



无论您处于职业生涯的哪个阶段都可以从本书中获益!

CAREER DIRECTIONS

职业生涯规划

自测、技能与路径 (原书第4版)

[美] 唐娜 J. 叶纳 (Donna J. Yena) 著

刘红霞 杨伟国 译

中国人民大学 劳动人事学院 | 权威推荐
学生就业指导中心



机械工业出版社
China Machine Press

成功有约

职业生涯规划精选



CAREER DIRECTIONS

职业生涯规划

自测、技能与路径

(原书第4版)

[美] 唐娜 J. 叶纳 (Donna J. Yena) 著

刘红霞 杨伟国◎译



机械工业出版社
China Machine Press

本书详细生动地介绍了职业生涯规划与求职的基本知识和方法, 主要包括职业生涯规划、求职技术和职业生涯管理三个部分, 要求学生从多个方面掌握职业生涯规划与发展的理论知识和业务知识。本教材不仅给学生介绍了当今职业世界职业发展的最新进展, 而且全面介绍了求职择业的实用技术, 使学生能够在自我认知、职业世界认知的基础上, 明确求职努力的方向, 进行职业生涯规划。

Donna J. Yena. Career Directions, 4th Edition.

ISBN 0-07-312314-5

Copyright © 2007 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2011 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and China Machine Press.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由机械工业出版社和麦格劳 - 希尔教育 (亚洲) 出版公司合作出版。

版权 © 2011 由麦格劳 - 希尔教育 (亚洲) 出版公司与机械工业出版社所有。

此版本经授权仅限在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 销售。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本书封底贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

封底无防伪标均为盗版

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2010-2452

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划: 自测、技能与路径 (原书第 4 版) / (美) 叶纳 (Yena, D. J.) 著; 刘红霞, 杨伟国译. —北京: 机械工业出版社, 2011. 1

(成功有约·职业生涯规划精选)

书名原文: Career Directions

ISBN 978-7-111-32834-6

I. 职… II. ①叶… ②刘… ③杨… III. 职业选择 - 基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 249199 号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 王 瑞 杨熙越 版式设计: 刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 17 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-32834-6

定 价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88379210; 88361066

购书热线: (010) 68326294; 88379649; 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

编 委 会

主任委员

曾湘泉 中国人民大学劳动人事学院院长 教授

副主任委员

蔡荣生 中国人民大学招生就业处处长 教授

委 员

周文霞 中国人民大学劳动人事学院 教授

张丽华 中国人民大学劳动人事学院 教授

杨伟国 中国人民大学劳动人事学院 教授

周 荣 中国人民大学学生就业指导中心 主任

李育辉 中国人民大学劳动人事学院 副教授

刘 颖 中国人民大学公共管理学院 博士

刘红霞 首都师范大学管理学院 博士

缪永合 机械工业出版社华章公司 策划部主任



推荐序

职业倦怠与职业管理

职业倦怠是弥漫当今社会的一个普遍现象。就在职人员而言，无论是在企业还是在政府，无论是收入高的还是收入低的，无论是官大的或者是官小的，概莫如此。发生职业倦怠的重要原因是，我们这个社会缺乏对个人的职业指导和职业管理。现实的情况表明，个人职业选择呈现一窝蜂似的运动，或是想进政府，或是想进国企，忽视自身的兴趣、能力以及社会的需求。这不仅降低了整个社会人力资源配置的效率，也使得个人职业生涯在起始处就在一个不确定的点上。于是，越来越多的人出现职业倦怠，在持续付出和压力下身心趋于耗竭，工作热情降低，自我评价倾向于消极，认为工作不但不能发挥才能，而且枯燥无味，工作效率随之下降。

解决职业倦怠首先要树立全新的职业成功观。什么是成功的职业？成功的职业不是官位的大小、职位的高低，成功的职业是将工作做到极致的人。我们需要充分认识到，职业图景是多元化的，每一个职业都有成功的机会。因此，在选择职业的时候要充分考虑自身的特长和兴趣，让能力和兴趣成为持续取得成功的动力。既要重视物质追求，更要强调精神上的追求，追求崇高理想与事业成功应成为指引职业发展的航标。

