



职业 生涯 第一站

- 掌控变化
- 职业决策与方向
- 自我评估
- 简历
- 求职策略
- 调查与技巧的使用
- 面试
- 录用通知和谈判
- 如何顺利渡过试用期
- 职场经验谈

主 编 尹湛棠 (Simon Wan)
副主编 李 彦



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

职业生涯第一站

主 编 尹湛棠

副主编 李 彦

上海交通大学出版社

内容提要

声明

保留所有权利。除非另有说明,未经 CORNERSTONE INTERNATIONAL GROUP(欧信英才国际集团)的书面许可,本书不得以任何形式或任何电子的、机械的或其他现有或将有的方式,进行复制或利用,包括静电复印、影印、录制和信息存取及检索系统。



www.CORNERSTONE-GROUP.com

对每个刚从学校走出来的学子来说,职业生涯“第一站”是至关重要的,因为它有可能会影响到你整个人生道路的通达和曲直。而其中的校园与社会的这一人生转换尤为重要。所以你不能把人生的第一份工作仅仅看作是一份工作,而应该把它视为职业生涯规划的一块重要基石。

当你在接受这一新挑战前,你首先应该从心理上做好准备,了解进入职场后你所承担的社会和家庭责任,和在学校时有什么不同,这能帮助你尽快地进行角色的转换。

当你在心理上已完全准备好后,接下来是怎么在求职的技巧上进行精心的安排。本书会教你如何根据自身的情况来写一份有效完美的求职简历。

随后本书还会教你如何进行面试,以及面试时的很多技巧。目的是帮助你成功地找到一份你理想中的职业,确保你在同样的条件下比别人更胜一筹,从而让你建立自己良好的职业生涯“第一站”。

本书适合正在求职的应届毕业生或其他求职者参考。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯第一站/尹湛棠主编. —上海:上海交通大学出版社,2014

ISBN 978-7-313-10875-3

I. ①职… II. ①尹… 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(2014)第 024867 号

职业生涯第一站

主 编:尹湛棠

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 制:浙江云广印业股份有限公司

开 本:787mm×960mm 1/16

字 数:301 千字

版 次:2014 年 8 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-10875-3/C

定 价:29.80 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:14.5

印 次:2014 年 8 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0573-86577317

欢迎阅读本书。我们的目标是,在你跨出大学校门走上社会寻找一份适合你的目标、价值、能力和兴趣的工作时,为你提供所需要的技巧培训和行动计划方面的帮助。本书中的方法将全方位地指导你如何寻找理想的工作。

职业寻求与服务的定义

职业寻求期指从个人在学校学习结束时开始,到个人实现了在一个单位或公司成功地就业或自我就业而结束。职业寻求服务机构可以在你寻求职业期间为你提供帮助。这种服务包括现有求职信息、经得起时间考验的想法、实际的资源、单独的咨询,来帮助你成功管理和缩短职业寻求期。你将与富有经验的专业职业咨询师一起工作,帮助你掌握求职技巧并着眼于你最感兴趣的职业。工作的内容包括评估、职业定位、简历准备、求职策略和技巧、面试技巧、面试英语准备以及谈判策略。

与未经培训的人相比,职业寻求服务可以帮助你在更短的时期内找到合适的工作,同时减少或消除求职过程中的痛苦与烦恼。

职业寻求服务的益处

研究表明,对于这些坚持参加正规的职业寻求培训项目的人员,他们的寻求时期短,并且对新的工作满意度较高。

这些人员掌握了如何有效管理他们个人发展和今后的职业生涯的一种有用的技能。

职业寻求服务的保密性

职业寻求服务机构的咨询师有着高度的职业操守,被培训人的所有讨论内容都会被视为机密。不经个人同意,程序和汇报系统不会将候选人的个人信息对外界进行传播或沟通。

第 1 章 掌控变化·····	1
第 2 章 职业决策与方向·····	9
第 3 章 自我评估 ·····	15
第 4 章 简历 ·····	43
第 5 章 求职策略 ·····	93
第 6 章 调查与技巧的使用·····	137
第 7 章 面试·····	153
第 8 章 录用通知和谈判·····	175
第 9 章 如何顺利渡过试用期·····	187
第 10 章 职场经验谈 ·····	195



