

全国大中专学校素质教育教材

就业指导



银河出版社

全国素质教育教材

就 业 指 南

(编审委员会)

主 审:费宗琴

主 编:张启中 高 琦 陈玉民

副主编:邱兴萍 张 琳 张延河

编 委:张 琼 赵玉山 蒙古瑞

张月军 陈凤巧 付文忠

银河出版社

2001 年 7 月

就 业 指 南

责任编辑:张显同

主 审:费宗琴

主 编:张启中 高 琦 陈玉民

副主编:邱兴萍 张 琳 张延河

出版:银河出版社

印刷:山东菏泽第二印刷厂印刷

发行:银河出版社发行

销售:各地教材发行站·新华书店

开本:850×1168 毫米 1/32 开

印张:12

字数:302 千字

版次:2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001—4000 册

ISBN 962—475—553—1 定价:16.00 元

著作权所有·翻印必究·如有印装质量问题与印刷厂调换

前 言

21 世纪,中国在经济、社会发展诸方面正经历着一场史无前例的、巨大的变革,这场变革,使大中专毕业生面临着一场“非常严峻”的考验,同时也为他们实现自我价值、施展个人才华提供了良好的契机。

正在求职的大中专学生,在求职、择业过程中,不再是昔日的“天子骄子”。那种“皇帝女儿不愁嫁”的时代已成为历史,取而代之的是日趋激烈的生存竞争,是智慧和实力的较量。在这个较量过程中,应聘技巧无疑起着至关重要的作用。如何科学地做好应聘准备,如何有效地推销自己,取得应聘成功,已成为大中专学生十分关注的问题。正是这种现实,有全国部分大中专学校联合组织编写了《就业指南》一书,以奉献给广大读者。

本书从国内实际出发,辅之以国内外最新的有关资料,在理论和实践相结合的原则上详细阐述就业前的准备工作,如自我意识、心理调整、形象策划、演讲与口才、上岗培训、招聘形式、应聘策略技法。为满足广大青年学生应聘外资企业、合资企业的需要,本书提供了大量的英语应聘问答。同时附全国各地人才交流名录以供读者参考。

全书由费宗琴主审;第一章由张启中执笔;第二章由高琦、张琼执笔;第三章由张延河执笔;第四章由陈玉民、蒙吉瑞执笔;第五章、第六章由赵玉山执笔;第七章由张琳执笔;第九章由张月军、陈凤巧执笔;第十章由张启中、高琦、蒙吉瑞执笔;附录由付文忠执笔。本书在编著过程中引用了报刊、杂志等书籍的事例,由于涉及太多,未能一一列出,敬请广大读者原谅,并向他们致以崇高的敬意和衷心的感谢。

本书在你求职过程中能给你以直接、具体的指导。它不仅具有理论性、趣味性,同时还具有可操作性。对个性教育、人格优化等提供了科学的方法。它作为你走向成功的铺路石子,作为你搏击长空的双翼。

编 委 会

2001.7



目 录

第一章 自我意识	(1)
第一节 自我意识	(1)
第二节 自我意识的成熟过程	(7)
第三节 健全的自我意识	(15)
第二章 心理调适	(21)
第一节 什么是人的心理	(22)
第二节 怎样增添自信心	(23)
第三节 什么是心理素质	(25)
第四节 什么是直觉判断法	(27)
第五节 怎样调节情绪	(28)
第六节 什么是定势错位	(30)
第七节 怎样进行自我评价	(32)
第八节 怎样应付心理压力	(34)
第九节 怎样克服自卑心理	(35)
第十节 怎样克服信息焦虑	(37)
第十一节 受到挫折怎么办	(40)
第十二节 怎样适应社会竞争	(41)
第十三节 如何克服羞怯心理	(43)
第三章 成功的心态	(45)
第一节 创业成功的积极心态	(45)
第二节 积极心态的养成	(47)
第三节 消极心态的克服	(49)
第四节 创业目标选择中的“六问”	(52)



