

十二五

高等职业教育“十二五”规划教材

求职与沟通

◎ 卢台生 李柚 付洪涛 编著

Job Search and Communication



配电子课件



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

求职与沟通

◎ 卢台生 李柚 付洪涛 编著

Job Search and Communication



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书的主要内容有：求职沟通的方法、个人简历和求职信的撰写、面试礼仪、人际沟通技巧及面试应对策略。由于本门课程的课堂教学课时数非常有限，为了满足同学们的求知欲，便于课后自主学习，在每一章后面还补充了“阅读材料”，供同学们课后阅读，以巩固所学知识，不断丰富自己的头脑，提高自身的综合素质和求职的应对能力。

本书通俗易懂，范例丰富，可操作性强，既可以供高职高专院校和中职学校在校生使用，又可作为待业青年和在职人员的自学读物，是在校学生和社会待业、在职人员求职的良师益友。

图书在版编目（CIP）数据

求职与沟通/卢台生，李柚，付洪涛编著. —北京：机械工业出版社，2014.1
高等职业教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-111-45107-5

I. ①求… II. ①卢… ②李… ③付… III. ①大学生—职业选择—心理
交往—高等职业教育—教材 IV. ①G647.38 ②C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 298368 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：王玉鑫 责任编辑：王玉鑫 孟晓琳

版式设计：常天培 责任校对：卢惠英

封面设计：张 静 责任印制：张 楠

涿州市京南印刷厂印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

169mm×239mm·10.25 印张·163 千字

0001—3000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-45107-5

定价：18.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：（010）68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：（010）88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

前 言

“求职与沟通”课程是面向高职高专所有专业的学生开设的公共选修课，它针对目前高职高专学生在求职过程中经常遭遇的尴尬和在面试中可能遇到的一系列问题，通过丰富的求职范例，介绍了职场面试沟通中实用的应对策略和技巧，对大学生更好地认识职场、定位职场，增强求职竞争能力，提高求职成功率将起到非常明显的作用。

本书主要内容有：求职沟通的方法、个人简历和求职信的撰写、面试礼仪、人际沟通技巧、面试应对策略。由于本门课程的课堂教学课时数非常有限，为了满足同学们的求知欲，便于课后自主学习，在每一章后面还补充了“阅读材料”，供同学们课后阅读，以巩固所学知识，不断丰富自己的头脑，提高自身的综合素质和求职的应对能力。

本书通俗易懂，范例丰富，可操作性强，既可以供高职高专院校和中职学校在校生使用，又可作为待业青年和在职人员的自学读物，是在校学生和社会待业、在职人员求职的良师益友。

本书由卢台生、李柚和付洪涛共同编著。付洪涛编写第一章，卢台生编写第二～四章和课程标准，并负责全书的统稿和编辑；李柚编写第五章和第六章，并负责全书的校稿。

为了方便读者学习和任课教师教学，本书的有关资料和课件已经上传至 CFAN 的馆藏，网址是：<http://yaluts.360doc.com>，欢迎下载并提出改进意见。

目 录

前言

第一章 绪论	1
1.1 求职过程中常见的困惑	1
1.1.1 职业定位模糊	2
1.1.2 职业规划缺失	3
1.1.3 求职技巧匮乏	4
1.1.4 缺乏自信心	5
1.1.5 跨越不了的心理障碍	6
1.1.6 工作动力不足	7
1.1.7 惧怕职场受挫	8
1.1.8 经验缺乏障碍	10
1.1.9 薪酬不如意	11
1.1.10 职业转型“阵痛”	12
1.1.11 掉入“试用期陷阱”	13
1.2 应聘者常见的错误	15
1.2.1 面试时迟到	15
1.2.2 缺乏眼神的沟通交流	15
1.2.3 不善于打破沉默	16
1.2.4 主次颠倒 反客为主	16
1.2.5 滥用“套近乎”	17
1.2.6 心存偏见 轻信传言	17
1.2.7 定位不明 职位目标模糊	18
1.2.8 表现欲太强 缺乏团队精神	18
1.2.9 陈述空洞乏力	18
1.2.10 缺乏应对措施	19
1.2.11 缺乏个人涵养	20
1.2.12 不愿说自己的弱点	20
1.2.13 误入智力陷阱	21
1.2.14 主动打探薪酬福利	21
1.2.15 不知如何收场	22

