



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

胡继明 著

青年成才就业创业指导

人生策划

青年自助快餐

青年成才就业创业指导

青年自助快餐



QING NIAN
CHENG CAI
JIU YE
CHUANG YE
ZHI DAO



CE HUA REN SHENG CE HUA REN SHENG

青年成才就业创业指导



 中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

策划人生/胡继明著. —北京:中国青年出版社, 2001
ISBN 7-5006-4627-5

I. 策… II. 胡… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B 848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 081852 号

*

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 64034328 发行部电话:(010) 64010813

北京金特印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 10.25 印张 2 插页 220 千字

2001 年 11 月北京第 1 版 2001 年 11 月北京第 1 次印刷

印数:1—10,100 册 定价:16.00 元

本书如有任何印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话:(010) 64033570

NAE-02/07

前 言

青年是国家的未来、社会的活力、21 世纪的希望，正如江泽民总书记所说：“**青年兴则国兴、青年强则国强。**”改革开放以来，我国培育了大批德才出众的青年人才，他们为兴业强国作出了积极贡献。青年干部吴志剑辞职创办深圳政华集团，已为国纳税超亿元，为希望工程、救灾济贫捐款 3000 多万元、安排了 15000 人就业；青年企业家陶建幸领办春兰集团，十几年来，由零资产增加到 80 多亿净资产，每年获纯利润十几亿元，为国纳税数亿元，不仅不欠银行一分钱，还在银行里存款 10 亿元，支援国家建设和其他企业发展；青年企业家张瑞敏带领职工把一个亏损 147 万元的小厂建成总资产 200 多亿元、年销售总额 400 多亿元的海尔集团，企业管理人员平均年龄 26 岁，职工的绝大部分是青年工人，充满活力。十多年来，使企业每年以 80% 以上的超高速度发展，带动十几万人就业……正是由于这些英才带领广大青年及劳动者努力拼搏，才使得我国经济保持多年快速增长，国力大大增强，引起世界各国的关注，2001 年 7 月 13 日北京申奥成功就是对我国经济实力的认可。同时，也对我国未来的经济发展、国民素质提出了更高的要求。然而，随着我国政治体制改革、市场经济机制的逐步建立，旧的应试教育形式被冲破、单纯说教的方法退下讲台，新的素质教育形式在逐步实施，自律自励、自我教育的方法未能及时出台；统包分配的就业制度被取消，市场调节就业制度有待完善，缺乏对青年职业指导、创业引导，造成缺少工作经验和创业经验的青年成才难、就业难、创业更难，从而产生较大的思想压力，影响健

康。据调查：目前，青年的健康普遍不如中年，在校青年学生有40%的产生心理疾病、50%的有心理障碍，对社会产生厌倦情绪，他们不了解社会、不了解自己、没有明确的人生目标，受父母之命或凭自己主观想像盲目选定主攻专业，并在学习中随意改变，浪费时间、走上弯路，要么自暴自弃、吃喝玩乐、进网吧聊天儿、玩电子游戏、早恋早育，荒废学业；青年作为新生劳动力，无经验、缺能力，就业极为困难，部分学历高、专业看好就业上岗的青年缺乏职业指导，难以适应工作、见异思迁、频繁跳槽、落入“盲流”，整天以求职应聘为业，高期望、低能力、高消费（部分求职青年为应聘花费5000多元购置昂贵服装、首饰、手机等来包装自己，适得其反，给人以虚荣之感，多次应聘失败）、无收入，久而久之、意志消沉，走上歧途、非法传销、卖淫嫖娼、偷骗抢劫、违法犯罪。由于就业困难，部分青年走向自我创业之路，但因缺乏创业经验、缺少创业项目和资金，急功近利，致使大批青年创业失败。部分利益熏心、法制观念淡薄的青年走上创业斜路，铤而走险、造假售假、走私贩私、违法犯罪，影响个人前程、阻碍经济发展、破坏社会安定。为此，我利用近三年时间深入到全国27个省、市、自治区的部分地、市、县、乡、村、企业、学校及人才、劳务市场调查研究，收集、归结成才、就业、创业规律、操作规则、科学方法。同时，发现典型、总结经验、验证新的理念及操作方法，针对当前青年自助意识（自我教育、自励自律、自我完善、发展、提高）增强的新特点，结合《公民道德实施纲要》写出《策划人生——青年成才就业创业指导》，供广大青年自我策划人生（自我设计事业生涯）、自测素质（智商、情商、德商、能力）、自定目标、自觉学习、自觉实践、自我提高、学练成才；自主择业、自我推荐、快准就业；自励自律、自觉工作、敬业建功，自主创业、自立自强、自动成功，促使青年在新的世纪里树立新形象、掌握新技能、走上新岗位、创出新业绩、攀登

