

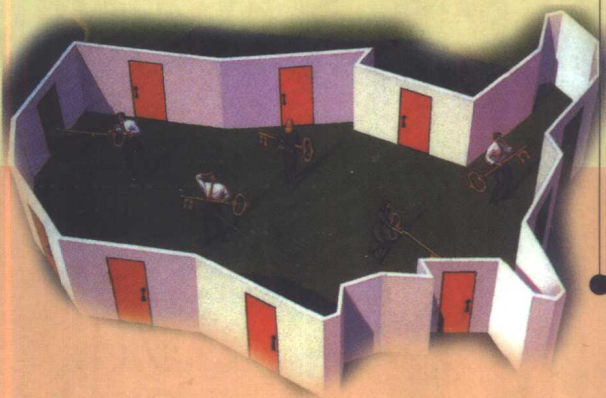
助你事业成功的人生顾问



21世纪青年人 必备的21种生存本领

雨欣 编著

机会面前人人平等 突破就在眼前



现代心理实用丛书
XI AN DAI XIN LI SHI YONG CONG SHU

书馆

西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

现代心理实用丛书

21 世纪青年人必备的 21 种生存本领

雨欣 编著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

21世纪青年人必备的21种生存本领/雨欣编著.
北京:西苑出版社,2000.5
(现代心理实用丛书)
ISBN 7-80108-433-0

I .2… II .雨… III .①社会生活-青年读物
②生存-能力培养-青年读物 IV .C913-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第21139号

责任校对:王小芸

责任印制:孟祥纯

21世纪青年人必备的21种生存本领

编 著 雨 欣

出版发行 **西苑** 出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 山东肥城新华印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 850×1168毫米 1/32 印张 11

字 数 220千字

2000年5月第1版 2000年9月第2次印刷

书 号 ISBN 7-80108-433-0 / C·07

定价:19.80元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

目 录

1. 求职本领	(1)
2. 谈判本领	(31)
3. 推销本领	(43)
4. 策划本领	(60)
5. 运用法律保护自己的本领	(74)
6. 与异性相处的本领	(83)
7. 理财本领	(94)
8. 在竞争中保持良好心态的本领	(107)
9. 说服他人的本领	(131)
10. 时间管理的本领	(146)
11. 享受生活的本领	(154)
12. 人际交往本领	(167)
13. 适应环境的本领	(184)
14. 熟练使用一门外语的本领	(202)
15. 学习及思考本领	(222)
16. 信息的接触与处理本领	(245)
17. 语言表达本领	(261)
18. 组织协调及领导本领	(280)
19. 写作本领	(296)
20. 熟练使用计算机的本领	(319)
21. 解决问题的本领	(329)

1. 求职本领

在过去使人“留恋”的日子里,人们没有选择工作的权力,哪里需要你,你就要去哪里。所以求职只是一句空谈。而在今天——即使你已经在公司拼命地工作着,也要时刻准备着寻找明天的另一份工作。没有一种魔法能帮你得到工作。求职不再是简单的奔波寻找,向别人不厌其烦地介绍自己。也不再是只需向人事部门寄出一份个人简历或亲自去那里填一张申请表,或根据广告中的招工内容,或去职业介绍所索取免费资料。求职是一种本领。和其他本领一样,决定着你在社会中的生存状况和自我追求能否实现。

有很多人还没有认识到这个问题。他们整日拿着相关资料稀里糊涂地去求职,不太注意学习求职的方法。求职中在钱和人两方面下的赌注很大,但往往得不到满意的结果。

决定找什么工作不是件容易的事。如果你找到了一份不喜欢的工作,你也许不会干得很好,你可能得不到晋升或加薪,因此你很可能又去找另一份工作。这就是你求职不当的结果。

你需要不断培养自己的求职本领。这样你才能找到适合自己的工作,满足你的生活需求;完成自己的人生任务。

一、预测你的职业方向

寻求职业的人,首先要有明确的求职目标和方向。假如你不知道该往哪走,你就很难到达那里。要好好考虑一下你想做些什

21 世纪青年人必备的 21 种生存本领

么,你能做些什么,那样你的求职就会更加有效率。以下内容提供了帮你明确职业目标和方向的练习。

仔细阅读下列描述,然后排列六种个性类型,把最像你的放在最前面,最不像你的放在最后面。在最像你的那类旁边写上“1”,其次像你的那类旁边写上“2”,以此类推,直到把六类都标完。