1.3 打开求职大门的钥匙	22
1.4 学习本课程的基本方法及要求	24
思考题	30
第二章 怎样进行沟通	31
2.1 沟通控制三要素	31
2.1.1 沟通的气氛	31
2.1.2 沟通的环境	37
2.1.3 沟通的情绪	37
2.2 沟通过程三特征	38
2.2.1 行为的主动性	38
2.2.2 对象的多样性	39
2.2.3 过程的互动性	40
2.3 沟通的方法	40
2.4 沟通的范例	42
思考题	55
第三章 面试前的沟通	56
3.1 求职信的撰写	56
3.1.1 求职信的内容	56
3.1.2 求职信的格式	57
3.2 个人简历的撰写	60
3.2.1 什么是优秀简历	60
3.2.2 HR 是怎样筛选简历的	61
3.2.3 应备有多个简历模板	61
3.2.4 撰写个人简历要点	62
3.2.5 个人简历模板	62
思考题	72
第四章 面试中的沟通	73
4.1 面试的概述	73
4.1.1 面试的概念	73
4.1.2 面试的类型	73
4.1.3 面试的基本程序	76
4.1.4 面试的基本要求	76
4.2 面试中有声语言的沟通技巧	76
4.2.1 面试中常见的提问类型	76



求职与沟通

4.2.2 面试中有声语言的沟通技巧	79
4.2.3 面试中的十个应对策略	91
4.3 面试中无声语言的沟通技巧	93
4.3.1 无声语言的概念	93
4.3.2 无声语言的分类	95
4.3.3 面试的礼仪	98
4.3.4 面试的服饰	102
4.3.5 妆容与仪容	103
思考题	120
第五章 面试后的沟通	121
5.1 怎样撰写感谢信	121
5.1.1 撰写感谢信的必要性	121
5.1.2 怎样撰写感谢信	122
5.1.3 撰写感谢信的注意事项	122
5.2 怎样撰写沟通信	123
5.3 电话询问结果	125
5.3.1 不适宜打电话的时段	125
5.3.2 怎样给招聘方打电话	126
5.3.3 通话时的注意事项	126
5.3.4 通话结束时的注意事项	126
思考题	130
第六章 求职范例分析	132
6.1 面试着装要遵从 TPO 原则	132
6.2 如何做求职自我介绍	136
6.3 面试场上的“两盲一定”型求职者	139
6.4 面试时如何运用“STAR”的方法	140
6.5 学会应对两难的“陷阱”问题	144
6.6 与其他企业相比,我们企业有哪些优缺点	145
6.7 抛开学历和知识,你有哪些个人竞争力	146
思考题	150
“求职与沟通”课程标准	151
参考文献	155





第一章 绪论

在竞争日益激烈的现代社会，就业压力越来越大。原来属于劳动力市场上的强势群体——青年人如今已普遍面临着就业难的问题，以往的天之骄子——大学生正普遍遭遇求职难的困境。毕业后求职应聘，找一份令自己心仪的工作，已成为每个大学生都将面临的人生考验。每年必演的就业“大戏”，总免不了“过五关斩六将”的激烈，也少不了一些人“一毕业即失业”的无奈。不管怎样，对于现代大学生来说，如今想找一份适合自己且真正满意的工作实在不易。要想在求职时具备足够的竞争力，不能靠一朝一夕的“热炒热卖”，而应在求职之前就做好充分的准备，因为“机会只青睐有准备的人！”我们必须从进入大学校门开始就认真做好个人的职业生涯规划，明确毕业后的求职目标，并为实现这个目标努力学习，一步一个脚印地向这个目标靠近，直到实现这个目标。因此，我们必须从现在开始努力，而不是等到真正求职时才去匆忙应对。