解决职业倦怠，需要职业管理。而职业管理则需要掌握相关的职业指导的理论和技能。职业发展是有理可循、有章可依的，西方国家在长期的工业化发展历程中积累了大量的职业管理经验，并在此基础上形成了诸如“自我评估”、“个人发展”、“路径选择”、“求职”、“职场生活”等一系列的理论和技能。我们可以本着“拿来主义”的精神，择其善者而从之，其不善者而改之。由中国人民大学劳动人事学院教师团队完成的这套《成功有约·职业生涯规划精选》丛书，及时回应了我国当今社会对职业管理的理论和技能的迫切需求，从职业生涯规划、职业匹配计划、终身学习、有效沟通等视角为职业生涯成功提供了理论指导和实践技能，这必将为进一步推动我国职业生涯管理的研究、教育和实践发挥积极的作用。

职业管理的研究、教育和实践意义深远。职业责任是市场经济文化社会伦理的最重要特征，一定意义上也是其根本基础。它是个人对其职业的内容应当感觉的而且确实感觉着的义务。现代西方国家的兴起与这种精神关系甚大，而其核心内容即与职业责任相关。在从未正式经受大工业文明洗礼的中国进行职业管理的研究、教育和实践，对于中国从人才大国到人才强国的转变有着极大的现实意义。

中国人民大学劳动人事学院，秉承推动和发展劳动科学的神圣使命。作为全国第一个成立职业开发与管理教研室的学院，我们理应承担起研究现实问题、传播先进知识和技术的责任，在解决就业难题，帮助学生和其他社会成员找到适合自己的职业、有效管理自己的职业生涯等方面发挥研究者、传播者和实践者的作用。衷心地希望更多的学者加入到职业研究和教育的队伍中来，也期望我国学术界有更多职业研究的成果诞生和问世！

曾湘泉

中国人民大学劳动人事学院院长、教授、博士生导师
中国劳动学会副会长，中国劳动学会劳动科学教育分会会长



总 序

职业教育本是大学教育的应有之义，但我国的大学长期处于计划经济条件之下，大学毕业统包统配，就业安置从一而终，个人的职业无从选择，也无须指导和规划，大学的职业教育功能自然缺失。但市场经济极大地改变了中国人的职业生存方式，自主择业、双向选择、竞聘上岗、裁员解聘、职业流动已成为当今中国人职业生活的常态。这一切在加大个人职业压力的同时，也迫使每个人承担起自我职业生涯规划和管理的管理的责任。

面对这种转型，整个社会采取积极的应对策略，大学的毕业生分配办公室变为就业指导中心，各地的人才中介机构、社会上的职业咨询机构也应运而生，这些机构有一个共同的目标：帮助人们求职择业，科学规划自己的职业生涯。特别是近年来，随着大学生毕业数量的上升，大学生的就业问题更为突出，国家采取了许多积极的措施，教育部多次发文强调大学职业指导的重要性，并于 2007 年底要求各高校开设职业生涯规划课程，使之成为 2 学分的必修课。国办发【2009】3 号文件再次做出明确规定，各高校要“开设就业指导课并作为必修课程”。职业生涯规划教育开始全面进入到我国高等教育体系之中。

对大学生进行职业生涯规划的指导，不仅需要经验的积累和正确的理论指引，更重要的是需要专业的人才队伍，而这些方面我们都很缺乏。2009 年 12 月中国人民大学劳动人事学院、中国人民大学招生就业处联合成立了职业开发与管理教研室，其目的就是为了回应社会的需要，促进中国职业生涯领域的研究和实践的发展。

目前我国还没有形成本土化的成熟的职业发展和职业指导理论，借鉴西方的经验就成为一个必然的选择。职业指导活动是伴随西方工业革命诞生而发展起来的，波士顿大学教授弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）被誉为“职业指导之父”，他于 1908 年成立了以帮助年轻人就业为目的的“波士顿就业局”，并提出了著名的“特质因素”理论。该