新高峰。

成才、就业、创业是人生事业成功的三大关键环节。在当今激烈竞争的知识信息时代,知识大爆炸、职业在减少、创业要求高,成才难、就业难、创业更难。青年爱说好动善交际、敢想敢干求进取、自尊好奇勇创新、直率盲从欠自律。开放的社会、猛增的知识,使青年学习无从下手;职业的高要求、求职者增多,把大批无经验、缺能力的青年拒之就业的门外;外企的高工资、优越条件把部分刚上岗的青年引入“盲流”;市场竞争的日趋激烈、创业者的快速增加,致使大批无经验、缺资金的青年创业走向失败,甚至走上创业斜路。由此可见,青年成才、就业、创业更是难上加难,由此给青年造成极大的精神压力,身心健康受到严重影响。但由于青年自尊心强,不愿求人帮助、不想听从别人说教,只能在迷茫中度日,荒废青春。而《策划人生——青年成才就业创业指导》——青年自助快餐,作为精神食粮、前进的灯塔,让青年自主选用、自我排忧解难,使青年自明方向、减轻精神压力,促进身体健美、学练成才、快准就业、敬业建功、创业奉献、走向成功势在必行。

本书共分四篇,即策划篇、成才篇、就业篇、创业篇。**策划篇**帮你自测素质、认识自己,确立志向、选定目标、编制计划、制订措施、策划人生,自我激励、事业启动,使你了解自己、明确方向、计划人生、少走弯路、积极行动,推进成才、就业、创业;**成才篇**使你了解青年成才规律、身心特点,给你健美、聪慧、理智、热情、高尚、永保青春的秘诀,提高你的健商、智商、情商和德商,创造事业成功条件。帮你端正学习态度、选准学习内容、掌握学习方法,伴你走上学练成才之路,提供事业成功保证;**就业篇**使你认清就业形势、了解自己、了解社会、了解用人单位和职业岗位,明确就业目的、掌握“明遂乐”求职方法,使你快速、准确、稳妥就业,教你上岗如何适应环境、工作、优化人际关系,树立

爱岗敬业道德,掌握高效的工作方法;促进勤学实干、争创一流,奠定事业成功基础;创业篇使你立志创业,帮你选项、筹资、招才、创建、管理、联助、创立大业、走向成功。全书理念深精、方法实用、规范严谨、实例生动。供广大青年自学、自用、自律、自励、自我提高,是青年成长的精神自助快餐、前进的灯塔、奋斗的动力、成功的指导。学习掌握《策划人生——青年成才就业创业指导》的理论、规范、方法、经验,并付诸行动,将会促进人们进入人生成功自动系统,形成良性循环。

编 者

2001年8月1日

作者简介

胡继明，从事青年教育、人力资源管理工作28年，边工作、边学习、边研究，取得显著成绩。曾多次被评为模范教师、先进工作者、优秀党员，所负责的单位及工作多次获奖。平时注重社会调查总结经验、提合理化建议，成果累累。在报刊杂志上发表新闻稿件、经验材料、调查报告、论文127篇。其中《大力培养青年企业家》获团中央中青企协论文一等奖、《优化配置人力资源促进市场经济发展》获国家人事部全国首届人事科研成果三等奖。

目 录

策 划 篇

第一章 认识自己	(3)
第一节 自我感知	(3)
第二节 自我测试	(4)
第三节 现代测试	(5)
第二章 生涯策划	(10)
第一节 确立目标	(12)
第二节 制订规划	(16)
第三节 生涯举措	(17)
第三章 自我激励	(23)
第一节 启迪意念	(23)
第二节 激发情感	(28)
第三节 激励行动	(32)

成 才 篇

第四章 健美理性	(41)
第一节 补养强壮	(41)
第二节 运动健美	(44)
第三节 强化理性	(47)
第五章 高效学习	(91)
第一节 学习规律	(91)

第二节 学习内容·····	(99)
第三节 学习方法·····	(108)
第六章 锤炼激励·····	(122)
第一节 实践增能·····	(122)
第二节 实践立德·····	(126)
第三节 学练成才·····	(130)