职业方向

顺序

- 6 1 ——— **技术** 我对要求具备机械才能、体力或从事与事物、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣,并具备相应本领。
- 5 ——— **科学** 3 我喜欢要求具备智力或分析才能,并将其用于观察、估测、衡量,形成理论,最终解决问题的工作,并具相应本领。
- 2 2 ——— **艺术** 我喜欢要求具备艺术修养、创造力、表达本领和直觉,并将其用于对语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受的工作,并具相应本领。
- 3 1 ——— **社会服务** 我喜欢要求与人打交道的工作,从事提供指导、教育、培训、劝告或应付疾病的事务。
- 1 3 ——— **商务往来** 我喜欢要求具备劝服、管理、监督和领导才能,以实现机构、政治/社会及经济目标的工作,并具相应本领。
- 4 ——— **商务操作** 我喜欢要求注重细节、精确度,要求具有记录、归档、根据特定要求或程序组织数据和文字信息的书记员技能的职业,并具备相应本领。

排好顺序后,你就可以按照 ACT 工作图测一下自己的兴趣和本领合适的职业了。另一种得到反馈的办法是把以上描述交给朋友或家人,让他们根据自己对你的看法来排序。通过他评和自评的比较,能看出其中的差异。另外你还可以将自己喜欢并且做得不错的事情列张清单,那会帮助你找出它们的共同点,以便你确定工作。

1. 求职本领

商务往来工作群

A 市场营销

商店销售人员; 路线运输工(送奶工); 采购员; 旅行社代理人; 住房顾客的销售人员(房地产和保险代理人); 股票经纪人; 农产品, 办公用品和医疗设备销售人员)

B 管理计划

商店、汽车旅馆、饭馆和作为综合企业经理; 办公室管理人员; 购买代理人; 大公司经理; 娱乐场所/公园经理; 病历卡管理人员; 城市规划者

商务操作工作群

C 记录联络

办公室、图书馆、旅店和邮局职员; 招待员; 电脑盘片员; 办公室、医疗和司法部门秘书; 法院书记官; 病历记录技术人员

D 财务处理

簿记员; 会计; 杂货店收账员; 银行出纳; 售票员; 保险商; 财务分析

E 储存发送

运货和收货职员; 邮递员; 卡车、出租车和飞机运货工; 航运人员; 空中航线监控人员

F 商用机器/电脑操作

电脑控制台、打印机等的操作者; 办公设备操作者; 打字员; 字处理设备操作者; 统计人员

技术工作群

G 交通工具操作维修

巴士、卡车和出租汽车司机; 汽车和飞机机械师; 铲车驾驶员; 商务海运人员; 飞机驾驶人员

H 建造维修

木匠; 电工; 油漆匠; 保管员(看门人); 砖匠; 金属征工; 推土机和起重机操作者; 建造监督人员

I 农业和自然资源

农工; 林务官; 农场工人; 庭园美化师; 树木整形专家; 植物养护工; 宠物商店服务员

J 手工艺和相关服务

厨师; 屠宰工; 面包师; 修鞋工; 钢琴/管风琴调音师; 裁缝; 珠宝商

K 家用/商用设备维修

电视机、家用电器、打字机、电话、供热系统、复印机等修理工

L 工业设备操作和维修

机械工; 印刷工; 缝纫机操作者; 焊接工; 工业机器修理工; 产品油漆匠; 工厂工人和机器操作者; 矿工; 救火人员

社会服务工作群

T 医疗保健

勤务员; 牙医助手; 护士; 营养学家; 职业临床医学家; 外科大夫; 语言病理学家

U 教育及相关服务

教师助手; 学前老师; 体育教练员; 大学老师; 职业指导顾问; 小学教师和技校老师; 特殊教育老师

V 社会政府服务

安全警卫; 警察; 健康、安全、食品等检察官; 儿童福利工和人员; 家庭经济顾问; 重新安置顾问; 社会工作

W 个人/顾客服务

杂货店装袋工; 侍应生; 空中服务人员; 化妆师(美容师); 理发师; 管家和女仆

艺术工作群

Q 实用艺术(可视)

植物设计; 商品陈列; 商业艺术家; 时尚设计师; 摄影师; 内部设计师; 建筑师; 园林师

R 创造性/表演性艺术

喜剧演员; 演员; 舞蹈家; 音乐家; 歌手; 作家; 艺术、音乐等的教师

S 实用艺术(书面与口头)