理论认为，每个人都有自己独一无二的人格特质，包括能力倾向、兴趣爱好、价值观等，每种职业也都有不同的机会、前景、优势和不足，对求职者有不同的要求，这也就是说具有不同人格特征的个体都有与其相适应的职业类型。根据帕森斯“特质理论”，职业生涯规划应分为三个步骤：第一步评价个体的生理和心理特征；第二步，分析职业对人的要求；第三步，职业选择，个人在了解自己的特点和职业要求的基础上，选择既合适自己特点又有可能获得成功的职业。继帕森斯之后，职业指导理论得到蓬勃发展，新的理论和流派不断出现，但这些都不是对帕森斯理论的替代，而是相互的借鉴、补充。因此，在西方图书市场上，以帕森斯理论模型为框架的职业指导、职业生涯规划教材、通俗性读物层出不穷，对人们的职业规划、职业生涯管理起着重要的参考和帮助作用。

为满足我国职业生涯教育的需要，使身处大学校园以及职场的青年读者掌握职业生涯规划、选择的技术和方法，找到适合自己的职业发展机会，机械工业出版社华章公司与中国人民大学劳动人事学院组成“成功有约·职业生涯规划精选”编委会，历时半年，经过多轮的选题论证，在大量有关职业规划的图书中精心选取了五本畅销书籍，组织专家审阅翻译。这五本书分别从大学到社会如何适应（《卓越表现：从大学到社会》），自我职业生涯规划如何定位（《职业生涯规划：自测、技能与路径》），自我与职业如何选择与匹配（《职业的选择：成功规划你的人生》），如何进行自我职业生涯规划（《职业生涯规划：沟通引领你通往成功》），如何在职场上全方位地有效沟通（《沟通的力量：成功人际交往12法》）五个方面，帮助读者规划、管理自己的职业生涯，度过一个满意无悔的职业人生。简要概括这套书的特点，那就是理论通俗易懂、方法明确恰当、技术简洁易行。它特别适合大学生、职场白领阅读，也适合大学职业指导课程的教师、职业指导机构、职业中介的工作人员参考使用。

2010年12月正值中国人民大学劳动人事学院职业开发与管理教研室成立一周年，谨以这套丛书作为一份献礼，祝职业开发与管理教研室在职业生涯规划研究和教学领域取得更大的成绩。

周文霞

中国人民大学劳动人事学院教授、博士生导师、职业开发与管理系主任
中国人力资源开发研究会教学与实践分会秘书长

2010年12月9日



译者序

职业生涯对广大读者来说已经不是一个陌生的词汇，虽然我们每个人都渴望获得职业生涯的成功，但是大多数人对于如何做好职业生涯的准备、如何为自己赢得理想的职位、如何规划自己的职业生涯等并不一定了解。最让我们感到遗憾的一个现象是，很多人有着非常好的素质，甚至有的还是名牌大学的毕业生，因为不懂得规划自己的职业生涯，在工作多年以后，依然拿着微薄的薪水，为获得一份好一点的工作不断跳槽、来回奔波。与此同时，还有一个令人痛心的现象，那就是很多人为自己树立了宏伟的职业理想，却苦于自己缺乏实现理想的技能并且也不知道究竟缺乏何种技能，又该如何培养这种技能，从而徘徊在理想与现实的纠葛与碰撞中，焦灼而又无助。

要提高职业生涯规划与发展能力并非易事。近几年来，国内许多学者和实践者都在努力探索，试图在这方面有所突破。我们也在其中之列。

在最初拿到这本书的时候，我们就被它深深地吸引。本书行文流畅，文风简约明快，更为重要的是，本书为许多在职业生涯发展的迷途中彷徨的人提供了不可多得的宝贵指导和实用指南，也为我们解决上述问题提供了一把钥匙。在翻译的过程中，我们不断地确认并进一步地体会到本书的价值。在欣喜与兴奋中，我们完成了这本优秀著作的翻译工作。可以毫不夸张地说，这本书既是你茫茫职业生涯航程中的一盏明灯，又能够教给你如何把握好手中的舵，让你更加从容地将自己的职业之舟驶向理想的目的地。

