



虚位难道真的以待么……

杨一波 编著

# 战胜职场

——大学生就业指导



清华大学出版社

# 战胜职场——大学生就业指导

杨一波 编著

清华大学出版社

北 京

## 内 容 简 介

现代大学生面临着越来越严峻的就业压力,如何找工作,如何找到好的工作,是每一个毕业在即的大学生关注的首要问题。本书从职业生涯入门知识讲起,帮助大学生对自我进行认知,学会自我管理,以及如何应对求职面试,培养良好的职业素质,如何做一个成功的职场人士等。本书重在帮助大学生开发自身潜能,充分发挥大学生的优势,使现代大学生更好地规划自己的未来和发展,提高职场竞争能力。

本书是作者根据自己从事大学生就业培训和就业指导的实践经验进行编写的,实用性和趣味性较强,可作为职场人士进行求职面试时的学习指导书,也可作为普通高等院校和高职高专院校指导大学生就业的公共课用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

### 图书在版编目(CIP)数据

战胜职场——大学生就业指导/杨一波编著. —北京:清华大学出版社, 2007.12

ISBN 978-7-302-16438-8

I. 战… II. 杨… III. 大学生-就业-基本知识 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 171724 号

责任编辑:杜春杰 孙 斌

封面设计:范华明

版式设计:赵丽娜

责任校对:姜 彦

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社 地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编:100084

[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

社 总 机:010-62770175 邮购热线:010-62786544

投稿咨询:010-62772015 客户服务:010-62776969

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:170×240 印 张:15.5 字 数:190 千字

版 次:2007 年 12 月第 1 版 印 次:2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数:1~6000

定 价:25.00 元

---

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:026742-01

## 杨一波

高级经济师、副教授，泉州华光摄影艺术学院招生就业处处长，资深营销策划人和企业管理专家。至今已为国内300余家企业（既有跨国公司，也有新兴的民营企业，还包括“世界500强”在中国的企业及数十家“中国500强”企业）做过营销策划及企业内训；同时投身于高校教育行列。已有作品《中国第1团队》、《商务礼仪与商务沟通》。

作为一名具有丰富职场经历的高校教育工作者和企业培训师，作者常常受邀到许多高校进行就业指导方面的演讲，被即将踏入社会的学子们亲切地誉为“职场领路人”。

为帮助广大读者更好地了解及发挥自我的最大优势,更快、更早地创造更多的财富,本书作者首创E-mail:zx yangyibo@163.com答疑解惑法,免费为大家提供就业、创业咨询及职业生涯设计服务。

# 前 言

尽管还身在看似与世无争的象牙塔，实际上今天国内职场竞争的白热化程度大多数人都已或多或少地体会到了。虽然高速发展的经济社会带来了许多的工作机会，但随着近几年教育改革高校扩招政策的大力推行，大量持高等学历和资格证书的“职场菜鸟”涌进各人力市场、高级人才招聘会，期望能如愿以偿成为梦想中的“衣着光鲜、生活优质”的城市白领，与此同时，还有许多具有丰富工作经验但不满足于现状的职场中人也在随时瞄着各种就业机会。

中国加入 WTO 后，国内企业面临着国外同行在管理经验、技术水平、工作效率上的竞争。人力成本渐渐成为中国企业经营的重要部分——许多曾以“人多力量大”打天下却不重视人员质量的企业，如今在人员管理观念上有了很大转变。例如在人员招聘时，他们安排了递交简历、笔试、面试等多项环节，派出了人力资源部经理、部门经理、分管副总参与招聘工作，甚至有时总经理都参与到其中的某一环节，可见企业对于人员招聘的重视程度绝不亚于任何一场商业谈判。

大学生经过多年的学习和教育，目的是为了更好的奉献社会。怎样奉献呢？大部分人是通过职业来实现的。而职业对大部分人来说，不仅仅是奉献，首先还要满足作为人的生存需求，进而还有精神上的愉悦感。当今社会是一个充满激烈挑战与竞争的时代，现代人大部分时间是在社会组织中度过的。职业生涯是一个投入时间、精力最多的人生组成部分。人生发展中的物质需求和精神需求在逐步提高，这些需求通过社会活动且主要是通过职业生涯才能得以充分满足。职业生涯与人的全面发展有着密不可分的关系。人的全面发展必须建立在职业生涯发展的基础之上，职业生涯是人的全面发展的重要手段，人的全面发

展是成功职业生涯的最终目的。

作为即将踏入职场的现代大学毕业生，了解和掌握好职业生涯规划的理论方法与求职面试技巧，掌握为何培养良好的职业素质以及如何做一个成功的职场人士等内容，将更有助于开发个人的潜能，充分发挥自己的优势，更好地规划自己的未来和发展，为祖国和社会做出更大贡献！

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Yang Hong, the author of the text.