广告文编撰人; 唱片播放调音师; 法律助手; 广告文案管理; 口译; 记者; 公关人员; 律师; 图书管理员

科学工作群

M 工程和其他实用技术

各领域的工程师和工程技术人员; 生物和化学实验室技术人员; 电脑编程人员; 电脑服务技术人员; 起草人; 调查人; 技术说明者; 食物技术人员

N 医疗专业技术

牙齿清洁师; 光学仪器制造商; 弥补技术人员; 医务技术人员; 牙医; 验光师; 药剂师; 兽医

O 自然科学和数学

农学家; 生物学家; 化学家; 生态学家; 地理学家; 地质学家; 园艺家; 数学家; 物理学家

P 社会科学

市场调查分析家; 人类学家; 经济学家; 政治学家; 心理学家; 社会学家

ACI 工作图

二、了解自己的主要技能

了解你善于做哪方面的工作是使你成功的基础,对你的其他方面也是重要的。例如,除非你喜欢使用这些技术并做得很好,否则你是不会对你的工作十分满意的。

大多数人不善于表达他们具有的技能。当问到他们的时候,很少有人能马上说出来他们善于做什么,更少有人能很快地展示他们的技能,而这正是求职需要的。

很多雇主也同样注意到大部分求职者不能有效地展示他们的技能。根据一份雇主的调查,他们面谈的 90% 以上的人不能充分地证明自己的技能。他们可能有需要的技术,但是,他们不会表达出来。

1. 什么是自己的技能

① 所谓技能就是指你能干的事

的的确确我们有很多技能可以向别人展示。这些技能都与实际操作有关,例如骑自行车和烤制糕点。而这些实际的演示大多数可以分解成构成复杂工作的“小”技能。如,烤制糕点似乎十分简单,但你同时必须具有其他组合技能,如使用量杯及其他器具,能看懂配方,采购各种用料,使用计时器,正确使用烤炉,安排工作场地和其他技能。

上述技能还可以进一步分解,如,你要使用烤炉就要会看刻度盘上的数字和文字,能用手或脚操作,这些都需要协调的动作。你一定要明白这一点。如果认真分析一下某个简单的动作,你就会发现完成这项工作需要的技能比你最初想到的要多。

② 技能可以是你自己的东西,是你性格的一部分

100706

1. 求职本领

这也是真的。有些人需要别人去“组织”，有些人似乎“和他人相处得好”或具有“领导才能”，还有人可能是“创造性思想家”或“好作家”。这样的技能比骑自行车和烤制糕点更抽象，也很难说应该怎样获得它们。但无论怎样，这些都应被视为合理的、重要的技能。

③技能的三种组合

即使是简单的工作也需要复杂的技能。为了有效地把各种技能集中起来为我们的目的服务，可以把技能分成三种基本类型，每一种类型都在下面给予简要的说明。

适应性技能/个性：

你可能会想当然地认为你掌握的许多技能都会永远存在下去并有所发展。这称为适应性技能或自我调节的技能，因为它们使你适应各种情况。有些技能还可以被看做是你性格的一部分。这些使雇主很看重的技能包括准时上班、诚实、热情、人际关系好。

可转换技能：

这些是普通的技能，可以被用于各种工作。例如，书写清晰，语文表达好，具有组织本领，以工作为重等。许多工作都需要这种技能。它们所以被叫做可转换技能是因为它们能被应用于别的工作或职业。

与工作相关的技能：

这些技能是当被问到“你有什么技术”时人们首先想到的。这些技能与专业有关，例如，一位汽车修理工应该懂得怎样调试发动机或修理汽车。其他工作同样需要专门的技能。

把工作技能分成三类不够完美，有些东西，如被人信任、依赖、有条理应该被看做是人的性格特征，而不是技能。另外，这三类技能是相互重叠的，如，服从管理既可以被看做是适应性技能，也可以被看做是可转换性技能，对我们来说，技能三组合对于认识技能

21 世纪青年人必备的 21 种生存本领

十分有益,这在求职中也是重要的。

2. 认识你的技能

因为了解自己的技能很重要,下面介绍了一些查询表和其他项目帮你认识自己的技能。了解这些技能对于选择你要做好的工作及面谈都十分重要。培养技能语言对写个人简历和求职都是有益的。

①适应性技能——使你适应新环境的技能

列出你具有做好工作的三种技能,慢慢想哪些是你的雇主感兴趣的或你工作的方式。

你写出来的技能可能是雇主想了解的主要方面中的几点。大多数人,不是全部,在被问及这个问题时会把适应性技能写出来。不论你写什么,在面谈中介绍这些技能都是很重要的。事实上,很好地展示这些技能会使一个不太有经验的求职者比那些持有证书的人更容易得到工作。

