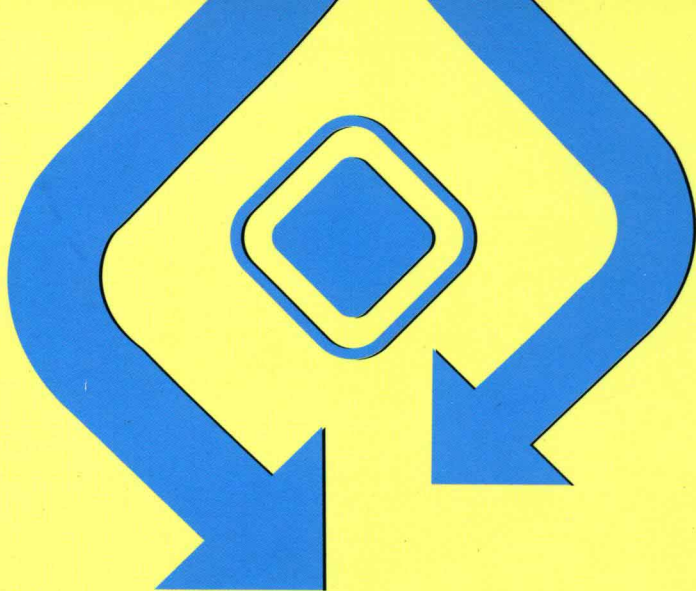




QIU ZHI BAO DIAN

求职宝典

董立勤◎著

职业生涯规划是人生一本万利的投入。

我们所面临的时代，是个人逐步成为职业生涯规划的主导者的时代，人们已经把工作、职业和对生命意义的追求联系起来，希望通过职业发展实现自我价值，也希望职业发展能给自己带来积极的情感回报，带来生活的平衡与和谐。



中国书籍出版社

China Book Press

求 职 宝 典

董立勤 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

求职宝典 / 董立勤著 —北京: 中国书籍出版社,
2011.6

ISBN 978 - 7 - 5068 - 2481 - 1

I. ①求… II. ①董… III. ①职业选择 - 通俗读物

IV. ①C913.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 115851 号

责任编辑 / 贺原平

出版发行 / 中国书籍出版社

地址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电话:(010)52257142(总编室) (010)52257154(发行部)

电子邮箱:bptougao@126.com

经 销 / 全国新华书店

排 版 / 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 / 青岛新华印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 13.5

字 数 / 190 千字

版 次 / 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 30.00 元

版权所有 翻印必究

序

告别校园，步入社会，对于大学生来说，天空蓦然间放大了许多倍。在社会这个竞技场上，竞赛的规则微妙又晦涩，选手们不分男女老少和高矮胖瘦，一概混合编组，随时参赛，自由退出，犹如在社会丛林中开展的一场没有开始也没有结束的战斗。

对于其他求职者来说，你已经上了就业的舞台，演了一个角色。那个角色长大了，你跟不上，角色抛弃了你；或者你长大了，那个角色装不下你了，你也得离开那个角色，去寻找一个更新更好的角色。但那些新的角色也很高傲，因为有很多的“追求者”在争先恐后地竞选，有时你会遭到拒绝，有时你会好几次地碰了自己的头。

这就是社会！

一个有作为的人，就要在社会这个大舞台上，成为主角，成为名角，成为最好的角色！

但是，这是有条件的。

它需要素质！

它需要能力！

它需要技巧！

它需要准备！

每个人都有自己的生命之海，但生命之海的宽窄、长短、深浅各不相同。有一点是相同的：你必须涉过这生命之海。这时候，我们会想到，拥有一双坚硬的翅膀是多么重要。

生命的孕育、诞生和显示本质，是一种激动人心的过程。生命像音乐和画面一样，暗自携带着一种特定的声调或血色，当它遇到大潮的袭卷，当它听到号角的催促时，它会顿时激情振奋，精神抖擞，露出本质的绚烂和激昂。

生命就是希望。因为人常有靠希望活着的时候。它飘荡无定，自由自在，但却不脱离自己的根系。有人说得好：希望是人类中总有一支血脉不甘于失败，并且九死不悔地追寻着自己的金牧场。

也许，生命如同少了原图的拼图游戏一般，你无法猜测将拼出什么图形，有时你甚至无法确定是否拥有所需的拼图块。

也许，生命历程有时如同玩扑克牌。其中包含许多运气，也包含许多牌技。你很难把握输赢，有时可能拿到好牌反而输了，也有时拿不到好牌反而赢了。有时是你技高一筹，有时是别人失误白送给你的。这当中，也可能会取得不少经验和教训。但无论如何，你必须保持能不断洗牌，你必须不断提高自己的“牌技”。

曾有一位母亲要求 16 岁的女儿去读《钢铁是怎样炼成的》，女儿说：“我不管钢铁是怎样炼成的，我只想知道美女是怎样‘炼’成的。”可见，“美女”才是她最需要的。

对于求职者来说，我们只想知道飞翔的翅膀是怎样炼就的。因为我们年轻，最需要的是一片开阔的天空和长了坚硬翅膀的心灵。就算是梦想超载也没有关系，因为我们拥有阳光一样的活力！

目 录

求职宝典之一

——我的生涯我做主

职业生涯规划是人生一本万利的投入	(1)
职业生涯规划在职业生涯中具有战略地位	(2)
职业生涯规划的 10 条原则	(5)
职业生涯规划的基本方法步骤	(8)
职业生涯规划在成功求职中的战术作用	(25)

求职宝典之二

——补齐五块短板

学习知识的短板	(42)
学会做事的短板	(44)
人际关系的短板	(48)
做人的短板	(54)
驾驭市场的短板	(61)

求职宝典之三

——加长六种能力

加长把握机会的能力	(64)
加长创新的能力	(70)
加长与时代共舞的能力	(82)
加长行路的能力	(87)
加长应变能力	(94)
加长直面困难与失败的能力	(108)

求职宝典之四

——创业是求职的金字塔尖

继续上学的四条渠道	(119)
-----------------	-------

大学毕业后参加工作的三种情况	(121)
把决心抛过栅栏	(124)
做事不肯雷同	(134)
你得不断地有想法和念头	(140)
自己打败自己	(142)
咬住你的个性	(143)
你该这样举足前行	(146)

求职宝典之五

——成功求职的 10 大技巧

认识你自己	(155)
学会“大格局”思考	(159)
精通“人生只有一把盐”的道理	(161)
适合你的才是最好的	(162)
把你的自信展现出来	(164)
慎重地作选择	(169)
不可过于看重你已经拥有的知识	(172)
务实是第一要务	(176)
有一个让人眼睛一亮的求职简历	(177)
过好面试关	(180)

求职宝典之六

——善待你的第一份工作

争做第一个开办公室门的人	(198)
不做经验的奴隶	(198)
不做卡拉卡尔狞猫	(199)
不惧第一份工作的卑微	(201)
使自己成为“磁石”	(202)
学习力是最好的善待	(203)
学会利用挫折	(206)
做个踏实的人	(208)

求职宝典之一

——我的生涯我做主

职业生涯规划是人生一本万利的投入

我们所面临的时代，是个人逐步成为职业生涯管理的主导者的时代，人们已经把工作、职业和对生命意义的追求联系起来，希望通过职业发展实现自我价值，也希望职业发展能给自己带来积极的情感回报，带来生活的平衡与和谐。

有一个事例，某合资大酒店要招 2 名迎宾小姐和 2 名文秘人员，工资待遇是这样的：迎宾小姐每月 3000 元，文秘每月 1000 元。结果，文秘岗位的报名者达 120 人，迎宾岗位的报名者仅有 6 名。原因是什么？与职业生涯设计有关。

目前看文秘岗位待遇较低，但却有职业生涯积累，在这个岗位上能得到更好的锻炼，学到更多的知识，有利于自己的成长，到那时，各方面的待遇也会接踵而来。而迎宾的岗位，你干上几年也不会有更多的提高，是一种简单劳动。

由此，职业生涯的作用就是：积累经验，积极孕育，将来就能干大事。

生活中有常理。旅行时如果手上有张地图，你不但旅途愉快，并且能以最短的时间抵达目的地。职业生涯规划也有这样的作用，它会使你成功的概率极大地提高，成才的速度也会比常人更快更稳。所以，职业生涯规划是人生一本万利的投入。

有诗云：“把自己当成珍珠，就有被淹没的痛苦；把自己当做

泥土，让人们在地上踩出一条路。”给自己一个恰当的定位，在此基础上不懈地努力打拼，人生的价值才会得到证实。职业生涯规划就是帮助你完成自我定位的。

请你为自己描绘一个理想的形象。“你”是最重要的，没有必要做别人的影子。不要只想你“应该”怎么样；相反，你可以在心里勾勒出自己最好的一面，并让这些最好的本质帮助你实现人生目标。

我们通俗地看职业生涯规划，就是指从某一个阶段开始，去勾划人生的发展蓝图。

职业生涯规划的时间跨度有两个方面：其一是从什么时候开始最好；其二是规划期有多长。

第一个问题，对于大学生来说，最好从进入高等学府门槛的时候开始；对于其他人来说，最好从找第一份工作开始。再早了不太好掌握，因为改变命运的东西还没出现；再晚了就会被动。

第二个问题，不管你是在职或是退休，只要你还在做事情，就都需要不停地去规划。

职业生涯规划在职业生涯中具有战略地位

无论是单位还是个人，所谓的战略决策正确，就是找准了自己的卖点、定位和市场。

一部《三国演义》，最精彩、最关键的“魂”，在于“三顾茅庐”那一节。一直东奔西走找不到发展方向的刘备，直到碰上诸葛亮，才明白天下大势。后来，整个《三国演义》就是按照这个“三分天下”的思路发展的。这就是战略的力量。战略正确，才有出路。

对于战略，通俗地讲包含四个基本问题：

第一，“我是谁”。这个问题对任何一个团队和个人的生存与发展都是至关重要的。所以老子说：“知人者智，自知者明。”“我是谁”的问题首先是一个自我定位的问题。

第二，“我知道什么”。着重解决两个问题：其一是“我从哪里来”，我

的成长历史是什么；其二是“我现在在哪里”，我目前的真实状况是什么。

第三，“我可以做什么”。立足现在，从自己的实际出发，去踏踏实实地做些事情，并力求有所成就。

第四，“我能够希望什么”。着眼未来，对自己的发展方向和目标进行设计，把自己的梦想和期望展现出来。

从一定意义上说，战略的东西决定一个人的生存和发展，尤其是决定发展。正如古语所说：“事不欲不立”、“运筹帷幄之中，决胜千里之外”、“不谋全局，不足以谋一域；不谋长远，不足以谋一时。”这都是讲战略的重要性。

有人说得好，在激烈的市场竞争中，战略上胜人一筹往往是捷足先登的关键。正是在这种背景下，战略研究、战略思考、战略部署，已不再是军事家独领风骚的区域，已开始向各个领域延伸和泛化。个人的职业生涯规划也不例外。

作为一个战略，需要有明确的方向。一个人如果不知道自己要驶向哪里，那么，任何风都不是顺风。

一粒种子的方向是冲出土壤，寻找阳光；一条根的方向是伸向土层，汲取更多的水分和养料；爱默生说过：“一心向着自己目标前进的人，整个世界都给他让路。”

确定职业生涯的战略方向，要有超前意识。如果今天不生活在未来，那么明天你将生活在过去。欲知所兴，须见当废；能明已去，可识将来。为什么有些人爬到了梯子的顶端，却发现梯子架错了墙？那是方向感出了问题。

我们都应该清楚这样一个道理：掌握趋势比掌握资讯更重要；简单地掌握趋势不如掌握最大的趋势。趋势，有利于我们有的放矢地去确立方向。据说球王贝利踢球不是追着球跑，而是先看球会到哪里，跑过去等着。这种方向感很重要，却不是人人所具有的。

大家熟悉的著名节目主持人周涛，10多年来一步一个脚印地经历了“资料员——播音员——主持人——新闻官”的魅力蜕变，在一次次艰难决断的选择和取舍中，使自己的性格日渐成熟，阅历日益丰富，事业渐入佳

境。她在职场中的四次华丽转身，验证了她是从人生战略的高度，孜孜不倦地规划了自己的职业生涯。否则，就容易出现“只想优雅转身，不料华丽撞墙”的结果。

第一次转身，从机关资料员到新闻播音员。

1990年，周涛从北京广播学院（现在的中国传媒大学）播音系毕业，很想留在北京发展，但当时留京指标很少，她给自己定了个位：“只要能留北京，干什么我都愿意，哪怕干不了播音员。”几经周折，她被北京市公安局录用，实现了留在北京的梦想。后来她得到了一个去北京电视台学习的机会，她很珍惜这次机会，以出色的表现留在了北京电视台担任新闻播音员，并兼了好几个栏目以及一些晚会的主持人。因为她太热爱这个工作了，所以从不怕苦怕累，经过两年时间，从众多主持人中脱颖而出，一跃成为北京电视台的当家花旦之一。

第二次转身：从新闻播音员到综艺主持人。

中央电视台金牌栏目《综艺大观》在全国挑选新的主持人。周涛从初试到复试，最终胜出。面对巨大的压力，她坚信自己：我就是我，没有必要去模仿别人，只要心里有观众，做好自己，就一定能在《综艺大观》里开拓出属于自己的风景。她再次如愿以偿，成为继倪萍之后央视又一名金牌综艺主持人。

第三次转身：从综艺主持人到栏目制片人。

在做完第200期《综艺大观》后，周涛宣布退出，平静地离开了那个炙手可热的综艺主持人的位置。在这个位置上的6年中，她全力冲刺，事业上有了前所未有的辉煌。面对这些荣耀，她平淡地对朋友说了这么一段话：主持人就像是绽放的花，飞舞的蝶，每每绽放起舞，都只是瞬间的事，绝没有亘古的美丽。她在思索着，也在沉寂着，一年后，她创办了央视大型娱乐互动节目《真情无限》，担任制片人又兼主持人。她又一次成功了。

第四次转身：从栏目制片人到奥运新闻官。

在担任制片人4年后，她又做出了一个新的尝试，转入北京奥组委新闻中心担任副处长。关于这次转身，很多人不理解。有人说这样的舍弃值得吗？她坦然地回答：我舍弃的，只是并不属于我的虚名而已，我得到的也

会更多，眼界会开阔很多，可以接触更多的事情，得到丰富的阅历。

职业生涯规划 10 条原则

从周涛的职场转身，我们可以从这样一些方面去认识职业生涯规划的相关问题，即职业生涯机制的 10 条原则：

（一）积蓄力量原则

在毛竹一生中的最初 5 年里，几乎看不到它的生长。但 5 年一过，它便开始快速生长，并在 6 个星期内长到 20 多米的高度。这种快速生长，依赖的是它那长达几千米的根系，那 5 年它全在长根系，它用 5 年所积蓄下来的力量，最终创造了自己的神话。

一个人也是同理，人不能一味地攀援在社会建筑物和他人身上，你自己要在生命的土壤中扎根。

在职业生涯规划中，最要不得的就是急功近利，立竿见影。当别人忙于催生新的枝条的时候，你一直都在忙于加固自己的根，也许，这正是你的高明之处。

（二）上山下山原则

一个人到达一座山峰，只是一个阶段性胜利，你不可能一直处在那个山顶的位置。你需要去登另一座山，但是你必定要先下来，再上去，这样你才会有新的高峰，并可以从容而惬意地欣赏到另一片迷人的风景。所以，只有保持下山的心态，才能拥有上山的心态。

（三）穿线原则

每个人职业生涯中那些出彩的地方，就像一颗颗晶莹的珍珠，虽然看上去也很漂亮，但总是显得单调和雷同，更成不了手链或项链。它需要一根线将它们串起来，让众多的珍珠各放异彩，鲜艳夺目。职业生涯规划就是这样一根非常结实而漂亮的线。

（四）善变原则

现在是信息时代，在这个时代里，面对倏忽不定的“飞靶”，你只有不断调整自己的位置，才能在瞬息万变的市场中赢得主动。市场不变的法则

是：永远在变。面对职业生涯规划，你所应该思考的是：你必须体察外界的变化，尤其是你自己要会变，而且变得比别人快。

（五）有梦原则

世界上最贫穷的人是没有梦想的人。神秘感促使人有所发现，好奇心促使人有所追求；惦记着你的愿望你会去创造，憧憬着你的梦想你会更勤奋。

比尔·盖茨吸引和留住人才的绝招是：让员工来上班，重要的一点是让他们与梦想联系起来。梦想因为有了追逐的翅膀而美丽，翅膀因为有了勇敢的信念而坚强。

也许我们的梦想还很遥远，也许我们的路途还会更艰辛，但只要 we 鼓起勇气，在梦想的光芒微微地触到我们心灵的那一刹那，就适时地抓住它。周涛之所以能放低姿态，以退为进，就是守住了心中的希望，不放弃自己的追求，始终把一双渴望的手伸向广阔无垠的天空，感觉每一丝风的流动，倾听每一滴雨的声音，让机敏而虔诚的手指，勇敢地叩响那些紧闭着的门扉。

（六）投入产出原则

在进行职业生涯规划时，你得“有账算”，你得有一个最终的结果，这就得讲求投入和产出。比如说，做英雄，成本太高，万一失败了就没有本钱从头再来了；而做常人，小本经营，一辈子都忙忙碌碌又太平常了。投入产出原则教我们以最小的成本获得最大的收益。

什么叫“最小成本”？就是做一个普通人；什么叫“最大收益”？就是过着不普通的生活。这是职业生涯规划的一个很好的平衡点。

（七）现实与梦想的交融原则

梦想是重要的，但仅有梦想是不够的。“终日空抱鸿鹄志，到头却做乌鸦声。”梦想是鸡蛋，如不及时孵化就会变臭。这个世界并不缺少有理想的人，缺少的只是能把理想实现的人。

在我们拥有黄金岁月时，一定不要因难就易，随意放纵自己，一旦松懈，随波逐流，命运就不知走向何方了。

所以，多一点危机感，多一点改变命运的具体行动，生活就会多一份

从容。

周涛的职场感悟告诉人们，在梦想与现实的交错中，在希望与失望的沉浮里，你可以迷茫，甚至可以犹豫，但不能迷途、不能退缩。在通往成功的路上，所有的酸甜苦辣都是铺垫；在人生精彩的演出中，所有的汗水、泪水都是序曲。

我们时刻不要忘了这样一个事实：梦想很丰满，现实很骨感。因此，我们的终极任务就是让梦想尽量“瘦身”，让现实尽可能“增肥”，进而实现梦想与现实的有机交融。让我们记住，“梦想”是一个天真的词，“实现梦想”是一个残酷的词组。

（八）“迫跳”原则

职业生涯规划是要涵盖你的一生的，既不能近视，又不能奢望张张嘴就可以吃到果子。如果我们只满足于做小世界的大人物，那么，你最终连大世界的小人物也不如。

就像这样一个情景：在海平面上，有3只海豚露出了自己的尾巴——平常人看到了平静的海；有心人看到了三只海豚；专家看到了海豚的未来。这就是不同的高度。

就人才而言，雇主着眼于人才的过去，人才着眼于自己的现在，导师着眼于人才的未来。这也是在讲不同的高度。

就“迫跳”原则来说，需要把握的是两点：其一是需要你跳起来去摘果子；其二是你能够跳起来。即使当你在职业生涯中达到了某个目标，也不要只看到成功的一面，还要看到硬币背面的东西，那些是付出和艰辛，成功和付出永远是平衡的。

有时候，我们对待职业生涯规划，还真应该品读“大器晚成”的故事：朱军，30多岁还在外边混着，帮人家打饭打杂；张艺谋，考大学时差点因为岁数超标不让上，30多岁还在做摄像；还有演《大染坊》的侯勇，坎坷得不得了，卖过肉，铲过土，扛过大包，眼看着就得一辈子默默无闻，却一举成名。这种故事看多了，心里就踏实，急什么呀，咱不比他们还小吗？努力还来得及，只是你要让自己不停地“迫跳”。

（九）合理预测原则

古语说：“愚者昧于成事，智者见于未萌。”这是讲预测的重要。职业规划合理预测的依据有三：一是科学发展的理论；二是上下左右的实情；三是自身的现实状况。这三者缺一不可。

（十）留有余地原则

做职业生涯规划有点类同于重大的工作计划，需要留有余地。

古人说过，做工艺木雕的要领，首先在于鼻子要大，眼睛要小。鼻子雕刻大了，还可以改小，如果一开始便把鼻子给刻小了，就没有办法补救了。同样道理，初刻时眼睛要小，小了还可以加大。为人做事，也是一个道理，凡事要留有余地，留有后路。只有这样才能更少遭受失败。