2007 年 7 月于泉州华光学院

# 目

# 录

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>第一章 职业生涯知识入门</b> | <b>1</b>  |
| 一、职业生涯的选择           | 1         |
| 1. 职业与职业生涯          | 1         |
| 2. 人生需求与职业选择        | 4         |
| 3. 人生价值与职业选择        | 6         |
| 4. 全面认识你自己          | 7         |
| 二、人的兴趣与职业选择         | 9         |
| 1. 兴趣是求职的最好老师       | 9         |
| 2. 兴趣与职业选择的关系       | 10        |
| 3. 不同兴趣类型的职业        | 11        |
| 4. 职业兴趣的测量方法        | 12        |
| 三、人生的发展与职业选择        | 24        |
| 1. 职业的规划与人的全面发展     | 24        |
| 2. 职业理想与职业选择        | 26        |
| 3. 影响职业选择的因素        | 27        |
| 4. 职业选择的基本原则        | 31        |
| <b>第二章 职业生涯自我认知</b> | <b>34</b> |
| 一、人的气质与职业选择         | 34        |
| 1. 人的气质与职业的重要关系     | 34        |
| 2. 不同血型气质的长处和短处     | 35        |
| 3. 血型气质与职业导向        | 40        |
| 4. 气质类型与职业的关系       | 42        |
| 5. 气质的自我测定          | 43        |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 二、人的性格与职业选择            | 47  |
| 1. 人的性格及特征             | 47  |
| 2. 人的性格与职业的关系          | 47  |
| 3. 性格自测及评定             | 49  |
| 4. 性格与职业组合搭配           | 54  |
| 5. 根据自身性格选择与规划职业       | 56  |
| <b>第三章 职业生涯自我管理与策略</b> | 68  |
| 一、自我管理                 | 68  |
| 1. 全面认识你自己             | 68  |
| 2. 学习生涯的规划             | 70  |
| 3. 学会时间管理              | 73  |
| 二、职业生涯的步骤与策略           | 77  |
| 1. 职业生涯发展的阶段           | 77  |
| 2. 职业选择的策略             | 78  |
| 3. 职业适应与发展的策略          | 79  |
| 4. 职业认定与未来选择的策略        | 81  |
| 5. 职业决策的基本过程           | 84  |
| 6. 职业生涯规划的程序           | 88  |
| <b>第四章 求职面试技巧</b>      | 100 |
| 一、求职信                  | 100 |
| 二、个人简历                 | 100 |
| 1. 简历制作的基本要素           | 101 |
| 2. 简历的制作标准             | 102 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 3. 如何制作一份富有创意的简历       | 103        |
| 4. 制作简历过程中有哪些注意事项      | 110        |
| <b>三、面试/笔试准备</b>       | <b>111</b> |
| 1. 知己知彼, 百战不殆          | 111        |
| 2. 练好基本功               | 112        |
| 3. 面试过程中的注意事项          | 113        |
| <b>四、面试/笔试应答</b>       | <b>114</b> |
| 1. 面试妙答                | 114        |
| 2. 做好笔试前的准备            | 123        |
| <b>五、面试结束后</b>         | <b>125</b> |
| <b>第五章 职业素养</b>        | <b>127</b> |
| <b>一、职业素质简介</b>        | <b>127</b> |
| 1. 什么是职业素质             | 127        |
| 2. 如何了解自己的职业素质         | 127        |
| <b>二、如何培养自己良好的职业素质</b> | <b>128</b> |
| 1. 具备销售的十大能力           | 128        |
| 2. 学会进行魅力商务演说          | 132        |
| 3. 具备团队协作能力            | 135        |
| <b>三、商务礼仪</b>          | <b>137</b> |
| 1. 礼仪与商务礼仪             | 137        |
| 2. 现代商务礼仪的基本特征         | 138        |
| 3. 使用现代商务礼仪的三大目的       | 139        |
| 4. 运用现代商务礼仪的原则         | 140        |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 四、职业形象设计             | 142 |
| 1. 商务着装              | 142 |
| 2. 饰物佩戴规范            | 154 |
| 3. 商务仪容              | 156 |
| 五、言行礼仪               | 166 |
| 1. 站姿                | 167 |
| 2. 坐姿                | 169 |
| 3. 行走的姿势             | 171 |
| 4. 其他身体姿势            | 174 |
| 六、商务人士会面礼仪           | 176 |
| 1. 会面礼仪              | 177 |
| 2. 会面过程中的沟通礼仪        | 184 |
| 七、商务餐桌与商业实务礼仪        | 187 |
| 1. 商务餐桌礼仪            | 187 |
| 2. 商业实务礼仪            | 196 |
| 3. 商场服务礼仪            | 209 |
| 4. 宾馆服务礼仪            | 215 |
| <b>第六章 学会做个成功的自己</b> | 222 |
| 一、什么是真正的成功           | 222 |
| 二、走向成功的三个必要因素        | 223 |
| 三、引导你一步步走向成功之路       | 226 |
| 四、与成功相关的其他几大因素       | 228 |