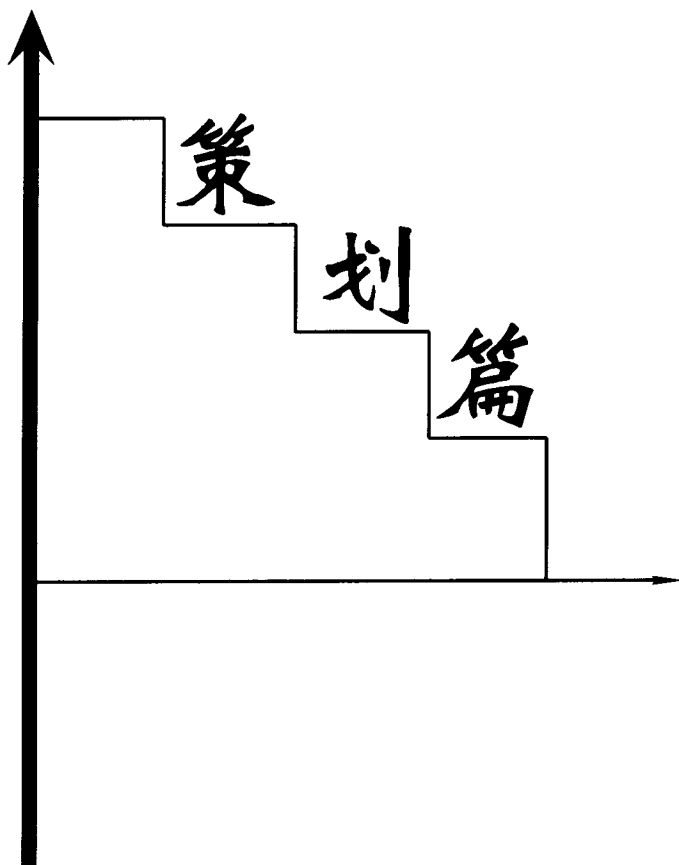
就 业 篇

第七章 自主求职·····	(143)
第一节 了解职业·····	(143)
第二节 准确择业·····	(159)
第三节 毛遂自荐·····	(172)
第八章 应聘上岗·····	(188)
第一节 应聘准备·····	(188)
第二节 应聘行为·····	(194)
第三节 上岗签证·····	(212)
第九章 敬业建功·····	(218)
第一节 快速适应·····	(218)
第二节 爱岗敬业·····	(232)
第三节 发展职业·····	(242)

创 业 篇

第十章 立志创业·····	(267)
第一节 立志创业·····	(267)
第二节 把握机遇·····	(271)
第三节 精心策划·····	(273)
第十一章 创业行动·····	(276)
第一节 选准项目·····	(276)

第二节 筹措资金·····	(280)
第三节 创建企业·····	(282)
第十二章 发展企业·····	(286)
第一节 文化建设·····	(286)
第二节 加强管理·····	(292)
第三节 联合互助·····	(298)



第一章 认识自己

认识自己就是“知己”的过程,实质上就是自我认识的过程。自我认识是人生事业生涯规划的基础,是人生事业成功的关键环节。人人都有理想、都有希望、都想成功,重要的是在人生事业生涯的规划之前应充分认识、了解自己,只有全面而深刻地了解自己、把握自己,才能使理想、希望变成现实。然而,世界上最难认识的是自我,由于眼睛总是忙于向外看,看自然界、看他人、看社会,看得眼花缭乱,很少有闲暇来看自身,即使有时看到自身,也只是扫视一下自己的外表,很少有空来反视自我的内心世界。人有时借助于镜子来观察一下自我的外表,但这种“物镜”对于认识自我有很大的局限性,只能看到自我的正面。人可以借助于“心境”来反思自我,但“心镜”上总难免蒙有来自内在的自然和外在的自然飘逸来的尘埃。所以,自我认识是一件难做之事。只有借助科学的自测、个人的体验感知、他人的体验感知、现代测评等手段,才能全面而深刻地认识自我,以便为自己确立正确的目标、位置、制订切实可行的事业生涯规划及发展措施,全面推进、走向成功。

