和适当性。参加职业活动是避免人们过于自我注意的最好途径，在职业活动过程中，人们把注意主要投入思考或操作上，无暇过多注意自己，可以有效地摆脱忧虑、痛苦甚至某些心灵创伤，从而保证个体心理的健康发展。

其三，职业活动是个体进一步社会化的条件。社会化是社会将一个自然人转化为一个能适应一定社会环境，参与社会生活，扮演一定社会角色的社会人的过程。职业活动使个人进入一种社会情境，保持了个人与稳定的客观环境的接触，同他人分工协作从事生产，进行满足自己和社会某种需要的职业活动，加速了人的社会化过程。在职业活动中个体模仿并学会了基本的生活技能和劳动技能，了解并掌握人类已获得的知识，熟悉并适应社会环境和社会规范，取得一定的身份，扮演一定的角色，形成一定的行为模式和特定的思想观念。如果一个人失去了社会环境，他们对世界的理解就会越来越偏离其本来面目。

其四，是实现人生价值的重要途径。职业活动是人生中的主要活动，因为它占据了人生中最宝贵的一段光阴。职业

活动中的创造体现了人一生的主要创造。职业活动为个人提供了最合理、最经常、最稳定的自我显示的机会。每个人只有通过职业劳动才能充分发挥自己的聪明才智，既发展了自己，又为社会做出了应有贡献。古今中外，凡在事业上取得成就的人无不体现在具体职业活动中。

(三) 女性就业的意义

伟大的变革没有女性的酵素是不可能的，社会的进步可以准确地由女性地位来衡量。女性就业不仅对自身的解放，而且对整个社会经济的发展产生了日趋重要的影响。

从女性群体的角度看，女性就业为女性自身的解放奠定了物质和社会基础。女性解放的核心是使自身作为“社会的人”而得到全面的满足和发展，使自身的存在价值和创造能力得到社会的承认，而这一切都只有在参加职业活动的过程中才能实现。首先，社会劳动使女性能够依靠自身的力量获取生存和发展所需的物质资料，摆脱对男子的依赖性，从而取得独立的经济地位；其次，参与职业活动可以使女性能充分发挥自身的创造潜能，并从自己的劳动成果中看到自己的力量和价值；再次，职业活动有利于提高女性认识世界、把握世界的能力。因为只有在职业活动中才能激发人们对知识、对个性的追求。最后，职业活动打破了家庭的封闭，建立了女性与外部世界的广泛联系，使女性可以在纷繁多样的社会关系和社会文化背景中满足自身多方面的需求。

从整个社会角度看，女性就业作为人力资源开发的重要方面，对社会、经济的发展起着巨大的推动作用。据统计，1975年女性就业人数占世界就业人口的35%，美英等发达国家女性在就业人口中的比重为40%，前苏联女性就业则占到就业

人口的 51%，特别是在医务、教育、商业、司法工作中，十有八九是由女性来担任。

新中国成立以后，我国的广大妇女在各个领域，为祖国的繁荣昌盛做出了多方面的贡献，成为社会公认的半边天。特别是改革开放以来，广大妇女在各行各业都大显身手，成为社会主义劳动大军中不可缺少的一部分。据统计，我国 15—60 岁城乡有劳动能力的妇女在业者达 83.7%，这在世界上是少见的。女性就业占全部女性的比重，我国为 53.04%，日本为 34.6%，印度为 11.8%。占全部人口的比重，我国为 44.96%，美国为 40%，日本为 37%，印度为 17.4%。在全国 4.6 亿农业劳动力中，有 1/2 是女性，全国乡镇企业的从业人员有 1/2 是女性，在农村的专业户生产中妇女占 1/3，在产肉、蛋、奶等畜产品生产活动中，女性占了 80-90%。在城市，女性就业领域进一步拓宽，到 1992 年底，我国城镇女职工总数已达 5600 万人，占全部职工总数的 38%，乡镇企业女工人数达到 3500 万人，中外合资企业中，女职工占 1/2，知识分子中女性占 1/3^①。人类的脑力劳动和体力劳动是多种多样的，有的职业需要拼体力，需要消耗大力气，但有些职业则不是这样。像纺织、电子、化工、医疗、文化教育、商业、服务业、工艺美术制造业等，都非常适合女性的心理特点和生理特点，这些部门如果没有广大女性的支撑是难以想象的。