第四章 形象策划	(55)
第一节 形象策划的意义	(55)
第二节 形象策划的条件	(60)
第三节 形象策划的方法	(70)
第五章 口才与技巧	(76)
第一节 口才——语言的艺术	(76)
第二节 口才——交际的“通天塔”	(82)
第三节 口才——打开职业大门的金钥匙	(92)
第四节 精心包装你的语言	(101)
第六章 常见招聘程序及形式	(114)
第一节 企业招聘程序及形式	(114)
第二节 应聘交际 ABC	(125)
第三节 走进面谈	(131)
第四节 招聘者的观察视点	(134)
第五节 面谈中招聘者提问及分析	(141)
第七章 应聘策略技法	(147)
第一节 应聘前的准备	(148)
第二节 面试时的诀窍	(168)
第三节 应聘者回答策略与技巧	(177)
第四节 应聘者提问	(183)
第八章 上岗培训	(188)
第一节 培训的概念	(188)
第二节 岗位培训制度	(193)
第三节 培训的地位、作用和任务	(197)
第四节 常用工作处理程序	(201)
第五节 如何处理工作中的人际关系	(218)
第九章 自我保护	(243)
第一节 常见的几种骗局	(243)



目 录

第二节	劳动关系中的争议	(250)
第三节	运用法律武器进行自我保护	(253)
第四节	劳动合同纠纷案例	(262)
第十章	常见英语应聘问答	(285)
第一节	关于学校生活(英)	(285)
第二节	关于工作经历和新工作(英)	(291)
第三节	关于你自己(英)	(306)
	英语应聘问答译文	(312)
	关于学校生活(汉)	(312)
	关于工作经历和新工作(汉)	(316)
	关于你自己(汉)	(327)
附 录		(332)



第一章 自我意识

第一节 自我意识

自我意识是个体意识发展的高级阶段，是人心理健康的标志，也是人类特有的“专利”。

人类对自我的认识是十分久远的。早在公元前 2000 年，印度的宗教文献就有关于自我意识萌芽的记载。如《梨俱吠陀》中就写道“另有一物，在尔身中。”这就暗示了在人的肉体内，有一个“我”的存在。在公元前 1000 年～500 年间的奥义书上，就已经明确地记载了“我”和“个我”的概念。在中国古代的哲学著作中，也有“欲胜人者先自胜，凡事之本必先治身”和“吾日三省我身”的名言。这里的所谓自我，是就人的修养而言的，更接近精神的和实质自我的内涵。

古希腊先哲苏格拉底曾提出“认识你自己”的口号，这标志着人类很早就开始自觉地认识自我。人类对自我意识的真正研究，是在欧洲伟大的文艺复兴运动中。特别是法国的哲学家笛卡尔最先提出了“自我意识”这一概念，并首先提出“我思想，所以我存在”。同时，他提出“用心灵的眼睛去注意自身”的精辟论断，揭示了自我意识及其对自我意识的发现的途径。从此，有关自我及其本质以及自我的发展的研究得到空前的发展。

意识是人的心理发展的高级阶段。自我意识是个体的自我观，就是人对自己进行认识所产生的意识活动，它是个体发展到一定阶段的产物，是人类特有的标志，是动物所没有的。只有认识自我意识，驾驭自我意识，提高自我意识，你才能战无不胜，



从成功走向成功。正如成功学的创始人拿破仑·希尔所说：“成功是产生于那些有了成功意识的人身上。失败根源于那些不自觉地让自己产生失败意识的人身上。”一切卓越的人物都是先从有了积极的、追求成功的自我意识而走向成功和卓越的。

让我们先来认识一下什么是自我意识，它是如何发生和发展的。

一、自我意识及其形成

1. 自我意识

自我意识就是“认识自己与对待自己的统一”。自我意识是意识的一种形式，只是自我意识的对象是个人自己。从一般意义上讲，所谓自我意识是指个体对自己的各种身心状态的认识、体验和愿望，以及对自己与周围环境之间关系的认识、体验和愿望。它具有目的性、社会性、能动性等特点，对个体的人格形成、发展起着调节、监控、矫正的作用。

自我意识的形成，可分以下三个阶段：

(1) 对自我的确认。确认自己是谁的过程。儿童在3个月时能辨认自身以外的世界，5个月后略知别人的存在，8个月了解自我的存在。听到自己的名字会做出反应，但人我不分，物我不分。他不知道镜中的自己是何人，而要伸手去摸他，吸吮自己的小手，玩自己的小脚，此时无所谓自我意识。1岁后随着语言的发展，他们能从自己的安全、生理等需要出发，掌握了第一人称代词“我”的使用，如“军军”、“宝宝”等对自己的称呼，产生了“自我概念”。

