



求职必看

正确**认识**自己，掌握求职的**技巧**

近年来，就业形势严峻。

就业难已经成为一个现实的社会问题，就业产生的社会问题也层出不穷。

个人简历和面试是求职过程中关系求职成功与否的两个重要因素。

希望通过本书的指点和帮助，正在寻找工作的朋友们能找到自己心仪的工作，祝大家前程似锦。



图书在版编目(CIP)数据

求职必看/刘雪涛,刘建华编著.—北京:海潮出版社,
2009.11

ISBN 978-7-80213-801-8

I. ①求… II. ①刘… ②刘… III. 职业选择 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 194008 号

书 名: 求职必看

作 者: 刘雪涛 刘建华

责任编辑: 周建平 刘宪

封面设计: 创品牌

责任校对: 周建平 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 20.625

字 数: 232 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-801-8

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

近年来，就业形势日趋严峻。就业难已经成为一个现实的社会问题，就业产生的社会问题也层出不穷。

就业越来越难，但并非“难于上青天”。如何去找工作？怎样才能找到一份称心如意的工作？这就需要一定的技巧。而很多职场新人缺乏这方面的经验，就连那些在职场打拼了多年的求职朋友们对此也不甚了解。找工作难，一方面是由于职场竞争激烈，另一方面，也有求职者自身的一些原因。很多求职者往往因为自己的经验不足而丧失掉好企业招聘的机会，自己好不容易得来的面试机会却因为面试经验不足而被淘汰。因此，正确认识自己，掌握求职的技巧，就能够从成千上万的应聘者中脱颖而出，找到适合自己的工作。

个人简历和面试是求职过程中关系求职成功与否的两个重要因素。本书分为简历篇和面试篇两大部分，从职业规划、制作简历、投放简历、面试准备、如何面试到面试结束整个求职过程中所需的准备和技巧，以及在这个过程中可能会遇到的一些求职陷阱，对广大求职者

进行指导，帮助求职者写好自己的简历、投递简历、提高进入面试的机会和进行紧张的面试准备，提高就业的成功率。本书中列举了很多求职的案例，其中不乏精彩的成功案例，给人启迪。

希望通过本书的指点和帮助，正在寻找工作的朋友们能找到自己心仪的工作，祝大家前程似锦。

编者

2009 年 8 月

目 录

第一部分 简历篇

第一章 简历概况

第一节 规划职业生涯 3

一、求职要先规划再行动 3

二、职业规划 10 大误区 6

第二节 如何制作适合你的完美简历 13

一、简历编写的 3 大误区 13

二、巧妙避免简历中的常见问题 17

三、如何制作一份好的简历 22

四、简历制作的 6 大标准和 5 个原则 38

五、简历中如何避免学历上的弱势 40

第三节 网上求职如何突显自身优势 47

一、选择知名网站搜集招聘信息 48

二、在简历上下足功夫 49

三、网上求职技巧 53

四、网上求职 7 大误区 55

第四节 应届毕业生如何制作简历	58
一、要能吸引招聘者的眼球	58
二、求职简历要有关键点	65
三、招聘者最不愿看到的几种简历	66
第二章 中文简历模版	
第一节 如何写好求职自荐信	68
一、求职自荐信的格式	68
二、如何增加求职信的含金量	76
三、写求职信的常见问题	77
第二节 实用求职信范文	81
第三节 中文简历模版	93
一、标准空白简历模版	93
二、个人简历范文	100
第三章 如何制作英文简历	
第一节 如何写英文求职信	119
一、英文求职信的组成部分	119
二、英文求职信的格式	120
三、如何写英文求职信	121
四、其他注意事项	128
第二节 英文求职信范文	129
一、英文求职信写作常用语	129
二、英文求职信范文	137

第三节 如何制作英文简历	143
一、英文简历的形式	143
二、英文简历的 10 大元素	146
三、制作英文简历的技巧	157
第四节 英文简历范文	165
一、英文简历常用词汇	165
二、英文简历常用语	171
三、英文简历范文	182

第二部分 面试篇

第四章 面试概况

第一节 面试形象要点	195
一、职场丽人——端庄高雅	196
二、职场男士——衣冠楚楚	201
三、职场新人求职着装 6 大禁忌	209
第二节 面试礼仪	210
一、守时	210
二、进入面试公司的第一形象	212
三、与面试官的第一照面	213
四、让面试官重视你	216
第三节 求职中不能不知的防骗技巧	219
一、招聘陷阱一：虚假职位信息	219
二、招聘陷阱二：通过招聘对应聘者进行压榨 ...	225
三、招聘陷阱三：黑职介	231

四、求职注意事项	234
第五章 国内企业面试要则	
第一节 面试前——精心准备	237
一、面试前的准备工作	237
二、如何缓解面试过程中的焦虑	245
三、应届生面试如何克服怯场	250
第二节 面试中——轻松应对	252
一、如何自我介绍	254
二、如何谈自己的缺点	256
三、面试中常见的问题	257
四、如何应对面试陷阱	273
第三节 面试通关技巧	276
一、尽快适应面试环境	276
二、礼貌对待工作人员	281
三、迅速建立和谐友好的面试气氛	282
四、顺利度过引入阶段	285
五、机智应对意外情况	286
六、全身心进入攻坚阶段	289
第四节 面试后——才刚刚开始	292
一、表示感谢	292
二、评估面试结果	293
第六章 巧妙应对外企面试官	
一、国企与外企的面试策略分析	296

二、外企文化差异	298
三、外企面试种类	302
四、面试程序	305
五、外企面试一般包括三轮	306
六、3 个核心要素	310
七、面试交谈 4 个原则	313
八、外企面试 9 “不要”	315

第一部分

简历篇



第一章 简历概况

第一节 规划职业生涯

一、求职要先规划再行动

面临严峻的就业形势，很多求职者，尤其是刚毕业的大学生的求职能力显得十分低下。很多人不知道如何开始找工作、找怎样的工作、以什么标准来找工作，即使在一份新的工作面前也表现得无法胜任。因此，在写简历之前，每一个求职者一定要规划好自己的职业生涯，确定自己的职业定位，先规划再行动，求职才能成功。

1.认识自我 选择职业首先要认识自我，了解自己的性格、气质以及能力、兴趣、特长，给自己恰当的认知和定位，搞清楚自己适合干什么、能干什么，从而确定大致的选择方向和范围。其次，必须明确职业价值观，即确定自己在职业中最看重什么。通过工作，是为了赚钱，还是希望有个良好的发展空间，或是为将来的长远发展积累经验和技能？在搞清楚阶段性目的和价值取向之后，才会有一个相对明确的求职方向和目标。只有弄清自己的择业标准，才能避免择业时的盲目。

2.解读职业 对自己想从事的职业要进行深入综合的分析，了解该职业所需的专业训练、能力、年龄、性格特点等要求，职业的性质、工作环境、福利待遇以及发展空间和就业竞

争机会。除此之外，还要搞清楚公司的文化和人文环境。这样才不会在费尽心思找到工作后，因为与自己的期望相差甚远而放弃工作机会。一些刚毕业的大学生总是在频繁地更换工作单位，许多人或以薪资作参考，或以环境舒适度为指标，很少有人从行业发展现状、优劣势、发展前景预测等出发，理性而全面地思考问题，最终导致个人得不到长远发展。

3. 职业定位 求职难的真正原因在于，很多求职者不能为自己确立一个清晰的职业定位，给自己制定一个职业规划。求职者，尤其是大学生应该首先解决这个根本问题，然后再寻求专业包装以获得更好的职位。如今有很多大学生选择通过专业机构来包装自己，增加自己求职的砝码，请专家帮自己确立职业定位，制订职业规划，从根本上解决就业难问题。通过帮助，他们大大地提高了自己的求职能力，高效找到最适合自己的工作。

4. 确定目标 通过前面三个步骤后，现在需要根据自己的特点和现实条件，确立生涯目标。也就是说顺利找到职业定位后，需要对自己以往的实习经历或工作经验进行认真的梳理，在此基础上，确定你的就业范围，比如在哪些行业什么职位上，自己的能力将得到最大最顺利的展现和发挥。当你的求职目标变得“有的放矢”时，你的求职行动就会变得更加有成效。思考之后的行动，更能体现其价值。

5. 制订方案 确认了就业的范围以后，就要为自己制订一个可操作的短期目标计划。对于缺乏工作经历的大学生而言，找到进入职场的机会是当前的首要任务。这时候，大学生要学会积极主动地寻求帮助，用好身边的人脉资源，尽早接触社会，寻找各类工作机会，最好能通过熟人推荐工作，这样的成功率比较高。同时也要注意自己学习能力的培训与提升，不仅

要提高专业领域的技能，而且要提高多个领域都可能用到的技能和素质，包括自信心、沟通能力、团队合作、分析问题、解决问题、挫折应对、时间管理等方面的能力，这些技能和素质的增强，有助于提升求职成功率、在职场的适应程度等。

6. 客观评估 职业生涯规划行动计划表实施了一个阶段后，需要适时地进行评估和调整。因为根据个人需要和现实的不断变化，职业生涯规划目标计划也要进行一系列不断的调整。在这个阶段，可以将自己做得好的地方继续发扬，需要完善的方面进行改进，同时对实施过程中需要调整的地方进行适当的修改。在整个职业生涯规划目标计划的实施过程中，行动是关键。如果计划做得再好而不去执行，前面付出的努力都将白费。

目前，大多求职者职业目标相对模糊，缺乏自我认知，而提前进行“职业规划”然后再找工作，已成为许多求职者的共识。不管就业形势如何，都应避免产生恐慌心理，不知所措和焦虑不安都无益于成功求职。尤其是刚迈入职场的新人，一定要调整好心态，掌握一些必要的求职技巧，积极面对职业生涯中的第一次选择，成功走好职业生涯的第一步。

案例回放：小汪是陕西一所高校汉语言文学专业2008届毕业生，毕业半年后还没有找到工作，于是她从西安辗转来到了北京。心气儿颇高的小汪一心想当一名外企白领。一连几个月参加了二十几场招聘会，都以失败告终。小汪茫然了。经过一段时间的思考，她意识到自己工作经验不足，决定重新调整定位，先积累一些工作经验再说。不久后，她签下第一份工作——在北京一家四星级酒店当服务员。自从当上了饭店服务员，能养活自己后，小汪就踏实下来，一边工作，一边在业余时间尝试实践自己的其他想法。

2009年4月，北京某电视剧招聘女演员，小汪报名并参

加了该电视剧的拍摄工作，她想试试看自己是否适合当演员，结果发现从影并不是自己真正的理想。此后，从小就喜欢音乐、写歌词的她又毛遂自荐，把自己写的十几首歌词送给了北京某知名音乐公司。这个公司非常认可她的能力，鼓励她继续创作。通过不断的尝试，最终，小汪明确了自己的定位——成为一名专业的歌词创作者。

二、职业规划 10 大误区

1. 误以理想为目标 随着年龄的增长，在现实利益的冲击下，大学生显得越来越成熟，已经把理想当作儿童的专利而远离自己的头脑。即使有一部分人有理想，也把理想错当成了目标。

理想是什么？理想应该是我们追求的一个结果的最终表现。在职业上，理想更多地表现为某个具体的职位。假设你的职业理想是人力资源总监，人力专员、人事主管等职位就是实现你职业理想的职业目标。很多大学生只是着眼于职业理想，而不去实现各个阶段的职业目标，那么，职业理想也就无从实现。这就如同盖楼，开发商打算盖一座 20 层的大楼，但在真正建造时却不想盖前面的 19 层，认为这是一种浪费，一心只想盖第 20 层，那么开发商在梦想着盖第 20 层时，其盖一座大楼的梦也就落空了。

现在的大学生不乏各种各样的职业理想，有人希望成为电影明星，有人希望成为科学家、世界首富……这些看似很难实现的理想，并不是不可能实现。在职业生涯中，心有多大，舞台就有多大。目标是实现职业理想过程中的阶段划分，是可以实现的。只有把宏大的职业理想转化为无数的可实现目标，职业理想才会最终得以实现。

2. 误以手段为目的 职业理想转化为职业目标后，接下来要做的就是用什么手段去实现职业目标。在这个过程中，很多求职者把实现目标的手段当作做事的目的。当一个人抱着实现目标的心理去选择不同的操作手段时，忘记了选择操作手段的目的，从而导致做了事却没有实现目标，或者为了做事而做事。比如，人们通过学习来弥补自身的不足，但往往很多人在学习的过程中，把重点放在学什么、怎么学、什么时候学等上面，一味地为了学习而学习，偏离了学习的目标，这不是要学习的目的。

3. 误以途径为结果 实现职业目标途径就是实现职业理想的通路。在实现职业理想上会有多个职业通路，每个通路都是不同职业因素的组合，其在时间、时机、难易等方面都有着不同的区别。虽说“条条道路通罗马”，但一定要选择一条最近的通往“罗马”之路。在确定了自己的职业理想后，接下来要综合分析自己的情况，总结出不同的通路，再结合职业环境及可用资源等因素选出一条最适合自己的职业通路，这样会更快地实现自己的职业目标，从而最终实现职业理想。

只要职业理想一天没有实现，我们就一天也不能懈怠。比如，小张的职业理想是销售总监，他选择的职业通路是：从销售代表、业务员到销售主管到区域销售经理再到销售部经理，最后是销售总监。这个途径的每一个阶段都是为实现销售总监这个结果而服务的。但是小张在当上销售主管之后，就停止不前了，没有继续向区域销售经理冲刺，最终销售主管就成了他的职业结果，而他的销售总监梦就落空了。

4. 误以行业为岗位 许多大学生误把行业当作应聘的工作岗位，这是一个较普遍的现象。在很多大学生简历中的“求职意向”一栏，经常可以看到这样的描述：“建筑设计院，建筑