



姓名 XXX

个人简历

教育背景

兴趣爱好

联系方式

联系电话:
地址:
邮件:@......com
QQ:
微信:

青年求职 必胜攻略

——《求职攻略》集体编著组 编著——



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



青年求职 必胜攻略

——《求职攻略》集体编著组 编著——



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书以“认知”为主线,分别从“自我认知”“市场认知”“技巧认知”等方面进行探索,在“自我认知”部分,帮助读者挖掘就业的原动力,并从个人能力、兴趣爱好等方面,做好初步的职业能力倾向定位;在“市场认知”部分,告诉读者职业与行业的关系,列举一些热门行业的情况,帮助读者作出更好的选择。

图书在版编目(CIP)数据

青年求职必胜攻略/《求职攻略》集体编著组编著.

—上海:上海交通大学出版社,2017

ISBN 978-7-313-16762-0

I. ①青… II. ①求… III. ①职业选择—青年读物

IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第043686号

青年求职必胜攻略

编 著:《求职攻略》集体编著组

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:郑益慧

印 制:常熟市文化印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:80千字

版 次:2017年3月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-16762-0/C

定 价:28.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:4.5

印 次:2017年3月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0512-52219025

现在的工作并不少,中国经济的快速发展,催生了许多新行业,产生了许多新职业。但是职业多了,如何选择?求职路上越发迷茫,如何找到一份好的工作,找到一份自己感兴趣、适合自己能力的工作,找到一份能够让自己成功的工作?

职业指导方兴未艾,政府就业部门将职业指导作为重要内容,高校开设了职业指导专门课程,出版的职业指导书籍也琳琅满目,但是一般还处于理论较多的阶段,对一些专门在求职中遇到的、大家普遍关心的实际问题,还需要给予具体的解答。如何看待影响求职的常见的价值观念?如何在行业、职业、企业中做出正确的选择?如何到热门行业求职?

为此我们组织多年来一直从事职业指导工作的职业指导师们,总结自己在实际工作中的经验,专门针对求职中遇到的常见问题,作出独到而实际的回答。

本书有助于读者深挖自己的需求,认识自己的能力,鉴别“流行”的说法。有助于读者增进求职面试、应聘知识,提高求职成功能力。

感谢您拿起并看完这本书,但是我们都知道,最关键的是行动、行动、行动!

第一部分 求职攻略 / 001

第一章 自我认知 / 003

第一节 需求认知 / 003

第二节 能力认知 / 018

第三节 延伸认知 / 022

第四节 自我认知的几个测评方法 / 033

第二章 市场认知 / 040

第一节 选择和努力哪个更重要 / 040

第二节 行业和职业哪个更重要? / 042

第三节 如何选择企业? / 045

第四节 跨专业择业是种无奈吗? / 047

第五节 青年喜爱的热门行业 / 049

第三章 求职技巧 / 075

第一节 求职礼仪——面试中的第一张名片 / 075

第二节 简历制作 / 077

第三节 面试技巧 / 080

第二部分 案例篇 / 091

一、职业转换需做充分准备 / 093

二、过失青年的就业指导 / 096

三、稳定心态 顺利启航 / 101

四、理清思绪找对路,集中精力谋职涯 / 104

五、希望在于定位准确,成功在于坚持不懈 / 107

六、千里之行,始于足下 / 110

七、启航人员职业指导的普遍性与特殊性 / 113

八、择业道路上谁是主角? / 117

九、拨开云雾,重见“青天” / 120

十、你需要言简意赅的表达 / 122

十一、选择一条适合自己的路 / 124

十二、频繁跳槽青年需合理职业规划 / 126

十三、低学历求职者如何摆正求职思路? / 129

十四、开启就业新起点 / 132

后记 / 135

第一章 自我认知

第一部分 求职攻略

第一节 需求认知

1. 人的需求是什么

了解自我必须从了解自己的需求开始。我到底想做什么？到底想找一份什么样的工作？我要这份工作，要实现什么目标？之所以要了解自己的需求，是因为需求是人的行为动机。从满足我的根本需求，就找到了行动的动力源泉，也就找到了幸福的源泉。人与人的不同，最根本是需求的不同。人快还是慢，悲伤还是乐，差别都是引起情绪的事件或情境，内在原因是需求满足程度的不同造成的。需求既是人基本生存所需的基础性保证，如食物、安全，也是人自身发展的各种需要。这个需求是经过自己的行动和努力所实现的，从行为方面说，是欲望、想法；从大的方面说，是目标、志向、梦想。

2. 从哪些方面去找自己的需求呢

按照马斯洛的观点，人的需求有生存需要、安全需要、社交需要和自我实现需要，这些需求是逐次上升的，他认为只有满足了低级需求以后，才会去追求高级需求。等级层次出现于理

第一章 自我认知

第一节 需求认知

1. 人的需求是什么？

了解自我必须从了解自己的需求开始。我到底想做什么？到底想找一份什么样的工作？我要这份工作主要实现什么目的？之所以要了解自己的需求，是因为需求是人的行为动力。找到自我的根本需求，就找到了行动的永久动力，也就找到了幸福的源泉。人与人的不同，最根本是需求的不同，人快乐也好，悲伤也罢，表面看是引起情绪的事件造成的，内在看是需求满足程度的不同造成的。需求既是人基本生存所需要的物质保证，如食物，安全，也是人自身发展的各种愿望，这个愿望是经过自己的行动和努力可实现的，从小的方面说，是欲望、想法，从大的方面说，是目标、志向、梦想、理想。

先从哪些方面去找自己的需求呢？

按照马斯洛的观点，人的需求有生存需求、安全需求、社交需求和自我实现需求，这些需求是逐次上升的，他认为只有在满足了低级需求以后，才会去追求高级需求。低级层次出现于早

期,人的不同需求出现于人生的不同阶段。

按照道格拉斯·肯里克,弗拉达斯·格里斯克维西斯德的观点(《理性动物》),人的需求有获取食物;避免损失(如人们很多习惯性选择不是获得充足的食物供应机会,而是尽量避免出现食物供应不足);自我保护(免受生理伤害);避免疾病(规避与疾病有关的事物);社交(获得较多的收益,获取信息、认可、喜欢);社会地位、尊严(获得更多利益、被尊重);繁衍(择偶与留住配偶);育儿。需求是一个综合概念,是一个综合的结果,不是哪个因素单纯决定的。所以需求是并存的,不能简单说是逐级取代的。

2. 如何找到个人的需求?

首先是承认每个人的需求是不同的。世界上没有两片相同的树叶,也没有两个相同的人。人与人的不同,不仅有行为、语言、外貌外形的不同,还有性格、价值观、能力的不同,也有需求、动机的不同。需求,动机是人的基本动力,找到自己的需求就是找到自己的生命活力基因,找到自己需要工作的基本原动力。人类社会的职业都是由人类的需求衍生出来的。

其次是分清“必须”与“想要”的区别。“必须”是生活中最基本的需要,没有“必须”,将严重影响个人的基本生存。“想要”是个人极为看重的事物,是非常影响个人满足感的事物。比如,吃饱是每个人必需的事物,在此之上,有人追求食物精致、美味;有人对于精致美味不予看重了,反而去追求交友,这就是“想要”的不同。“必须”是需要优先满足的。要真实了解

自己的需求,有三个办法:

一是象限法。首先是将需求进行“必须”和“想要”分类,然后按轻重缓急分别将“必须”和“想要”分类,了解需要做的工作。

二是生活试验法。在社会上找各类岗位,经过一段时间的磨炼,就会知道自己最在乎什么,最看重什么,从而发现自己的需求。

三是排除法。在需求中逐个排除对自己当前不重要的因素,剩余不可放弃的因素。如重视工作的稳定、新意、金钱、地位、名誉还是兴趣爱好、发挥自己的特长;抑或人际关系、工作轻松、没有束缚等等。

3. 将需求化为实际的工作目标

需求和目标总是在职业中实现的,实现愿望不是孤立于世界之外的。人的需求总是由工作来保证的。需求阶段化、具体化,就是工作目标。正如梁启超所说,人类一面为生活而劳动,一面也是为劳动而生活。人类既不是上帝特地派来充当消化面包的机器,各人自然应该为自己的地位和财力,认定一件事去做。我想天下第一等苦人,莫过于无业游民,终日闲游浪荡,不知把自己摆在哪里才好,他们的日子真难过。所以说,找到职业,就是找到生存,找到满足,找到心灵寄托。