本章将介绍求职过程中常见的困惑，应聘者常出现的错误以及打开求职大门的钥匙。

1.1 求职过程中常见的困惑

求职过程中产生困惑的原因主要有三个：一是职业技能层面的问

题，即由于自身职业技能或经验缺乏而遇到的求职困惑；二是应试方法层面的问题，如面试技巧欠缺、信息不畅通等；三是心理层面的问题，因屡受求职挫折而导致对求职的恐惧等。下面，我们通过实例来介绍这三类困惑，以引导大家正确认识求职过程中出现的问题。

1.1.1 职业定位模糊

职业定位是职业人通过对行业发展的充分了解，并根据自己的兴趣，确定自己将要从事的职业方向，它是自我定位和社会定位两者的统一。通常，在遇到下列情况时容易出现职业定位模糊：选择专业与自身兴趣和爱好不吻合；盲目求职，没有充分考虑自身的优势和劣势；对目前工作状态不满意，但又不知所措；面临多个选择，或对未来职业发展没有把握。

● 范例 1-1



程军从一所专科学校毕业后到处求职，这种情况已经持续了一段时间了，投出去的简历犹如石沉大海，杳无音讯，偶尔接到一两个面试的通知也都不如意。程军此前有过几次短暂的工作经历，但相互之间几乎没有什么关联，找不出相通的地方，他也不知道自己理想的工作是什么，总觉得以前接触过的几类工作，做起来似乎都还可以。在他的简历中，主要是上学时获得的荣誉证书，这对找工作几乎没起到多少作用。

一方面，程军在求职时显得比较茫然，不知自己应该找什么工作好。另一方面，像他这样漫无目的地罗列证书和经历，是很难得到用人单位青睐的。程军求职失败的主要原因是对自己的情况缺乏全面、深入的分析，从而没有明确的求职方向，对职场定位不清，反映在简历上，就是罗列了很多无用的信息，无法突出自己的优点。

求职和做别的事情一样，是要有目的的。如果没有目的，就会失去动力，失去行动的方向。面对一个连自己都不清楚要做什么的应聘者，面试考官又该如何来评价其能力呢？毕业后究竟该选择什么职业，每个人的答案都不尽相同。所谓“该选择什么职业”，评

价的标准是这份职业是否适合你,你能否从中取得长远发展。这其中,恰当地评估自己是正确择业的前提和基础。应聘者首先要做的就是深刻地认识自己,审视自己的能力、爱好、特长、专业技能,以及性格、气质等情况,给自己一个恰当的认知和求职定位。求职前,先要自问一下:“我能做什么?”然后全面、客观、系统地根据自身情况确定职业目标(长远规划),认真分析“自己适合否?”,从而确定大致的选择方向和范围。明确职业定位可以帮助个人在职业选择上少走弯路,只有正确认识自己,根据自身特点进行职业定位,才能发挥个人优势。其次,必须想清楚自己到底想要什么。只有弄清楚了自己的择业期望,才能避免择业时的盲从。择业期望不能太高,要实际一点,客观一些。有时为了满足主要期望,要勇于放弃一些次要条件。再者,要学会分析职业行情和职场形势,在社会需求与个人兴趣爱好之间寻找两者的平衡点,明确自己在社会所处的角色定位,这样一来,选择职业就会比较容易成功。

1.1.2 职业规划缺失

职业规划是指针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定,根据自身的性格、能力、特长、兴趣、潜能等,结合市场的行业发展与从业准则,确定最佳的职业奋斗目标,制订相应的职业计划,从而达到个人职业发展的终极目标。而很多人却很少会考虑到制订这样的计划,以致迷失方向。