本书融学术整合、案例学习和技能开发的现代教学方法于一体，强调应用和职业技能开发是本书最主要的特色。归纳起来，全书主要有以下三大显著特点。

第一，本书有别于那些单纯介绍求职技术的书籍，立足更为高远，是从职业生涯发展的高度来介绍知识、培养技能。因此，全书不仅涵盖了求职技术，还具体而细致地阐述了职业生涯准备与规划、职业成长与发展等诸项内容。特别是职业成长与发展部分的内容（如“当代工作场所中的问题”就个人在工作和家庭生活中遇到的诸如照顾老人、抚

养小孩、滥用药物、时间管理和压力管理等问题提供指导),引导求职者在获得理想的工作之后快速适应职场并谋求职业生涯发展,大有“扶上马,送一程”之意。

第二,本书不仅仅是知识的讲解,还注重技能的提升。本书以美国劳工部“获致必要技能委员会”(the Secretary's Commission on the Achievement of Necessary Skills, SCANS)确定的重要工作技能为依据,详细阐述了需要培养哪些技能、该如何培养等。同时,在内容的编写上,本书也做了特别安排,书中不仅设置了“面试名人堂与耻辱柱”一节,旨在对面试中需要注意的重要事项进行剖析,助你做好面试准备,还配有大量用于实用知识拓展的注释和技能培养的练习题,这些练习题为读者有目的地提高职业技能提供了切实的指导。

第三,作为最新版的著作,本书既加入了许多新型的招聘技术和新型的简历形式,也增加了不少最新数据和职场形势的分析。此外,还收入了许多近期的职场现象,并有针对性地提出了解决对策。所有这些不仅使读者对当代职场中的新问题及其复杂性和发展趋势有较为全面的认识,还可以使读者在不断变化的环境中成功管理自己的职业生涯。

本书既是高校学生、职业院校学生修炼职业生涯发展能力的重要教材,又是所有探寻求职努力方向并谋求职业生涯成功的人士不可多得的行动指南,还是职业指导人员提升业务能力、提高职业指导有效性最为理想的工具书。需要特别说明的是,本书对职场新人和想转换职业的人士具有特殊的价值。对于职场新人来说,本书可以帮助他们了解自我、了解职业世界并迅速转换角色,尽快适应并融入竞争激烈的职场;对于想转换职业的人士而言,本书可以帮助他们找到有效的方法,成功完成职业转换,进而游刃有余职场。总之,任何一个渴望职业生涯成功,渴望在新世纪的工作环境中拥有发挥才干的平台并积极进取的人,都能从本书中获益良多。

本书的翻译是团队合作的成果。除了两位主译之外,参加本书部分章节初译工作的还有:秦娟、田冲、王莉、王菊、刘涵、王天娥、秘书鹏。他们在翻译过程中付出了辛勤的劳动和汗水,在此一并表示感谢。两位主译对原文进行了反复推敲,并对译文进行了反复修改,最终成稿。

感谢中国人民大学劳动人事学院周文霞教授的信任并提供给我们这个机会。感谢机械工业出版社的编辑对我们的信任、包容和支持及他们细致而高效的工作,使这本优秀著作的中文版能够尽快与广大读者见面。

尽管我们力争使每一个句子均表达出作者的原汁原味,但我们毕竟才疏学浅,加之时间有限,翻译不当之处在所难免,恳请读者和学界批评指正。我们会诚心以待,并在再版时进行修订。

刘红霞 杨伟国

2010年8月于中国人民大学



前言

教育的目的是让人们在自己的学习领域中为开展职业生涯做好准备。本书为人们管理自己的职业生涯提供了一生的指导。虽然在获得第一份工作时，我们可能得到过学校的帮助，但我们需要掌握求职技能，以便我们能凭借自己的力量独立取得职业成功。技术性技能只是取得职业成功的一个组成部分，我们还需要树立自信、确定职业生涯目标、培养沟通技巧和求职技巧。最后，还有很重要的一点，那就是要了解我们的工作环境。进入 21 世纪以来工作场所正变得日益全球化，文化多样性也日益明显。技术不仅创新了人们的求职手段，而且在人们的日常工作环境中也发挥着重要作用。掌握这些方面的知识能使我们在当今充满竞争和变化的工作环境中脱颖而出。本书可以让我们掌控自己的未来！

