



# 我能!

## 求职应聘

## 实战指南

蓝天 著



应聘世界500强企业的实战宝典  
资深专家100余场面试培训专用教材  
20余所重点高校就业指导中心联合推荐



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS



# 我能!

## 求职应聘

## 实战指南

第二版

本书可作为高等院校各专业就业指导教材，也可供广大求职者参考。本书可作为就业指导中心、就业指导课、就业指导讲座、就业指导咨询等工作的参考。

中国劳动社会保障出版社





# 我能!

## 求职应聘

### 实战指南

蓝天 著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

**图书在版编目(CIP)数据**

我能! 求职应聘实战指南/蓝天著. —北京:北京大学出版社, 2005. 1

ISBN 7-301-08345-9

I. 我… II. 蓝… III. 职业选择—基本知识 IV. C913. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 125500 号

**书 名: 我能! 求职应聘实战指南**

**著作责任者: 蓝 天 著**

**责任编辑: 陈 宇 张慧卉**

**标准书号: ISBN 7-301-08345-9/F·0998**

**出版发行: 北京大学出版社**

**地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871**

**网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>**

**电子信箱: [em@pup.pku.edu.cn](mailto:em@pup.pku.edu.cn)**

**电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752926**

**排 版 者: 北京易伟豪图文设计有限公司**

**印 刷 者: 北京富生印刷厂**

**经 销 者: 新华书店**

787 毫米×1092 毫米 16 开本 16.5 印张 231 千字

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

**定 价: 28.00 元**

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

**版权所有,翻版必究**

## 序 言

一天，好友对我们说，蓝天女士写了一本书，请我们写个序。我们说，看看书；之后我们又说，见见人吧。因书认识了这位年轻的女博士，我们不禁感叹：娟秀清丽的小女子竟能在这喧闹的都市里静下心来，认真详尽地为他人的前程思考着、设计着。读她的书，与她面对面地交流，我们感受到了她骨子里的那份灼热与宁静。

青年时期是一段混沌不清的时期，经常发生“我是谁”的疑惑，由此而来的是对前途的迷茫。面对择业、跳槽、流动、前行，每个人都在寻觅适合自己的位置和土壤，寻觅实现自身价值的一片天地。在这样一个充满机遇与挑战的时代，我们无法告诉你“你是谁”，只是希望能够成为你的益友，鼓励你，提示你，帮你梳理自己，对自己的知识和能力有一个准确而全面的了解，使你更加坚定信心，充分准备，沉着冷静地选择你的人生成功之路。

蓝天女士在书中融入了许多有趣的中外案例和故事，通过这些通俗易懂的实例和故事，让我们找到一种方法和信念。的确，面对千变万化的世界，我们必须学会在安静中思考。现在，有许多年轻人，装着满腹知识，乘着理想的风帆，在人生道路上不知疲倦地追寻，成效却不甚理想。因为很多事情不是只凭热情就能做好，有的时候我们也需要作短暂的休整，借鉴别人的经验，收拾起一个精神焕发的自己，对设定的目标作有效的冲刺。

作家柳青说：人生的路很漫长，但关键的只有几步。对于人生道路上刚刚起步的年轻人来说，未来还充满许多未知的考验。工作、爱情仿佛还在雨



夜中飘摇不定，但是有一个不变：那便是认定一个目标，依靠自己的信念和力量，不屈不挠地去战胜困难，取得成功。因此，当面临很多“第一次”的选择时，我们应该把自己的优势展现在每一次机会面前，把握住这关键几步中的“第一步”。