(2) 对自我的评价。3岁左右的儿童出现了自尊感、羞耻感，有“自己来”的主动愿望，对集体性游戏产生了兴趣，在扮演角色中开始对别人或自己的特征、行为进行评价，如“我会唱歌”……通过与人交往，自我感觉、自我意象得到了发展，此时则为生理自我时期。



(3) 对自我的理解。15岁左右进入青少年期，身心日渐成熟，开始问自己：“我究竟是什么样的人？”“我会成为什么样的人？”他们开始接触各种社会角色，寻找自己的楷模或偶像，作为个人追求的目标。青年后期，面临着更复杂的自我选择，如学校、职业、交友、婚姻等。不少青年对自我的优势和劣势有了一定的认识，自我意识水平有了较大发展，处处表现出自己的独立和自我理想，对自己的心理品质和个性特点尤为关注，对自己的认识和评价也不再完全依赖于他人，在看法和行为上带有浓厚的自主色彩。从青春期到青年后期，个体遇到的困扰最多，如“逆反心理”等。此时被称为“心理自我”阶段，也称为“心理断奶期”。此后个体的自我逐渐走向成熟。

自我意识的形成和发展过程，正是一个人人格成长的过程，忽视了每一阶段的健康成长，都会给一个人终生带来困惑。

奥地利著名心理学家弗洛伊德，根据性心理的发展分为五个阶段：

(1) 口腔期 (0~1岁)。通过口腔活动满足吸吮快乐。

(2) 肛门期 (2~3岁)。通过排便，形成“本我”发泄的主要途径。

(3) 性蕾期 (3~6岁)。关注自己的性器官，是道德观形成的关键期。

(4) 潜伏期 (7—12岁)。即“本我”冲动的潜伏期。

(5) 生殖期 (13岁以后)。儿童的心理发生了根本转折，从“自恋”转变为“异性恋”。

弗洛伊德认为，人的心理疾病，大部分是六岁前自我意识没有得到健康发展而留下的隐患。

美国著名心理学家艾里克森把自我意识的形成和发展划分为八个阶段：

(1) 婴儿期 (0~1.5岁)。信任感—怀疑感的形成。



(2) 儿童早期 (1.5~3岁)。自主感-羞怯感的形成。

(3) 学步期 (3~5岁)。主动感-内疚感的形成。

(4) 学龄初期 (6~12岁)。勤奋感-自卑感的形成。

(5) 青春期 (12~18岁)。自我同一-自我混乱期。

(6) 成年早期 (18~25岁)。亲密感-孤独感的形成。

(7) 成年期 (25~65岁)。创造力-自我关注期。

(8) 成熟期 (65岁以上)。完美感-失望感的形成。

艾里克森认为,人生的每个阶段其人格都在发展,都有健康和
和不健康的趋势,因此,每个阶段都很重要。

2. 自我意识的结构

自我意识的结构从不同的角度分析具有不同的解释,如:

(1) 躯体我、社会我、精神我

美国实用主义心理学家詹姆斯认为,人最先从自己的身体知道自己存在(躯体我),而后与人交往,从他人对自己的反应中以及自己的社会角色中,体验出自己的社会我,再后从生活活动的成败、经验以及心理发展中,逐渐形成精神我,支配自己的一切意识行动。

(2) 本我、自我、超我

精神分析大师弗洛伊德在其人格结构理论中深入探讨了自我结构。他认为人初生时有一个本能的我(本我),其功能一切为生存,其行为表现多属原始性的冲动,其遵循的原则只为快乐、肆无忌惮,且个人多不自知。它像一个幼儿,容不得紧张、希望,易得到满足、易冲动、非理性、无组织。自我是人与外部世界的媒介,它适应环境中的一些条件和限制,代表人的学习、训练和经验,遵循现实原则。超我是社会规范中是非标准与价值判断的代表,它遵循道德原则,支配监督个人的一切。

(3) 个人自我、社会自我、理想自我

这是从自我意识的内容上划分的。个人自我是指个体对自己



各种特征的认识，它包括自己的躯体特点、行为特点、人格特点以及性别、种族、角色特点等自己所感知到的个人特征。个人自我纯属个体对自己的看法，主观性强，是自我概念中最重要的内容。社会自我是指个体所认为的、他人对自己各种行为的看法。理想自我是个人根据两个我的经验，建构自己所希望达到的理想标准，进而引导个体达成思想中的个人自我。

