

赵效 编著

青年

QINGNIAN
ZHIYEGUI
HUI

职业规划



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

青年职业规划

赵效 编著

经济管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年职业规划/赵效编著. —北京: 经济管理出版社, 2004

ISBN 7-80207-102-X

I. 青... II. 赵... III. 职业选择—青年读物
IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 114421 号

出版发行: **经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 北京宏伟双华印刷有限公司 经销: 新华书店

责任编辑: 王玉水 朱 蔚

技术编辑: 杨 玲

责任校对: 郭红生

880mm×1230mm/32 7.5 印张 168 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册 定价: 15.00 元

书号: ISBN 7-80207-102-X/F·93

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

前 言

所有人都希望自己有一个美好的人生，可是不同的职业决定着不同的人生。全球范围的新技术革命为我们带来了崭新的职业前景，良机可能会降临到每一个人的头上。但是，只有那些内心充满渴望并善于自我管理的青年，才能获得职业成功！

古今中外，大凡事业上的成功者，无一不是自我管理的能手。他们善于规划自己的生活，规范自己的职业行为，设计自己的职业生涯。所以对于刚刚走入社会的青年来说，做好自我管理是取得职业成功的前提。如何进行自我管理呢？本书从三个方面教给你所需要的知识、方法和技巧。

首先，要认识自己，剖析自己，肯定自己。古人说：“知己知彼，百战不殆”。如果你连自己都不认识，又怎么能明确自己和外部世界的关系？所以，青年人要做好自己人生的规划和设计，必须通过科学的测验方法，认识自己的性格、兴趣、智力和职业价值观，确立自己在事业中所处的地位、作用以及评价自己行为的社会意义，这是你走向成功的开始。

其次，要有理想，有志向，有目标。理想是人生的引火棒，青年人有了理想，才会有志向，有目标。为了帮助你设定和选好自己的职业生涯目标，本书对国内外著名企业招聘人才和寻找目标的方法作了介绍，你可以在自我认识的基础上，确定你的恰当

的目标。这是你获得成功的前提。

最后，要积极，有行动，有策略。在职业生涯中，每个人都要去求职、应聘、工作、升迁、辞职、跳槽等等；都会与同事、上司、老板、客户等发生关系。如何处理和把握好这些事情呢？本书给了你有关的本领、方法与技巧，这是职业成功的关键。

有些青年为什么找不到工作？或者找到工作时间不长又被辞了？或者干一行厌一行？问题就在于你不善于自我管理，或者没有认识自己，或者还没有志向和目标，或者还没有掌握相关的本领、方法与技巧，这怎么能取得成功呢？本书的内容通俗翔实，所讲的方法和技巧容易掌握，并以大量的事例贯穿全书，是一部新世纪青年进行自我管理的大全。你不妨静下心来读一读，一定会有收获的。

今天正处在一个伟大的时代，这个时代要求青年人要有所作为，而且也为你们创造了成功的环境。但最终能否有所作为，关键还在于你自己，在于你的不懈地奋斗！如果你做到了，一定会成功的！

赵 效

2004年9月

目 录

| | |
|---------------------|----|
| 第一章 自我评价 | 1 |
| 我是什么性格? | 1 |
| 何为性格 | 2 |
| 性格测验 | 3 |
| 性格类型 | 9 |
| 性格与职业 | 12 |
| 实例: 性格决定命运 | 14 |
| 我的兴趣在哪里? | 16 |
| 什么是兴趣 | 16 |
| 兴趣测验 | 18 |
| 我的兴趣是什么? | 24 |
| 兴趣与职业 | 26 |
| 实例: 兴趣创造了天才 | 28 |
| 我的智力如何? | 31 |
| 智力是各种能力倾向的综合体 | 31 |
| 智力测验 | 32 |
| 实例: 特长就是能力 | 44 |
| 我的职业价值观是什么? | 47 |
| 何为职业价值观? | 47 |