职业学校、社区学院、专科院校以及综合性大学的学生在职业发展课程及职业生涯工作实践上都能从本书中获益良多。那些想指导自己职业生涯规划 and 求职努力方向的人都可以使用本书。

本书中给出的指导和资源不仅可以帮助你找到第一份工作，还可以帮助你进入一个新的职业领域或是在现有的职业领域中换一份新的工作。不管你现在处于职业生涯发展的哪个阶段，本书都能帮助你进行自我评估，并在职业生涯中正确迈出下一步。

如何使用本书

本书提供的内容可以用多种方式来研究。既可以在职业发展课程上一次学完所有的内容，也可以在学校举办的职业发展系列研讨会上探讨若干主题，还可以对本书单独进行研究。不管采取哪种方式，最好是先通读本书的所有内容，以便掌握管理职业生涯的全过程。在职业生涯的各个阶段，你可能都会发现回头再去查看本书的某些章节能帮助你做出某项特别决定。

本书中的内容是特意按照一定的顺序编写的。第一部分首先强调通过自我评估、个

人发展及对个人面前各种职业路径的概览来做好职业准备，然后就如何培养那些已经被雇主通过 SCANS 确定的重要工作技能提供指导，最后就构建和展示各种职业履历的整个过程做了指导介绍。第二部分讲述了求职技术（包括招聘信息来源、简历与工作申请表及求职中要写的各类信件）、面试技巧以及在接受聘任和如何处理求职遭拒方面的建议。此外还对如何使用当前的招聘技术，如互联网、光盘和视频简历以及电子简历和求职信进行了介绍。第三部分对如何管理好头几个月的工作提供了帮助，对如何与工作一起成长给出了建议，从中可以了解到当今工作环境中存在的可能会影响到你的诸多问题，以及在多元文化的工作环境中建立职业关系的方法。

本书附录中的“职业路径”，为你提供了审视多种职业选择的机会，同时也表明了在你职业生涯的特定领域可以从事的各种工作。你应该使用第 4 章“职业路径概览”中的信息对这些职业路径进行探索，并可在考虑今后的职业生涯发展时再次参考这些职业路径。

需要培养的技能

学习本书的最大好处就是可以掌握成功管理职业生涯所必需的基本技能。通过这本书，你将学会如何：

- 评估你个人及专业上的优点和不足，如何将自己的价值观、兴趣、个性及技能和职业选择联系起来。
- 将自己的专业资格和雇主通过 SCANS 认定的关键资格进行比较。
- 设置自我提升的目标。
- 提高自己的沟通技巧。
- 让雇主信服你是某项工作的最佳人选。
- 展示你最好的职业形象。
- 评估你面前众多的职业路径。
- 独立求职。
- 在求职中使用新的招聘技术。
- 准备职业履历。
- 撰写有效的简历。
- 完成工作申请。
- 写求职信。
- 获得面试。
- 进行一次成功的面试。

- 在全球就业市场上竞争。
- 做好面试后的后续工作。
- 接受最好的工作。
- 在工作中取得成功。
- 应对工作场所中的问题。

本书的特色

本书的特色包括有关 SCANS 的信息、求职技术、职业履历以及在一个文化多元化的工作场所如何建立良好的人际关系。通过这些信息的应用，你可以在就业市场中获得竞争优势。此外，本书既保留了前几版的特色，包括“当代工作场所中的问题”、章节练习、“面试名人堂与耻辱柱”以及“职业路径”，还对其中信息进行了更新和补充。其中，“当代工作场所中的问题”就你在工作和家庭生活中遇到的诸如照顾老人、育儿假期等问题提供指导。“面试名人堂与耻辱柱”通过对面试中该做的和不该做的重要事项进行讲解，可以帮助你为重大面试做好准备。为了反映当今的就业市场，“职业路径”的内容做了较大幅度的更新。作为学生成功类书籍市场中的唯一资源，“职业路径”可以帮助你有效规划自己的职业路径。

