



求职 就业 指南

周国春
许好万 著
王 波

农村读物出版社



C913.2
Z-346

求职就业

周国春 许好万 王 波 著

农村读物出版社

社科类图书

03年3月18日

图书在版编目 (CIP) 数据

求职就业指南/周国春等编著. —北京:农村读物出版社, 2002.3

ISBN 7-5048-2659-6

I. 求... II. 周... 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 008380 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 沈镇昭

责任编辑 洪兆敏 朱 霄

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 6.875

字数: 168 千字 印数: 1~5 000 册

定价: 10.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

导 言

一位伟人曾经说过，青年是早晨八九点钟的太阳。他说的对，因为八九点钟的太阳鲜活而美丽，刚刚从地平线上跃起，朝气蓬勃地开始了光芒万丈的辉煌。年轻的朋友们，这美好的比喻，不是正如你们美好的人生吗？许多年轻人说，我们知道人生美好，可是现实生活中，就不能全是美好了，常常会有那么多的困惑烦扰我们，因为我们现在正活在一个坎上。我们有些人，要在职业学校里，要在大学里选择一个适合自己的专业；还有一些人，想在迈出校门以后，求得一个自己喜欢并且可以依托人生的职业。我们都想快点儿迈出这一步，又不得不犹豫再三，真的不知道这一步会不会迈错呢。还有一些失了业的人，也像是倒退到了年轻人的路径上，他们也知道从事一个新的职业会如日方升的，但是，也像是活在一个坎上，需要有人指点迷津。那么，我们这本书就设在这个坎上，针对这个坎开讲吧。

我们写这本书，一是要帮助大家了解职业。到底什么是职业，为什么人生离不开职业呢？二是要帮助大家了解自我。你知道你自己的优势和劣势吗？你知道为什么有的职业适合你，有的职业不适合你吗？你知道为什么有的职业你不喜欢，但是可以培养兴趣，有的职业你不喜欢，就不能硬着头皮去干吗？三是要帮助大家塑造自我。你知道应该以什么样的心态去择业吗？你知道如何才能抓住21世纪的就业机遇吗？你知道自己的心理是否健康？你知道是什么样的一些心理障碍影响你在社会上立足呢？你能顶住压力，推销自己，挑战人生吗？如果能，你靠的是什么？如果不能，为什么不能？四是要帮助大家进入职业角色。我们就业了，那么需要怎么做，才能尽快地进入职业角色呢？

我们在每一讲的后面，都精心设计了思考题，并且为大家收集了一些心理测试题。但愿大家在学习之后，能有一个自由自在的有趣味的思维空间。

希望本书能够成为大家的良师益友，能够为八九点钟的太阳们走向辉煌，拨开迷雾，为失业的人们重新跃起助一臂之力。

【目 录】

导言

第一讲 职业与人生	1
一、什么是职业	1
二、职业左右人生	2
三、人的职业意识的发展	4
四、职业指导对人生不同时段的意义	10
小结	13
思考与测试	14
第二讲 个性与职业	19
一、能力与职业	19
二、气质与职业	22
三、性格与职业	26
四、兴趣与职业	31
小结	33
思考与测试	35
第三讲 择业与心态	48
一、择业形势	48
二、择业形式	51
三、择业心态分析	54
四、正确原则指导下的择业心态	59
小结	60
思考与测试	60

第四讲 健康心理的养成	67
一、心理健康的标准	67
二、情绪、情感的自我调整	71
三、坚强意志的磨炼	72
四、人际关系的协调	73
五、自我悦纳	74
小结	76
思考与测试	76
第五讲 心理障碍及排除	85
一、自卑心理及排除	85
二、羞怯心理及排除	87
三、猜疑心理及排除	89
四、自傲心理及排除	90
五、嫉妒心理及排除	91
六、面对挫折, 提高自己的心理承受能力	93
小结	97
思考与测试	98
第六讲 人际交往的艺术和技巧	107
一、积极的人际交往	107
二、优化个人形象	110
三、同事关系的处理	112
四、朋友关系的处理	116
五、处理父母子女关系的技能与行为准则	117
六、异性交往之道	118
小结	120
思考与测试	121