如果，这本书能对你的成长有一些启发，能帮助你和你身边的人，我们想这就是作者最大的欣慰吧。

知名管理咨询顾问 楚 纯

共青团中央办公厅主任 李晓军

## 目 录

### 第一篇 成功职业定位方略

|                          |    |
|--------------------------|----|
| <b>第1章 规划你自己——职业生涯设计</b> | 3  |
| 年轻人的三个职业问题               | 5  |
| 求职准备的四大原则                | 8  |
| 开始你的职业生涯规划               | 11 |
| 职业生涯规划的五大大步骤             | 11 |
| 制定个人的职业生涯规划表             | 16 |
| 七个最容易引导你走向职业误区的认识        | 17 |
| <b>第2章 了解你自己——职业兴趣测评</b> | 27 |
| 职业兴趣与职业选择                | 29 |
| 职业兴趣                     | 29 |
| 兴趣差异                     | 30 |
| 不同兴趣类型的职业                | 31 |
| 职业兴趣测评                   | 32 |
| 职业兴趣测评的方法                | 32 |
| 职业兴趣测试表                  | 33 |
| <b>第3章 相信你自己——职业能力测试</b> | 41 |
| 职业能力与职业选择                | 43 |
| 职业能力测试                   | 44 |
| 人际应对能力测试                 | 44 |



|                      |    |
|----------------------|----|
| 适应能力测试 .....         | 48 |
| 管理能力测试 .....         | 51 |
| 领导能力测试 .....         | 55 |
| 成就动机测试 .....         | 57 |
| 各类职业的素质要求 .....      | 59 |
| 企业管理人员的素质要求 .....    | 59 |
| 商业经营人员的素质要求 .....    | 60 |
| 自然科学研究人员的素质要求 .....  | 61 |
| 发明、革新人员的素质要求 .....   | 61 |
| 工程技术人员的素质要求 .....    | 62 |
| 广告策划、设计人员的素质要求 ..... | 63 |
| 推销、采购人员的素质要求 .....   | 63 |
| 金融财会人员的素质要求 .....    | 64 |
| 律师的素质要求 .....        | 64 |
| 政府机关公务员的素质要求 .....   | 64 |
| 各种咨询人员的素质要求 .....    | 65 |
| 领导者的素质要求 .....       | 65 |

## 第二篇 迈向成功的准备

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第4章 求职信写作技巧 ..... | 69 |
| 求职信写作要点 .....     | 70 |
| 求职信的格式 .....      | 72 |
| 求职信写作模板 .....     | 76 |
| 中文求职信模板 .....     | 76 |
| 英文求职信模板 .....     | 79 |
| 专家谈求职信 .....      | 81 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>第5章 简历写作技巧</b> .....    | 83  |
| 简历的基本内容 .....              | 85  |
| 传统简历 .....                 | 85  |
| 电子简历投递注意事项 .....           | 88  |
| 简历写作的注意事项 .....            | 90  |
| 求职简历模板 .....               | 93  |
| 行政、助理职位简历模板 .....          | 93  |
| 销售部经理助理职位简历模板 .....        | 95  |
| 通用简历模板 .....               | 96  |
| 英文简历 .....                 | 98  |
| 简历的后期检验与包装 .....           | 99  |
| <b>第6章 与目标企业初步接触</b> ..... | 103 |
| 获取招聘信息的途径 .....            | 105 |
| 了解目标企业的相关信息 .....          | 108 |
| 定向发送个人求职信息 .....           | 109 |
| 部分外企择才标准 .....             | 112 |