| | |
|------------------------|------------|
| 职业价值观测验 | 49 |
| 实例：价值观是可以改变的 | 55 |
| 第二章 职业选择 | 59 |
| 职业基础知识 | 59 |
| 职业与职业生涯 | 60 |
| 职业选择的影响因素与原则 | 62 |
| 实例：成功要归功于青年时代的选择 | 67 |
| 确定人生目标 | 69 |
| 有目标才会成功 | 69 |
| 怎样选择目标 | 71 |
| 实例：向着目标努力 | 74 |
| 哪个让你心动？ | 76 |
| 新世纪的热门职业 | 76 |
| 你想进入超级公司吗？ | 88 |
| 实例：该出手时才出手 | 96 |
| 女性与职业 | 98 |
| 女性的职业优势 | 98 |
| 女性要正确认识热门职业 | 100 |
| 女性的 20 个热门职业 | 101 |
| 实例：漂亮能就业优先吗？ | 106 |
| 第三章 谋职策略 | 109 |
| ● 求职艺术 | 109 |
| 2 求职信中显风流 | 110 |

| | |
|-----------------------|------------|
| 个人简历展才华····· | 113 |
| 实例：个人简历····· | 116 |
| 面试前准备····· | 120 |
| 面试资料准备····· | 120 |
| 出发前的准备····· | 145 |
| 实例：一次面试失败的教训····· | 147 |
| 面试形式····· | 148 |
| 一问一答式····· | 148 |
| 行为面试式····· | 154 |
| 小组讨论式····· | 156 |
| 案例分析式····· | 159 |
| 实例：面试要胆大心细····· | 161 |
| 实战技巧····· | 163 |
| 谨慎举止行为····· | 163 |
| 掌握面试程序····· | 165 |
| 恰到好处表现自己····· | 166 |
| 实例：诚实使他通过了面试····· | 168 |
| 第四章 职业之路 ····· | 171 |
| 自我激励····· | 171 |
| 主动积极地工作····· | 172 |
| 认真负责地工作····· | 173 |
| 高效率的节奏····· | 174 |
| 实例：需要一些冷静····· | 176 |
| 与同事相处····· | 177 |

| | |
|------------------------|------------|
| 成为团队的优秀成员····· | 174 |
| 与别人相处的关键····· | 176 |
| 注意负面的言行····· | 177 |
| 受人尊重，人皆有此愿····· | 179 |
| 实例：活泼开朗的人进公司后陷入孤独····· | 180 |
| 与主管合作····· | 182 |
| 主管的工作风格····· | 182 |
| 表现出勤奋与忠诚····· | 184 |
| 与主管建立开放的沟通渠道····· | 185 |
| 不要负面回应批评····· | 186 |
| 实例：抱怨上司不如反省自己····· | 187 |
| 与客户建立关系····· | 188 |
| 主动周到的服务····· | 189 |
| 尊重与倾听····· | 190 |
| 换位思考与理解····· | 191 |
| 实例：一个教训····· | 192 |
| 积极适应社会····· | 193 |
| 学会模仿····· | 193 |
| 从小事做起····· | 195 |
| 在实践中不断完善自己的个性····· | 196 |
| 实例：聪明不一定能成功····· | 199 |
| 第五章 走向成功 ····· | 202 |
| ● 好事多磨····· | 202 |
| 4 勇于承认错误····· | 203 |

| | |
|------------------|-----|
| 辞职也有学问····· | 207 |
| 轻轻地我走了····· | 209 |
| 实例：辞职风波····· | 211 |
| 失败之后····· | 213 |
| 失败可做踏脚石····· | 213 |
| 失业是创业的开始····· | 214 |
| 永不退缩····· | 216 |
| 实例：他终于赢得了全局····· | 217 |
| 在实践中进行自我斗争····· | 218 |
| 激发自己潜在的才能····· | 219 |
| 把握自己的命运····· | 220 |
| 实例：永远不会为时太晚····· | 222 |
| 走向成功····· | 225 |
| 创业必须创新····· | 225 |
| 你能成为一个成功者吗？····· | 226 |
| 参考文献····· | 229 |

第一章 自我评价

当今，我们正处在一个崇尚和呼唤个性自由的时代。每个人的触角不仅要敏感地碰触和感受着这个世界，而且要认识世界，了解社会。与此同时，还要剖析自己，肯定自己，明确自己和外部世界的关系，确立自己在事业中所处的地位、作用以及评价自己行为的社会意义。对一个开始职业生涯的人来说，你想成功，就要首先对自己有个比较符合实际情况的评价。这是你走向成功的开始。

自我认识的过程是个复杂的过程，了解自我更为困难。但是，专家学者在研究社会活动的实践中，为我们设计了认识和了解自我的科学测验方法。本章将介绍性格、兴趣、智力、职业价值观测试方法。

