

掌握求职的技巧
选择理想的未来

姚玲路影◆主编
YAOLING LUYING ZHUBIAN



谁说我不行!



白领求职的 300个技巧

BAILING QIUZHI DE 300 GE JIQIAO



湖北人民出版社

1200322798



1200322798

福州大学
图书馆

白领求职的 300 个技巧

主 编：姚 玲 路 影

编 写：杜 文 郑 正 齐双玉

魏 薇 黄 笑 刘小洋

吕红宇 李文海



D669.2
93

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

白领求职的 300 个技巧/姚玲,路影主编.
武汉:湖北人民出版社,2003.3

ISBN 7-216-03625-5

I. 白…

II. ①姚…②路…

III. 职业选择—基本知识—中国

IV. D669.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 109155 号

白领求职的 300 个技巧

姚玲 路影 主编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址: 武汉市解放大道新育村 33 号
邮编: 430022

印刷: 黄冈日报社印刷厂

经销: 湖北省新华书店

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

印张: 10

字数: 190 千字

版次: 2003 年 3 月第 1 版

印次: 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

定价: 20.00 元

书号: ISBN 7-216-03625-5/D·597

开头语



“中国正面临世界上最大的就业战争！”这决不是危言耸听。

从上世纪 90 年代中期开始，中国出现劳动力过剩，就业问题现已成为社会生活中最为紧迫的问题。何况，近年来 GDP(国民生产总值)的增长对就业增长的拉动力，已出现不断下降的趋势。上世纪 80 年代，GDP 每增长 1 个百分点可拉动就业增长 0.32 个百分点，而目前还不足 0.1 个百分点，估计每年缺口将是 2000 万人。据一些学者估计，今后 10 年，我国劳动人口占总人口的比例还会持续上升，只有到 2010 年以后才会下降。因此，今后高失业率与长失业期将在我国同时并存。

失业不再仅仅是普通工人所面临的问题，具有高学历的年轻白领群体也开始出现失业现象。这就形成“2030 现象”，即 20 岁到 30 岁之间的人所面临的就业难题。

中国就业问题的出现，首先是经济转型的结果。现代产业结构的调整是一个资本排斥劳动力的过程。从上个世纪 90 年代下半期，中国开始了历史上空前的大规模结构调整。当摧毁

旧工作岗位的规模和速度远远超过创造新工作岗位的规模和速度时就引发了大规模、突发性的“下岗洪水”、“失业洪水”。

其次,经济全球化对目前我国就业问题也有一定影响。经济全球化的本质,是国际资本在全球范围内的重新优化配置和国际间的重新分工。从一定意义上说,资本在全球范围内的重新配置,就意味着有限就业岗位在全球的重新配置。中国成为世界制造业中心的内在含义之一,就在于中国正在参与对世界范围内有限就业岗位的竞争。

所以,正确认识就业形势,谋划求职方略,对谋求职业的各类人士,尤其对年轻的白领来说,是一个非同小可的问题。

本书为了适应读者的这一需求,从大量的谋职之术中总结出数百条求职技巧,并以简单易懂的问答形式介绍给青年读者,希望能给大家以有益的帮助。另外,本书部分内容的编写参考了若干资料,因其散见于各种报刊,未能一一注明,特在此说明并向原作者表示谢意。

编 者

2003 年元月



目 录

第一章 职场观潮

1. 加入 WTO 以后,人才市场有了怎样的变动 3
2. 加入 WTO 后,中国人才面临哪几个方面的挑战 ... 4
3. 加入 WTO 后,中国的就业形势如何 4
4. 就业岗位正在成为稀缺资源 6
5. 目前我国人才结构有什么特点 7
6. “入世”后哪些人才将供不应求 8
7. 21 世纪初的热门职业有哪些 9
8. 10 年内专业发展前景预测 13
9. 我国加入 WTO 后,将出现哪些新型白领 15





10. 冷门职业还有转机吗	16
11. 拥有高学历在求职中具有很大的主动性	18
12. 拥有高学历不等于就能找到好工作	19
13. 外企白领如何看待“入世”	20
14. 机关白领如何看待“入世”	21
15. 国企白领如何看待“入世”	21
16. 私企白领如何看待“入世”	22
17. 自由白领如何看待“入世”	23
18. IT业“入世”后用人有何变化	23
19. IT业如今招人的特点是什么	24
20. IT人面对当前就业形势该采取怎样的对策	24
21. IT业还有发展前景吗	25
22. 大学生就业难的原因之一	26
23. 大学生就业难的原因之一	27
24. 大学生就业难的原因之一	27
25. 大学生就业难的原因之一	28
26. 大学生如何适应新的变化	28
27. 大学生毕业,为什么不妨自己创业	30
28. 我国三大城市的就业形势如何	31