● 范例 1-2



宋雯,毕业于某大学计算机应用技术专业,初涉职场的她虽然早已意识到就业形势的不乐观,但并未引起足够重视,以为凭自己的专业优势以及优越的个人条件,总会找到一份合适的工作。

盲目的自信导致在校期间的她除了拿到一张毕业文凭外,没有考取任何专业技能或职业资格证书。而且在寻找工作之前,也并没有客观地审视自己的优势与劣势,没有考虑什么样工作最适合自己的发展,什么样工作最能发挥和体现自己的才能等诸如此类职业规

划的问题，凭着良好的自我感觉匆匆上阵，其结果令她大失所望。几番应聘面试都败下阵来，当初的自信基本消失殆尽，开始变得心灰意冷。

每一个准备求职的应聘者，在面对激烈的竞争时，首先要问自己：我准备好了吗？我能做什么？我适合做什么？那么，我们应该准备什么呢？在开始准备求职之前，我们需要首先为自己确定一个职业目标，这便是职业生涯规划起点，这个职业规划要从大一开始。大家都熟悉一句话：机遇总是留给有准备的人。大学毕业的第一次工作，将是你迈开人生的第一步，它对你一生的方向和起点有着重要的决定作用，因此你必须要有规划，提前准备，认真对待。职业生涯规划要注重在下列三点中寻找平衡点：个人性格特点和兴趣；具备的能力、条件和专业；社会需求和市场。坚持梦想，选择自己所爱的专业并没有错，但就业是很现实的问题，大学期间要尽早为找工作做准备。例如，多了解就业形势和社会对专业的需求，充实自己，有机会多实习，尤其要争取去有意向的企业或者单位锻炼，既能进一步了解和适应岗位要求，又能营造一个融洽的人际关系环境，为今后自己应聘增加一些求职筹码。

职业生涯规划是大学生不可或缺的必修课，一个好的职业规划能让你少走弯路，也能让你的学习、工作更有目的性，做好职业规划更有助于你赢得职场。成功的职业生涯规划需要时时审视内外环境的变化，并且调整自己前进的步伐。目标的存在只是为你的前进指示一个方向，同时我们还需具备制订规划的耐心、毅力、勇气与方法。

1.1.3 求职技巧匮乏

求职技巧匮乏往往意味着沟通能力、表达能力、社交能力、应变能力等方面存在问题，而这几项技能恰好是打开职场大门的钥匙。

●范例 1-3



蒋先生刚迈进社会时，与许多年轻人一样，怀揣着对未来生活

的美好憧憬，希望能在社会的舞台上一展抱负。然而现实的世界并不是他所想象的如此简单。虽然蒋先生凭借自己出色的条件获得了不少的面试机会，但是性格内向的他一到面试考官面前，就显得有点无所适从，不知如何应对，原本少言寡语的蒋先生在面试时更是紧张得经常忘词，让考官感到很失望。过了大半年，跑了数十家招聘单位，却总是卡在面试关上。于是，他买了大量指导应聘者面试的“宝典”，向面试成功者求取面试经验和技巧，以求通过求职最后一道关卡——面试。但一次次的失败使他越来越沮丧，整天郁郁寡欢，时间一长，他甚至害怕再次看到面试通知单。对他而言，面试成为一个难以逾越的“鸿沟”。

应聘者可以试着从以下三个方面加强求职技巧：一是跟应聘职位沟通。确切地说是了解职位，到底该具备哪些技能、素质，包括用人单位所在的行业位置和发展目标、自己适合在此用人单位做什么工作等。在了解职位基本情况后，分析自己，做好准备，以便向面试考官证明自身具备的技能和素质。二是跟考官沟通。对于不善于言谈的人，最好从自己最熟悉和最拿手的方面谈起，帮助自己尽早进入状态，避免因紧张而影响面试状态的正常发挥。三是用技巧沟通。自己模拟面试场景，想象面试考官可能提出的问题，拟订应对策略和答题要点，并进行模拟回答。

1.1.4 缺乏自信心

刚刚踏上社会的新人，总是对未知的将来有些莫名的恐惧。那些学历不太高的大学生更是容易怀疑自己的能力，面试中不敢理直气壮地说“行”，总是非常胆怯地说“试试看”，显得非常没有自信。

●范例 1-4



张芸芸去一家外资公司应聘求职，她通过了一道道面试关后，只剩下一个名牌大学的男性应聘者和她竞争。张芸芸在心理上就已经觉

得自己矮了别人一截。面试考官是个外国人，在与他们闲聊中，只是非常随便地问了三句话：“你们会打羽毛球吗？”

男生说：“我会打。”张芸芸答道：“我打得不是很好。”（其实她打羽毛球非常棒。）

面试考官又问：“会开车吗？如果为你们俩配辆小汽车，在一星期的时间内，有没有把握学会开车？”

男生说：“一周的时间内，我完全有把握学会开车。”张芸芸说：“这我可不敢保证。”（尽管她在学校已学过一些时日。）

面试考官又问：“我的厨房里现在只有蔬菜，你们谁愿意给我做几道自己拿手的好菜？我这个人挑剔。”

男生立即站起来说：“没问题。我这就给你做去。”张芸芸犹豫了一会儿，腼腆地说：“我做得不好。”（其实她做菜的手艺不错。）

最后，面试考官录取了男性应聘者，这位男性应聘者回答问题的语气和态度受到了面试考官的好评。

张芸芸默守“谦虚”的古训，而不敢表白自己的工作能力。如果从更深一层来讲，她内心其实是有些自卑感的，面对机遇和挑战不敢迎接。应聘者在面试中，要勇敢地克服自卑情绪，敢于展示出自己的特长，更要善于去推销自我，只有这样才不会担心在求职中受挫。缺乏自信的应聘者会让面试考官产生“此人学习能力差、推诿塞责”的错觉，结果肯定是不受欢迎的。学历固然是很多岗位的应聘门槛，但实际上现在许多招聘单位不光要看你的文凭，更看重的是你的能力和综合素质，以及你能否为企业带来效益。所以，非名牌大学或高职专科和中专等学历的毕业生，只要有事业心、有能力，综合素质好，一样有竞争力。

1.1.5 跨越不了的心理障碍

求职几次面试失败后，开始觉得自己这也不行，那也不如别人，如果从心理层面来讲，就是应聘者不敢面对机遇、迎接挑战。有的应聘者没有竞争勇气，缺乏信心，有的应聘者存在人际交往沟通的心理障碍，一走进面试考场就紧张发怵，在面试时心里就忐忑不安，在回答问题时总是畏首畏尾，过分退缩。

●范例 1-5

姗姗是个腼腆的女生，每次应聘，最后都是输在面试这一关上。她见了面试考官，心里紧张到如履薄冰的程度，甚至不知手脚该怎么放才好，回答面试考官的问题连头都不敢抬，眼睛只看着自己的脚尖，直到面试结束还是不敢抬头。原本平时都能回答上来的问题，在面对面试考官时却脑子一片空白，答非所问，而面试结束后又懊恼不已。越是这样，就越是严重影响下次面试的心态，渐渐产生自卑心理最后形成恶性循环，自己也慢慢地对求职失去了信心。

姗姗的问题是心理问题，属于自信心不足，心态不成熟。在激烈的求职竞争中，姗姗的这种心理障碍是走向成功的大敌，必须认真加以克服。

应聘者只有经过求职面试的洗礼，才会变得成熟、勇敢、稳重。其实，应聘者心理上最大的障碍是自己，阻碍成功的最大敌人也是自己。不要一想到自己要在面试考官面前说话，就开始想象负面的结果，那样就会怯场。跨越心理障碍的最好办法，就是把自己的优点一一列举出来，形成一个优势。所谓的优点是应聘者具备的才干、能力、技艺与人格特质，这些优点就是应聘者能有所贡献和继续成长的要素，这个优势就是应聘者竞争的法宝。应聘者要有一个好的心态，心态决定思维，思维决定行动，行动改变结果，结果构成命运。应聘者要时刻鼓励自己、相信自己，在求职的行动中磨炼自己。一个人的自信心并非与生俱来的，而是在不断战胜困难中逐步培养起来的。一定要挑战自我、充满信心，自我肯定、自我鼓励、自我强化，坚信自己一定能成功。

1.1.6 工作动力不足

在求职的过程中，有一部分人自身不愿就业，毕业后不去积极谋求就业岗位，喜欢待在家中，对求职一点也不着急，没有工作的热情和积极性。

●范例 1-6

潘小姐，28岁，性格内向，家庭条件比较优越。专科毕业后，曾

在某宾馆和某企业分别做过一段时间的调酒师和营销员，但是不久均以“累得半死，才挣那么一点钱”为由辞职了。后来，父母为她找过两份相对比较轻松点的工作，但她仍然都说太辛苦而最终放弃了，在家中悠然自得地做起了“啃老族”。后来，潘小姐对工作只字不提，整天待在家中，平常就以上网聊天、玩游戏度日。整天心安理得地花费父母的钱混日子，对自己找工作一点也不着急。一谈到未来，潘小姐毫无兴趣，没有任何思考，只知道过一天算一天。

环顾四周，我们身边的“啃老族”并不鲜见。现在“啃老族”的诞生很多是因为父母对孩子儿时的过于溺爱而导致的，一方面是由于现在大多数的家庭都是独生子女，导致大多数的“啃老族”因从小习惯于依赖父母，失去了生活独立自理能力，而养成懒惰和只接受别人劳动成果的习惯，因而长大了只会在父母的羽翼下生活。另一方面这类人群普遍不愿从事较低薪的工作，心理上不平衡，既要求工作轻松，又要求收入丰厚。有一则调查报告总结出“啃老族”的六类常见人群：第一类是高校毕业生，对就业过于挑剔；第二类以工作太累、太紧张为由自动离岗离职；第三类属于“创业幻想型”，虽有强烈的创业愿望，但没有目标，又不愿当打工者；第四类是频频跳槽者；第五类用过去轻松的工作与如今的紧张繁忙相对比，越比越不如意，干脆不就业；最后一类人文化低、技能差，只能在中低端劳动力市场上工作，但因怕苦怕累索性躲在家里。

“啃老族”为何就业难？“太辛苦”“太累”这是不少“啃老族”拒绝工作的原因。他们身上存在致命的缺陷，如责任心差，对父母的依赖性强，使这批年轻人心气颇高，价值观也出现偏差，常常陷入“高不成，低不就”的就业困惑。“啃老族”应该意识到，给父母造成极大经济压力的同时，长期的失业也使自己离社会就业群体越来越远。大家都清楚，现代技术更新换代很快，如果不在工作中积累学习，很快就会被社会淘汰，就业拖得越久，就业能力就越差，原来的优势也会荡然无存，真正能改变自己现状的还是你自己！“啃老族”们，应该早点醒醒了！

1.1.7 惧怕职场受挫

职场中遭遇挫折失败是在所难免的，但不同的人对待挫折的态度

是不同的：有的人很快就能从挫折中站起来，主动吸取教训，总结经验，积极投身工作；有的人不从自己身上查找原因，却抱怨自己运气不好，没有遇到伯乐；而有些人受到挫折之后则会一蹶不振，自暴自弃，不再涉入职场。职场受挫后，如果不及时调整心态，就会使心理失衡，情绪失控，影响自己正常的工作、生活，给今后的进一步发展带来负面影响。

