



理想求职

与 职业生 涯 设 计

主 编 闫 静
副主编 张 莉
郭 燕
主 审 李九丽



新 时 代 出 版 社
<http://www.ntp.com.cn>

C913.2
28

理想求职与职业生涯设计

主 编 闫 静
副主编 张 莉
 郭 燕
主 审 李九丽

新时代出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

理想求职与职业生涯设计/闫静主编. —北京:新时代出版社,2002.10

ISBN 7-5042-0139-1

I.理... II.闫... III.职业选择-基本知识
IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069060 号

新 时 代 出 版 社 出 版 发 行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

北京奥隆印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 850×1168 1/32 印张 8 205 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月北京第 1 次印刷

印数:1-3000 册 定价:18.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

前 言

几年前,我刚刚走上工作岗位时,心中充满了不满与忧郁。正从事的工作并不是我理想的选择,工作毫无挑战性。我常常问自己,十几年的求学生涯;硕士研究生;曾经在多个公司里做过兼职并都取得了不错的业绩和口碑;满腹的雄心壮志;难道都要为了北京市户口而牺牲吗?难道都要埋没在这个学校中吗?

那时的我,根本看不到未来。现实的生活,与我想象的差别太大,大得我无法接受。我开始消沉。我抱怨我的收入,抱怨我的工作环境,抱怨我所进行的工作,抱怨该死的政策,抱怨一切可以抱怨的事情。那个时候,我与以前的同学和朋友很少来往,对我来说,一生就这样了!

现在,我还在这个学校里,做着与当初一样的工作,可是我的感觉却变了。我不再埋怨什么,而是高高兴兴地上班,安安稳稳地拿着一份不高的工资。是我的激情已经消失了吗?当然不是,我只是发现了一个生涯:职业生涯。

在学校中,每年都要送走一批毕业生,每次都会遇到这样的事:找工作之前,每个人都满怀信心,认为凭借自己的能力,找一份月薪三五千的工作犹如探囊取物。但一旦踏上找工作的征程,就发现了问题。很多同学在参加最初的面试时,根本不知道自己应该说什么;更不知道如何展现自己的能力;也不知道如何向目标单位表明自己的意见。然而随着时间的推移,找工作的经验多了,在老板面前能够侃侃而谈了,标准也悄悄降低了。“毕竟我们刚刚毕业,一两千的工作也可以嘛,过两年就会涨上去了,”很多人在这样对自己说。到最后签协议的期限快要到了,再看一看手头上有的单位,也不知哪个更好,哪个更差,找父母一商量,就一纸协议把自

己“卖”给了某个单位。剩下的时间,就是踌躇满志地幻想着自己将来的工资与提升了。

在毕业半年后,总有学生回来跟我说:“现在的工作一点意思也没有,还挺累,早知道这样,就不签这个单位了!”……随着一年一年逝去,这一幕也在一次又一次上演。

看着这些学生,我不禁想起我的毕业、求职与工作的道路,一样充满了困惑、不解与郁闷。如果我没有接触到职业生涯这一概念,也许现在还在钻牛角尖。可是现在的我,了解我的优劣,明确我的方向,可以说,现在的我,生平第一次有了这种对于自己充满信心及把握的感觉。

我有一位学长,最初很喜欢快节奏、紧张刺激的证券交易工作。后来他发现自己不喜欢机构庞大、组织完善的公司环境,便开始梦想经营自己的公司。当我的同学们在享有盛誉的投资银行做暑期实习的时候,他却在交易所大厅做着跑腿儿的差事。毕业时,他艰难地通过了顶级经纪人公司的一道道关卡,最后却选择了一家小公司,决定从交易助理开始做起。六年后,他和几个老同事建立了他们的合作公司,终于踏上了一条自己向往的创业之路。

正是他的生涯及经历让我充分意识到:一个人的生涯,是需要规划的。事实上,一个人确定自己一生的理想目标,并根据这一目标来进行相关努力,这就是生涯设计。也只有通过精心的策划以及不断的修正和努力,一个人才可能实现自己的愿望,达到自己的目标,才能够走上成功之路。