我是什么性格？

一个人无论做出多少件事来，我们都可以 inside 认出同样的性格。

——爱默生（美国）

何为性格

性格这个字眼在日常生活中出现的频率非常高，每个人都有各自的性格，千差万别。因此，要在心理学上给它下定义是很困难的。性格研究的权威奥尔波说过，性格的定义几乎同下定义的学者人数一样多。

性格是人比较固定的、持续的行为方式倾向。比如，内向型的人的性格大致是：缄口少言，缺乏社交能力，神经质等；而外向型的人，其行为则恰恰相反。

如果将本书的性格测验搁置一两个月再回头检查复核一下所有问题，你会发现对每个问题的回答，虽然在很多地方与以前的回答有点偏差，但是，从总体来说，检查结果同前面基本还是吻合的。

性格并不是因习惯、环境等影响而随便改变的，如果是这样，那么性格测验就失去了作用，职业适应性的判断也将是无稽之谈了。因此，必须承认性格在某种程度上的恒常性，即不变的或很难发生变化的。这种恒常性通过检查结果和事例研究是能够得到证明的——然而，这些方法同时又可以证明性格是变化的和能够改变的。

比如一个人在单位里，如果地位和责任改变了，其态度、行为和人际关系也会跟着发生变化。如果仍像一般职员那样，那是不能担当起部长或科长的职务的。但是，这种变化并不是靠最近流行的性格改造法在瞬间完成的。这种改变决不是性格的根本改变，性格中最核心的部分是改变不了的。英国的约·莫利说过：

“人是无法超脱自己性格的。”

性格测验

通常情况下，每个人在与别人认识和交往中，都会提出一个疑问：这个人有什么性格？可是，你问过自己“我的性格如何”吗？恐怕连你自己也不知道答案。下边的测验会告诉你，你的性格到底怎样。

• 回答方法

读完 1~50 问题，认为“所言极是”者，画“○”；认为“全非如此”者，画“×”；“不置可否”者，画“△”。将它们填入右边栏内的方格。

• 计分方法

“○”为 2 分，“△”为 1 分，“×”做 0 分计算。分别纵向计算 I~V 的得分，记入得分栏中。再把 I~V 的得分合计起来，即得到总分。

• 性格测验——行动型

问：你对自己的看法如何？

1. 性格开朗、喜欢聊天
2. 能够马上融入新的环境
3. 经常同朋友产生借贷关系
4. 与其事先考虑能否成功，倒不如先干着看
5. 工作时在要点上得到指示就足够了
6. 发生事故不惊慌，能想办法摆脱困境
7. 不重视外表，更重视内在

| | I | II | III | IV | V |
|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 2. | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 3. | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 4. | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 5. | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 6. | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 7. | | | <input type="checkbox"/> | | |

8. 闲暇时, 喜欢和大家一块嬉戏打闹
9. 和谁都能轻松交往
10. 与其制定计划, 不如付诸实干
11. 行动时先动身后动脑
12. 别人认为自己为他人服务的精神旺盛
13. 房间的门一般敞开着
14. 认为处世要“先发制人”
15. 能同时做两件事情
16. 听别人说话, 脑子里会不断涌出新主意
17. 如果害怕失败便什么也不做
18. 和朋友谈话时旁若无人
19. 认为人生需要互相提携
20. 认为“人生靠运气决定”是无稽之谈
21. 有诸多该做的事时, 不知该从何处着手
22. 对别人的请求不予拒绝
23. 心里存不住话, 不吐不快
24. 吃东西先从好吃的开始吃
25. 能边说话边做总结归纳
26. 马上可以领会新工作的要领
27. 必需的东西大多能用钱买到
28. 认为“朋友的朋友即是我的朋友”
29. 经常帮人出主意
30. 喜欢忙
31. 空闲时不知如何打发时间
32. 别人认为自己会照料别人

| | I | II | III | IV | V |
|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8. | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 9. | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 10. | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 11. | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 12. | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 13. | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 14. | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 15. | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 16. | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 17. | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 18. | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 19. | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 20. | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 21. | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 22. | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 23. | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 24. | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 25. | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 26. | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 27. | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 28. | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 29. | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 30. | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 31. | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 32. | | <input type="checkbox"/> | | | |