第七讲 职业素质的养成	123
一、接受职业技术教育	123
二、树立崇高的职业理想	126
三、树立正确的人生观	127
四、科学文化知识的学习和掌握	128
五、专业技能的训练	129
小结	129
思考题	130
第八讲 求职前的准备	131
一、对相关的劳动法的学习和了解	131
二、了解用人单位	134
三、资料准备	136
四、面试前的自我包装	136
小结	137
思考题	138
第九讲 推销自己	139
一、面试注意事项	139
二、面试需要应对的问题	140
三、面试危机的化解	143
四、求职电话的拨打	145
五、用行动自我举荐	146
小结	150
思考题	150
第十讲 创新思维及训练	151
一、什么是创新思维	151

二、创新思维的主要特点	155
三、创新思维的成功运用	162
四、创新思维的训练	164
小结	172
思考题	173
第十一讲 创业的基本素质	174
一、什么是创业	174
二、创业精神	180
三、创业能力	181
四、成功的创业事例	184
小结	190
思考题	191
第十二讲 进入职业角色	192
一、就业心理分析	192
二、就业心理调试	196
三、珍惜就业机会	199
四、注意总结、反省和提高	202
五、尽快进入自己的职业角色，迎接新挑战	204
小结	206
思考题	206
主要参考文献	208

什么是职业？为什么说职业左右人生？职业意识在人的一生中究竟是怎样由浅显、幼稚的幻想一步步发展起来以至去影响人的一生呢？职业指导对于人生不同时段的意义又何在呢？这是我们在这一讲中要解决的问题。

一、什么是职业

我们通过定义、特点和简单分类来阐述什么是职业的问题。

说起职业，人们会想到工程师、教师、汽车司机、售货员、缝纫工、会计、出纳、保管员、医生、护士、警察等等，人们所想到的是职业这一概念的外延，那么职业这一概念的内涵或者说定义是什么呢？我们说，职业是人们通过在社会中所从事的相对稳定的有酬的劳动而获得的社会角色。

这一定义表明，首先，职业是人们所获得的社会角色。既然是社会角色，那么就决定了职业的社会性特点。在社会中，每一种职业必须有一定的从业人数，职业和职业之间，形成了互相联系、相辅相成以至牵一发而动全身的互动关系，从业人员以此为契机，进行履行职责、服务于社会的活动。从业者在履行职责的时候，必须遵守国家法律，按照社会的道德规范行事，而不同的职业对从业者又提出了不同的职业道德，例如，医生必须“救死扶伤”，军人必须“以服从为天职”，教师必须“海人不倦”，商人必须“童叟无欺”等等。从事不同职业，获得不同社会角色的

人，他们的经济状况、文化水准、行为方式是各不相同的，并以此反映出他们各自的社会地位。

其次，从事职业劳动需要有技术，通过发挥劳动者的才能与专长来为社会创造财富，获取报酬。同时，从业也是人们谋生的手段。职业不同，人们的技术水平及付出的劳动代价不同，报酬自然也不同。劳动报酬的多寡决定了人们生活质量的_{高低}。

最后，作为一种职业，它必须是相对稳定的。尽管现代科技飞速发展，职业随着人类社会的发展产生着，灭亡着，但是这个产生、灭亡，一是不涉及所有的传统职业，例如医生、教师、商人等，从古到今，堪称永久性职业；二是这个产生、灭亡不可能在短时间内完成。20 世纪激光器的发明和应用是最快的，也需要一年的时间，这样，与此相关连的新职业淘汰其他职业少说也得几个年头。其次，纵使从业的个体面临着频繁的职业变化，最多的，据说美国产业工人一生中岗位流动达 17 次之多，毕竟这 17 次是对几十年的时间而言，所以，几年的时间从事一种职业，并不是游击战式地打一枪换一个地方，因此是相对稳定的。

综上所述，职业就具有社会性的、技术性的、有酬的和相对稳定的特点。

关于职业的分类，我国古代有 360 行之说，当然，这在今天来说，这种划分少亦。1958 年，联合国正式颁发的《国际标准职业分类》，将职业分为 9 个大类，83 个中类，284 个小类，1 506 个细类。1999 年，我国劳动和社会保障部组织制定的《中华人民共和国职业分类大典》，将我国职业分为 8 个大类，66 个中类，413 个小类，1 838 个细类。以上提到的细类即具体的职业。

那么，职业和人生是什么关系呢？

二、职业左右人生

人的一生是在职业生活、社会生活、家庭生活中度过的。一

个人，当他回首往事的时候，如果因为从事了一个能够最大限度地发挥自身潜力，贡献于人类的职业而感到满足，因为与世人共处的融洽而感到欣慰，因为与家人一起的和睦而感到舒适，那么，他的人生就是幸福人生。

首先，人生需要一个适合于自己的职业，有了这个职业，就能够维持生计，发挥个人的才能，承担社会义务，服务于社会，实现人生的价值；有了这个职业，就会堂堂正正地做人，不会有虚度时光的抱憾。

其次，人是通过职业生活而立足于社会，实现自我的。人作为劳动者，是不能游离于人类社会之外的。几十年的时间，与社会上各阶层人的交往主要是通过从事自己的职业来实现的，而个人在事业上的每一个成绩的取得又一刻也离不开社会上的人人。我们正是通过自己的职业在实现着，完善着人人为我，我为人人的人生逻辑，并且得以最终立足于社会，去实现自我价值。

最后，职业生活和家庭生活是须臾不可分的，是一荣俱荣的。一个理想的职业，不仅能够使人发挥出自己的聪明才智，而且能够使人获取不菲的收入，有益于营造美满家庭。当然，一个人在事业上的进取与成功，也是离不开家庭的。因为家庭是社会的细胞，家庭孕育着个体的发展。也正因为如此，一个职业的世家，例如教育世家、音乐世家、舞蹈世家等等，不是为古今中外众多的人所仰慕吗？那么，人的职业生活和家庭生活不是一荣俱荣了吗？

于是，选择并从事一定的职业，是人生的必须。在一般的情况下，一个人20多岁从职，60岁左右退職，30多年的职业生涯大约占到了一生时间的1/3左右。然而，对于有些人，迄今为止，人生时间的3/4都在从职，而且这时间还在延续着。例如，全国特级教师、北京实验二小的霍懋征，当年被周恩来总理称做“国宝”，22岁从教，78岁高龄才从教学一线退下，但是今天仍然到全国各地为培训小学教师讲学，她的职业生涯仍然在延续

着。这样的例子是很多的。

所以，职业是左右人生的，有一个好的职业，人生会充实、美满的。

对于职业，在我们还是小孩子的时候，就开始用幼小的心灵去憧憬了。人的职业意识正是从那个时候开始萌发，像一棵大树的成材，始于幼芽。

三、人的职业意识的发展

我们所说的人的职业意识的发展，是就个体的人生发展而言。

美国的心理学家萨帕把人一生的职业发展分为成长期、探索期、创立期、保持期和脱离期。我们依据这 5 个时期的理论划分，结合中国人意识发展的一些特点，将我们的理解进行适度的发挥，来探讨一下人的职业意识的发展问题。

1. 成长期

根据萨帕的理论，人从 0 岁到 14 岁，属于职业发展的成长期。一个人从 0 岁到 14 岁，是从儿童成长为少年的时期，他们通过对家庭、邻居、幼儿园、学校、社会以及所接触到的人的观察、交流、模仿、体味，再结合自己的个性特征，对于自己将来会从事什么样的职业由朦胧的意识到能够关注自己的兴趣，培养自己的能力，进而为自己树立起了职业理想。因此，一个人童年、少年时期的生活环境，对于一个人的成长有着比较强的影响力。这一时期，又可以分为幻想、兴趣、能力 3 个阶段：

(1) 幻想阶段

4 岁到 10 岁的人处于职业发展成长期的幻想阶段。儿童们在游戏中，往往会依据自己的幻想，来模仿成人的职业活动。例

如，幼儿园的孩子们模仿火车司机驾驶火车，模仿汽车售票员售票，模仿医生为病人诊疗，等等。此时，他们模仿的职业是简单而化一的，他们的幻想是幼稚而美好的。孩子们扮演着他们各自的角色，摆上几个凳子，几把椅子，或者再加上几张小桌子，就有了幻想中的职业人和他们的从业环境，他们就是司机、护士等，有了接受他们服务的对象——那些扮作乘客、病人的孩子们等等，看得到，摸得着，一切都有直观的特点，是他们那个年龄所能够接受的“变理想为现实”。上小学的少年儿童虽然不再做这一类粗毛坯的游戏，但是模仿司令员，指挥他们班级的同学在公园里游戏；模仿老师，为同学们讲课，批改作业；模仿科学家，搞小小的发明创造。这种“变理想为现实”的游戏，尝试的成分在游戏中则占据了重要的比重。而作为班级的小干部们，从小班长到小组长，那则是一种实际工作能力的锻炼，对于他们以后的从业，可以起到举足轻重的作用。这时，作为个体的人，他们的职业幻想已经逐渐地脱离了荒唐和滑稽，开始加入了一些实际性的内容。

(2) 兴趣阶段

11岁到12岁的人处于职业发展成长期的兴趣阶段。这一阶段的少年儿童有了比较长久的兴趣和爱好。例如，一些家长往往在孩子只有几岁的时候就让他们学习乐器、舞蹈、体育技能等等。初期，许多孩子出于无奈，听凭大人的摆布，家长让他们学习什么，他们只好学习什么。而到了这样一个年龄段，一些孩子逐渐有了自己的兴趣和爱好。也许有些孩子把学习舞蹈作为一种乐趣，他们可以乐此不疲地勤学苦练，掌握舞蹈技能，因为他们喜欢舞蹈，他们对舞蹈有兴趣。也许有些孩子不喜欢家长为他们安排的弹钢琴，却非常喜欢美术，他们可以闷着头画上一天，对别的事情却不管不顾的，因为他们喜欢画画，他们对画画有兴趣。处于这一阶段的少年儿童，他们的愿望和行为在多数时候，是受他们的爱好和兴趣支配的。

(3) 能力阶段

13岁到14岁的人处于职业发展成长期的能力阶段。这一阶段的少年，其中相当的一部分人已经开始有意识地根据自己的特长和愿望来考虑自己的职业理想了。例如，前边我们提到的喜欢舞蹈的少年，对美术有兴趣的少年，此时，已经知道关注自己舞蹈技能的提高，已经懂得为了自己所喜爱的美术去求教他人，去加强训练，不断提高自己的能力。有了这种意识，对职业理想的追求，就有了不少实际的内容。

2. 探索期

根据萨帕的理论，人从15岁到25岁属于职业发展的探索期。一个人从15岁到25岁，是从初中毕业到高中毕业，再到大学毕业，从而进入特定的职业领域的时期。他们其中的一些人，或者初中毕业以后通过进入职业学校学习某一种专业技能，或者初中、高中毕业后，通过接受职业培训和相关教育，先于那些大学生进入职业领域。处于这个时期的青年人拥有强烈的欲望，他们十分努力地在了解着自我，了解着社会，了解着职业。他们在探索、决策、尝试、总结中，不断改变着修整着自己所选择的职业。此时，他们对职业的认识已经开始了由感性认识的自然王国向理性认识的自由王国的过渡。这一时期，又可以分为实验、过渡和试行3个阶段。

