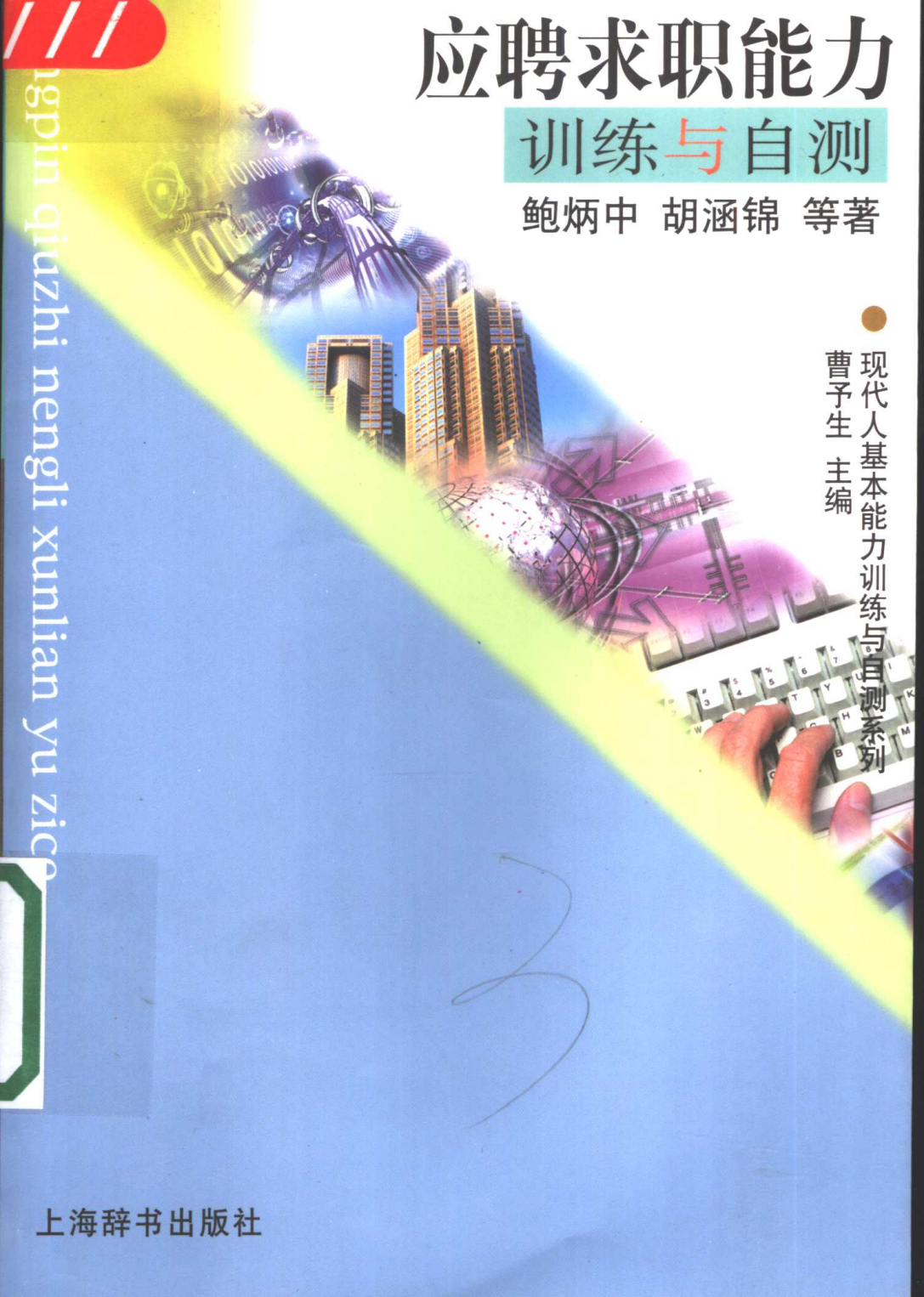


应聘求职能力 训练与自测

鲍炳中 胡涵锦 等著

● 现代人基本能力训练与自测系列
曹予生 主编



ngpin qiu zhi neng li xun lian yu zi ce



上海辞书出版社

现代人基本能力训练与自测系列

曹予生 主编

应聘求职能力

训练与自测

鲍炳中 胡涵锦 等著

yingpin qiuzhi nengli xunlian yu zice

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

应聘求职能力训练与自测/鲍炳中等编著. —上海:
上海辞书出版社, 2003. 4

(现代人基本能力训练与自测系列)

