

四项修炼

500强高薪求职密码

李开复 徐小平 李志文 & 智联招聘
俞敏洪 王明夫 方伟 中华英才网

联袂
推荐

天下没有难找的工作!

王迈◇编著



你有过简历石沉大海的困惑么？你有过笔试毫无头绪的迷惘么？你有过面试惨遭淘汰的郁闷么？
本书将为你揭开企业招聘的全部秘密，帮助你准备好每个细节，顺利就业！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



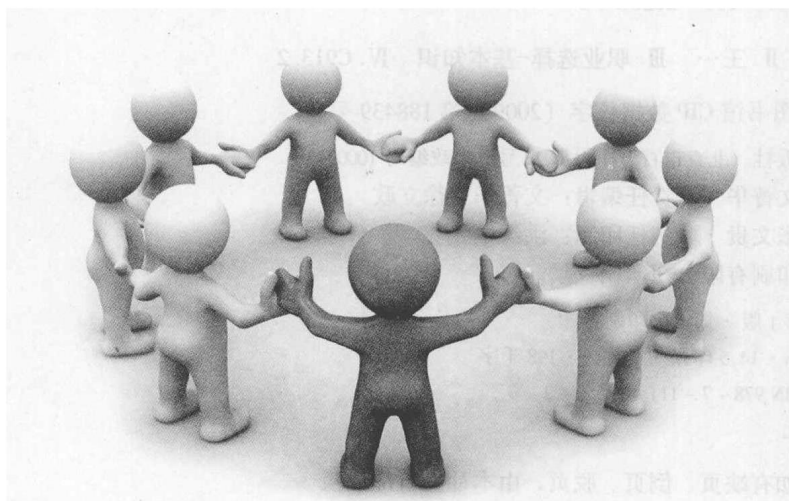
 过来人
www.guolairren.com

过|来|人|求|职|系|列

四项修炼

500强高薪求职密码

王迈◇编著



 **机械工业出版社**
CHINA MACHINE PRESS

找工作,是每个学生离开校园步入社会的必经之路。相信很多人都有简历石沉大海,面试屡屡受挫的经历。但我们身边也有在求职中无往不利,被企业所喜爱的“面霸”。如果你想知道“面霸”是怎样修炼成的,请读本书吧。

本书从就业准备阶段讲起,深入剖析自我规划的技巧与方法,并带你深入了解简历、笔试、面试的具体细节与企业的筛选标准和招聘内幕。本书既是一本工具书,又是一本手把手教你找工作的教材——在本书中,你几乎可以找到求职需要掌握的全部知识与技巧,并且完全可以把书中给出的方法应用到自己的实践中,迅速提升自己的求职能力,将自己包装成人见人爱的求职者。

如果你还在为自己的职业规划而踌躇,如果你还为不能制作出一份优质的简历而懊恼,如果你还在为在笔试与面试中屡屡败北而沮丧——请翻开本书,它讲述的方法,将使你眼前一亮;它提供的技巧与经验,将让你成为万人迷,让企业爱上你。

图书在版编目(CIP)数据

四项修炼:500强高薪求职密码/王迈编著. —北京:

机械工业出版社, 2009. 10

(过来人求职系列)

ISBN 978-7-111-28550-2

I. 四… II. 王… III. 职业选择-基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第188439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:文菁华 责任编辑:文菁华 徐立政

版式设计:张文贵 责任印制:洪汉军

三河市宏达印刷有限公司印刷

2009年11月第1版·第1次印刷

170mm×242mm·14.5印张·1插页·198千字

标准书号:ISBN 978-7-111-28550-2

定价:29.80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

销售一部:(010) 68326294

销售二部:(010) 88379649

读者服务部:(010) 68993821

门户网:<http://www.cmpbook.com>

教材网:<http://www.cmpedu.com>

封面无防伪标均为盗版

推荐语

Recommendations

两年半前，我结识了“过来人”，一群立志帮助全中国大学生找到工作的年轻人。今天，我很欣慰地看到越来越多的毕业生通过“过来人”的指导找到了理想的人生方向。这本书提炼了职场过来人的成功经验，你的求职之路应该从这本书开始！

——新东方文化发展研究院院长 过来人独立董事 徐小平

作为职场上的一名过来人，我深知青年学生遇到的种种困惑和迷惑。而帮助青年成才就业是一个需要全社会关注的事业。很欣慰看到“过来人”的“经验分享、共同成长”的互助平台，欣赏他们“立人达人”的企业理念。本书是他们几年来的心血和历练，相信可以为众多正在找工作的大学生提供指导，希望在“过来人”的帮助下，每个青年都可以找到理想的职业目标，成为最好的自己。