下面是一个对雇主很重要的适应性技能一览表。其中“基本条件”指那些被雇主认为是保障工作进行的最基本的技能,而且他们不会雇用在这些方面有问题的的人。

看看一览表,并在你具有的适应性技能旁边划“√”,在那些对你自己以及以后的工作特别重要的技能旁划两个“√”。

基本条件

出勤率高

诚实

准时

服从规章制度

按时完成任务

能与管理人员相处

能与同事相处

勤奋、高效

1. 求职本领

其他适应性技能

合作	直观	善于解决问题
友好	谨慎	耐心
努力	敏学	主动
自信	肯干	坚持
乐于助人	忠实	稳重
肯干	高效	健康
谦和	精力充沛	机智
开朗	有	学习新技术
富有想象力	谦虚	有自豪感
有竞争力	坦率	可信赖
独立	积极	顽强
按时完成任务	不固执	敏捷
勤恳	自然	有责任感
自觉	彬彬有礼	值得信任
随和	坦诚	自信
有创造力	乐观	兴趣广泛
聪明	真诚	幽默
可靠	朴实	条理

你所具有的其他类似的适应性技能

把表中没有的但你认为是重要的适应性技能写下来。

你最突出的适应性技能

仔细看看查询表,选择三个你想让雇主了解的最重要的技能。这些是你在今后工作中最想使用的技能,或在个人简历中,与雇主面谈中应包括的最最重要的技能。

在下面的查询表中,主要可转换技能对雇主是最重要的,也是责任、薪水高的工作所要求的。如果你具备这些技能,是值得强调

21 世纪青年人必备的 21 种生存本领

的。

用笔勾中你所擅长的每一项技能,用双勾划出你在今后工作中想使用的技能。你至少能划出 10-20 项技能。

可转换技能一览表

主要可转换技能:

按时完成任务

计划性强

不背后议论人

有控制预算本领

能监督他人

能增加销售,效率高

勇于承担责任

能指导他人

有解决问题的本领

能调配资金、预算

能管理人

有社交本领

能参加谈判

能组织、经营项目

能写信函

其他可转换技能:

可以手工劳动

可装配或制作

可制作和检验

建造、修理房屋

能使用复杂设备

能使用工具和机器

能操纵机车

修理

善于用手工作

数据处理:

分析数据或实据

能做调查

做审计报告

做财务报告

进行预算

查找答案、情报

计算、电算

现金保管

1. 求职本领

可参加谈判
比较、检查、记录实据
计算、观测、编辑
研究

细化
综合
评估
填写财产清单,数据分类

与他人合作:

管理	善良	有外交本领
耐心	乐观	能进行管理
谨慎	能听取建议	助人
有说服力	敏感	内省
能与他人相处	有榜样作用	明理
能作表率	随和	直率
担任面谈工作	坚强	协调
宽容	听取意见	机敏
	信任	

能使用文字、出主意:

说话清楚	足智多谋	能在公开场合
有创造力	善于联系人	讲话
有文字表达本领	记忆力强	
	能进行研究	能编辑
逻辑性强	有新设想	书写清楚
	能设计	

领导本领:

能安排社会活动	能干
能动员群众	能协议谈判

21 世纪青年人必备的 21 种生存本领

决断力强

计划

授权委托

组织会议

能指导他人

自控

能向他人做解释

积极主动

善始善终

能解决问题

善于思考

承担风险

创造性、艺术性：

艺术性

欣赏音乐

跳舞

表演

绘画艺术

操作乐器

坦直

富有艺术设想

其他类似的可转换性技能：

写出上面没有包括的，而你认为重要的可转换性技能。你最优秀的可转换性技能：

写出你所具有的任何可转换性技能，然后选择五种你想在今后工作中使用的技能。

3. 雇主想得到的技能

下面是雇主喜欢的最主要的技能：

1. 善于学习
2. 在学校基本掌握的读、写、算本领
3. 良好的交流本领，包括听、说本领
4. 有创造性思维和解决问题的本领
5. 自尊、积极、有奋斗目标
6. 有个人和事业开拓本领
7. 有交际、谈判本领及团队精神

1. 求职本领

8. 有很好的组织和领导本领

请注意,这些不是适应性技能,就是可转换性技能,最有趣的是大部分技能都不是在学校学会的。你无法在学校的教学计划中找到一门创造性的解决问题或帮助确立个人目标的课程。当然,专门技能也是需要的,一名会计应懂得会计技能,而适应性和可转换性技能才是你取得工作成功的技能。

这项研究再次证明了解你的技能,在职业设计中考虑它们的重要性。如果在目录中你有一、两项技能较弱,要设法改进,如果你有一、两项技能很强,你就要找机会使用它们,在工作中发展它们或在你下次面谈时明确地介绍它们。