# 第一章 职业生涯知识入门

## 一、职业生涯的选择

### 1. 职业与职业生涯

谈起“职业”，相信同学们并不会感到陌生，我们周围的许多人都在从事着工人、农民、教师、商人、医生等特定职业。我们毕业后走出校门，也要开始自己的职业生涯。以一般人一生的人生轨迹为例，0~5岁为懵懂阶段，6~24岁为求学阶段，25~60岁为工作阶段，60岁之后退休享受剩余人生直至80岁离开人世。那么，这个人一生当中有35个年头是在工作，也就是说，我们把一生中最宝贵的时光、最珍贵的年华都献给了职业。所以，即将毕业的大学生首先要了解职业、认识职业，因为职业是伴随人一生的重要课题。可以说，对职业与职业生涯的正确理解是制定职业生涯规划的必要条件。

职业作为一种社会现象，是社会分工的产物。人类要生存、社会要发展，首先要解决衣食住行的问题，需要有人从事各种社会劳动，有的做工、有的务农、有的经商、有的从医，还有的执教……，于是就形成了不同的职业。

那么什么叫做“职业”呢？从词义的角度看，“职业”一词由“职”和“业”构成，“职”是指职位、职责，“业”是指行业、事业。“职业”一词包括三层意思：一是有工作，即有事可做，又有事可为；二是有收入，即获得工资或其他形式的经济报酬；三是有时间上的连续性。

职业是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门业务的社会劳动。这种社会劳动是对人们的社会方式、经济状况、文化水平、行为

模式、思想情操等方面的综合反映，也是一个人的权利、义务、职责的具体体现。

对职业的概念有一个正确的认识是正确制定职业生涯规划的基础条件。职业是参与社会分工，利用专门的知识技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。

我们可以理解职业定义中所包含的四种关系。

其一是个人与社会的关系。从事了某种职业就意味着参与了社会分工。而对不同需求的职业分工，体现了个人与社会的关系，也是职业结构的关系。

其二是知识技能与创造的关系。人们利用专门的知识技能创造物质财富和精神财富，由此引入职业化的概念。

其三是创造财富和获得报酬的关系。只有为社会创造了物质财富和精神财富，才有资格获得报酬，而且是获得合理报酬。

其四是工作和生活的关系。人们通过工作获得合理报酬，满足其物质生活和精神生活的需求。

职业是人类社会发展到一定阶段，出现了社会分工后的产物。在社会需求的推动下，新的职业不断产生；而社会不再需求时，过时的职业就会消亡。可以说，职业随科学技术和经济的发展而变化。随着现代科学技术的运用，职业分化越来越细，越来越多。在知识经济条件下，有关知识、信息、科学技术含量高的现代职业也将迅速发展，同时，现代职业对从业者的任职要求也越来越高。为此，大学生要认清形势，善于把握知识经济时代的就业机会。鉴于此，职业产生和消亡的客观规律要求我们在选择职业类型时不仅要考虑个人职业发展意愿，更要考虑时代前进的步伐所引起的社会需求趋势的变化。