——前谷歌全球副总裁，创新工场董事长兼 CEO 李开复 博士

帮助青年成长就业是全社会的责任，也是我们伟大民族复兴的希望所在。过来人所提倡的分享互助理念会帮助处在迷茫中的青年学子，帮助他们找到理想人生目标。

——新东方教育科技集团董事长兼总裁 俞敏洪

高校毕业生就业需要包括高校在内的社会方方面面的专业指导与帮助。本书作为“过来人”长期从事大学生就业指导与培训工作的经验总结，不同于以往以理论概括为主的求职类书籍，而是以现实案例为依托，全面讲述与分析了大学生求职必备的知识、技巧与能力。在专业性的特点基础上，本书不失趣味性与生动性，是可以成为广大求职者置于案头、随时品读的好书。

——教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心处长 方伟 博士

“过来人”的事业令我感到充分地欣慰与自豪。在他们的帮助与培训指导下，千千万万的在校学生找到了好工作。我希望这本书能够为那些仍然在求职道路上苦苦摸索，还没有机会听到“过来人”经验的学子提供一展指路明灯。让他们带着中国这一代的最有希望，也最彷徨茫然的年轻人寻找美好的明天。

——美国杜兰大学商学院副院长 浙江大学商学院研究院院长 李志文 教授

成立两年来，“过来人”为中国大学生的职业意识成长与求职技能提高进行了持续不断的探索。希望这本书能够帮助广大毕业生突破求职困境，找到职业爆发点，开始崭新的人生阶段。

——和君咨询集团董事长王明夫 王明夫 博士

实践出真知！没有什么比前辈自己走出来的道路更具说服力的了。本书汇聚了众多“过来人”的智慧与经验，讲述了从规划到实战的全程体验，道破了招聘过程中的种种玄机。拥有本书，让所有的“过来人”帮你一起成功求职！

——智联招聘首席执行官 赵鹏

这本书对企业校园招聘和人才筛选进行了极为深入的解读与分析，如果你是即将毕业的学生，相信这本书能够成为你开始准备求职的入门教材。书中提供的大量实用工具和准备方法可以说是为大学生求职带来了全新的视角，要找到好工作，不可不读。

——中华英才网校园业务部总监 李源

人生的本质是一系列的战略选择，每一个人都需要终其一生不断思考和持续优化四个关键问题：我为什么活着、我的目的地在哪里、我目前在哪里、我如何到达目的地。唯其如此，人生才可能拥有正确的方向、丰富的内涵和真正的品质。本书为大学生从校园到社会这人生中最关键也最惊险的战略选择之一，提供了非常贴近现实的具体建议和工具，具有很好的借鉴意义。

——翰威特咨询华北区副总经理 唐斌地

过来人看“过来人”

几年前，在一次咨询活动中，我结识了三位主动来和我攀谈的青年人。他们给我留下了深刻的印象——这几位刚刚走出校门家伙，居然和我有着完全一致的的职业目标：为中国大学生的职业发展做点事情。

他们三人，都有着令人艳羡的名企高薪工作。王迈，三人中的领头人，即将进入香港一家世界著名投行工作，年薪将近百万元。但让我感到意外而惊喜的是，他们对中国大学生职业咨询事业有着强烈的激情，迫切希望把自己的求职经验与成功体验贡献给大家，立志帮助身边的大学生朋友们改善就业处境。我鼓励他们投身职业咨询事业，填补中国社会在该领域的严重不足。

果然，立志从事职业咨询的这三位火枪手，在工作一段时间之后，在事业的召唤下，毅然放弃自己的工作再次聚到了一起，成立了“过来人”求职网和“过来人”求职商学院。“过来人”公司 CEO 王迈，为了这个创业梦想，放弃的是他在香港投行里那份人人羡慕、个个咂舌的年薪百万的工作！

两年不到，他们的公司已经做得风生水起、有声有色。他们的网站也发展成为全国最大的校园招聘网站之一，根据 iResearch 的第三方排名，是继前程无忧、智联招聘、中华英才网之外的全国第四大招聘网站。两年间，他们通过自己的真诚、努力与坚持，帮助数以千计的大学生找到了满意的工作——他们的公司叫“过来人”，他们就是在以求职“过来