第 1 章 掌控变化

应对意外

保持乐观

承认你的情绪

应对变化

求职要点

理解职业：七个事实

求职清单——你准备好了吗？





应对意外

对于大多数人来说,我们的工作犹如船锚,它奠定了我们的身份、角色,甚至在某种程度上的社会地位。工作为我们提供了个人生活、理想、悠闲和经济状态的框架。通常,我们的工作,是一种手段,通过它,我们可以确定自己未来的目标和实现自身价值。对于一个刚从大学毕业的学生来说更是如此。刚跨出校门的大学生一开始总是会满怀信心,对未来有着美好的憧憬。然而一旦走出校门寻找不到工作,无论是预想中的还是突然发生的,都将会是一种破坏性的、使人迷茫的经历。

作为成人,我们需要有控制生活中发生的变化的能力。而当有人闯入并对我们的生活产生决定性的影响时,我们会变得脆弱甚至失去安全感。那么提高自身应对意外的能力将会是决定成败的重要因素。

没人会准备失业

本书将会给大学毕业生相当切实可行的方法和指导,从而帮助大学毕业生缩短寻找工作的时间,减少因找不到工作而带来的情绪困惑。

保持乐观

其实人的一生会碰到许多预料不到的事情,当这种情况出现时,你将会处在一个决策点上。此时通常会有痛苦和压力。然而,这可能是一种危机,更可能是一种机会。因此,必须保持乐观,如果在你的乐观心态下得到一个机会的话,这在你的职业生涯中将是一个意外的成长和前进的动力,也会是一种你在独特时期来把握你的职业生涯和个人幸福指数的能力。

即使是危机你也要用乐观的心态来对待,借助一些专业职业培训项目来化解,从而使你的职业与你的志向一致,创造一个机会。

通常,对你自己、你的家庭、你的朋友、你的潜在雇主和你的处境保持乐观的态度,是你成功寻找工作的最重要的因素。

承认你的情绪

正面或负面的情绪都会产生压力,而求职者通常都会经历这两种情绪。许多求职者都说他们寻求工作时的情绪如同过山车,是一个从愤怒、失望到兴奋和解脱的情绪周期。

否定你的这些情绪只会造成事态延误,相反你应该承认你的情绪并加以应对。只有承认你有各种情绪的事实,并通过可靠的朋友和家人进行疏导,你才能尽快进入奋发的状态,从而积极乐观地投入到求职过程中。

应对变化

富有成就的人们的明显特点是,他们能感知变化并具有管理变化的能力。善于管理变化的人相信压力不是由事件造成的,而是个人对事件的判断决定了压力的程度。

变化,你愿意也好,不愿意也好,它是贯穿于我们整个生活中的不可避免的一种现象。无论我们面对或回避,我们通常都会接受它的挑战,并以强者和智者的身份出现。

回顾变化——自选练习

在以下空白行中,列举你在生活中经历过的5个大的变化。在另一张纸中,对于每个事件,根据以下问题,写出你的答案:

- (1) 这些变化是你愿意发生的还是不愿意发生的?
- (2) 当面对变化时,你的感受如何?
- (3) 你是如何应对的?
- (4) 你如何评估变化对你的人生带来的影响?
- (5) 在这个变化中,你学到了什么?



1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
- _____

求职要点

对于被拒,不必过虑。

记住,在许多情形下,求职只是一种数字游戏。若你未被拒绝,你的表现也并不代表有效。

最称职的人被雇用的现象很少见。

很多候选人符合所有的职位要求,但职位会被给予最“适合”或最迎合这个公司的人。记住,对于被拒,不必过虑。

你会对意料之外帮助你的人表示感谢,而对期望会给你帮助的人的冷漠表示失望。

在公司没有意识到你的能力时,他们不会聘用你。

若你不请求帮助,你的家人、朋友和同事不太会积极帮你寻找机会。

理解职业:七个事实

事实#1:机会是无限的。

每个人都有权利选择他自己的生活方式。每个人都会抱怨社会,当然不可否认,在我们繁荣的国家中,理想、教育、努力工作和坚守信念都是被鼓励和提倡的。当你卸下内心的枷锁,你会发现到处都是机会。

事实#2:到处有职业机会。

“工作”只是一种你用你的兴趣和能力帮助他人解决问题的合同,并接受报酬。可以说,所有的职业都在于帮助他人解决问题。要在不断变化的职业市场中取得成功,你要定位那些你准备为他们解决问题的雇主。