| | I | II | III | IV | V |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 33. 写信不打草稿 | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 34. 学问如果对实际生活无补就毫无意义 | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 35. 比起旅行社集体旅游, 更想单独出行 | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 36. 知道行不通时, 马上改变方法 | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 37. 首先从十拿九稳的事情干起 | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 38. 看到别人干错事马上提醒他 | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 39. 对社会上发生的事非常关心 | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 40. 喜欢冲锋在前、大刀阔斧地干事, 但对处理善后事宜却不擅长 | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 41. 别人认为自己可爱 | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 42. 说话时注意对方的态度, 随时调整自己的语气、态度等 | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 43. 看到电视中精彩的体育节目, 会情不自禁地拍手叫好 | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 44. 过路口时, 红灯亮却没车来时就穿过去 | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 45. 认真听取他人的劝告 | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 46. 很有灵性 | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 47. 自杀者即使有理由也是傻瓜 | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 48. 很受孩子们欢迎 | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 49. 常常受到老人们的善意相待 | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 50. 人生充满惊险才有趣 | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 得分: | | | | | |

行动型人的性格特征, 是以活动性 I、协调性 II、开放性 III、现实性 IV、柔软性 V 为主轴而构成的。行动型等于外向型。

总分在 70 分以上者即外向型，总分在 40 分以下者就是内向型，41~69 分者可视为倾向不明；I~V 纵向统计得分高的，则是外向型人的主要性格特征。这是区分外向型和内向型的迄今为止最常用的性格测试方法。接受测试的人，全都分属于其中之一。然而，现实生活中并非完全如此。有的人同时带有外向型和内向型的特征，相反，有的人则很难说清与哪种类型有缘。

行动型的人群中，乐天派、开朗的人占多数。他们在为人处世上灵活多变，八面玲珑；而另一面，他们也做事马虎、松散、有始无终、容易急躁。因此，在这个测试中，取得 70 分以上者，属于行动型的人。如果能在下个测试中也取得高分，那就是同时属于“思考型”者，能将二者的优点兼而有之，那他就是“如虎添翼”，他的性格可以说是完美了。可以这么说，行动型的人的优点的反面还有其令人不快的东西，思考型的人的长处可以消除它；而思考型背后隐藏的缺陷，可以由行动型的爽快去消除。如果两方面的得分都低，情况则正好相反。

• 性格测验——思考型

问：你是怎样看待自己的？

1. 有些东西对实际生活尽管不起直接作用，但又是必要的，所以想学习
2. 别人求助时如不方便就断然拒绝
3. 认真考虑，然后才行动、说话
4. 总是把表对得很准
5. 生活态度是“三思而后行”
6. 性情总是波澜不惊地平稳
7. 收到信件、包裹马上就回函

| | I | II | III | IV | V |
|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 2. | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 3. | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 4. | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 5. | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 6. | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 7. | | | <input type="checkbox"/> | | |

| | I | II | III | IV | V |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8. 做事时先确认不会失败后才开始行动 | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 9. 做事时先考虑轻重缓急 | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 10. 对他人的事情尽量不插嘴 | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 11. 工作先安排好顺序, 所以忙而不乱 | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 12. 综合自己的想法后再说话 | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 13. 几乎从不丢失携带的物品或失手打碎东西 | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 14. 笔记中字的大小、形状始终不变 | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 15. 别人说你面无表情 | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 16. 不受一时的气氛所左右 | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 17. 一经决定便尽量遵守 | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 18. 写重要的信件或文章时必打草稿 | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 19. 从不因一时冲动而买东西 | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 20. 买食物首先注重营养平衡 | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 21. 没事不打电话 | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 22. 将筒状牙膏从下向上工整地卷着用 | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 23. 尊重每个朋友的个性, 决不勉强 | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 24. 虽然情绪有些不好, 但仍把分配的工作做完 | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 25. 人生有许多东西不能用金钱买到 | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 26. 决不泄露朋友的秘密, 背叛朋友的信任 | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 27. 借东西到期一定归还 | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 28. 怕出麻烦, 门窗一般都关闭着 | | | | <input type="checkbox"/> | |
| 29. 打电话之前先考虑好说话的先后顺序 | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 30. 彻底寻找失败的原因 | | | | <input type="checkbox"/> | |