人”的身份，帮助更多的大学生找到自己满意的工作，成为胜利穿越求职长征路的成功“过来人”！

王迈他们创业初战告捷，但是他们前面的路还很长很长。在市场的巨大需求面前，他们的工作极其繁忙，发展的前景也无比辉煌。不久前，王迈来请我为他们的新书《四项修炼——500强高薪求职密码》作序。我当然非常高兴承担这个使命。因为我一直相信这群充满自信与激情的年轻人，由衷赞赏他们的远大志向与执行力。我相信，他们的事业将在中国求职文化的变革发展中发挥积极作用，留下独特印记。

由于种种原因，中国大学生的职业意识与求职能力远远不令人满意。社会强烈呼唤更多为大学生提供就业指导与培训服务的机构出现。王迈他们的“过来人”，就是这样一个机构，他们的出现，是对中国大学教育的有力补充，是对中国大学生职业发展的重大利好。过去十几年，我见证了无数弱小企业成长为巨无霸，无数默默无闻的青年人，成长为时代骄子和精英。我相信“过来人”也会成为让我引为骄傲的一群人，成为令我赞叹的大公司。

祝贺《四项修炼——500强高薪求职密码》一书的顺利出版，更祝愿“过来人”能够早日实现他们的事业理想——帮助越来越多的大学生成功实现自己的职业目标、人生目标！

徐小平

新东方文化发展研究院院长

过来人独立董事

2009年10月于北京

过来人，为年轻人寻找明天

2007年4月的一天晚上，有三个年轻人一起来到我在清华的办公室见我。这其中有两个是我在清华的学生，另外一个来自北大，这是我第一次见到“过来人”的团队——一个斗志昂扬、壮志满怀的团队。在那天晚上，他们与我分享了他们创业的理想——做全中国大学生的过来人。

他们想要做的事业勾起了我对中国教育的很多思考。我曾经在芝加哥大学、沃顿商学院、杜兰大学从事教学和管理工作，在海外从教几十年的经验中，也十分熟悉哈佛、斯坦福等学校是如何培养一个年轻人的：在国外，特别是欧美国家，精英教育、大学自治、教授治教、学术自由是高等学府所信仰与秉承的教育精神；而案例、实验、模拟等实证的科学研究方法，则是他们最青睐的教学方式。比如，哈佛大学一直崇尚精英式的教育理念，把教学的重点放在培养学生的独立思考能力、分析能力、批评能力和解决问题的能力上。可以说，哈佛给予学生的是一种学习方式和解决问题的方法，这不仅局限于学习上，也同样适用于生活中。从某种意义上说，哈佛是在做一项教育实验，强调人们之间的相互了解、相互学习，使他们更人文地去了解对方；用最人性化的教学方法，帮助每一个学生向自己所适合和擅长的方向发展。这些精神与做法，对所有年轻人一生有用，只是一般学校没有足够的资源与经验这么做。

我于1982年接受国务院副总理兼中科院院长方毅先生的邀请回到中国，受托促进中国经济与商学教育的体制建设。二十年来，我辗转于太平洋两岸及台湾海峡两岸，帮助中国发展管理教育。我1992年先在台湾办了EMBA班，在台湾办的目的是搭一个舞台以便将来在中国大陆办。1997年开始在上海办EMBA班，产生的影响是很深远的。我所做的这些努力，都是为了实现我最初的梦想，那便是实现中国传统教育方式的改革，使我们的教育真正转变为精英教育，帮助越来越多的中国青年找到自己的发展方向，实现人生理想。我做这些事情，几乎是带着宗教的狂热来做的，我知道对于中国的经济发展我起码尽了自己的一份力量，也影响了一批朋友跟学生做义工，而没有这些义工，杜兰大学的亚洲EMBA班是不可能办成的。

在中国改革开放的30年中，朝气蓬勃，百废待兴。现在的青年一代，正是未来中华民族伟大复兴的脊梁。而帮助青年人步入职场的成长教育，正是年轻人成材中最关键的教育环节之一。在目前，连北大、清华、浙大为学生提供这个重要服务的经验与资源都还不够，而在“过来人”身上，我看到了他们填补这个年轻人成长教育的极大空白的潜质。