ISBN 7-5326-1190-6

I. 应... II. 鲍... III. 职业选择—能力测验
IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 020186 号

责任编辑 张良一

封面设计 江小铎

应聘求职能力训练与自测

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

上海辞书出版社发行所发行 昆山亭林印刷有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.5 插页 1 字数 168 500

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 7-5326-1190-6/G·413

定价: 14.60 元

引 言

应聘求职是青年学生从学校走向社会必经的一道门槛,不少青年人尽管有着一定的专业背景、较高的外语水平和熟练运用电脑的能力,但对应具备哪些应聘求职的能力了解甚少,心中无数。因此他们在应聘求职时往往心中茫然,感到无从下手,诸如:

◆ 如何发现和发挥自己的长处

许多人成功的诀窍就在于善于发现自己的长处,选择最能使自己长处得到充分发挥的职业。富兰克林说过:“宝贝放错了地方就是废物”,就是说,选择了发挥自己的长处的职业,就能使你的人生增值,如果用你的短处来从事某一职业,就会使你的人生贬值。

微软公司总裁比尔·盖茨取得的最高学历证书仅是中学,因为他在哈佛大学没有毕业就经营他的电脑公司去了。比尔·盖茨也并不是哈佛大学数学成绩最好的学生,但他计算机方面的才能却无人可以匹敌。他是世界上及早发现自己的长处,并果断地去从事自己所长的职业的人,所以他成为世界首富不足为奇。

◆ 如何抓住稍纵即逝的求职信息

为了寻找一份比较满意的工作,我们必须“眼观六路,耳听八方”,大量收集和掌握各种求职信息。社会生活中不乏“说者无心,听者有意”的事,在人们的闲话中时常也隐含着职业供给信息。对一些稍纵即逝的信息,应积极地加以捕捉和利用。

如沪上某重点大学生命科学专业的小刘,老家在四川。毕业前夕,她正在为寻找工作四处奔波,一天,她在公共汽车上听说张江高科技园区一个外国独资的制药公司正在投资上马新项目,要招聘专业人员,去该公司一打听果然如此。又如小宋是物流专业的应届毕业生,他去超市买东西时,无意中听两个营业员议论起欧洲某国大型建材超市即将在上海徐家汇附近落户,这其中隐含着该超市可能招聘物流管理或市场营销人员的信息,没有多久,小刘就到该超市上班了。求职者对这些“马路消息”除了多加留意外,还要进行分析判断,剔除其中偏颇失实的内容,去伪存真,有选择地为己所用。

◆ 如何根据自己的状况,选定合适的职业

职业选择的好坏与否一定程度上决定了一个人的命运。如果一个人选择的职业与自身的兴趣、能力、性格等差异很大,那他将抱憾终生。意大利著名男高音歌唱家卢西亚诺·帕瓦罗蒂回顾自己走过的成功之路时说:

“当我还是孩子时,我的父亲,一个面包师,就开始教我学习歌唱。他鼓励我刻苦练习,培养嗓子的功底。后来,在我家乡意大利的蒙得纳市,一位名叫阿利戈·波拉的专业歌手收我做他的

学生,那时,我还在一所师范学院上学。毕业时,我问父亲:“我应该怎么办?是当教师还是成为一名歌唱家?”

我父亲这样回答我:“卢西亚诺,如果你想同时坐两把椅子,你只会掉到两个椅子之间的地上,在生活中,你应该选定一把椅子。”

帕瓦罗蒂选择了。他忍住失败的痛苦,经过7年的学习,终于第一次正式登台演出。此后他又用了7年时间,才得以进入大都会歌剧院。帕瓦罗蒂认为:不论是砌砖工人,还是作家,不管我们选择何种职业,都应有一种献身精神。坚持不懈是关键。让我们根据自己的状况选定一把椅子吧!

◆ 如何提高自己的应聘交际能力

◆ 如何在应聘面试时保持合适、恰当的举止谈吐、社交礼仪、服饰着装

.....