世界文豪马克·吐温是一个非常有野心的人。在他所写的第一本书热卖之后,他忽然感到自己辛苦写作,可是最后只得到了一份稿酬。虽然这笔钱也不算小,可是与出版商比起来,他感觉自己吃亏了。他认为既然自己的作品如此畅销,何苦来让别人赚走大笔的钱呢?!于是,他自己成立了出版公司,专门出版自己写的书。由于不放心别人管理,他请了自己的亲戚和他一起打理这个公司。对于这个公司,马克·吐温倾注了大量心血。一写完书,就四处推销自己的作品。虽然他的书写得很好,但是马克·吐温和他的亲戚

都不懂理财,更不知道如何与别人进行财务来往,结果没多久,他们就被骗了,欠了很大一笔钱。马克·吐温这时才醒悟自己不是做生意的料,草草结束自己的生意,又连着写了好几本书才还清债务。自此以后,马克·吐温绝对不插手商业领域。

职业心理学家勃兰特曾经做过一个实验。他追踪调查了一批大学毕业生,将他们的个性、在校学习成绩、智力与他们毕业五年后的收入做了一下比较,结果显示:事业成功和智力的相关度是0.18,和学习成绩的相关度是0.32,与个性的相关度为0.72。这个实验实证了事业成功与否与个人的个性是否适合此项事业的关联度最高。也就是说,一个人所做的工作与自己的个性越契合,他事业成功的可能性就越大。

正如上面的举例,马克·吐温在写作上很有天分,而且他的作品都取得了成功。虽然他有意走入商业圈,但由于他没有充足的相关知识,也不具备商人的意识,因此得到了惨败。可见,真正了解自己的个性及兴趣,并接受相关知识的教育,从事相关的职业,不仅能够很快取得成功,而且会使人有较强的成就感。反之,如果一名学生所学的专业,或者某人从事的职业与他的兴趣爱好毫无关系,他就不会认同自己所做的事,更不可能取得成功。这也就是进行职业生涯规划的意义。

一项全国调查显示,目前约有42.1%的大学生对所学专业不满意;65.5%的大学生表示有可能的话将另选专业。在指导孩子选择专业时,61%的家长希望了解更多专业的发展趋势;47.6%的家长对专业的未来没有把握;44%的家长希望专业符合孩子的兴趣爱好;37.9%的家长想知道孩子的特点适合什么专业;40.7%的家长认为合适的学校与合适的专业之间有冲突。而33.4%的学生认为自己缺乏足够的专业信息和知识;52.5%的学生表示自己的学习成绩达不到理想专业的要求。

调查还表明,考生在填报志愿时“没有认真考虑,随便凑合”的占22.94%。的确,不管自己资质怎样,填报志愿及工作跳槽时都只顾和热门专业、职业“套近乎”的大有人在,结果学习和工作中饱

尝专业错位的痛苦,自信心也大受打击。去年刚毕业于京城某高校的林某告诉记者,高考前经家里人再三分析,认为电脑网络将会是近几年最热门的专业,所以放弃了自己喜欢的旅游专业。谁能想到,现在IT业这么不景气,找工作竟成了他面临的重大难题。据了解,顺应潮流盲目报考热门专业是时下学生家长中普遍存在的现象。另外,即使是那些表示“凭个人兴趣选择专业”的家长和学生也并不见得没有烦恼,对感兴趣专业的认识程度、兴趣与能力之间的距离等问题也困扰着他们。

每个年轻人都有着对未来美好的憧憬,都希望自己能出人头地,做出一番事业来,然而由于年龄、阅历的限制,在机会来临的时候并不知道该如何把握。大学毕业进行求职是迈向社会的第一步,可以说,这次求职对个人一生的发展起着不可估量的作用。很多年轻人在机会面前轻易放手,在求职过程中失误连连;也有人充分准备,一击而中。对每个人来讲,未来是一片混沌,充满了不确定性,这是必然的过渡现象。关键问题是你想要什么样的结果,能不能达到自己的目标?