第二章 求职准备

1. 规划职业生涯要注意什么 35
2. 企业的招聘要求是什么 37
3. 科研单位的招聘要求是什么 37
4. 设计部门的招聘要求是什么 38
5. 政府机关公务员招聘要求是什么 39
6. 高等院校的招聘要求是什么 39
7. 报社、出版社的招聘要求是什么 40
8. 财务部门的招聘要求是什么 41
9. 公关人员的招聘要求是什么 41
10. 涉外单位人员的招聘要求是什么 43
11. 未婚的年轻女性求职有何优势和劣势 44
12. 已婚的年轻女性求职有何优势 45
13. 大学毕业生在求职过程中存在哪些误区 45
14. 大学生求职要有什么准备 46
15. 试用期的 8 项注意是什么 47
16. 如何对付招聘中的广告陷阱 48
17. 如何对付招聘中的笔试陷阱 50
18. 如何对付招聘中的面试陷阱 51





19. 为什么说大学生毕业签约应十分注意 53
20. 大学生签约前的了解洽谈十分重要 53
21. 签约前要了解签约的一般程序 54
22. 签约前要了解合同书的内容 54
23. 签约前口头达成的协议最好在协议书中写明 ... 54
24. 不能同时与多个单位签约 55
25. 国有企业的地位和作用 55
26. 我国的事业单位包括那些范围 57
27. 国有企事业单位对应聘者的素质有什么特殊
 要求 57
28. 非国有企事业单位的机制有什么特点 58
29. 非国有制企事业单位的人事管理有什么特点 ... 60

第三章 求职方法与途径

1. 为什么说求职之道在于谋 65
2. 大学生求职如何先“谋”而后行 66
3. 要想求职成功,如何“出其不意” 70
4. 几种最快最勇求职法 72
5. 让你开窍的智慧求职事例 73





6. 阅读招聘广告要拨开迷雾,去伪存真 75
7. 三思而行,勿让招聘广告误导 77
8. 电话求职的技巧很重要 79
9. 什么情况下不适合打求职电话 79
10. 打求职电话过程中应该注意什么 79
11. 打求职电话的场所和时间有什么讲究 81
12. 12种求职方式成功率几何 81
13. 求职如何省钱 83
14. 以实习的名义打入企业内部不失为一条妙计 ... 85
15. 一般采取何种方式上网求职 86
16. 网上求职有哪些好处 86
17. 网上求职哪类人“畅销” 88
18. 网上求职如何写求职信 88
19. 网上简历的特殊要求是什么 89
20. 发送简历应注意什么 90
21. 网上求职要避免哪些错误 91

第四章 简 历

1. 写好简历是应聘成功的第一步 95





2. 简历的基本内容包括什么	95
3. 简历中要不要写上求职的职位	96
4. 简历中要使用关键词吗	98
5. 简历如何突出重点	98
6. 简历中怎样强调成功经验	99
7. 简历要突出自己的技能	99
8. 怎样使简历引起招聘者的注意	100
9. 简历中要不要详细介绍过去的工作经历	100
10. 简历中要写上过去的工作优势	101
11. 在简历中要找准自己的定位	101
12. 简历中对自己的评价要客观	101
13. 简历内容一定要真实	102
14. 简历中如何处理工作经历中的间隙	102
15. 以前工作的不良记录该不该写	103
16. 如果工作经历与目前工作目标无关,简历中该 怎么写	103
17. 简历需要传递的有效信息有哪些	104
18. 简历中要不要写上对薪水的要求	104
19. 简历中要不要写自己的联系方式	105
20. 简历的语言要如何把握	105





21. 简历中要使用有影响力的词汇 105
22. 简历中的词语使用要准确 106
23. 简历中要适当引用专业术语 107
24. 简历中怎样避免不利因素 107
25. 简历的篇幅如何把握 107
26. 简历的版面要美观 108
27. 简历如何修饰 109
28. 字符大小如何掌握 109
29. 怎样使简历经得起电脑挑剔 109
30. 求职信的写作 110
31. 投递简历要注意什么 112
32. 可以通过 E-mail 递交简历 113
33. 应聘国内公司应该准备几份简历 114
34. 简历需要常备常更新 114
35. 听过来人说“怎样的简历吸引人” 114