“他山之石,可以攻玉”。你通过阅读本书中一些国内外应聘求职的典型案例,通过完成书中的训练自测题,可以更进一步地了解自己的能力,更多地掌握一些基本的择业技巧,从而全面提升自己的素质,使你在应聘求职时游刃有余,应付自如。

书中阐述的“自我评估能力”、“信息处理能力”、“职业选择能力”、“求职礼仪能力”、“应聘竞争能力”等等,这些能力不仅在应聘求职时应该具备,而且要走好人生道路的每一步,都要求有这些能力来支撑和保证。这就是编写本书时贯穿始终的宗旨。

本书参考引用了广泛的多种来源的资料,并吸收借鉴了许

引言

多国内外研究成果,在此谨向原作者表示诚挚的谢意。参加本书写作的有鲍炳中、胡涵锦、杜海清、卢新梅。全书最后由鲍炳中统稿、定稿。

目 录

引 言

第一章 自我评估能力训练与自测	1
一、择业如何准确定位	
——自我气质评估	2
二、求职如何扬长避短	
——自我性格评估	11
三、如何实现职业理想	
——自我兴趣评估	19
四、如何提高完善素质	
——自我能力评估	27
本章自测题	35
第二章 职业选择能力训练与自测	43
一、如何以超前发展的眼光择业	
——立鸿鹄之志	43
二、如何辩证地看待冷门与热门	
——借慧眼识金	49
三、如何按个人的特点来择业	
——重量体裁衣	52
四、如何在前途与高薪中两选一	
——看发展空间	56

目录

本章自测题	60
第三章 应聘竞争能力训练与自测	71
一、如何争取应聘取胜的前提	
——勇于面对挑战	71
二、如何争取应聘成功的策略	
——不断拓宽思路	77
三、如何争取应聘成功的筹码	
——注重社会实践	81
本章自测题	84
第四章 信息处理能力训练与自测	90
一、如何获取应聘信息	
——多方采集汇总	91
二、如何分析应聘信息	
——牢牢把握重点	96
三、如何验证应聘信息	
——实地考察感悟	104
本章自测题	107
第五章 应聘交际能力训练与自测	114
一、如何争取事半功倍效果	
——精心打造第一印象	115
二、如何采取不卑不亢态度	
——真实反映自我形象	118
三、如何做到以诚处世原则	
——细微之处显现真情	121
本章自测题	125
第六章 求职应变能力训练与自测	130

一、如何适应市场变化	
——调整目标要及时	130
二、如何找到称心职业	
——分步到位易成功	132
三、如何做能人不做完人	
——不争第一重实在	134
四、如何把握应变技巧	
——提高心理素质	137
本章自测题	149
第七章 求职承受能力训练与自测	159
一、如何适应求职新环境	
——增强心理承受力	159
二、如何提高心理承受力	
——夯实自信基础	162
三、如何抗御职场挫折风险	
——增强磨练忍受力	165
四、如何控制求职心态	
——增强信念自制力	168
本章自测题	172
第八章 求职礼仪能力训练与自测	180
一、如何把握面试机会	
——注重举止谈吐	180
二、如何把握适宜适时适度	
——注重社交礼仪	184
三、如何留下良好印象	
——注重服饰着装	187

目录

四、应聘面试礼仪实战操作·····	191
五、应聘现场礼仪能力招数·····	196
本章自测题·····	199
综合能力自测题 A 卷·····	207
综合能力自测题 B 卷·····	219

第一章 自我评估能力训练与自测

美国作家爱默生说过：“自信是成功的第一秘诀。”一个人要有自信心，首先要正确地评估自己，既要看到自己的长处和优势，又要认识自己的短处和劣势，扬长避短，正确定位。

自我评估是一个人对现实中的自我的气质、性格、能力、兴趣等方面状况作出的全面又客观的评价。自我评估能力可以简单地理解为认识自己的一种能力。有位哲人说得好：认识了自己，你才能认识整个世界。尤其当你刚刚完成学业，正面临着人生第一份职业抉择时，或你对目前的工作现状不甚满意，正考虑着重新调换工作的多重选择时，如果你具有较强的自我评估能力，那么，你就能正确地认识自己，即了解自己的特点、了解自己的潜质，那时，你完全可以找到一份适合自己、让你满意的工作。