在帮助“过来人”创业的过程中，我也遇到了很多志同道合之人。这其中最重要的一位就是新东方的徐小平老师。对于中国的教育和“过来人”所承担的使命，我们两个人有着惊人相似的理解与看法，完全可以说是一见投缘，相见恨晚。我们两个在体制内系统性教育及体制外辅助性教育，有极好的衍生性互补。“过来人”是我们两个为中国大学生打造终身成长平台的重要架构。

在这几年的时间里，“过来人”团队与企业的成长让我十分欣慰。但更让我感到自豪的，是可以看到千千万万的在校学生，通过“过来人”的帮助与培训指导，找到了好工作，找到了人生方向。在所有生灵中，人类有个极大的特点，就是心智的持续成长，“过来人”就是帮助大家在了

大学以后，持续地进行心智成长。我们以系统性的思维，整合全世界的资源，累积所有过来人的经验，帮助大家走好这一生。

这本书可以说是“过来人”的精神与大量成功经验的升华。

我希望这本书能够为那些仍然在求职道路上苦苦摸索，还没有机会听到过来人经验的学子提供一盏指路明灯。让“过来人”带着中国这一代的最有希望，也最彷徨茫然的年轻人寻找美好的明天。

李志文

美国杜兰大学商学院副院长

浙江大学商学院研究院院长

前言

找工作是一次人生修炼

每一位在校的同学，无论是否即将毕业，都会面临求职找工作。当然也会有些同学选择读研、出国，但相信大家都清楚，求职是青年人从学校步入社会，从消耗资源到创造价值的必经之路。

从“过来人”创立至今，我和我的团队为数以百万的毕业生提供了与求职相关的服务与辅导。一路走来，我们看到了很多应届毕业生在职业发展上产生迷惘和失误。即便有着同样的教育和专业背景，同样优秀的学习成绩，在毕业的时候，求职能力的不同也会使个人未来发展产生巨大差距。

与此同时，我们也看到很多同学通过自身的努力成为求职征途上的佼佼者。如果要对众多的求职成功者的经验进行总结，最重要的成功因素其实只有一个：修炼。修炼，即修行和磨炼，是为一个目标进行坚持不懈地准备。要修炼，就一定会经历痛苦而艰辛的过程。但经过这样的过程，修炼者所收获的将不仅是一份、甚至几份好工作，还有人生价值的提升。

找工作是每个年轻人都必须经历的人生挑战，要应对挑战，就必须修炼自我。修炼需要坚持不懈、不惧失败的坚强意志，更需要系统的技巧和方法。而这些技巧和方法的精华可以归纳为一个字——考，好工作是在考出来的，要拿到好工作，就必须拿出备考的精神与方法。

中国学生会有很长的时间在准备考试，从中考、高考到考研、英语考级。我们从小到大的成长都与一次次的考试紧密相连，我们的时间都在准备一次又一次的考试中度过。很多

人的差距也因为这一次次的考试而逐渐拉大。

无论是考研、考英语、考出国还是考职业证书，其实所有的考试都只有一个归宿——工作。之所以参加这些考试，无非是为了在未来被潜在的雇主衡量价值时，多加一些砝码。今年我国考公务员的人数超过了500万，公务员也是一份工作，只不过工作的雇主有些特别——政府，而这份工作需要考。

在过去的两年中，过来人的招聘团队帮助数百家企业筛选和招聘超过了10万名毕业生。在招聘的过程中，某些热门的岗位可以在两周内收到5万份简历。面对这样的压力，企业若想保证招聘的公正与控制招聘的成本，只能采取一种方法——打分。

企业首先一般会直接使用电脑或普通员工筛选学生的简历；招聘中的笔试，不必多说，就是一个分数；招聘中的面试，HR大都会采用结构化面试的打分表，在人情味最重的一个环节中，对求职者的最终评估也同样是以分数来体现。

毕业生找工作，与高考其实分别不大：没有人会考满分，要拿到最好的机会，只要“考试”分数比其他人高就可以了。因此，好工作不是找来的，而是考来的。找代表着漫无目的地探索，将自己的未来交给运气；考则是目标明确，准备充分，将自己的未来牢牢地握在手中。

对于那些经历过修炼的过来人，修炼的过程就是他们备考的过程，这个过程分为四个步骤：规划、简历、笔试和面试。即便你已经面临毕业，即便你已经在求职过程中经历了挫折与打击，相信只要你不放弃机会，不抛弃自己，用最严格的方法修炼自我，也一定能够找到属于自己的好工作。