(1) 试验阶段

15岁到17岁的人处于职业发展探索期的试验阶段。这一阶段的青年人通过在学校的学习以及寒、暑假外出旅游观光，由老师带领在社会上搞调查研究，参加社会各类公益事业，到厂矿企业去实习锻炼，再加上从社会新闻媒体获取的大量信息，开始认真考虑自己的需要、兴趣、能力和从事某种职业的关系，他们已经意识到人生价值观的重要性，对于实现自我价值的问题表现出

热切的关注。这时，一些初中毕业生已经在接受职业培训和相关教育了，还有一些初中毕业生进入了中等职业学校，他们对于自己的职业做出了试验性的选择。之所以说是试验性的选择，正是因为随着劳动力市场的变化，随着专业技能学习的深入，随着对多种职业资格证书的获取，他们在学习期间所选择的职业可变性是很大的。

(2) 过渡阶段

18岁到21岁的人处于职业发展探索期的过渡阶段。这一阶段的青年人一部分进入了劳动力市场，一部分还在从事专门训练，另外还有一部分大学还没有毕业。这时，他们之中大部分人的职业理想已经成为职业现实。多少年来，他们自己对自己的职业期望值正在接受现实的评判，因此就能够逐渐意识到某一种职业是否适合于自己。此时，他们之中相当一部分人对于自己所从事或学习的职业虽然可以做出不适合自己的分析，但是因为人生履历和经验的问题，还不容易对不适合于自己的职业进行实质性的调整。

(3) 试行阶段

22岁到24岁的人处于职业发展探索期的试行阶段。这一阶段的青年人，绝大部分进入了自己特定的职业领域，开始了正式的职业生涯，许多人已经能够对于不适合自己的职业做出实质性的调整，或者对于不熟悉和不甚喜欢的职业有意识地强迫自己经过努力尽快熟悉起来，尽快培养起自己的职业兴趣。这时的人们从感性认识到理性认识上都在进一步地接受着自己的职业。

3. 创立期

根据萨帕的理论，人从25岁到44岁，属于职业发展的创立期。一个人处于这样的年龄段，是经过青壮年进入中年的时期。这个时期的人已经陆续进入了自己特定的工作领域，并一天一天

地施展才干，在专业技能上渐渐达到了熟能生巧的境地，或成为本行业的业务骨干，或行进在自己对专业技能的研究探索的发展途中，不断取得成绩，日复一日地钟情于自己的职业，走着乐业、敬业的道路。这个时期又可以分为适应和稳定两个阶段。

(1) 适应阶段

25岁到30岁的人处于职业发展创立期的适应阶段。这个阶段时间的长短是因职业因人而异的。例如，属于熟练工种常规操作的一些职业，人适应起来要快一些，而属于高、精、尖的掌握起来技术难度比较大的一些职业，人适应起来要慢一些。不同职业对人的影响不是主要的因素，在这里，人的因素为主。根据人不同的个性特点，不同的人进入同样的特定的职业环境，这个适应时间也可以有长短之分，甚至有人可以很快进入状态，适应所从事的职业，直接进入职业的稳定状态。在这个阶段中，也有一些人因为种种原因迟迟不能进入职业角色，最终不得不转换职业。萨帕认为，如果一个人要转换职业，他的个人职业发展又会从探索期重新开始。我们认为，根据中国的实际，转换职业的人，无非是使他的职业发展创立期的适应阶段延长。因为转换职业的人，往往不需要很长时间的职业培训，这是和国外的情况不同的。

(2) 稳定阶段

31岁到44岁的人处于职业发展创立期的稳定阶段。这个阶段从业的个体已经非常熟练地掌握了自己全部的专业技能，完全适应了自己的职业环境，并且能够独当一面地解决技术上的难题，有的人在本行业有了建树，有了发明创造，所以赢得了方方面面的信任和赞誉，有了成就感。此时，在他们的意识中，所从事的职业就是自己终身的职业，这是毫不含糊的。

当然，根据今天中国经济发展的态势，职工失业已是一件平常之事，这些失业职工大多处于这一年龄段里，他们许多人不得不转换职业，于是又需要经历一个对新职业的适应阶段。但是，