在当代国际广告界，有一对奇才叫萨奇兄弟。他们从6万元起家，在短短的20年内建立了一个规模庞大的萨奇王国，成为世界第一的广告集团，创造了世界广告发展的奇迹。追踪他们的发家轨迹，不难发现这种成功除了来自于他们出类拔萃的广告才华和经营才能外，更得力于他们对自身能力和现实状况的客观评价。1970年出现在英国伦敦街头的萨奇广告公司只是一个很小很小的广告公司。简单的桌椅、打字机、宣传用品，

第一章 自我评估能力训练与自测

加上借来的6万元资金,公司在简朴的气氛中开始运行。简陋的开张并不能掩盖萨奇兄弟此时的雄心——他们立志要创办有史以来世界最大的广告公司。为此,他们首先对自身的特点和潜力作了比较全面客观的评估,了解自己的气质、性格和能力的特征,从而有目的地调整自己的行为,对公司的发展保持准确的定位和理性的头脑。他们一方面利用曾经有过的广告业的经验和出色的广告创意的才能,以满足“需要”和体现“独特”为标榜,创作了大量具有广泛影响的广告作品,赢得了广大客户的好评,使一大批世界著名的企业成为自己的客户,大大地开拓了业务和市场;另一方面凭借敏锐的市场眼光和经营才华,通过企业兼并的方式,迅速地扩张了公司的规模。正是经过如此这般的努力,他们不仅使自己的公司在竞争激烈的市场中站住了脚跟,而且获得了超常规的发展。截止1991年,萨奇公司已经成为一个遍布世界60多个国家和地区的广告集团公司,每年的广告收入超过17亿美元,成为名副其实的世界第一。

从萨奇兄弟的奋斗历程,我们可以得到这样一个启示,那就是:每一个人的择业求职成功实际上都是一个围绕着对自身能力的自我认识、自我把握的过程。这不仅对那些出类拔萃的奇才如此,而且对一般的普通人也是如此。

一、择业如何准确定位 ——自我气质评估

一般认为,气质是与生俱来的,气质的特征源于人的生理基础。如刚刚出生的婴儿,有的爱哭爱闹,有的却很安静;有的人

是火爆性子,有的人是慢牛脾气。这就是气质的差异。

◆ 气质四分法

人的气质类型有很多分类方法,其中影响最大的是古希腊著名医生希伯克利特的四分法。他认为每个人身上都有血液、粘液、黄胆汁、黑胆汁四种体液,这四种体液在不同的人身上的比例是不一样的,因此人们的气质不同,行为方式也不同。在体液混合中,血液占优势的人为多血质,粘液占优势的为粘液质,黄胆汁占优势的为胆汁质,黑胆汁占优势的为抑郁质。

国外研究人员从“看戏剧迟到”这一事件观察了上述气质类型的人的不同态度:胆汁质的人与检票员争执起来,他分辩说,剧场的时钟快了,他不会影响其他观众的欣赏,并推开检票员试图径直跑到自己的座位上去。多血质的人立刻明白检票员不会马上放他进入剧场,但通过楼厅比较便当,就找了个借口溜进去了。粘液质的人看到不让进场,就想:反正第一场不会太精彩,我还是到小卖部等一会,到幕间再进去吧。抑郁质的人说:“我老是不走运,偶尔来看一次戏,竟如此倒霉。”于是就回家去了。

◆ 气质与择业

气质本身无好坏优劣之分,也不决定一个人活动的社会价值和成就高低。各种气质的人各有优点,与职业类型有很密切的关系。

如胆汁质的人直爽热情,精力旺盛,积极活泼是优点,但有暴躁、任性、感情用事的缺点。具有这种气质的人适合从事竞争

第一章 自我评估能力训练与自测

性强、冒险性大的职业,如导游、推销员、节目主持、探险家、演员等。

多血质的人反应敏捷,善于交际,灵活、亲切是优点,但有轻浮、情绪多变的缺点。这种气质的人适合从事人际交往的职业,如记者、律师、公关人员、驾驶员、服务人员等。

粘液质的人沉着、冷静,自制力强是优点,但有反应缓慢等特点。这种气质的人适宜从事常规的有条理的职业,如会计、法官、图书管理员、管理人员、科研人员、情报翻译等。

抑郁质的人情绪体验深刻稳定,观察力敏锐悟性高是优点,但有孤僻迟缓、羞怯等缺点,这种气质的人适宜从事谨慎、细心的职业,如打字员、校对、雕刻、作家、艺术家等。据对教师、医生、科研人员、演员、服务人员等 500 多人的一项调查结果表明,有近三分之二的人所从事的职业与自己的气质不一致。从某种意义上讲,这既是一种痛苦,又是一种人才的浪费。因此,我们去选择职业时一定要根据自己的气质特点,做自己最适合的事,只有这样才能充分发挥自身的才能。