4. 在目标制定中要坚持几个原则

一是先保证自己基本生存,也就是“必须”的原则。人要保证自己的基本生存,再去实现其他的需求。一些刚出校门的年轻人,一方面还愿意当“啃老”族,大事小事依赖别人,另一方

面却又觉得不能独立,不自由,于是抱怨、消沉、忿恨、逃避。每个人都知道,不能独立生存就不能独立思考,也做不到独立行动,更加无法真正实现自我的需求。

二是兼顾核心需求、远期需求的原则。目标要高远但不能好高骛远,既要脚踏实地,又要树立较高目标。当前目标是未来目标的一部分。

三是目标要明确、具体、量化,同一时期目标不能太多,幅度不宜过宽,一旦定了,就要全力以赴。

(晓 东)

求职中几个常见的需求

1. 物质

我的需求是什么?

答:非他,物质耳。

昨天,忽然有位美女要加我的微信,我的小心脏不由得颤抖了一下……通过好友验证之后,发现竟然是代购!果然人生处处是陷阱呀!这个女生也是够拼的,必然“钱”景无限!

这不由让我联想到,有这么一个明确而实际的目标,实在是能提高个人的创造力、爆发力和行动能力的。

譬如说,我们工作的目的是什么?

“相信用不了多久,我就会升职加薪,当上总经理,出任CEO,迎娶白富美,走上人生巅峰。想想还有点小激动呢,嘿

嘿……”王大锤这么告诉我们。

我觉得很好，对于物质的需求其实也是很好的一种工作动力，完全可以光明正大地说出来，勇敢地追求，而不必羞羞答答，做羞于言钱的君子。

追求物质总比啃老好得多，没有基本物质保证，何谈思想自由、身心自由？

两年前，我碰到过一个来找工作的男孩子，那时他刚毕业，长得斯斯文文、高高瘦瘦。刚开始谈话有些腼腆，很不好意思地问：“老师，我没有其他要求，苦点、累点都可以，就是工资一定要4 000块以上！”老实说，我乍听这句话的时候心里是有些反感的，凭什么呀？除了有点小颜值，其他也没什么能拿得出手的！

可后来了解了他的家庭状况我理解了。父亲早逝、母亲卧病，家里还有一位妹妹在读书，小小男子汉的压力很大。现在，这个男孩子是一家公司的销售，工作很忙，一直全国各地跑，但是业绩很好，收入很不错，公司领导很欣赏他。

当然，如果你是为了买个包包而好好工作、珍惜工作，你的领导也应该表扬你、肯定你，因为你的动力是单纯而可爱的，你的付出也是实在的！

工作的目的为了金钱，为了物质，这其实都是无可厚非。“如果你很有钱，你还会选择工作吗？”这是我平常和小伙伴们在闲暇时常会讨论的一个问题。结果是如常理所料，绝大多数人的答案都是否定的，“如果我很有钱，我就不用再这么辛苦的

工作了，我可以做我喜欢做的事情了。”所以不得不说，物质确实是支撑我们工作的强大动力。

但老话说得好，万事都有个度，我这里就有个故事：

有一位医生，他在当了十年的医生之后，赚了一笔钱，于四十五岁宣布退休，全家移民美国，每天从事他最喜爱的两样休闲生活：打高尔夫球与钓鱼。一年后，出乎意料，他又回到原来的地方继续做医生。朋友们都很奇怪，这位医生诚实地说：打高尔夫球与钓鱼连续一个月就烦了，没有工作形同坐牢，后来我在美国跟许多移民一样，成了‘三等人’。”朋友们都好奇地问：“何谓‘三等人’呢？”这位医生苦笑道：“首先是等吃饭，吃完饭之后是等打牌，打完牌之后就是等死了。这样等了一年实在让人受不了。只好回来再开业了。”

所以有时候人的价值观非常有意思，假如你认为工作只是为了赚钱养家，那也许的确是贬低了工作的价值。事实上，工作不只是为了赚钱，它更重要的意义在于，如果你有目的地工作，不论这个目的单纯与否，认认真真、兢兢业业，那么最终从工作中可以得到的其实不仅仅是物质，还有很多的自我肯定与生活的乐趣。