### 第三篇 成功应试的艺术

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>第7章 了解面试</b> ..... | 121 |
| 面试的内容 .....           | 122 |
| 面试的形式 .....           | 129 |
| 非结构性面试和结构性面试 .....    | 129 |
| 压力面试和评估式面试 .....      | 133 |
| 情景面试和工作相关性面试 .....    | 134 |
| 单独面试和小组面试 .....       | 135 |
| 招聘者的心理误区 .....        | 137 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 应聘者的心理误区·····            | 141 |
| <b>第8章 准备面试</b> ·····    | 143 |
| 面试前的准备工作·····            | 144 |
| 求职面试的修饰与着装·····          | 147 |
| 面试礼仪知识·····              | 153 |
| 英语口语突击准备·····            | 156 |
| 口语速成训练法·····             | 156 |
| 针对英语面试有的放矢地准备口语素材·····   | 159 |
| 搜集相关信息·····              | 161 |
| 准备好面试百宝箱·····            | 162 |
| <b>第9章 面试实战</b> ·····    | 165 |
| 标准的面试程序·····             | 166 |
| 与不同类型的面试官交流的技巧·····      | 168 |
| 留心肢体语言的秘密·····           | 170 |
| 握手方式·····                | 170 |
| 面部表情·····                | 171 |
| 坐姿·····                  | 172 |
| 小动作泄漏你的秘密·····           | 172 |
| 16个经典面试问题的回答思路·····      | 173 |
| 巧妙回答面试中的尴尬提问·····        | 178 |
| 职场面试六忌·····              | 180 |
| <b>第10章 面试后的努力</b> ····· | 183 |
| 回顾与反省·····               | 184 |
| 写好感谢信和做好跟进工作·····        | 185 |
| 与招聘者的进一步接触·····          | 188 |
| 如何在几个聘书之间权衡抉择·····       | 192 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>第11章 面试情景模拟（上）——外企需要你吗？</b> .....  | 197 |
| 招聘中的情景模拟 .....                        | 198 |
| 管理能力情景模拟测试 .....                      | 200 |
| 酒店管理案例 .....                          | 200 |
| 人力资源管理案例 .....                        | 202 |
| 无领导小组讨论实例 .....                       | 203 |
| 某外资公司招聘模拟现场实录 .....                   | 204 |
| <b>第12章 面试情景模拟（下）——你能做公务员吗？</b> ..... | 213 |
| 国家公务员面试技巧 .....                       | 214 |
| 机关公务员面试情景实录及评点 .....                  | 216 |
| 公务员面试模拟考试（一） .....                    | 216 |
| 公务员面试模拟考试（二）——常规面试答辩 .....            | 218 |
| 公务员面试模拟考试（三）——面试情景问答 .....            | 221 |
| 公务员面试模拟考试（四）——文件筐测验模拟 .....           | 223 |
| <b>附录</b> .....                       | 227 |
| 大学毕业生工作意愿调查 .....                     | 228 |
| 国家人事部面试命题 .....                       | 233 |
| 国家公务员结构化面试范本 .....                    | 236 |
| 知名外企考题举例 .....                        | 240 |

# **第一篇**

## **成功职业定位方略**



# 第 1 章

---

## 规划你自己

### ——职业生涯设计



#### 本章内容提要

- ✧ 年轻人的三个职业问题
- ✧ 求职准备的四大原则
- ✧ 开始你的职业生涯规划
- ✧ 七个最容易引导你走向职业误区的认识



9月的北京秋高气爽，从四面八方返校的莘莘学子又开始活跃在校园的各个角落。他们中最引人注目的往往是大四、研三的毕业生们，这群西装革履、手提公文包的准白领经过之处，总能引来学弟学妹们的侧目，也会引发背后的窃窃私语。新的学期对他们而言，不仅仅是完成学业、获取学位的关键一年，更重要的是，他们还将站在人生的第二个重要的十字路口，开始思索、寻找自己的职业方向。

2004年北京市就业指导中心的统计数据显示：

2004年，中国参加高考的人数创历史纪录，达到610万人！

2004年，中国大学毕业生人数又创新高，达到260万人！

其实，感受到这种竞争压力的不仅仅是站在十字路口的学子，还有为数众多的校园招聘团队负责人。就在我开始动手为我的年轻朋友提供这样一份就业指导参考书的时候，已经有很多大公司的朋友也在向我咨询校园招聘的要点和重点。我们看到，B&G、IBM、朗讯等有着成熟的校园招聘活动体系和经验的大公司，已经开始了第一轮招聘宣传；我们也看到，很多民营企业也开始转变选择人才的标准，开始借助咨询公司的力量，介入校园招聘活动。对于招聘方来说，通过校园招聘完成对企业内部文化、公司经营理念的全面宣传，同时获得具有优秀素质的企业储备人才，的确是一举两得的好事情。IBM内部有所谓“纯蓝”的称谓，指的就是毕业后直接进入该公司工作，能够深刻理解和接受该公司文化的人，恰恰是吸引和保持了一大批这样的“纯蓝”，蓝色巨人才能保持内部的统一与和谐。