因此，职业对人生具有重要意义，它影响着人们的生活质量、收益、发展前途及社会地位，并影响家庭生活。

那么什么是职业生涯呢？先来谈“什么是生涯”这个话题。生涯的英文

“CAREER”，意思人生的发展道路，生涯发展大师萨帕（SUPER）认为，所谓的生涯是指一个人在一生中所扮演的角色的综合及结果，这些角色包括子女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家管人员、父母、退休者九项。而这九个角色在家庭、小区、学校及工作场所四个主要场所中扮演。简单地说，生涯不仅是一份职业或工作，也是决定人们怎样生活且贯穿一生的过程。

从个人的角度来说，职业是指个人在生涯中扮演的一系列工作角色。职业生涯，简单地说，是个人职业的发展道路，包括就业的形态、工作的经历、以及及与职业相关的活动等，指一个人从学习开始到职业劳动最后结束经历的过程。

职业生涯是现在比较流行的一个概念，它的流行源于当前越来越宽松的工作环境以及教育的普及。越来越少的限制给人们提供了自由选择的空间，而这种自由就让许多人产生了迷惑——到底哪种选择是最合适的呢？许多人在工作过程中逐渐产生了这样的困惑：感觉目前所从事的工作并不是自己所喜爱的，而什么样的工作才是真正适合自己的，也并不清楚。在茫然中，不自觉地开始以消极的态度对待工作。等到有一天忽然明白了自己应该做什么，又觉得时间已经蹉跎了太久。因此，人力资源专家建议大家要学会设计自己的职业人生。

关于“职业生涯”的含义，目前世界上有许多说法：美国学者罗斯威尔将职业生涯界定为人的一生中与工作相关的活动、行为、态度、价值观、愿望的有机整体。施恩则将职业生涯分为内职业生涯和外职业生涯。外职业生涯是指经历一种职业的过程，包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。内职业生涯更多地注重于所取得的成功或满足主观感情以及工作事务与家庭义务、个人休闲等其他需求的平衡，也就是内心的自我实现感。

中国学者将职业生涯分为广义和狭义两种。广义的职业生涯是指从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职，直到最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程，其上限从0岁起点开始。狭义的职业生涯则是指从职业学习开始，踏入社会、从事工作直到职业劳动的最后结束、离开工作岗位

位为止这段人生职业工作历程。

从以上种种定义可以看出，虽然定义的角度或方式不同，但这其中都包含这样几个元素：第一，这是一个个体的行为经历，与组织或群体关系较小，它随主体的不同有很大的变化；第二，这个生涯是以职业为核心的，是一个人一生之中的工作任职经历；第三，这是一个发展的过程，这个过程随着时间的延续而改变。当今世界，很少有人能够终身从事某一职业，每个人都是在工作的过程中慢慢寻找最适合自己的职业，即使在同一职业中，个人的职位也在不断发展和变化着。

职业生涯的过程有两种形式：一是职务的升迁，是在同一职业甚至同一单位中，一个人职位的不断晋升；另一种是职业的改变，是指一个人所从事工作内容的改变。这种改变，并不一定是工作或者单位的变动，也可以是在一个单位中从事不同的工作，这都属于职业生涯的良性发展。

职业生涯规划对于个人、组织和社会都有着重要意义：

(1) 职业生涯规划可以帮助个人实现自我价值；个人也会因为没有进行职业生涯规划面临失业、职业转向而经历巨大创伤，影响人们的生活质量。

(2) 组织也会因为员工的生涯问题而困扰，而大的就业机构如 IBM、通用这些组织调整工作职业或倒闭对个人、地区都有深远影响。

(3) 充分就业是当今世界每个国家的目标，个人失业和下岗会对社会造成不稳定因素，每个国家都很重视就业的问题。

## 2. 人生需求与职业选择

美国著名人本心理学家马斯洛第一个提出：“人是永远不能满足的动物”。这就是著名的人生需求理论，指出人的需求由低级依次向高级层次推进，即生理需求→安全需求→友爱和归属的需求→受尊重的需求→自我实现的需求。马斯洛去世后，他的学生根据他的最新研究观点补充了求知、求美、天人合一境