但如果过度了呢？

我这里也真实地碰到过两个这样的人：

我的高中同学小静。形象好、气质佳，本科学历，还是当时比较热门的物流专业高材生。这个女生的前途应该很好。在我们还刚毕业平均月薪只有两三千块钱时，人家已经是一个月

六千多的“白骨精”了。可是，条件太好的小姑娘这心思也活络。第一年就跳了三次槽，薪水从六千涨到了一万！第二年又跳了三次槽，薪水飞升到两万多！

我们也知道，替“万恶的资本家”打工是必然要付出代价的，外资老板的钱可不是那么好挣的，高薪自然是需要高负荷、高能力去支撑的，娇滴滴的小姑娘没能熬下来，终于第七次跳槽，带着自己一颗疲惫的心，找了家一个月五千多薪资的工作安安静静做到现在。

另一位是一位刑释解教人员，一家小公司的出纳，一开始是“有点事”挪用了一下，慢慢地为了这个衣服、那个包开始有点收不住了，终于“东窗事发”锒铛入狱。所幸还算能认识到自身错误，及时悔改。

相信这些“过度”的例子都不是我们乐见的，所以为着薪资、为着物质努力工作、尽心工作，这是完全没有错的，只是请好好把握这个度，千万别“跑偏”了！

提问

1. 在求职初期搞不清楚自己的需求怎么办？不要紧！静下心来抽丝剥茧一番，慢慢认清自己。如果物质需求是你的首选，那恭喜你，你的“小目标”已经有了。

2. 你认为该如何来界定过度“物质”？

（徐翠凤）

2. 稳定

社会变化日新月异,职业发展日趋多元,我们面对的职业选择越来越多,越来越个性化。面对这些,不少人青睐稳定的职业。就业形势严峻和市场竞争残酷时,“稳定”这个词逐渐突显出来。

成为一名公务员的小李说:“虽然我在原来的企业干得不错,但这几年经济不景气,公司业绩下滑,总担心失业就在眼前,还是做公务员稳定。”

朋友小Q在相亲时被对方问道:“听说你在外企打工,那稳定吗?最近好多知名外企撤离中国。”小Q二话不说,白了一眼走人。

“我爸妈要我考教师资格证,一定要让我当老师,因为这份工作很稳定。”应届生小谈在一次交流时说出了自己的职业目标。

你说的稳定是什么?

诸如此类“我要找稳定的工作”,“我爸妈让我找稳定的工作”的想法充斥在我们耳边。很多青年人渴望一份稳定的职业,稳定成为最大的需求。那究竟什么是稳定呢?

一般来说,大部分人认为稳定就是一旦踏入职场就不用担心失业,他们从事的工作大多不会因为单位的经营、运作变化而变动,如公务员、教师、医生等。稳定就是每天按部就班地做着一些事,不用担心是否会因为工作业绩不佳而失去饭碗。就是

每月工资准时拿,收入也比较固定。这些是不是你想象中的稳定呢?

也许你会说,这样工作没有什么挑战吗,一眼就能看到退休时的样子。其实稳定的工作同样可以提升能力。稳定是一种状态,指所处的环境或心境在一定时间内不会轻易变化。这种状态更多的是外部环境和职业本身带来的。所以,你大可规划自己,在按部就班工作时,继续学习、潜心研究,大可利用稳定的环境持续提升。

小蔡是一名狱警,业余时间学习心理学,拿到心理咨询师二级证书,成为12355服务平台的志愿者,为青少年提供心理健康、权益保护等咨询服务。微信朋友圈上经常看到小蔡不是在上班的路上,就是在公益咨询的路上。问她为什么搞得自己这么忙、这么累,明明捧着铁饭碗,何必呢?她说这既是工作要求,也是自身向上的意识。刚参加工作时,没意识要学些什么。在与工作对象接触中,发现很需要学习心理学。于是就报名培训,学着学着,就学出了兴趣,也学出了责任。慢慢将这些知识用于公益事业,自己的能力也得以提升。现在觉得很充实,浑身充满正能量。

稳定很重要

稳定的工作带来稳定的生活。放眼望去,那些有着稳定工作的人们,生活大多不会奔波。稳定的工作有利于人们建立和谐生活。而且,有些人的特质就是喜欢稳定的状态,这是他们内