在跨国公司筛选候选人的时候,提出的最重要问题是:你的长期职业目标是什么?对于这个问题的回答可以让我们了解你的职业方向。许多人只是含糊其辞地说:“我希望进入跨国公司的管理层。”可惜这样的回答既不能使公司了解候选人的职业兴趣,也不能了解他的意图,相反只能表明候选人对自己的职业目标缺乏深入的思考。一个对于自己的未来没有思考及目标的人,就不可能拥有一个成功的未来。就如一句古老的谚语:一个看不到自己未来的人,就把握不住他的现在;而一个掌握不了现在的人,也永远没有未来!

内 容 简 介

对于大学生来讲,成功的第一步就是毕业求职。大学生在求职过程中,会遇到很多问题,如求职之前应做些什么准备、应掌握什么求职技巧和树立什么样的就业心态等等。本书通过采访数所高校毕业生的求职经历,以大学生自己的亲身体会为例,汇集了近几年毕业生求职过程中经常遇到的问题,并就此提出了许多实用的解决及准备方法,为毕业生更好地走上工作岗位打下良好的基础。

本书可供大学毕业生学习使用,同时对正在面临就业的各层次的求职者也有很好的指导作用。

目 录

· 自我篇 ·

| | |
|-----------------------|----|
| 第一章 自我分析 | 3 |
| 第一节 气质类型 | 3 |
| 第二节 性格特征 | 8 |
| 第三节 九型人格 | 12 |
| 第二章 自我确认 | 31 |
| 第三章 重塑自我 | 35 |
| 第一节 重塑自我的步骤 | 37 |
| 第二节 设计个人档案 | 39 |

· 生涯篇 ·

| | |
|-------------------------------|----|
| 第四章 职业生涯的概念及发展阶段 | 40 |
| 第一节 生涯可否规划 | 40 |
| 第二节 职业生涯的概念 | 41 |
| 第三节 职业生涯发展的阶段 | 42 |
| 一、幻想阶段 | 43 |
| 二、探索阶段 | 44 |
| 三、成长和准备阶段 | 44 |
| 四、职业发展早期 | 45 |
| 五、职业发展中期 | 46 |
| 六、平缓期 | 46 |
| 七、危险期 | 46 |
| 八、职业发展后期 | 47 |

| | |
|------------------------------|----|
| 第五章 职业生涯设计与规划 | 48 |
| 第一节 职业生涯设计的黄金准则 | 48 |
| 第二节 与职业有关的内容 | 50 |
| 一、兴趣 | 50 |
| 二、能力 | 51 |
| 三、气质 | 53 |
| 四、性格 | 53 |
| 五、专业 | 54 |
| 第三节 职业生涯规划步骤 | 54 |
| 一、自我认识 | 57 |
| 二、目标设定 | 58 |
| 三、制定生涯策略 | 59 |
| 第六章 自我测试 | 64 |
| 第一节 处理问题的能力测试 | 64 |
| 第二节 创新思维测试 | 66 |
| 第三节 人际关系测试 | 67 |
| 第四节 心理适应能力测试 | 71 |

· 成功篇 ·

| | |
|--------------------------|----|
| 第七章 认识成功 | 75 |
| 第八章 自我规划与管理 | 81 |
| 第一节 开发潜能 | 81 |
| 一、培养自己的意志 | 82 |
| 二、树立积极的心态 | 83 |
| 第二节 自我管理 | 83 |
| 一、自我认识 | 84 |
| 二、自我接纳 | 85 |
| 三、自我发展 | 85 |
| 四、自我实现 | 85 |
| 第三节 学习生涯的规划 | 86 |

| | |
|--------------------------|-----|
| 一、树立终身学习的观念 | 87 |
| 二、I DON'T KNOW GAP | 88 |
| 三、选用合适的学习方法 | 88 |
| 四、不断阅读 | 89 |
| 五、提高搜集信息的能力 | 90 |
| 第四节 学会时间管理 | 91 |
| 一、树立时间观念 | 93 |
| 二、管理时间的方法 | 93 |
| 三、时间统计表 | 93 |
| 四、计划并科学地使用时间 | 94 |
| 五、使用优先管理方法 | 94 |
| 六、避免拖拉和等待 | 95 |
| 七、学会利用零散时间 | 95 |
| 八、提高使用时间的质量 | 95 |
| 第九章 提高综合能力 | 96 |
| 第一节 学会与人交往 | 96 |
| 一、尊重他人 | 96 |
| 二、尊重自己 | 97 |
| 三、团队合作精神 | 98 |
| 第二节 创造能力的培养 | 99 |
| 一、突破习惯性思维 | 100 |
| 二、训练自己的思维能力 | 101 |
| 三、锻炼联想能力 | 101 |
| 四、学会逆向思维 | 102 |
| 五、用多种视角看问题 | 102 |
| 第三节 语言表达能力 | 102 |
| · 解 析 篇 · | |
| 第十章 探求职业兴趣 | 105 |
| 第十一章 找准职业兴趣中心点 | 128 |