在现实生活中,纯粹是某一类型气质的人是少数,大多数人的气质类型都是属于混合型的。人是有理智的,他的道德修养,他的理想信念都能对自己的行为起调节作用,以发扬气质中的积极方面,克服消极方面。

范 例 分 析

①“疯狂英语”的李阳现在已经成为中国的大名人,真是风光得很。然而可能很多人还不知道,李阳的过去是令他“不堪回首”的:

他少年时代是一个孤僻、羞怯的人,用最常见的话说“怕生”。他已经 10 多岁了,但只要听到电话一响,就会躲起来;他看电影之后,父亲总是要他复述电影的内容,为了不干这种他不愿意的事情,他宁愿多年不看自己喜欢看的电影。

他说,小的时候最害怕的事情就是自己完成不了作业,因此,经常被老师罚站,每次都只好低声认错,可是第二天又故伎重演……

值得庆幸的是,李阳多次向父母提出退学,可是父母在他心目中是权威的,所以没有退成,勉强熬到了高中毕业,居然还考上了兰州大学力学系——看来他并不蠢。可是就是在大学里,李阳还是浑浑噩噩的,没有改变自己的形象。

那么,李阳的英语是不是特别好呢?

不是!谁能相信今天的英语教师当年曾经是连“60 分万岁”都办不到、常常都要补考才能过关的人……

大学二年级的时候,他必须参加全国英语四级考试,否则学位证书就危险了。

这次他被逼上了梁山,不得不打起精神,每天早上都去学习英语。他本来是一个懒散惯了的人,如今要集中精力,那可不是一件容易的事情。为了集中精力,他干脆跑到兰州大学校园里的烈士亭上放开歌喉大声背诵起 English 来。这一声大喊不要紧,喊出了李阳的灵感来了:这样不仅不容易思想开小差,效果还不错!

——他就这样“吼”了几个星期,居然还“吼”出了信心!他去了学校的英语角,说出来的英语还居然像模像样的。知道他底细的同学都感到惊奇,急忙向他“请教”怪招!李阳此时已经隐隐约约地感到这可能是一种奇妙的办法,虽然说不出什么,但

是他决心这样干下去——

从此以后,只要有时间,李阳就像疯子那样在烈士亭等地方大喊大叫,不管是刮风还是下雨,不管是晴天还是沙尘天。有时候,为了增加自己的胆量,他居然穿着 46 号的特大美国劳工鞋、肥大的裤子,戴着耳环,在全国重点大学的兰州大学声嘶力竭地喊叫——

不管别人怎么看他,他就是我行我素:他就这样复述了 10 本左右英文原著,在四级考试中得了个学校第二……

最令他恐惧的英语给他带来了成功的喜悦,他的疯狂故事就这样走出兰州大学,走出甘肃,走向全国……

李阳了解自己是一种粘液类内倾气质。为了挑战自我,克服内倾气质的弱点,他以英语为媒,走向了成功的一步:他把自己学习英语的心得体会写成了 40 多页演讲稿,准备拿到演讲场里去——美国社会学家曾经进行过这样的调查,世界上人们最怕的就是当众讲话。他很想突破自我,所以他决心去演讲,面对全校的人。他请同学帮自己把海报贴出去,说是有一个叫做李阳的人要搞一个英语讲座。

那天晚上,李阳简直“紧张得要吐”,可是他还是上台了。他虽然是气喘吁吁的,但是终于坚持下来了:演讲获得了意想不到的成功!李阳就这样讲出去了,一讲就是几十场,他因此成了校园名人。

他现在的目标是什么:让 3 亿中国人说一口流利的英语!当然也可以大大地赚一笔钱。

他的成功就在于对自己的气质特征有充分的了解,并针对其中的不足进行弥补,坚持不懈,扬长避短,尽管最初不是心甘情愿的。