女性就业对女性自身素质的提高和发展也具有重要意义。女性要获得充分的发展和完善，就必须投身于社会化、现代化的社会生产劳动中去，丢掉了社会劳动权利就等于放弃了平等的权利。应该看到，我国现阶段大多数的家务劳动，还

① 根据 1993 年《人口统计年鉴》。

是一种简单的、重复的、凭经验和本能即可从事的活动，它不仅不能提高女性的素质，使女性获得全面自由的发展，相反，还会限制和窒息女性的灵感和心智。社会的文明与进步，是由男女两性创造的文明成果共同推进的。只有当男女两性同时获得最佳发展时，社会的现代化才能实现。

我们强调女性就业的意义，并不是说要把所有女性都引向社会工作。各种各样的女性，对社会起着各自不同的作用。既有像撒切尔夫人那样的政治家，也有象居里夫人那样的科学家，还有大量的具有主体意识的家庭主妇。女性对生活的选择是多种多样的，重要的不是选择什么，关键是要有自己选择生活的意志和权利，社会要给女性提供可供选择的条件，确定女性就业的地位。随着时代的发展和科学技术的进步，女性兼顾家庭和事业的愿望将会变成现实。

二、女性就业的特点

同女性独特的生理特征及其传统的社会、经济地位相联系，女性就业具有与男性明显不同的特点。

(一) 女性就业的一般特点

就一般情况而言，女性就业有以下几个特点。

1. 就业时间的阶段性

女性在其就业年龄中，要经历怀孕、生育、哺乳等特殊生理变化，这种生理机能的改变严重影响了女性从事职业活动的精力与能力，使其呈现出波动性。同时，由于女性得天独厚的生理条件和家庭主妇的角色要求，使得职业女性还必须承担起抚育子女，料理家务的大部分职责，也必然影响女性参加社会职业活动的精力和时间。所以，导致了女性就业生涯的阶段性特点。

20—25 岁年龄段，是女性精力充沛，没有家庭拖累的阶段，大多数女性都积极寻求职业活动，参加社会工作和社会劳动。这是女性就业的第一高峰。

25—35 岁阶段，大多数女性要在此阶段完成恋爱，结婚，生育过程，承担繁衍后代的社会职责。从生理上看，在怀孕、分娩、哺乳等时期其体质不如普通期的女性，体力和精力都大大下降，加之抚育幼儿，料理家务的繁重劳动使这一时期的职业女性十分疲倦，许多人因不堪忍受社会劳动和家务劳动的双重压力而离开职业岗位，加入家庭妇女的行列。这一

阶段女性就业落入低谷。

在 35 岁以后，随着子女长大成人，大多数女性的家务负担日渐减轻，身体状况劳动能力也逐渐恢复，生活的阅历使她们变得更加成熟。重新参加工作的强烈欲望，驱使她们走出家门，再次就业。此阶段，女性就业达到第二个高峰。

可见，随女性年龄的延续而表现出 M 型的阶段性就业特点，这一现象在欧美、日本等发达国家十分典型和普遍。在我国由于以全民充分就业为目标的劳动就业制度的作用，使这种阶段性以出勤率和职业活动效率的阶段性的独特形式表现出来。

2. 在职业选择上具有特定的倾向性

女性的生理、心理、能力等方面的特征，决定了在职业选择上具有特定的倾向性。

从生理上看，女性的肌肉、骨骼均不如男性发达，体力较弱，但是心细敏感，手脚灵巧。

从心理上看，女性感情细腻、丰富、注意形式与和谐，对审美和社会工作有着浓厚的兴趣。

从能力倾向上看，女性在语言表达能力、社交能力、处理日常事务的能力、获取和处理信息的能力等方面都有一定的优势。

基于上述特点，女性在选择职业时往往把文学艺术、教育、卫生、商业、服务、轻工、文秘、公关、社会工作等作为主要目标。而在某些行业如冶金、机械、矿山、建筑等职业领域受其劳动特点的限制，使女性很少涉足其间。据广州市对 12 个行业、30 多个单位的 500 多名在职女性的抽样问卷调查，愿意选择金融、保险、国家机关、商业、卫生、社会福利事业、文化及其他服务业作为职业的人达 70%，而自