永远也不要以为自己做的是日常工作,可以不接受新的培训。竞争的压力使雇主在工作和责任之间选择雇员,这就要求你最大限度地迅速有效地吸收、消化和应用新的信息。

从公司的前途考虑,知道该如何学习的雇员是最大的成本效益,这样可以降低培训时间和资源。你的适应性同样意味着你能在这个职位上干得长久,而每一位雇主都十分看重雇用长期的雇员带来的经济效益。

了解自己的特长是求职的重要内容,它能帮助你回答面谈中的提问,写个人简历,填写申请表。更重要的是了解你喜欢使用的技能能帮你确实想做哪种工作做较好的决定。你的工作、职业和个人情况会发生变化,但你适应性和可转换性技能会伴随你的一生。这对于雇主了解你很重要,但对于你了解自己更重要。

求职的一个重要原则是雇主的意见举足轻重。在面谈中,雇主的意见最为重要,你要满足的雇主的三个期望如下:

雇主期望 1,外表:你是那种能把工作做好的人吗?

各种研究表明雇主很在意求职者的外表。有项调查证实有40%前来面谈者是因外表给人留下了消极的第一印象而求职失

21 世纪青年人必备的 21 种生存本领

败。一旦形成这样的印象就很难改变了。不过,与外表有关的问题还是比较容易改正的。

雇主与其他人一样,在首次见到一个人的几秒钟之内就会作出反应。如果他对你最初的印象是否定的,你就可能不被雇用。这里谈到的“外表”不仅是穿着和打扮,尽管这些也很重要。雇主会对许多事情作出反应,其中包括你面谈时是否准时到达,你的穿着打扮,你的口才,形体语言,能把握“小问题”的本领和其他适应性技能。

面谈时,如果雇主感到你不适合或不能与他人相处,即使你有工作经验,也不会雇用你。能有效地展示他们的适应新工作本领的人往往比更有经验或受过更多培训的人先得到工作。

雇主期望 2,可靠性:能信赖你把工作做好吗?

即使你有高超的与工作相关的技能,除非雇主可以信赖你,不会误了工作,可以依靠你完成任务,能为他们工作相当一段时间以便收回培训投资,否则不会雇用你。

许多面谈问题正是为弄清这些问题而设计的。一位雇主不会雇用一位马上要搬离此地、因资格高另找工作、有离职的历史、有牵挂(酒精中毒,护理病孩)、家庭和朋友不在工作地(马上要搬家)、常迟到或因其他事不能依赖的人。有些雇主关注的问题是不合理的,有些询问甚至是不合法的,但对雇主来说是合乎他们情理的。如果你想雇用什么人,这些也是你所关心的。

显然,雇主在这里关心的不是与工作有关的技能,但却是你的可转换技能和希望得到那份工作的动机。一旦雇主对你的适应性技能感到满意,你的可转换技能才是下一个重要的问题。例如,你学习新技能很快,适合他们的性格特点和技能要比你仅有工作经验更重要。

大部分雇主都了解,除了你已掌握的技能以外,你得在他的系

1. 求职本领

统接受再培训。如果求职者给人的印象是无条理、守旧、缺乏主动性,或缺少其他重要的可转换或适应性技能。经验不如你的人就会得到工作。从长远看,你的组织本领对雇主来说比其他人的专业知识更重要。

雇主期望 3, 资格: 你有与工作相关的技能、经验和培训吗?

你受的教育、培训和以前的工作经验在雇主决定你是否胜任某一项工作时是很高的筹码。如果你在第一、二个标准中没有被筛掉,这才是重要的。

丝毫没有与工作相关技能的人一般不会得到工作,但许多雇主在教育、培训和以前工作经验方面挑选雇员时会对各项要求进行调整。

这并不是说与工作相关技能不重要。尤其是在某些专业或技术性工作中这些技能不可忽视。

三、找广泛的职业信息

在探索工作可能性时,你需要明确获取有用的“职业信息”的来源。读何种材料、拜访谁、和谁交谈都是值得考虑的问题。你能否明白彻底地进行职业探索取决于你花在这一过程中的时间及你所在地区能够提供的资源。

1. 看报上登出的招工广告

几乎每个求职者都看报纸上的招工广告。这是个有效的职业信息来源,利用好招工广告是你求职的有效途径。但这条途径竞争十分激烈。失业率的提高,再加上那些想找较好工作的人,将要毕业的学生和那些将进入或再进入劳动力市场的人,都在关注招工广告。