“躯体我”、“本我”、“个人自我”都是人对自我的认识；“社会我”、“自我”、“社会自我”都是人对自我的体验；“精神我”、“超我”、“理想自我”都是人希望自己达到的境界，并按这种境界去调控自己。

概括起来，也可以说有三方面：

(1) 个体对自己身体、生理状态的认识和体验。如身高、体重、容貌，以及温饱感、舒适感、病痛感等，是生理的自我。

(2) 个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验和愿望。如智慧、能力、性格、气质、兴趣、爱好、意志等的认识和体验，是心理的自我。

(3) 个体对自身与外界客观事物关系的认识、体验和愿望。它包括个体对周围客观环境进行影响、作用的认识和体验，也包括自身对客观世界中的地位、责任、力量的认识和体验，是社会的自我。

二、自我意识的表现

1. 知、情、意的自我意识

即自我认识、自我体验、自我控制。自我认识是主观的我对客观的我的认知与评价，包括自我感觉、自我观察、自我概念、自我印象、自我分析、自我评价等。自我认识主要涉及“我是谁”或“我是什么”、“我为什么是这样的人”等问题，其中自我评价是自我意识的核心，也是自我体验和自我控制的基础。自我体验是主观的我对客观的我产生的情绪体验，主要包括自我感



受、自爱、自尊、自信、自卑、责任感、义务感、优越感、荣誉感、羞耻感等。自我体验主要涉及“我是否满意自己或悦纳自己”、“我这个人怎么样”等问题。自我控制是自己对自身行为和思想言语的控制，以达到自我的目标，包括自立、自主、自制、自强、自卫、自律等。主要涉及“我应当成为一个怎样的人”、“我怎样改变现状来成为理想的那种人”等问题。自我意识的上述三种表现形式中，自我认识是基础，由此而产生自我体验，并实现自我控制。同时，在自我体验的推动下，又可增强自我控制，加强自我认识。这三者的有机组合和完整统一，就构成一个人的自我意识。

2. 生理、心理、社会的自我意识

从自我意识的活动内容来看，它主要涉及生理自我、心理自我和社会自我三个方面。生理自我是个体对自己的身体、生理状态（如身高、体重、容貌、舒适、病痛等）的认识和体验，它是一个人在与他人交往的过程中通过学习而逐渐形成的，它使一个人把自我和非我区别开来，意识到自己的生存是寄存在自己的躯体内的。心理自我是个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验和愿望，包括对自己的感知、记忆、思维、智力、能力、性格、气质、兴趣、爱好、意志等的认识和体验。社会自我是个体对自身与外界客观事物关系的认识、体验和愿望，包括个人对自己在客观环境及各种社会关系中的角色、地位、权利、义务、责任、力量等的意识。个体本身生理的、心理的、社会属性的意识，是密切联系在一起的，并且是相互影响的。

另外，就自我认识中自我概念的内容来看，它又涉及三个方面，即现实自我、投射自我和理想自我。现实自我是个人从自己的立场出发，对现实中自我的各种特征的认识，包括对自己的躯体特点、行为特点、人格特点、角色特点等的认识。现实自我又称个人自我，纯属个体对自己的看法，主观性强，是自我概念中



最重要的内容。投射自我是个体所认为的他人对自己的认识。现实自我和投射自我不一定相同，两者之间可能会有距离。当这个距离相差太大时，个人便会感到别人不理解自己，因而产生隔阂。理想自我是个体从自己的立场出发建构的将来欲达到的理想标准，它引导个体实现理想中的个人自我。

总之，自我意识具有复杂的心理结构，我们可以从不同的程度和层次对它进行分析。

第二节 自我意识的成熟过程

一、大学生自我意识的特征

1. 自我形象的完整性

他们不仅关注自己的行为举止和外表，而且更关注自己的智力、才能、性格、交际能力等的发展，力图使自我形象更加丰满和理想化。大学生自我认识的广度和深度也大大扩展了。由于其知识水平的提高，他们的视野较开阔，接受的信息量较大。他们对自我的认识不仅仅是生理、心理上的一般问题，而且还涉及到自己对整个社会乃至整个人类的思考。所以自我意识是当代大学生的人生观和世界观的前提。通过实践和学习，大学生逐渐学会了多角度、多层次地认识自己、接纳自己，也不再因一时一事而否定自己。大学生自我评价的能力与中学生相比已明显提高，变得较全面、客观和主动，并能够自觉地按照社会要求来评价和设计自己。