中国有句俗语：“凡事预则立，不预则废。”美国耶鲁大学曾经对20世纪80年代毕业的一批毕业生进行过跟踪调查。20年后发现，当年那些立志要成为行业顶尖人物并敢于向周围的人表达自己愿望的人中90%实现了目标。而当年那些仅仅希望在毕业时找到工作的学生中，只有不到6%的人成为了出色的人，其他的人——如他们所愿——只成为了一个拥有工作的人。

中国还有句俗语：“法乎上，得乎中。”也就是要求我们在进行个人职业生涯设计与规划的时候，能够恰当地结合个人的实际条件，制定出有战略指导意

义的人生规划。的确，职业生涯中充满了不确定性因素，我们无法了解明天将要发生什么。我们只能抓住可控的因素，在面对人生一个又一个的选择时，才不至于离我们的初衷偏离太远。

## ◆ 年轻人的三个职业问题

处在择业关键时期的学生向我提出最多的一个问题就是：“我怎样才能找到满意的工作？”

对于这样几乎千篇一律的问题，我通常会先告诉他们一个故事，然后留给他们三分钟时间回答三个问题。

### 故 事

美国铁路两条铁轨之间的标准距离是4英尺8.5英寸，这是一个很奇怪的标准，究竟是从何而来的呢？

原来这是英国的铁路标准，而美国的铁路原先是由英国人建的。

那么为什么英国人用这个标准呢？原来英国的铁路是由建电车轨道的人所设计的，而这个正是电车所用的标准。

电车的铁轨标准又是从哪里来的呢？原来最先造电车的人以前是造马车的，而他们是沿用马车的轮距标准。

好了，那么马车为什么要用这个一定的轮距标准呢？因为如果那时候的马车用任何其他轮距的话，马车的轮子很快会在英国的老路凹陷的路辙上撞坏的。为什么？因为这些路上的辙迹的宽度是4英尺8.5英寸。





这些辙迹又是从何而来的呢？这要涉及古罗马人，因为在欧洲，包括英国的长途老路都是由罗马人为他们的军队所铺的，4英尺8.5英寸正是罗马战车的宽度。如果任何人用不同轮距的车子在这些路上行走的话，那么其车轮的寿命都不会长。

那么，罗马人为什么以4英尺8.5英寸为战车的轮距宽度呢？原因很简单，这是战车的两匹马屁股的宽度。

等一下，故事到此还没有完结，下次你在电视上看到美国航天飞机立在发射台上的雄姿时，你留意看看在它的燃料箱的两旁有两个火箭推进器，这些推进器是由一家公司设在犹他州的工厂所提供的。如果可能的话，这家公司的工程师希望把这些推进器造得胖一点，这样容量就可以大一些，但是这样做不行，为什么？因为这些推进器造好之后要用火车从工厂运送到发射点，路上要通过一些隧道，而这些隧道的宽度只是比火车轨宽了一点，然而我们不要忘记火车轨道的宽度是由马的屁股的宽度所决定的。

因此，我们可以断言：可能今天世界上最先进的运输系统的设计，在两千年前便由两匹马的屁股宽度决定了。这就是路径依赖，看起来有些荒谬与幽默，但却是事实。

职业生涯也无法摆脱这种路径依赖，一旦我们选择了“马屁股”，我们的人生轨道可能就只有4英尺8.5英寸宽。虽然我们并不满意这个宽度，但是却很难从惯性中抽身而出……

80%的同学第一次看到这三个问题的时候都比较茫然，往往无法在规定的时间内完整回答出来。很多学生根本不了解自己，踏上寻找职业的道路只是因为他们毕业了，不能再躲在象牙塔里，必须工作、必须承担自己的责任了。这种茫然究其根源，

#### 三个问题：

“我想干什么？”

“我能干什么？”

“我适合干什么？”