第五章 面 试

1. 面试有哪几种形式 119
2. 面试应做哪些准备 120





3. 面试可能遇到哪些问题	121
4. 怎样在头 60 秒决胜面试	122
5. 主考官如何看待求职者	123
6. 求职者怎样正确看待主考官	124
7. 如何对付“谦虚”的主考官	124
8. 如何对付死板的主考官	125
9. 如何对付老练的主考官	126
10. 如何对付犯“迟滞症”的主考官	127
11. 如何对付“惟我独尊”的主考官	128
12. 如何对付演讲家式的主考官	129
13. 如何对付不动声色的主考官	130
14. 面试中如何克服紧张情绪	131
15. 面试技巧之一:难题巧答	132
16. 面试技巧之二:解读题意	134
17. 面试技巧之三:针对问题回答	134
18. 面试技巧之四:化负面为正面	135
19. 面试技巧之五:说“我不会”的技巧	136
20. 面试技巧之六:尊重别人的技巧	136
21. 面试技巧之七:选择偶像的技巧	136
22. 面试技巧之八:拒绝的技巧	137





23. 面试技巧之九: 谈吐自如的技巧	138
24. 面试技巧之十: 主动出击的技巧	139
25. 面试技巧之十一: 小心自己的“话外音”	140
26. 面试技巧之十二: 谨慎品尝诱饵	141
27. 面试第1忌: 迟到失约	144
28. 面试第2忌: 数落别人	145
29. 面试第3忌: 说谎邀功	145
30. 面试第4忌: 长篇大论	145
31. 面试第5忌: 语气词过多	146
32. 面试第6忌: 缺乏自信	146
33. 面试第7忌: 急问待遇	146
34. 面试第8忌: 报有熟人	146
35. 面试第9忌: 本末倒置	147
36. 面试第10忌: 不当反问	147
37. 面试第11忌: 拿腔拿调	147
38. 剖析错误回答, 教你制胜回答	148
39. 面试时如何为自己开价	150
40. 怎样把握谈工资的时机	151
41. 面试快结束时避免问哪些问题	152
42. 怎样把握结束面试的时机	153





- 43. 面试结束后怎么办 153
- 44. 你见过这种奇特的面试吗 154

第六章 求职心理

- 1. 如何培养求职中的积极心态 159
- 2. 如何增强自信心 160
- 3. 如何掌握自我激励 161
- 4. 如何在面试前研究主考官 163
- 5. 如何在面试前研究自己 164
- 6. 如何控制求职中的愤怒情绪 164
- 7. 不要染上“蓝领恐惧症” 165
- 8. 大学生求职的心理误区有哪些 166
- 9. 成功职业的心理有什么特征 168
- 10. 个性与职业有什么关系 168
- 11. 兴趣与职业有什么关系 169
- 12. 气质与职业有什么关系 169
- 13. 职场中哪些人不受欢迎 170
- 14. 择业须认识长处,发挥长处 173





第七章 求职礼仪

1. 求职礼仪绝非小事 177
2. 着装对求职成功非常重要 178
3. 男性求职如何着装 180
4. 女性求职如何着装 182
5. 求职面谈需要什么样的走姿 184
6. 求职面谈需要什么样的站姿 184
7. 求职面谈需要什么样的坐姿 184
8. 在面试过程中,哪些做法是应该避免的 185
9. 如何正确地与人握手 186
10. 握手时哪几种方式不可取 187
11. 与人握手哪些行为不要做 188
12. 学会运用你的目光 189
13. 注意保持微笑 190
14. 要学会聆听 190
15. 面试交谈有哪些原则 191
16. 进房间时应注意哪些礼节 192
17. 出房间时应注意哪些礼节 193
18. 打电话要注意哪些礼节 193





第八章 求职测试

1. 什么是人才测评 197
2. 人才测评有什么功能 197
3. 人才测试主要内容是什么 198
4. 人才测评的项目有哪些 198
5. 什么是求职者的“卖点” 198
6. “卖点”大致有哪些方面 199
7. 职业兴趣一般分为哪几种 200
8. 职业兴趣有哪些主要类型 201
9. 测试你给人留下的第一印象如何 203
10. 测试你是否善于自我表达 205
11. 学习自我表达有什么方法 206
12. 测试你是否善于编织社会关系网 207
13. 测试你的创造性 209
14. 测试你的责任感 211
15. 测试白领女性自我形象 213
16. 5种女性形象的特征是什么 216
17. 测试你属于感性还是理性 219