2. 心理体验深刻、敏感、细腻

首先，大学生的自我体验更加细腻、敏感而深刻。凡是与自己有关的事物，都易引起他们的情绪、情感反应。由于他们重视自己在别人心目中的形象，特别是在异性心目中的形象，因而促使他们对别人的言行和态度极为敏感，容易引起情绪体验。其



二, 大学生的自我体验出现了新质——自尊感和自卑感。他们或者肯定自己, 对自己悦纳和尊重; 或者否定自己, 产生不满、轻视、自卑等情绪。当意识到自己能力的高低、所学专业的好坏时, 会产生自豪、自信、自矜或自卑、自怜、自惭的自我体验。当参加一些大型活动时, 会感到自己是多么渺小, 如沧海之一粟。同时, 大学生的自我体验的波动性较大。当事情进展顺利时, 会产生积极、肯定的情绪体验, 甚至得意洋洋、忘乎所以; 当遇到挫折时, 就会产生消极、否定的情绪体验, 甚至自暴自弃、悲观失望。其三, 对自我体验的表达, 从封闭性向开放性过渡。大学新生常表现出寡言少语, 总是不知不觉地将自己的情感体验埋藏于心底。从根本上说大学生是愿意与别人诚挚交往的, 但由于自我表达能力欠佳, 所以才造成一些不理想的状况。但随着自我表达能力的提高和强烈的人际需要, 大学生的自我体验亦就从封闭性过渡到开放性。

3. 自控能力的增强

大学生在自我控制上开始有了明显的自觉性、主动性, 逐渐以社会标准、社会期望和社会条件作为参考。另一方面自我控制的独立性也增强了, 常表现出力图摆脱社会传统的约束, 按照自己的意志行事。他们学会了明确地规划自己 and 设计自己的行动目标和行动计划, 并根据目标和计划, 及时调整自己的行为, 以适应实现目标的要求。

二、自我意识的成熟历程

青少年自我意识的发展, 一般都要经过分化——统一——再分化——再统一的过程, 才能从幼稚到成熟。

1. 自我意识的分化

本来笼统的“我”被打破了, 出现了“主体我”和“客体我”、“理想我”和“现实我”, 即为自我意识的分化。

自我意识的分化, 使大学生对自己的内心世界和行为, 对自



己的角色和责任有了新的认识，开始意识到那些以前自己不曾注意的“我”的许多方面的细节。同时，由于理想我和现实我的矛盾冲突，使得自我不能统一，自我形象不能确立，自我概念不能形成，还使他们表现出明显的内心痛苦和不安。他们对自我的评价常常是矛盾的，对自我的态度常常是不稳定的，对自我的控制常常是不果断的。

归纳起来，当代大学生自我意识的矛盾、冲突主要表现在以下几个方面：

（1）理想我与现实我的矛盾冲突

由于大中专学生生活范围比较窄，社会交往比较简单，因此他们对自己认识的参照点较少，局限性较大。加之社会对大学生一向期望甚高，使大学生的自我认识也沾染上了光彩。而现实生活中的自己和想象中的自己仍有较大差距，这是大学生自我意识矛盾最集中、最突出的表现。学生追求理想、抱负和成就，但尚不能更多地接触社会实践，因此自身条件与理想的差距，即理想我与现实我的冲突给他们带来了很大的痛苦与烦恼。这种矛盾如不能及时加以调适，将会导致自我意识的分裂，从而带来一系列的心理问题。

（2）独立与依附的矛盾冲突

进入大学后，大学生独立意识迅速发展，他们希望能在经济、生活、学习、思想等各个方面独立，希望摆脱成人的管束，自主地处理自己遇到的一些问题。但他们在心理上又依赖成人，无法真正做到人格上的独立。这种独立和依赖的矛盾也一直困扰着大学生。

（3）交往与封闭的矛盾冲突

青少年迫切需要友谊，渴望理解，寻求归属和爱。他们有强烈的交往需要，希望和朋友探讨人生，分享苦与乐。然而，大学生同时又存在着自我封闭的趋向，他们把自己的心灵深藏起来，