| | |
|------------------------|-----|
| 第一节 兴趣与职业定向测试····· | 128 |
| 第二节 兴趣职业题解····· | 135 |
| 第十二章 指点迷津 ····· | 142 |
| 第一节 职业信息库····· | 142 |
| 第二节 一份有效的职业报告书····· | 147 |
| 第三节 有益的比较及思考····· | 149 |

· 探 秘 篇 ·

| | |
|---------------------------|-----|
| 第十三章 了解你的对手 ····· | 154 |
| 第一节 了解招聘者····· | 154 |
| 一、目标导向型····· | 155 |
| 二、温馨家庭型····· | 155 |
| 三、轻松浪漫型····· | 155 |
| 四、深思熟虑型····· | 156 |
| 第二节 了解对你的评价····· | 156 |
| 第十四章 撩开神秘的面纱 ····· | 158 |
| 第十五章 教你成功面试 ····· | 166 |
| 第一节 面试时应预料的几个问题····· | 166 |
| 第二节 面试时应提出的几个问题····· | 168 |
| 第三节 面试中经常提出的问题····· | 170 |
| 一、履历····· | 170 |
| 二、教育····· | 171 |
| 第四节 成功推销自己的五步法····· | 174 |
| 第五节 有些谬论,你也信吗?····· | 177 |

· 备 战 篇 ·

| | |
|----------------------------|-----|
| 第十六章 当你站在起跑线上 ····· | 181 |
| 第一节 找工作本身就是一项工作····· | 181 |
| 第二节 搜索信息的外功与内功····· | 182 |
| 一、人力资源····· | 182 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 二、社会实践、参观、义务劳动 | 184 |
| 第十七章 准备出发 | 186 |
| 第一节 一份与众不同的简历 | 186 |
| 一、创造性地包装自己 | 186 |
| 二、简历的实质 | 186 |
| 三、精心制作一封有说服力的信 | 187 |
| 四、给你有利的支持 | 187 |
| 第二节 出发前请照镜子 | 188 |
| 一、着装规范 | 188 |
| 二、先生们,请西装革履 | 189 |
| 三、女士有更多的选择 | 189 |
| 第三节 面对成败的关口 | 192 |
| 一、my god 太可怕了 | 192 |
| 二、出门时的思索 | 192 |
| 三、出门前应做的事 | 193 |
| 四、我需要了解什么 | 193 |
| 五、主动求职电话 | 194 |
| 第十八章 如何从冷遇和拒绝中获益 | 196 |
| 第一节 真实生活 | 196 |
| 一、拯救自己 | 196 |
| 二、下一步做法 | 197 |
| 第二节 我为什么苦苦追求 | 197 |
| 一、寄一封有益的后续信件 | 197 |
| 二、打温和的提醒电话 | 198 |
| 第三节 对被拒绝的反应 | 199 |
| 一、寄一封感谢信 | 199 |
| 二、自我审视 | 199 |
| · 抢滩篇 · | |
| 第十九章 找好自己的定位 | 201 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 第二十章 求职技巧 | 206 |
| 一、个人简历 | 206 |
| 二、心理素质 | 209 |
| 三、良好心态 | 210 |
| 四、自信心 | 211 |
| 五、综合素质 | 214 |
| 六、面试 | 219 |
| 七、招聘会 | 225 |
| 第二十一章 求职经历 | 229 |
| 第二十二章 感悟与感受 | 234 |
| 第二十三章 来自用人单位的声音 | 240 |
| 参考文献 | 243 |

· 自 我 篇 ·

我是谁？

我从哪儿来？

要到哪里去？

这是千百年来，人类思想史上最让人困扰的三个问题。无数哲学家、思想家为此殚精竭虑，却从未能够得到过一个令人满意的答案；

古希腊德乐斐神庙里竖立着一块巨大的石碑，上面镌刻着象征人类最高智慧的神谕：认识你自己；

古希腊犬儒学派创始人安提司泰尼也曾经说过：我从哲学中最大的收获就是发现自己的能力；

中国古谚有云：知人者智，自知者明。

……

可见，人类最大的问题和梦想就是能够认识真实的自我。

香港著名幻想小说作者卫斯里在他的故事《愿望猴神》里，讲述了一个古老印度流传已久的传说。传说中的丛林深处，有一位愿望猴神，每一位见到它的人，都可以提出三个愿望，猴神都可以一一满足。然而，在人提出愿望之前，它要求人先看看自己。不知为什么，虽然这个传说流传已久，也有很多人相信它，却从未听说过有谁实现了自己的愿望。

现代社会，有个探险家历经千辛万苦见到了愿望猴神，同样地，猴神让他看到了自己。这个自己并不是他所熟悉的自己，而是一个贪婪、猥亵、狠毒的人。探险家太吃惊了，他不承认这个人

自己。经过几天几夜的彻底长谈,探险家终于明白了,眼前的“自己”,是埋在内心深处的欲望、恶毒等品质的集合,是压抑的“自己”。看到自己的内心,探险家十分恐慌,原来这才是一个真正的“自我”。在真实的欲望面前,探险家崩溃了!

后来,又有几个人找到了愿望猴神,同样地,他们看到的是一一个个或盲然、或软弱、或狡猾、或痛苦自我。事实上,每个人在生活中所表现出来的样子,都是带上了面具的,久而久之,人们都已经不知道自己的真实面目了。

因此,自我探索的过程是一个困难而又痛苦的过程。

然而,一个人如果缺乏发现自己的能力,也就是缺乏对自己的审察、怀疑、反省的能力,缺乏深入探究事物真相和本质的能力,更缺乏对自己人生的认识与把握。我们常常会想:“我不喜欢这个专业”,或者“我不喜欢这份工作”,或者“这件事情让我很有成就感”,“我很愿意做这一类的事情”。这些都是在有意无意之间内心需要的反映。在我们成长的道路上,如果能够将学习、工作、生活和自我需要很好地结合起来,就会感觉到内心的充实与幸福;反之,如果这几项不平衡,即使外界对你个人的评价很高,也会有难以控制的失落感。

那么,到底什么样子才是真正的你呢?

第一章 自我分析

如果有一天，你开车去一个小村庄，可是突然发现自己迷路了，你会怎么办？你也许会反问：“这有什么难处吗？下车问一问当地人不就行了吗？”可是如果你花点时间去问一问周围的人，你就得到一大堆不同的方法。有人认为查看地图要比问人来得准确；有人认为应该找一个专门的向导，并为此付钱给他，才会得到最正确的信息；有人认为开着车尝试每一条路，总能找到一条合适的路线；有人会在车里发火、生闷气，指责别人没交待清楚路线，痛恨自己没做好准备；还有人会很有自信地告诉你：“绝对不可能出现这种情况！”……这就是性格的差异。

到底什么样的我是一个真实的自我呢？近代心理学家为此研究了一系列可操作、可量化的自测方法。比如，一个最简单的方法就是将你的十指交叉在一起，看左拇指在上还是右拇指在上。左拇指在上的属“艺术型”，一般来说是大脑右半球功能比较占优势，富于情感，想象力丰富，多愁善感，具有文学家、艺术家的气质。那个迷了路发火或者自己开车找路的人多半会左手在上。右手拇指在上属“思维型”，大脑左半球占优势，富于理智，善于思考，逻辑性强，这种人具有思想家、政治家、科学家的气质。而那个从不迷路的人必然属于这一类型了。当然，这个试验方法过于简单，并不够详细、准确，但它也有一定的科学根据。下面，向大家介绍几种易于操作、较为合理的自我认知方法。通过这些科学的测验，你可以对自己有一个初步的了解。

第一节 气质类型

2000多年前，古希腊的学者希波克拉底(Hippocrates，西方医