第一节 自我感知

自我感知就是在日常生活中对自己的性向、行为、情感、价值、

社会角色等与自我有关的一切因素的自我体验、察觉、认识的过程。包括感知生理自我、心理自我、理性自我、社会自我几个部分。

一是生理自我,主要是对自己的相貌、身体、穿着打扮等方面的观察、认识。

二是心理自我,主要是对自我的性格、气质、意志、情感、能力等方面的优缺点的评判与评估。

三是理性自我,主要是对自我的思维方式和方法、知识水平、道德水平等因素的评价。

四是社会自我,主要对自己在社会上所扮演的角色,在社会中的责任、权利、义务、名誉,他人对自己的态度以及自己对他人的态度等方面的评价。

了解他人对自己的态度,必须虚心征求他人对自己的意见,自己表现如何,他人是一面镜子。通过与他人长期接触(如同学、同事等相处),他人在学习、工作、处事方面对自己的性格、气质、能力等有一定的了解,并能做出公正的评价。所以,要诚恳地真心实意地征询他人的意见和看法,要虚心接受,坚持有则改之、无则加勉。否则,他人不说实话,甚至做出相反的评价,只说优点、不说缺点,从而使自己对自己做出错误的分析。因此,平时要善交朋友,多听取他们对自己的评价,以便充分了解自己、把握自己、选准生涯目标、路线,采取有效措施、行动。

第二节 自我测试

自我测试是通过自己回答有关问题来认识自己、了解自己的过程,是一种比较简便、经济的自我分析法。测试题目是心理学家们经过精心的研究设定的,只要如实地回答,就能大概了解自己

的有关情况。如实回答就是在测试时,你认为怎样答,就怎样答,而不是参照他人的看法去回答。否则,你的自测结果就不能反映你的真实情况,从而失去自测的意义,更为严重的是以不真实的自测结果为基础去设计自己的人生,将起到误导作用,导致自己的事业发展失败。因此,在自测回答问题时,不要考虑别人会怎么认为、别人会怎么想、怎么答才正确、怎样答才符合社会常理等等。一定要按照自己的想法、自己的认识、自己的习惯去回答,以便准确测出自己的素质,确立正确的人生目标、计划、行动。自我测试内容包括各个方面,通过多方面的测试,进而全面认识自己,制订出合乎实际的人生事业规划。

自我测试包括:性格测试、性情测试、情绪测试、气质测试、人格特质测试、记忆力测试、创造力测试、观察力测试、应变力测试、想像力测试、智能测试、技能测试、分析能力测试、行动能力测试、管理能力测试、社交能力测试、职业能力测试、修养测试、成功趋向测试等。测试者可根据自己需要有目的的选择自测项目进行自我测试(后附自我测试题及测评结果)。

第三节 现代测试

现代测试是用计算机进行测试的一种手段,此种测试与自我测试相比,其科学性、准确性较高,是一种了解自己、认识自己的一种有效方法。目前,用于测试的软件多种多样,国内外常用的测试方法有以下几种。

一、人格测试

人格测试是指对人的个性进行测量与鉴定。人格是个人常有

一定倾向的、本质的、比较稳定的心理特征的总和,它包括气质、性格、兴趣、能力等心理特征。目前国内外常用的测试方法有明尼苏达多项人格测验、卡特尔人格测验、艾森克人格问卷以及瑟斯顿人格测验等。

明尼苏达多项人格测验,简称 MMPI,是美国明尼苏达大学教授哈撒韦和麦金利编制的,是目前世界上通用的人格测验量表之一,已使用 30 多年,经我国心理学工作者进行修改使用,实验证明此项测量在我国使用具有一定的信度和效度。MMPI 包括 550 个项目,通过答题测出人格特征:疑心、抑郁、癔病、病态偏离、男性化(女性化)、妄想、精神衰弱、精神分裂、轻度躁狂、内向等。

卡特尔 16 种个性因素测验,是美国伊利诺州立大学个性及能力测验研究所的卡尔教授于 1949 年编制的,后经修改作为我国的常模,比较适合我国的社会文化背景。这 16 种个性特质是:乐群性、聪慧性、稳定性、恃强性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、怀疑性、幻想性、世故性、忧虑性、激进性、独立性、自律性、紧张性。

二、智力测验

智力测验又称普通能力测验,是心理学用于测量人的智力水平的一种方法。它包括对观察能力、记忆能力、注意能力、想像能力、思维能力等项的考察。智力测验有各种类型,如个人智力测验、团体智力测验以及学习能力测验等。常用的智力测验有斯丹福——比内智力量表、韦克斯勒智力量表和瑞文推理测验。

韦克斯勒智力量表主要用于成人智商测量,包括测量语言量表和操作量表两个部分,语言量表和操作量表。

语言量表有 6 个分测验的内容如下: