

中国时代经济出版社

全国百佳图书出版单位
百佳
DAXUESHENGZHEYEBIDU
大学生择业必读

标签效应：“被失业”的大学生

马太定律：步入职场谨防“一步错，步步错”

坚信定律：求职需要韧性

从众心理：摊位前人多一定是好工作

首因效应：让面试官眼前一亮

滚雪球效应：珍惜你的第一份工作

登门槛效应：“进尺”之前先“得寸”

这些方法，从来没有人告诉过你！

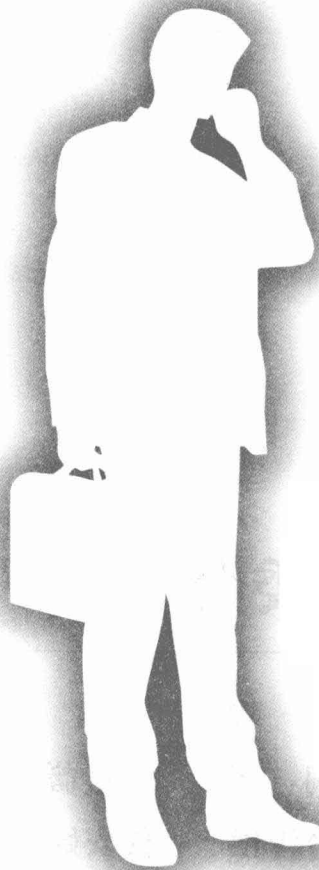
国内第一本求职心理学书

找工作要懂点 心理学

刘毅 主编

DAXUESHENGZHEYEBIDU
大学生择业必读

国内第一本求职心理学书



找工作要懂点 心理学

刘毅 主编

图书在版编目(CIP)数据

找工作要懂点心理学 / 刘毅主编. —北京: 中国时代经济出版社, 2011.1

(大学生择业必读 / 刘毅主编)

ISBN 978-7-5119-0450-8

I. ①找… II. ①刘… III. ①大学生—职业选择—应用心理学 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 232598 号

书 名: 找工作要懂点心理学

出 版 人: 宋灵恩

作 者: 刘 毅

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010)68320825 68320484

传 真: (010)68320634

邮购热线: (010)88361317

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsgdj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市鑫海达印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 186 千字

印 张: 10.5

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0450-8

定 价: 25.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究



前言

为什么大学毕业后有的人选择考研，有的人选择考公务员，有的人选择找工作，有的人选择在家啃老？他们在选择时又是怎样的心理？

在写简历的时候你知道招聘者在看简历时会想些什么吗？

你知道太完美的简历也会断送自己的大好前程吗？

你知道面试官在面试时心里是怎么想的吗？

你知道在实习的时候混个脸熟也是很重要的吗？

.....

这其中有什么样的心理学秘密？这些都是本书要向你介绍的。

心理学是一门通过研究人的行为，揭示人的心理活动规律的科学，是可以让人变得更聪明的学问。大学生找工作时遇到的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系，一旦我们掌握了相关的心理学知识，许多求职难题将会迎刃而解。

本书是一本从心理学角度阐述找工作的书，运用心理学原理，结合大学生找工作时经常遇到的困惑及各种心理现象进行详细的分析，并提供了一些简便的解决思路和方法，帮助大学生了解求职过程中这些“不能说的秘密”，让他们学会洞察世事，掌握“求职学问”，掌握主动权，避免不必要的失误，找到适合自己的工作。

本书编委会

主 编：刘 毅

副主编：陶 涛 侯薇薇

编 委：曾伶艳 代安娜 顾 勇

张绿竹 张尚国 赵海霞

赖吉平 肖宪华 曹文海



目 录

第一章 找工作不可不知的7个心理学定律 / 1

太阳的东升西落，月亮的阴晴圆缺，春夏秋冬的四季更替，一切都是那么有规律。其实人们的心理也存在着很多规律，然而却很少有人去了解它们，在毕业生踏入这个适者生存的残酷社会时，掌握这些心理定律会让我们在找工作的过程中，少些盲目，多些睿智。

- ☆ 马太定律：步入职场谨防“一步错，步步错” / 2
- ☆ 墨菲定律：找工作不要怕失利 / 4
- ☆ 蘑菇定律：大学生入职，多做事少抱怨 / 6
- ☆ 坚信定律：求职需要韧性 / 9
- ☆ 哈默定律：找工作不是“自古华山一条路” / 12
- ☆ 长尾理论：不做求职“马大哈” / 15
- ☆ 手表定律：毕业后，知道自己干什么 / 17
- 延伸阅读：毕业生为什么“高不成，低却就” / 20

第二章 找工作不可不知的7个心理学效应 / 21

找工作的过程中，我们会遇到许许多多的困惑：残酷的竞争让我们发现弱肉强食才是社会的主色调；求职四处碰壁，让我们不得不去寻找其他求职策略；由于我们对自己的评价不客观，导致职业定位出现偏差，换了一份又一份的工作……懂得了一些心理学效应，我们会更了解其他人的想法，也会更了解我们自己。

- ☆ 莲花效应：职场新人不要迷失自己 / 22
- ☆ 瓶颈效应：当求职陷入困境 / 24
- ☆ 近因效应：面试最后三分钟 / 26
- ☆ 习得性无助：求职要有好心态 / 29



- ☆ 沸腾效应：求职总差一点点 / 32
- ☆ 三分之一效应：不做职场跳蚤族 / 35
- ☆ 滚雪球效应：珍惜你的第一份工作 / 37
- 延伸阅读：试用期变成白用期 / 40

第三章 从业心理决定你的就业方向 / 41

迈出大学校门后，我们走到了人生的一个十字路口，向左走还是向右走？是选择逃避，在家心安理得做啃老族；或是继续躲在象牙塔中，做着“书中自有黄金屋”的美梦；还是选择在就业困境中突围，不惜耗费人力物力，追求体制内的稳定工作；抑或是独自踏上就业征程，一毕业就急不可耐地踏入求职大军中……

- ☆ 标签效应：“被失业”的大学生 / 42
- ☆ 不愿长大的啃老族 / 44
- ☆ 公务员，“稳定”的吸引力 / 47
- ☆ 高学历崇拜，书中有房又有车 / 49
- ☆ 世界上没有个工作叫“随便” / 52
- 延伸阅读：过多的物质要求 / 54

第四章 求职心态决定就业成败 / 57

从无忧无虑的大学生到自谋生路的社会人，突然之间的转变总会让人在心理上无法接受。自己适合什么样的工作，没人会给出确切的答案，所以从毕业要找工作的第一天开始，我们就很迷茫；公司开出让让人咋舌的招聘要求，让之前的“天之骄子”变得一无是处；找工作一次次受挫，开始慢慢怀疑自己，16年的学校生涯，究竟学会了什么？

- ☆ 你的“心理”就业了吗 / 58
- ☆ 找什么样的工作，迷茫 / 60
- ☆ 就业时的自卑心理 / 63
- ☆ 找工作多次无果后，易灰心丧气 / 65

延伸阅读：要想工作先交费 / 68

第五章 投简历时要避开的心理误区 / 71

通过投简历的方式来寻找工作单位，是毕业生普遍采用的一种求职途径。无论是在网上发送电子简历，还是在招聘会、高校双选会现场投递简历，我们都容易陷入这样的心理误区：每天投上百份简历，总会有几个公司通知我去面试的；许多看似很好的公司在某求职网站上天天发布招聘信息，但我们投的简历却石沉大海，一点也没有消息；有的招聘摊位前排满了人群，这一定是个诱人的好工作，自己也不惜花费几个小时的时间去投一份简历……

- ☆ 从众心理：摊位前人多一定是好单位 / 72
- ☆ 共生效应：人人向上的公司才是好公司 / 74
- ☆ 最大笨蛋理论：大公司徒有虚名 / 76
- ☆ 撒大网捞小鱼：“海投”简历者的无奈 / 79
- ☆ 招聘信息也包年：只为公司做宣传 / 82
- ☆ 都是雷同简历惹的祸 / 84
- ☆ 太完美的简历让企业望而却步 / 87
- 延伸阅读：慌不择路容易上当受骗 / 89

第六章 面试心理知多少 / 91

面试是一种选拔人才的主要方式。研究生升学需要面试，考公务员需要面试，找工作更需要面试，可见面试是否成功对我们的影响很大。如果我们能揣测出对方的心理，会让我们轻易“俘虏”面试官，但很多人由于一些细节上的疏忽，导致功败垂成，不禁令人扼腕叹息。你对面试官的心理知多少呢？

- ☆ 首因效应：让面试官眼前一亮 / 92
- ☆ 鲶鱼效应：做招聘官眼中的那条鲶鱼 / 94
- ☆ 让面试官喜欢自己 / 97



- ☆ 登门槛效应：“进尺”之前先“得寸” / 100
- ☆ 晕轮效应：让老板爱屋及乌 / 103
- ☆ 蝴蝶效应：不要忘记说“谢谢” / 105
- ☆ 帕金森定律：嫉贤妒能的面试官是不会录用你的 / 108
- ☆ 超限效应：不要浪费别人的时间 / 110
- ☆ 隐私？不，也许这是面试官应该知道的 / 113
- ☆ 瀑布心理效应：不小心说错了一句话 / 115
- ☆ 刺猬法则：与面试官保持适当的距离 / 118
- 延伸阅读：毕业生缺乏诚信，求职靠作假 / 120

第七章 试用期，考验你的心理成熟度 / 123

试用期阶段是一个双方彼此选择的阶段，公司可以通过这段时间的表现来考察试用者是否能胜任这个工作岗位，求职者也可以借此来判断企业是否值得自己“奉献青春”。很多人在试用期时，由于心理不够成熟，丧失了人生中一个宝贵的机会。那么在个人与企业的磨合期中，具备成熟的心理是获得求职成功的前提。

- ☆ 阿伦森效应：你虚假的“工作热情” / 124
- ☆ 邻里效应：实习就是混个脸熟 / 126
- ☆ 尖角效应：不要给公司的人留下坏印象 / 129
- ☆ 布里丹毛驴效应：试用期成了跳槽期 / 131
- ☆ 不值得定律：这份工作“不值得” / 134
- ☆ 果蔬定律：千万不要做诗人 / 136
- ☆ 前怕狼，后怕虎 / 138
- 延伸阅读：大学生求职，眼高手低就业难 / 141

第八章 转正后，真正的考验才刚刚开始 / 143

也许有人会说，我已经过了试用期，成为公司的正式员工了，应该没有什么可担心的了吧？这种想法是不正确的，相反，刚毕业的大学生正式成为职业人以后，真正的考验才刚刚开始。两种角色的转变你能够适应



吗？刚开始的那种新鲜感消失之后，你是不是对工作产生了一种恐惧心理？一个同班同学找到了薪水比自己高很多的工作，你有没有心理不平衡，想通过跳槽来解决……

- ☆ 人们潜意识中的羊群心态 / 144
 - ☆ 攀比心理：这山望着那山高 / 146
 - ☆ 跨栏定律：挫折会让你变得更强 / 148
 - ☆ 漠视效应：在工作中被人小看 / 151
 - ☆ 吸引力定律：我得了工作恐惧症 / 153
 - 延伸阅读：毕业生求职之“城市依赖症” / 156
-

第一章

ZHAOGONGZUOYAO

DONGDIANXINLIXUE



找工作不可不知的 7 个 心理学定律

●太阳的东升西落，月亮的阴晴圆缺，春夏秋冬的四季更替，一切都是那么有规律。其实人们的心理也存在着很多规律，然而却很少有人去了解它们，在毕业生踏入这个适者生存的残酷社会时，掌握这些心理定律会让我们在找工作的过程中，少些盲目，多些睿智。



马太定律：步入职场谨防“一步错，步步错”

马太定律就是说强者愈强，弱者愈弱。一个人如果取得了一些成功，那么什么好事都会找到他头上。正如找工作，如果毕业后找到的工作适合自己发展，那么以后我们的事业会越来越顺利；如果是一份非常压抑的工作，那么它可能是你一生的梦魇。

◎职场怎能允许从头再来

面对前所未有的就业压力，许多媒体、专家不断地给即将毕业的大学生传递“先就业，再择业”的就业观念。当然这种择业观不是今年才有，而是很多年之前就出现了，并且很多毕业生都相信这一点，于是随意找份工作填饱肚子再说！这种看似合情合理的就业观念其实给毕业生带来了很大的误区。现在很多在职场上发展不顺的人，多半也和第一份工作有关系。俗话说，“男怕入错行，女怕嫁错郎。”第一步错了，以后就会经常犯错，正所谓一步错，步步错。为什么第一份工作如此重要呢？

每个人都受先入为主观念的影响，如果第一份工作给大学生带来了不好的影响，让他们养成了不好的习惯，以后的公司就很难将我们重新培养成为一个优秀的人才。所以第一份工作就要找一个好的、正规的环境，能够学到东西的地方。

职场中不允许从头再来，比如公司招聘的是有几年工作经验的老员工，一定要求具备“相关工作经验”，这一点至关重要，因为这样的员工一般不需要培训，可以直接上岗，给公司带来最大的效益。如果是工作几年再打算转行的求职人员，一般不会受到重视，一是他们不会给公司带来直接效益，二是他们思维已经僵化，培训起来比较困难。与其这样，他们不如招一名应届毕业生，可塑性强，发展起来潜力更大。所以，一旦有了工作经验之后，再想转行从头再来，难度相当大。还有一点是时间成本不允许。

步入职场的前三年是一个人职业成长的关键时期，如果这个时候毕业生还把工作的重点放在“骑驴找马”式的转行上，不仅会浪费自己最宝贵的青春，而且

很多的晋升机会也将因此失去。因此毕业生对待自己的第一份工作一定要慎重，正像一个比喻：找工作就像结婚，宁可结，绝不能乱结。

◎ “好的愈好，坏的愈坏”的马太定律

为什么人们常说“一步错，步步错”，为什么大学生求职特别重视第一份工作，想了解这其中的奥秘，就不能不提到心理学中的“马太定律”。马太定律是美国科学史研究者罗伯特·莫顿正式提出的。他说：“对已有相当声誉的科学家作出的科学贡献给予的荣誉越来越多，而对那些未出名的科学家则不承认他们的成绩。”莫顿用这句话概括了当前社会中普遍存在的一个现象：好的愈好，坏的愈坏，多的越多，少的越少。具体地说，就是社会约80%的财富集中在20%的人手中，而80%的人只拥有20%的社会财富；20%的人身上集中了人类80%的智慧，他们一出生就显得鹤立鸡群；20%的人享受了世界上80%的爱情，甚至办掉了全世界80%的结婚、离婚手续。

生活中还有些实际的例子也可以说明马太定律，比如说，地价越拍越高，房价越涨越抢，越抢越涨。还有在股市狂潮中，最赚钱的总是庄家，最赔钱的总是散户。通过马太定律可以看出，一个人如果获得了成功，什么好事都会找到他头上，而一个人如果不得志，就像“屋漏偏逢连夜雨”，什么想不到的倒霉事也都过来凑热闹。当然，人最大的敌人就是自己，只要我们态度积极主动，那么人们就一定可以赢得物质和精神财富，获得财富后，人们的态度更会强化这种积极主动性，如此循环，才能把马太效应的积极影响发挥到极致。大学生为了成为那20%的少数者，就必须不断积累自己的优势。找到一份适合自己、能充分发挥自己巨大潜力的工作，无疑会对这种优势的积累起到至关重要的作用。

◎ 找工作也要保持自己的优势

马太定律对于领先者来说是一种优势的累积，当一个人取得一定成功后，就更容易取得更大的成功。物竞天择，适者生存，如果你不想成为弱者的话，就要努力去成为强者。当然马太定律也告诉大学生，要明确自己的奋斗目标，发现自己的优势和最容易成功的捷径。那么毕业生求职成功的关键是什么？

职业定位对一个人的成功至关重要，更是毕业生走出校门前应仔细考虑的。择业要先了解自己的职业适应性，对自身素质进行彻底的了解，包括自己的性



格、兴趣、专业特长、个人理性等，作一次彻底全面的分析，对自己将来的事业发展有一个确切的定位，当然第一步就是找好自己的第一份工作。

学以致用。狭义上指的是专业对口，广义上则是指毕业生无论从事什么类型的职业，其工作性质都要与所学专业有密切的联系，可以是本专业范围内的工作，也可以是相近专业的工作。学以致用，可以充分发挥大学毕业生的专业特长，使毕业生在工作中如鱼得水，脱颖而出。

扬长避短。毕业生首先要结合自己的专业特长、性格特征和兴趣爱好选择自己的就业单位；其次在求职的过程中，要充分展现自己的特长，如学习成绩、获奖记录、实习和实践经验。最后成功就业还需要根据自身特点确定一个适当的择业范围，寻找符合自身条件的目标单位，事先准备相应的对策，一旦首选目标单位失败，及时做出调整。

墨菲定律：找工作不要怕失利

正像阿甘所说：“生活像一盒巧克力，你永远不知道下一颗是什么味道。”在人生道路上，挫折十之八九，既然挫折总会发生，那我们何不微笑着面对挫折。

◎挫折是求职的一个必经之路

面对市场竞争，大学生求职总会遇到许多的困难和挫折，如在找工作时会有一些热门专业，有一些则是冷门专业；企业喜欢录用名牌大学的毕业生，对于普通大学的毕业生则毫无兴趣；又如女大学生求职易受到歧视等。当毕业生遇到这些问题时，抱怨是没有用的，必须及时调整自己的心态，坦然面对挫折，只有这样，才能更加成熟，才能适应社会对人才的要求。

挫折在人的一生中是不可避免的，因为它是一种客观存在，是生活的组成部分，每个求职者在就业时，都会遇到。如果对挫折没有正确的认识，缺乏应有的心理准备，遇到挫折就会惊慌失措、痛苦绝望。如果有了正确的挫折观，对挫折有了充分的心理准备，在挫折面前不灰心、不后退，坚忍不拔，勇于迎接挑战，

就能把挫折当做前进中的阶梯，不断取得成功。

◎会出错的事总会出错

墨菲定律是爱德华·墨菲在1949年发现的。当时他参加美国空军的MX981实验，其中一个实验项目是将16个火箭加速度计悬空放置在受试者的上方，当时有两种方法可以将加速度计固定在支架上，而不可思议的是竟然有人有条不紊地把16个加速度计全部装在错误的位置上，于是墨菲做出了这个著名的论断。

其主要内容是：如果事情有变坏的可能，不管这种可能性出现的几率有多小，它总会发生。比如你的衣袋里有两把钥匙，一把是汽车的，一把是房间的，如果你现在想拿出房间钥匙，会发生什么？是的，你往往是拿出了车钥匙。墨菲定律并不是一种强调人为错误的概率性定律，而是阐述了一种偶然中的必然性。如一个人口袋里装着几百元钱，生怕别人知道也怕不小心弄丢了，于是每隔一段时间就会用手去摸口袋，查看钱是不是还在，于是这个人的规律性动作引起了小偷的注意，最终被小偷偷走了。这也说明了越害怕的事情就越会发生的原因。为什么呢？就是因为人们害怕发生，所以会非常在意，注意力越集中，也就越容易犯错误。

人永远也不可能成为无所不知、无所不能的上帝，当人们妄自尊大时，墨菲定律会让其尝尝苦头；相反，如果人们承认自己的无知，墨菲定律会帮助人们做得更加严密。这其实是概率在起作用，人算不如天算，就像俗话说的“上得山多终遇虎”。如彩票，连着几期没出大奖，最后必定滚出一个千万大奖来；灾祸发生的概率虽然很小，但累积到一定程度，也会从最薄弱的环节爆发。所以关键是要清扫死角，消除安全隐患，降低事故概率，这样才不会怕什么来什么。

容易犯错误是人类与生俱来的弱点，无论科技多么发达，事故都会发生。而且人们解决问题的手段越高明，面临的麻烦也就越严重。正如大学生求职时会遇到挫折一样，尽管我们前期工作会尽可能想得周到、全面，但在找工作的过程中仍然会遇到很多不曾预料的挫折。既然真的会发生挫折，就微笑面对吧，同时还要总结所犯的 error，而不是企图掩盖它。

◎求职1849次拒绝

在美国有一个穷困潦倒的年轻人，即使把身上全部的钱加起来都不够买一件像样的西服，但他依然坚持心中的梦想，他想做演员。当时好莱坞有500家电影



公司，他根据自己的计划与排列好的名单顺序，带着为自己量身定做的剧本一一去拜访。但第一遍下来，500家电影公司没有一家愿意聘用他。面对百分之百的拒绝，他没有灰心，从最后一家被拒绝的电影公司出来，他又开始了第二轮的拜访。但不幸的是，他仍然遭到了500次拒绝。第三轮的拜访结果与第二轮相同。这个年轻人还不愿放弃，他咬咬牙开始了他的第四轮行动。当他拜访完349家后，第350家电影公司的老板破天荒地答应他留下剧本先看一看。几天后，年轻人获得通知，请他去面谈。后来这家公司决定投资开拍这个电影，而且这个年轻人担任影片的男主角，这个年轻人就是西尔维斯特·史泰龙。