●范例 1-7



小丁，22岁，衣着新潮，发型奇异，追逐现代流行元素，但举手投足间又流露出几分懒散。大学毕业后曾经投递过数十份简历，参加过好几次面试，但最终都未被录用。求职的受挫，让他逐渐产生了畏惧，在家里待了几个月，就是不肯再找工作，整天沉迷于上网、玩游戏，父母看在眼里，急在心里。

他的父亲曾经多次前往职业介绍所，希望能为儿子找到工作。最后，小丁的父亲从职介所为儿子申请了网上求职，希望小丁在家上网求职。迫于父母的压力，小丁开始求职、面试。由于小丁的内心并不完全接受找工作的现实，又害怕求职失败，所以在面试中常常表现出抗拒情绪，使得最后仍然一无所获。

可见，小丁的求职都只是停留在走过场的形式上，并没有认真地对待过求职，并且非常害怕自己在职场受挫。而他的父亲至今都很迷茫和无奈，他希望儿子能够醒悟，并勇敢迈出求职的步伐。

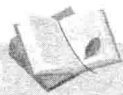
求职作为人生经历中非常重要的一个阶段，一个人在职场生涯中也往往会有各种各样的挫折。应聘者在面试中遭到拒绝是常事，遭遇些挫折，摔上几跤是在所难免的，这是人生求职中的挑战，这样的挫折在日后的岁月里还将不断面对，切不可因此而自卑。刚刚毕业，到处碰壁是比较正常的事，要有经得起受挫的勇气，信心是成功应聘的基础。有信心不一定成功，而没有信心则一定失败。面试时最大的敌人不是面试考官，不是那些难题，而是你自己。应聘者过好心态关是第一步，顺境中有自信心不足为奇，逆境中更需要自信心的支持。受到挫折后，一定要善于重新审视自己的职业目标是否合适，如果大方向没错，那就考虑你的方法或阶段的目标是否合适。目标的确立，需

要理性的分析、思考,这是一个将消极抵触转向理智思索的心理过程。所以,应聘者要有受挫的思想准备,要有越挫越勇的精神,年轻时经历的挫折磨难,将是今后人生和职业生涯发展的宝贵财富。记住,别让太多的挫折感变成自己的“绊脚石”。不管当前的挫折处理得怎么样,我们都要调整心态,放松心情,放下包袱,轻装上阵。只有学会正确地对待挫折和失败,才能在今后的工作中少走弯路、少犯错误,才能取得更大的成功。

1.1.8 经验缺乏障碍

有的人在原来的工作岗位已经干了一段时间,积累了一定的工作经验,认为自己可以跳槽去应聘其他待遇更好的工作。但是,由于自身对新的工作缺乏经验或缺乏相应的岗位知识和专业技能,无法实现跳槽的目的,因此而感到困惑。

●范例 1-8



戚薇,大专毕业后曾在当地的酒店做过前台接待,后来户口迁入上海以后,她想应聘文员类的岗位。如果不是户口迁进了上海并来到上海工作,那么她在当地也许已经发展得相当不错了。来到上海以后,她发现上海的就业竞争非常激烈,仅有酒店方面的工作经验远远不够。很多单位拒绝她的理由是,文员需要文秘方面的知识和技能,只有酒店接待经验是不能胜任的。而做超市收银之类的工作她又不愿意,因为她的性格外向,喜欢与人交流,并不喜欢按部就班的工作。职场经验的缺乏让戚薇在上海的职场迷失了方向,成为她求职的最大障碍,她很郁闷,不知道怎样才能找到自己心仪的工作。

求职过程本身就是一个能力释放的过程,也是一个能力完善的过程。应聘者应该不断地总结、追问自己,并积极地进行定位调整,使自己在下一步求职中做得更好。而现实生活中,正是由于实践经验的缺乏,造成了应聘者的沟通能力、表达能力、实际操作能力及观察、分析与解决问题的能力等的不足。而这些能力的欠缺正是阻碍应聘者顺利就业的主要原因。不要让工作经验的欠缺成为你求职难的借口,