

置身职场，一旦机会降临，你该如何把握。

[美]卡尔·J·韦伦施泰因/著 周明 张宸阁/译

求职圣经

——12步帮你找到新工作



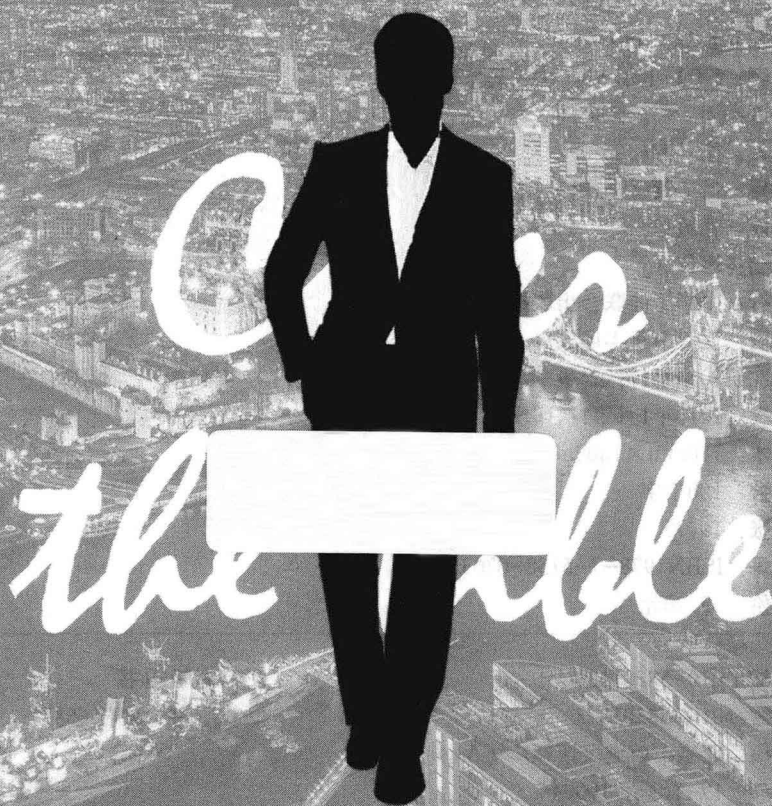
中华工商联合出版社

置身职场, 一旦机会降临, 你该如何把握。

卡尔·J·韦伦施泰因 著

求职圣经

——12步帮你找到新工作



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

求职圣经 / (美) 施泰因著; 周明译. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2013.11

书名原文: 12 steps to a new career

ISBN 978-7-5158-0763-8

I. ①求… II. ①施…②周… III. ①职业选择-基本知识 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 239613 号

12 STEPS TO A NEW CAREER by CARL J.WELLENSTEIN.

12 STEPS TO A NEW CAREER©2009 BY CARL J.WELLENSTEIN.

Original English language edition published by Career Press, 220 West Parkway, Unit 12, Pompton Plains, NJ 07444 USA.

Simplified Chinese language copyright©2013 by China Industry & Commerce Associated Press Company Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Career Press通过凯琳国际文化版权代理授权中华工商联合出版社有限责任公司在中华人民共和国境内独家出版发行。版权所有, 侵权必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2012-6220号

求职圣经

——12步帮你找到新工作

作 者: 【美】卡尔·J·韦伦施泰因

译 者: 周 明 张宸阁

出 品 人: 徐 潜

责任编辑: 吕 莺 李伟伟

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 180千字

印 张: 16.75

书 号: ISBN 978-7-5158-0763-8

定 价: 39.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

序 言

PREFACE



如果你是一位管理者、高级经理人或者担任管理职务的专业人员，那么现在应该是你的人生“更上一层楼”的时候了。有什么好的办法能帮你呢？

作为高级人才的你，不论是寻找一份新工作还是选择跳槽另谋职业，其过程都与普通职员的再求职过程大不相同。但是令人惊讶的是，你会发现目前关于这个话题，并且针对你们这个级别的求职者的新鲜、正确且可靠的信息实在是少之又少。

目前，这方面的书籍，虽然作者用心良苦，但确实毫无用处。它们大多出自学者、心理学家、记者以及招聘人员之手。这些书不是大量照搬理论瞎给建议，就是观点狭隘、局限，要么就是一味笼统、泛泛而谈。

世上没有万能宝典。我的亲身经历令我对这个道理深有体会：

- ◇ 在领导岗位上跳槽，选择新的工作和职业
- ◇ 置身于相反的立场担任猎头顾问，与其他在一起工作的招聘人员共同参加了无数次面试
- ◇ 参与应聘者和企业客户的面谈
- ◇ 培训其他主管、经理、资深员工，帮助他们转换工作或职业，另谋高就

大多数人选择跳槽只是为了逃离当前的工作，或只是为了某些短浅的理由就选择更换工作。他们通常没有依据自己的专长和兴趣制定长远的职业规划。

本书的目的就是要帮助你实现人生的大飞跃，不再仅仅是为了“换工作”而换工作，而是更多地从你的职业生涯来考虑，指导你找到一份你愿意为之起早贪黑的工作，一份你真心热爱的工作，一份让你觉得有人愿意付钱让你享受这份快乐是莫大的幸运的工作。

在本书中，我将担任你的“职业生涯规划教练”。我将向你解释每一步的操作如何发挥作用及其重要性，并以实例指导你进行操作。我还会引导你做一些练习，通过你自己的亲身参与帮助你学以致用、融会贯通。我还将与你分享现实生活中的案例，一起分析他人成功的原因，探寻招聘人员和用人单位的决策流程。

在本书中，我解释了哪些方法是行之有效的，哪些方法是毫无作用的。我抛弃了晦涩难懂的行话，剥除了一切神秘的色彩。我将与你分享一些别人无法告诉你的关于决策过程的洞察和见解。这些信息将对你更换一份有价值的工作或职业产生积极的影响。

引 言

如何充分利用这本书

什么人应该阅读这本书？

这是一本专门为拥有多年工作经验、希望在新的工作或事业中再创辉煌的公司高级经理人、各级主管、专业人员以及资深职员量身打造的职业辅导书。书中的案例很多都与我个人的求职和跳槽经历有关。还有不少例子则涉及到我在经营国际性猎头公司及从事职业生涯辅导时遇到的高级经理人和管理人员。

尽管书中的一些概念和建议是专门为高级管理人员量身定做的，但它们同样适用于大部分三十几岁以上、具有一定工作经验的员工。本书的编排方式使它也可以作为一本练习手册。从第一节教你如何着手进行工作搜寻或职业转变开始，以后每一节的学习过程都将以你在前一节所获取的信息和所完成的练习为基础。

你应该如何使用这本书？

首先浏览全书，对整个过程中有一个大致的了解，这样你就知道从5个大章和每个小节里，你期望学到什么。然后回头再从第一章第一节开始，仔细阅读

内容并完成其中的练习。在你弄清楚每一节的内容并完成相应的练习之前，最好不要跳到下一章节。每节最后的“时间表”会提供一份任务清单，上面列明了你在进入下一章节之前应该完成的任务事项。

为发挥本书的最大功效，你需要完成一些任务。当我认为你可以在有限的指导下完成一项任务时，我就把它称作“练习”。当我认为某个任务比较复杂，需要预先定义的模式来帮助你时，我称之为“作业单”。

作业单：

1.1：厘清你的价值观

2.1：成就的八种类型

3.1：处理有形事物的能力

3.2：处理无形事物的能力

3.3：人际方面的能力

3.4：工作描述

3.5：你的首选才能

4.1：个人生活偏好

4.2：对工作环境的偏好

4.3：对人的偏好

6.1：个人信息目录

6.2：简历检查表

10.1：面试的准备

10.2：面试后注意事项

11.1：计算你需要的薪资

12.1：人际关系联系表

参考读物：

- 1.1：迈耶·布里格斯个性类型测量表
- 1.2：有关职业的阅读书单
- 4.1：从哪里获得更多的信息

目 录

CONTENTS



第一章 了解你自己以及你能够展现的才能

第一节 | 对自己做出评估 / 002

本节概要 / 002

如何做出工作上的决定 / 004

找工作时必须展现的个人特质 / 012

建立自己的职业支援网络 / 014

第二节 | 展示自己的成就 / 016

本节概要 / 016

如何认定一种成就 / 017

为什么个人成就很重要 / 019

让你的成就具有说服力且令人印象深刻 / 020

第三节 | 表现自己的才能 / 029

本节概要 / 029

才能和特质区别 / 030

别人从你的才能认识你 / 031

识别自己才能的技巧 / 033

才能与工作职责的联系 / 047

发现自己的优势与劣势 / 048

了解和应用情商 / 049

第二章 认清并评估你的就业选项

第四节 | 评估自己的职业生涯 / 056

本节概要 / 056

何时该抛弃既有限定，思考自己的职业生涯 / 057

寻找并锁定行业和公司的技巧 / 059

第五节 | 怎么自主创业 / 073

本节概要 / 073

应该何时考虑自主创业 / 074

自主创业的基本考量因素 / 075

谁是你的潜在顾客或客户？ / 076

如何打响你的品牌 / 076

你是否具备自主创业的特质？ / 077

不同类型的自主创业 / 083

为你的创业制定计划书 / 090

综合你的商业计划书 / 093

如何投资 / 093

第三章 有效推销自己：内容、原因、方法

第六节 | 怎样制作简历 / 098

本节概要 / 098

简历的目的及其重要性 / 099

其他人如何使用你的简历 / 100

可以使用的各种简历模板 / 102

汇总简历内容 / 118

提供给咨询师和工程师使用的技巧 / 124

咨询师如何制作简历 / 125

第七节 | 合理利用就业市场 / 127

本节概述 / 127

区别招聘会和展销会 / 129

广告招聘与互联网招聘的不同应用 / 130

招聘网站的使用 / 131

如何联系招聘人员 / 133

怎样与招聘人员共事 / 136

如何联系雇主 / 138

别掉入陷阱! / 144

建立你自己的网站 / 144

构建自己的人际网 / 145

第四章 掌握与人交流的不同方法

第八节 | 人际网的构建 / 150

本节概要 / 150

为什么必须建立有效的人际网 / 151

用三步走的方法建立一个有效的人际网 / 152

怎么用问题来让你的人脉乐意帮助你 / 154

人际网需要个人的付出 / 169

关于在何处建立人际网的建议 / 171

第九节 | 如何进行更好的交流 / 174

本节概要 / 174

交流的不同方式 / 175

口头交流 / 176

书面交流 / 184

你可能会写的8种基本信件类型 / 187

第十节 | 掌控面试 / 209

本节概要 / 209

为自己创造最佳印象 / 210

面试前的准备 / 215

面试过程中的把握 / 217

面试官想知道关于你的哪些信息 / 225

面试之后 / 229

第十一节 | 如何协商薪资 / 232

本节概述 / 232

一般规则和指导原则 / 233

确定你的期望薪资 / 235

哪些福利对你来说最重要？ / 237

谈论薪资的技巧 / 237

聘任时机的把握 / 242

结 论 | 如何获得更多帮助 / 247

聘请一名当地职业培训师 / 247

最后的思考 / 250

第一章

Chapter



**了解你自己以及你能够
展现的才能**



第一节 | 对自己做出评估

不知今天身处的位置，便不能到达将去的远方。

本节概要

在第一节中，你要对自己进行评估，对自己的价值观、信念、偏好、目标都要有一个更好的了解。评估之于决策，犹如引擎之于赛车，至关重要。它能够指导你于何处着力，以及怎样做好充足准备，抓住机会。你尤其需要：

- ◇ 给你的价值观列一个清单，弄清楚在机会面前它们会如何影响你的决定。
- ◇ 认识到你的性格特点将会如何影响工作的成败。
- ◇ 明确目标，使其更现实，并寻找方法实现这些目标。
- ◇ 知道在追求成功的道路上，你应该拥有什么样的个人特质。
- ◇ 知道一个支援网能节省大量时间，帮你快速搞清楚自己想要什么。

本节包括以下部分：

- ◇ 如何做出工作上的决定。
- ◇ 找工作时你必须展现的个人特质。
- ◇ 创建自己的职业支援网络。
- ◇ 任务单。

若要去往某地询问方向，首先你须知道旅途开始于何处。假如我让你销售某一款新产品，却不给予任何说明，你又如何向消费者描述该产品的特征，又如何能说服消费者？

• 开始是工作中最重要的部分。

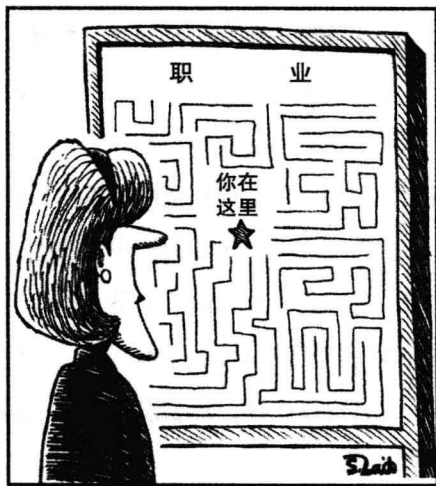
——柏拉图

基于同样的理由，在更换工作或职业时，你需要评估自己，对自己的信念、性格特点和偏好有完全的了解。知道这些以后，你对自己就能有一个清晰、准确的定位。它能为你节省时间，帮你快速做出最佳决策，并令他人不敢小瞧你。在你需要的时候，他们或许还会为你提供帮助。

相反，不清楚自己的起点在哪，就开始仓促寻找工作，结果往往是你去了自己不想去的单位。开始找工作前先评估自己，这样你就能够自信地谈论自己的优势，用你的热情和你在职业生涯中磨练出来的坚决与果断说服他人。

如果你不能以你的热情说服面试官，无法向他们展现你对自己职业的掌控，他们将会犹豫是否录用你，甚至会让你立马走人，换下一个求职者。

本节内容将使你更加清楚，在求职过程中，什么东西对你来说是最重要的，如何评估机会是否适合你，以及如何集中精力不至于在死胡同里浪费宝贵的时间。



● 史蒂芬·莱特绘图

如何做出工作上的决定

你每天都要做很多的选择——去看电影？穿什么衣服？交什么样的朋友？阅读报纸上的那几条新闻？你做出这些选择的时候，都是基于你内在的态度，它们要么是你事先想好的，要么是你平时熟悉的。

在从事高级人才猎头的那些年，每到企业客户向应聘者发出录用通知的环节，我都会不自然地交叉手指（紧张和祈祷的动作）。因为即使我们是通过层层筛选之后才把过关的应聘者提供到客户面前，即使应聘者通过了客户们的多轮面试，我知道，在这最后的节骨眼上还是可能出现问题的。

为什么？因为往往当客户发出录用通知时，应聘者才恍然大悟，意识到此刻他必须做出决定：接受还是拒绝？他通常到这个时候才开始认真考虑是否“交易”；他是否真的愿意为工作需要而出差，跨行跳槽是否更可取，这次职业变更是否真的对自己有利。有时，他甚至到这时候还想进一步事无巨细地就薪资、福利、职业成长空间等事项重新展开谈判。

应聘者摇摆不定或迟迟不做决定，招聘单位往往就会选择收回录用通知。它们认为应聘者早该做好准备。在找工作之前，起码在面试结束前，应聘者就该询问清楚招聘单位的基本情况。它们会担心，应聘者在时间如此充裕的情况下，尚且难以抉择，那么以后工作中遇到信息和时间都很有有限的情况时，他将更加束手无策。

招聘单位还认为，高级人才理所当然要对其职业的基本情况一清二楚。那些对基本业务一窍不通的高级管理人员，在处理公司层面的问题时也发挥不了多大作用。

因此，你要对自己做好评估。让我们从考虑跳槽之前你就应该准备的事情开始本书的征程：价值观、偏好及目标。

价值观

进行选择时，人们通常要参照自己的价值观来衡量每一个选项。有时，这个过程是深思熟虑且耗费时间的，但更多的时候，人们都未加思考就下意识地做出了本能反应。

人们通常很难搞清楚自己所持的价值观。人们常常把它当作看不见、摸不着的一种感觉，难以用语言进行描述，因而往往忽视它。

价值观伴随着年龄的增长而不断变化。生活慢慢发生改变，有更多的责任需要你去扛，比如身为丈夫或妻子的责任或是身为儿女的责任。每个人价值观的改变就好比他们对待健康的态度。年轻的时候，你通常不会把健康的生活方式看得多么重要，而是更多地希望躺在沙滩上，把皮肤晒成迷人的古铜色。但是，当胸部渐渐下垂、腰围渐渐变粗，你开始在乎生活方式是否健康。到那时，你那古铜色的肌肤也可能产生了黑素瘤。

所以，每当遇到足可改变人生的重要时刻，比如换工作或换职业，你都应该重新评估你的价值观。

作业单1.1的这张表格列出了你评估自己的价值观时可能会用到的一些关键词。你还可以在表格后面的空白处加上其他你认为重要的关键词。

厘清你的价值观

浏览下列表格，根据该事项对你的重要程度，在每项价值观右侧的相应方框内打钩。在表格最后几行添加其他你认为重要的价值观选项，无论它们与你的求职或跳槽是否相关。

作业单
1.1