事实#3:机会越多、选择越难。

机会意味着好坏参半。你将如何选择?你如何确信你的选择是“对”的?你错了又如何?每种选择都会带来结果,有的是你所期望的,有的则不是。

事实#4:你的成功是你的职责。

这是必须的,没人会给你提供成功和安全。你的家庭和朋友不会,政府不会,企业和团体也不会。你可以从这些途径得到帮助,在这方面有些人会比较幸运。然而,最终你的职业成功与否取决于你自己。

事实#5:没人天生知道职业规划。

我们在学校里学到了很多知识,但只有少数人学会了针对自己的职业生涯作出深思熟虑的决定。若你要学习这些知识,就必需从现在开始。

事实#6:职业转换原则。

我们将传授给你无数人使用的技巧。可以肯定,这些人,来自各行各业,经受了职业生涯里的各个阶段及层面。

事实#7:现在是改变的最好时机。

工作与学习是人生的两大阶段,但是两者的情况完全不同。在职业阶段,你的能力会得到扩展。

经过有计划的、持之以恒的努力和本书的指导,你会发现你的资源和机遇会将你引向下一个职业机会。读到这里,你已经开始了你的成功之旅!

求职清单——你准备好了吗?**求职清单**

这个练习能帮助你理解如何准备求职。你将从本计划所包括的7个方面评估你自己,我们采用了以下的分级标准:

6=跟说明完全一致;5=跟说明一致;

4=跟说明有点一致;3=跟说明有点不一致;

2=跟说明不一致;1=跟说明完全不一致。



开始

在找工作中碰到压力时	1	2	3	4	5	6
我懂得多种压力管理方法	1	2	3	4	5	6
在向他人寻求帮助时,我知道该说什么,不该说什么	1	2	3	4	5	6
为了渡过这个时期,我准备好了预算	1	2	3	4	5	6
为了尽快找到工作,我知道如何制定最好的时间表	1	2	3	4	5	6

寻找机会

对于新的工作,我知道我的要求及需求	1	2	3	4	5	6
我清楚自己能给新的公司带来的技巧和能力	1	2	3	4	5	6
我已充分准备好与潜在的雇主讨论我个人的成就	1	2	3	4	5	6
我知道如何确定哪些是适合自己的工作机会	1	2	3	4	5	6

简历

我知道简历的不同格式	1	2	3	4	5	6
我知道怎样写好简历	1	2	3	4	5	6
我知道怎样设计简历,能给潜在的雇主留下好的印象	1	2	3	4	5	6
我知道怎样组织文本/简历	1	2	3	4	5	6

游戏规则

对公布的职位,我知道如何增加应聘的成功概率	1	2	3	4	5	6
我知道如何选择人才中介公司	1	2	3	4	5	6
我知道如何联系没有刊登职位的公司,会在哪里找到工作	1	2	3	4	5	6
我知道如何发展自己的人际网络	1	2	3	4	5	6
我知道如何利用人际网络为我推荐和提供信息	1	2	3	4	5	6

6=跟说明完全一致;5=跟说明一致;
4=跟说明有点一致;3=跟说明有点不一致;
2=跟说明不一致;1=跟说明完全不一致辞。

电话技巧

我知道用电话求职的优势	1	2	3	4	5	6
我知道如何用电话获取工作和公司的信息	1	2	3	4	5	6
我能在电话中介绍我的特长,以便给人留下好的印象	1	2	3	4	5	6
我知道如何有效地使用电话来跟踪信息	1	2	3	4	5	6

技术

我知道将我的简历放在网上的优缺点	1	2	3	4	5	6
我知道如何权衡在线的职位栏/职业介绍	1	2	3	4	5	6
我知道如何用网络获取公司信息	1	2	3	4	5	6

面试

我知道如何在面试中给人留下好的印象	1	2	3	4	5	6
面对面试官,我准备好了如何应对典型问题	1	2	3	4	5	6
我知道如何提出对公司感兴趣的问题	1	2	3	4	5	6
我知道如何通过跟踪增加就业的几率	1	2	3	4	5	6

圈上你的选择,按7个方面分项累加。

开始的分数 _____

寻找机会的分数 _____

简历的分数 _____

游戏规则分数 _____

各个方面的求职分数说明:

大于等于 20

你对求职准备得相当好,请注重那些需要改进的技巧。

电话技巧的分数 _____

技术的分数 _____

面试的分数 _____



15 至 19

你对求职有些准备,请额外花些时间学习如何提高那些较弱的技巧。

小于等于 14

你对求职没有准备,请彻底准备求职的这几个方面的内容,直到你有信心面对这些事项为止。



第2章 职业决策与方向

选择延续校园

求职过程的概述

如果你选择职业延续

如果你选择职业非延续

职业变化过程的概述





选择延续校园所学专业的工作对你而言是正确的道路吗？

许多求职者会觉得自己在毕业后寻找人生第一份工作时正处在一个十字路口，他们需要选择是在校园里所学专业的行业工作，还是选择在一个与他们之前经历相关甚少的行业工作。

在过去，工作只是简单的谋生方式。但在今天，员工的工作满意度和工作生活的平衡变得愈发重要。

员工不乐意持续做某些事，因为他们不愿意一直做重复的事情。员工的底线是：工作是可以调整的并且在自己掌控之中。

求职过程的概述

不管你选择哪条路，以下只是提供一个求职的大纲，你需要根据你的选择来调整：

读、写和说

- 评估你的情绪
- 完成对自己技能、背景、强项和目标的评估
- 创建一份个人简历
- 准备 30 秒的个人介绍
- 分析并列出的职业目标
- 在一个选择的十字路口，阅读关于职业改变和个人成长的书籍

准备书面工具

- 你的简历
- 自荐信
- 个人成就和优势
- 感谢信

学习四种求职方法的各个方面：

- 人脉
 - 关注公开发表在网络和报纸上的职位
 - 使用招聘者/中介
 - 直接联系目标公司
- ### 掌握使用的技术
- 使用邮件发送附件
 - 准备一份打印的简历
 - 找出线上公布招聘的职位
 - 在线上寻找公司
 - 在线上发布简历
 - 在你的搜索中运用社会媒介工具

明白你要推销的是你自己

- 描述你的强项、目标、成绩和对潜在雇主的价值

变得有条理

- 让你的联系人数据库日益增长(电子版或者复印件)
- 建立系统并记录你的成就和相关证明(电子版或者复印件)

加入协会

- 加入你的行业的特定职业组织
- 加入当地的求职网络组织

掌握求职技巧

- 网络
-

(续表)

明白你的工作市场

- 理解你所处地区的行业需求、能力需要和就业趋势

- 通过电话联系

- 面试

- 薪资谈判

在自己身上花时间

- 花足够的时间参加娱乐休闲活动以及和他人共度时间

如果你选择职业延续

最有效的得到新工作的途径是利用你的技能和经验。如果你发现迄今为止你对自己在校园所学的很满意,并且想在职业中对其再次提升,很显然,你应该选择——职业延续。

你的工作搜索将由以下4个部分组成:

精炼能力

这些包括技能(语言类及非语言类)、面试、搜索、薪资谈判。

准备文件

这些包括简历、自我推荐信、学历及奖项成就等证明、30秒的个人介绍。

使用工具

这些包括自己评估工作,网络/网页(对于职位空缺和发布简历),搜索号码簿和资料库。

雇员求职策略

如果你想同时运用多种方法求职,得花大部分时间在网络上。

职业延续开始于

- 进行自我评估
- 准备你的文件
- 学习了解搜索的方法

为什么职业要延续所学的? —自选练习

在以下空白部分,列出3个你想延续你在校园所学的原因。



1. _____
2. _____
3. _____

如果你选择职业非延续

如果你决定选择的职业并不延续你在校园里所学的领域,你将使用传统的求职方法,但最有可能需要花费相当多时间的是在你的职业初期的深入研究上。你将需要通过自我评估、职业测试等方式,并且多与一些在这个行业工作的专业人士沟通,从而探索职业方向。你的举措将包括以下几个方面:

精炼能力

这些包括面试信息的研究,使用网络技术、面试、搜索、薪资谈判,通过口头以及书面形式展现自己。

准备文件

这些包括简历(可以是职能型简历)、自我推荐信、背景调查名单、你的 30 秒个人展示。

使用工具

这些包括自己评估工作,网络/网页(对于职位空缺和发布简历),搜索号码簿和资料库。

理解和执行求职策略

如果你想同时运用多种方法求职,得花大部分的时间在网络上。

选择职业非延续计划开始于

- 完全彻底的自我评估和职业测试
- 从你的目标职业的专业人士那里获取信息
- 了解就业变化趋势和不同的职业市场

为什么要选择职业非延续所学的? —自选练习

在下面空白处,列出 3 个你想改变职业的原因。

1. _____
2. _____