界的三种需求。

马斯洛的研究成果对职业生涯规划理论和方法的探索有重大指导作用。马斯洛经过几十年的研究,发现人的需求是有规律的,是分层次的,而且这个层次一般是在低级需求满足之后,就会自动上升到新的更高级需求。低级需求在金字塔底层,如生理需求、安全需求。低级需求是很有限的,其满足是指向自我的。而友爱、尊重、自我实现等高级需求则是无限的,而且必须通过满足他人、公众和社会的需求才能实现。自我实现这一高级需求不仅建立在生理、安全、归属、尊重等基本需求满足的基础上,更以“求知”为前提,以“求美”为过程。当达到“天人合一”的精神境界时,能够拥有顶峰体验,即一种人与宇宙合而为一的感受,人在此时有一种返回自然或与自然合一的欢乐情绪。这里我们也应该看到,个人创造潜能的发挥及自我实现是要与社会需要有机地结合起来的,只有这样才是真正有意义的自我实现,才能得到最大的心理满足。

因此,职业生涯规划必须符合人自身的需求。每个人在不同的人生阶段都有不同层次的需求。对个人来说,人的生理需求和安全需求的特点是指向自己。正所谓饥而求食,寒而求暖。一个人如果饿了,吃了饭就不饿;如果渴了,喝了水就不渴了,很容易满足。而更高的需求,则需通过外界环境对他所做贡献的折射中得到满足。

一个人要想充分发挥自己的能力,实现自己的梦想,并得到企业和社会的承认,就一定要努力工作,为企业、为社会做出贡献。个人的成功、个人的自我实现,是在满足他人的需求后,社会环境对他的回报,这是一个客观规律。

企业由个人组成,企业又是社会的一部分,真正以人为本的企业管理者要认识到“员工的发展是企业发展的前提”。而员工要想让自己的职业生涯有所发展,就必须为所在的企业做出贡献。如果不做贡献,那么他就是这个企业的无用之人,不可能得到这个企业的承认和重用。一个企业要想得到社会的承认,就要为社会做贡献,而对社会造成危害的人或企业,则必定会遭到社会的淘汰

和制裁。如果社会限制了大多数企业和个人的发展，那么这些人就要去改造这个社会，让其能够适应人的发展。个人、企业、社会这三者之间是一个相互制约、相互促进的关系。

## 8. 人生价值与职业选择

也许大家都曾自问：我这一辈子要成为什么样的人，怎样活才算有价值？其实，对人生价值的不同理解，反映出不同的人生观和世界观，而不同的人生价值观会直接影响到一个人对社会、对他人是否有责任感，进而影响到他（她）是否具有完美人格、远大的理想和坚定的信念。因此，要想实现最大的人生价值，首先，个人行为要以社会需要为前提。因为人生价值的最终评判，是由人的社会本质决定的。社会需要决定着人生价值的方向和实现方式，离开社会，个人行为就没有任何评价意义，连参照系都没有。因此，人生价值只有在社会需要的地方才能得到充分实现，每一个人只有成了别人的需要时，才充分显示这个人的价值。

其次，个人对社会的责任和贡献的大小是我们衡量人生价值的重要尺度。人生价值意味着责任和贡献，意味着创造和付出。人类社会的进步和发展，是每一个时代所有劳动人民辛勤劳动、不断努力创造和奉献的结果，而同时，个人的责任和贡献也是在其自身的生存、发展中能动地发挥创造力实现人生价值的结果。一个人对社会的责任和贡献越大，创造的物质财富和精神财富越多，其人生价值也就越大，反之亦然。

再次，人生最优价值选择是以社会利益为中心的价值取向。在社会中，每一个人都始终在主动扮演着一定的社会角色，为了获得主动权，他必须把握事物发展方向，正确地做出最优价值选择。在社会主义社会，伦理原则是集体主义。我们信奉和倡导个人以社会为前提、为目的、为中心，个人利益必须服从国家和集体的利益。把国家、集体和社会的利益看得高于一切，就是我们的最