作为毕业生，你有勇气接受1849次拒绝吗？如果没有，就不要抱怨为什么好运没有降临在自己身上。挫折对于刚踏入社会的大学生而言是一种磨炼，更是一种财富，是我们职业生涯中的必修课，关键是我们怎么看待和接受挫折，怎样做到越挫越勇。如果你尝试1849次都失败了，那就尝试1850次吧，也许这一次你会取得成功。

不可否认，金融危机增加了毕业生的求职压力，但是撇开大环境不说，每个人身上也存在着很多受挫的潜在诱因。对工作过高的期望与过低的现实造成落差式挫折。很多求职者，特别是应届毕业生，对职场不够了解，找工作的时候抱着不切实际的幻想，而现实一旦与期望不符，就感觉落差太大，无法承受。另外，是求职者心中趋向失败的心理在暗中作祟，让其总是糊里糊涂的错失良机。其实在失败中学习和在成功中学习，具有同样的力量，没有人天生就是当老板的，如果一个人工作不够努力，就算今天是老板，终有一天也会变成伙计。有人说，求职在某种程度上是一场心理战，是在比谁更有耐心和恒心，如果克服了急躁和自卑的心理，做好面对挫折的心理准备，赢得这场战争，就算是迈出了成功求职的第一步。

蘑菇定律：大学生入职，多做事少抱怨

中国有句俗话叫做“多年的媳妇熬成婆”，一个“熬”字，道尽了媳妇的辛酸，也说明做媳妇是日后成婆婆的一个必经阶段。大学生初涉职场，何尝不是从单调、乏味、不受重视的基层工作做起呢？虽然受冷落、被轻视，但只要相信“厚积薄发”，一定会有出人头地的一天。

◎职场新人“蘑菇”一样的经历

一个企业一般对新进人员都一视同仁，从基本工资、福利待遇到工作本身都不会有太大的差别。无论你是多么优秀的毕业生，在刚开始的时候，都只能从最简单、最基层的工作做起。但很多大学生身处这种环境时，心理上会出现波动，如在工作中受到了委屈，认为主管事事针对自己，而与主管争论，甚至想一走了之。初出校园的毕业生眼里容不得一点沙子，受不得半点委屈，但是作为校园人向职场人的转变，这条路是必须经历的，也就是像“蘑菇”一样的经历。蘑菇刚开始都是生长在阴暗的角落里，不被人注意，只有自己默默地吸收养分，寻找阳光的照射。不过，一旦蘑菇成熟，采蘑菇的人就会接踵而至，把它们当成“宝贝”或“明星”一样。

“蘑菇”的经历对于刚刚毕业的年轻人来说，就像蚕茧，是羽化前必须经历的一步，所以如何高效地走过生命的这一段，从中尽可能汲取经验，让自己成熟起来，并为自己树立好值得信赖的个人形象，是毕业生必须面对的问题。

◎多做事少抱怨的蘑菇定律

蘑菇定律是20世纪70年代一批年轻的电脑程序员总结出来的。当时这批程序员意外地发现，一批刚从学校毕业的新人参加工作后，很难适应工作环境，经过探索，终于发现了“蘑菇定律”。蘑菇定律通常是企业对待初出茅庐者的一种管理方法。刚参加工作的人往往会被置于不受重视的部门参与打杂的工作，到头来还要面对无端的批评和指责，甚至代人受过，而且还得不到必要的指导和提携，处于自生自灭的状态。

很多毕业生走出校园时抱着很高的期望，认为工作后应该得到重用，应该得到丰厚的报酬，但抱着这种想法的后果就是把工资当做衡量自身价值的唯一标准，一旦得不到重用，或者达不到理想的收入，在校园里编织的职业理想会轻易破灭。这时候他们容易失去信心，对工作没有了热情，进而以消极的态度对待工作。

还有些人为了获得领导和同事的注意，急于表现，好大喜功，发表轻率的言论，这非但不能引起领导的注意，还会引起老员工的反感，给他们留下夸夸其谈、不知轻重的印象。要知道蘑菇刚开始破土发芽的时候，没有人会注意到，相