职业生涯规划是要有效实施的，必须留出调整的空间，使之随时符合当时当地的情况，跟上时代前进的步伐。

职业生涯规划的基本方法步骤

职业生涯规划就好比学钓鱼：

先找一片水域——一份适合自己的职业；

再找一个“卧子”——家有发展前景的公司；

再找一位教练——一个能给自己带来帮助老板。

巴菲特在选择工作时说过，为最崇拜的人工作，除了薪水之外，还会让你早上很想起床。

职业生涯规划有四个需要把握的基本问题：

择己所好——符合职业兴趣和爱好；

择己所长——注重自己的技能和特长；

择己所利——谋求个人的物质和精神利益；

择世所需——满足社会和团队的需求。

这些基本问题告诉我们，你得跟着时代走，跟着形势变，这样你的规划才有针对性，才有可行性。职业生涯中，向社会提供的最优产品就应该是自己。

有时，我们评判职业生涯成功与否，没有统一的和绝对的标准，但有一点可做参考，那就是在实现目标的过程中快乐一定要多于痛苦。

职业生涯开发与管理讲求的是：只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间。重要的不是目前所处的位置，而是迈出下一步的方向在哪里。

职业生涯规划有四个基本步骤：

（一）设立一个人生的目标

这个目标应该是最佳目标，无论是高度还是宽度，它都应该是最为理想的，是你最想要的。这个目标确立了，你奋斗的方向就定位了，不至于老是东张西望，不清楚自己从哪里来，该到哪里去。

一个合理的目标，在职业生涯规划中是十分重要的。

生活中会有这样的现象：如果你问别人：“我应该走哪条路？”别人就会问你：“那要看你想去哪里。”如果你回答说：“去哪儿都行，只要能到个什么地方。”这时别人就会告诉你：“那你走哪条路都行。”这就是目标不明的结果。

一位美国的教授在给学生上课时，先问了一个小问题：“你们说，开车的人进了加油站最想什么？”超过一半的学生们回答说“加油”，还有的说“歇会儿”“买吃的”“上厕所”等等。

老师给出的答案是：“开车人进了加油站，最想早一点离开加油站，继续他的旅程。”

这个案例教给人们的是：每个人做事都会有具体目的，比如加油、休息、买东西，而这一个个具体的目的又应该是从属于一个远大的目标——即沿着他既定的旅程继续前进。

这正像一位奋斗者所宣言的：既然选择了远方，便只顾风雨兼程；我不去想，身后会不会袭来寒风冷雨，既然目标是地平线，留给世界的只能是背影。

在大雾天开车，看不清楚道路，有个人找到了一个窍门，专跟前车的尾灯前进。有时这也倒安全和省事。可是有一天，他跟着别人车的尾灯开进了车库，这就不省事了。所以，大雾天也要自己去看清路，知道自己的

目的地在哪里。

一位女演员在成名后，回忆父亲曾教她的话：我希望你能成为一匹骏马，当骏马在奔跑的时候，它们是戴着眼罩的，这样一来，它们的目光就会保持向前直视，而不会受到其他马匹的影响，只会按照自己的跑道向前跑。这就是，你必须知道自己的目标，你必须坚持自己的目标。

当然，职业生涯规划的目标不是越高越好，也不是越大越好。尼泊尔格言说得好，“多大的烙饼大不过烙它的锅”。任何事物都受客观条件的限制，人们可以做出很大很大的烙饼，但是，必须与锅相适应，也就是说，让锅盛得下它，饼才能烙熟。明白了这个道理之后，我们的终极任务是：不断创造更大的锅来烙更大的饼。

确保职业生涯目标的准确性，需要十分重视兴趣、能力和前景这三个要素的交集。有专家提出了一个“三环理论”：

第一环是个人意愿，代表着心理满足。主要落脚点在自己浓厚的兴趣上。

第二环是个人能力，代表着现实可能性。主要体现在自我管理能力、人际能力和业务能力上。

第三环是前景，代表着社会需求。一方面是前景是否宽阔，既能通过努力达到目标，又有较大发展空间；另一方面体现在你所要的经济价值。经济价值不是越高越好，要求高了，而你的能力达不到，要么实现不了，要么实现了又会好景不长。

这三个环怎么交集呢？在每个环内都写上自己想做或能做的，三个环中相同的部分就是交集，相同的越多，交集得越好，你的选择就更加准确和宽泛。

（二）确立阶段性目标

从目标的最高处往回找，确立阶段性目标，然后由浅入深、由低到高地分段实施，实现了一个目标，再奔向下一个目标。

（三）着手去修路

包括逢山开路、遇水架桥；还要选择每个阶段用什么方式，准备什么设施，创造什么条件。这些条件都是服从和服务于那个最高目标的。这个