如果你还在为找不到方向而迷惘，如果你还在为过去的失败而痛苦，请你振作起来，把明天当作一个新的开始，开始行动，开始修炼。你的求职之路上绝对不会缺少机会，只是缺少有准备的人！当你做好准备，一切海阔天空！

王迈

2009年10月

目 录 CONTENTS

序一 过来人看“过来人”——徐小平	III
序二 过来人，为年轻人寻找明天——李志文	V
前言 找工作是一次人生修炼	VII
引言 十个问题，助你在求职路上修成正果	I
一、第一份工作	I
——不求一见钟情，只要合适就好	
二、找准方向再“跳海”	3
——海投也有大学问	
三、第一份工作	3
——千万要“向钱看”	
四、有备无患，方能制胜	4
——面试“不能”做自己	
五、碰运气的心态千万要不得	5
——充分准备，有效管理才是硬道理	
六、专业知识并不能一锤定音	6
——能力才是大标准	
七、基础早打好，成功早来到	7
——求职准备是贯穿整个大学时期的工作	
八、付出才有回报	8
——没有经验不应成为孤陋寡闻的辩护	

九、英语不是最大的障碍	8
——外企机会不可忽视	
十、在还能转弯的时候抓住机会	9
——转行并不是神话	

第一章

第一项修炼：海投也要规划——了解自己，发掘优势，帮你锁定“梦中情人”



第一节 命运不是“测”出来的	13
——职业测评的妙用在何处	
第二节 工作也要“情投意合”	35
——浅谈职业速配	
第三节 锁定竞争优势	42
——个人 SWOT 分析	
第四节 信息是制胜的关键	47
——求职的信息渠道	
第五节 抓准目标 有的放矢	54
——学会目标管理	

第二章

第二项修炼：打造完美简历——我的命运我主宰，教你跳出简历石沉大海的怪圈



第一节 简历制作前奏曲	61
——HR 筛选简历的黄金法则	
第二节 简历写作入门经 No. 1	64
——素材是灵感的源泉	

第三节	简历写作入门经 No. 2	68
	——简历写作模板与技巧	
第四节	简历写作入门经 No. 3	88
	——英文简历写作	
第五节	写给企业的“情书”	97
	——如何写求职信	
第六节	学做求职侦探	106
	——简历投放与跟踪技巧	

第三章

第三项修炼：高分笔试秘笈——有备无患，充分发挥你的 考试能力



第一节	一分决定命运	115
	——为什么要准备笔试	
第二节	万变不离其宗	119
	——笔试的题型	
第三节	熟能生巧百变不惊	120
	——常见笔试题型与解法	
第四节	小聪明也能派用场	148
	——企业笔试高分窍门	

第四章

第四项修炼：面试赢家策略——打造万人迷，让企业爱 上你



第一节	他眼观己，有备无患	153
	——从企业的视角谈面试前的准备	

第二节 知书达理，屡试不爽	161
——面试中的商务礼仪	
第三节 面试万灵丹	168
——经典面试类型和应对方法	
第四节 总结与提高	209
——在面试中越战越勇	
附录 关于“过来人”	211
后记	214
参考文献	215

引言

十个问题，助你在求职路上修成正果

每一位即将毕业的同学，都会面对求职找工作。当然也会有一部分同学选择读研、出国，但请不要忘记，找工作是迟早要到来的。求职是一项每个毕业生都要经历的人生修炼。修炼，即修行和磨炼。要修炼，就一定要经历痛苦而艰辛的过程。修炼的过程不是简单地付出，而是要有明确的目的。经过不懈的努力与奋斗，修炼者所收获的将是人生价值的提升。

很多武林高手，在开始闭关修炼之前，都要排除杂念。想找一份好工作，需要经历下面的四项修炼：规划、简历、笔试和面试。在这四项修炼之前，我们也应该像武林高手一样，屏息凝神，排除杂念。为了达到这个目标，希望即将或正在找工作的你（——我的读者）能仔细地思考以下十个问题。

只要你能对这些问题有明确的认识，相信你在找工作的道路上会走得比别人更快、更稳。

一、第一份工作——不求一见钟情，只要合适就好

大多数同学在求职期间都会为一个问题而困惑不已——“自己到底喜欢什么样的工作”。之所以会有这样的疑问，是因为他们大多都认为找工作就要找喜欢的。选择一份自己喜欢的工作当然无可厚非，但选择第一份工作时更重要的衡量标准应该是这份工作是否对自己未来的职业成长有利。