对成长型职业领域的总结可以让你了解未来 5 年影响就业增长的一些行业趋势。如何使你的职业免受经济衰退影响的建议可以教你如何在经济困难时期依然受到用人单位的青睐。

这些特色及其提供的具体信息，不仅可以使你做出更好的职业选择、在向潜在雇主推销自己时更具竞争力，还可以使你能够在不断变化的环境中成功管理自己的职业生涯。

致谢

本书的内容既有我自己的工作经验，也有全美各地学生、雇主、职业生涯发展专家向我提供的宝贵资料。

在我和学生打交道的 26 年中，他们在一些个人职业生涯咨询会上与我教授的个人职业发展课上都愿意和我分享他们在职业生涯中最常见的问题。多年来，我一直与之合作的数百名雇主对我的学生具有明确的目标、现实的态度和专业经验大加赞赏，并在学生准备入职前对他们的长处和弱点给予了坦诚的评估。

我要感谢我在全美各地举办的就业研讨会上遇到的很多职业生涯发展专家，感谢我在强生威尔士大学（Johnson & Wales University）从事职业发展的员工，他们公开讨论

自己在帮助学生就业过程中遇到的挑战及取得的成功。

我要特别感谢以下采访者和受访者，他们提供的内容使我能够对本书进行推敲、完善：

阿曼达·布莱	(Amanda Black)
温索普大学	(Winthrop University)
克里斯琴·布卢姆	(Christian Blum)
布赖恩特斯特拉顿学院	(Bryant & Stratton College)
安妮塔·布朗斯坦	(Anita Brownstein)
计算机职业中心	(Computer Career Center)
马西·弗赖伊	(Marcy Fry)
印第安纳商学院	(Indiana Business College)
薇姬·盖茨厄波洛斯	(Vickie Gatsiopoulos)
ICM 商学院	(ICM School of Business)
理查德·哈德尼克	(Richard Hudanick)
联合学院	(Allied College)
瓦莱丽·拉斯科布	(Valerie Raskob)
印第安纳商学院	(Indiana Business College)
帕姆·里基	(Pam Rickey)
印第安纳商学院	(Indiana Business College)

最后，我要感谢麦格劳－希尔高等教育事业部（McGrawHill Higher Education）的戴夫·帕特森（Dave Patterson）和埃米莉·哈特伯格（Emily Hatteberg）对我这个项目自始至终所给予的专业指导和支持。我要特别感谢所有的营销专家和销售代表从市场带回的反馈。

我个人要感谢 Barking Dog 编辑部的纳迪亚·比德韦尔（Nadia Bidwell），我们在致力于创作本书的过程中建立了合作关系。

本书的成功属于每位为本书做出贡献的人，他们的付出使本书成为有助于学生开创职业生涯的一本切实可行而又完整的指南。

谢谢！

唐娜·叶纳



目 录

推荐序
总序
译者序
前言

第一部分 职业生涯规划

第 1 章 新世纪的工作环境	2
1.1 世界趋势和明天的工作环境	2
1.2 美国人应对新世纪工作场所的挑战	5
1.3 新世纪工作环境中的成功：以技能为基础的终身学习	7
第 2 章 自我评估	9
2.1 了解自己	9
2.2 定义成功	19
2.3 雇主的期望	22
2.4 制定自我提升的目标	25
2.5 以实例证明：你如何为雇主增值	26
第 3 章 个人发展	28
3.1 沟通技能	28

3.2	推销过程	36
3.3	商务礼仪	39
3.4	认识周围的世界	40
3.5	个人护理与自我形象	41
3.6	时间和压力管理	46
3.7	角色楷模	50
第4章	职业路径概览	52
4.1	工作与职业	52
4.2	职业生涯阶段	54
4.3	职业发展趋势	54
4.4	工作在哪里	62
第5章	职业履历	65
5.1	培养雇主所重视的技能	65
5.2	识别培养能力的机会	68
5.3	修正你的计划	70
5.4	构建你的职业履历	74
5.5	策划展示你的职业履历	75
 第二部分 求职技术 		
第6章	招聘信息来源	80
6.1	当今就业市场的种类	80
6.2	公开的就业市场	82
6.3	隐蔽的就业市场	86
6.4	隐蔽性极强的就业市场	90
第7章	简历与工作申请表	93
7.1	简历	93
7.2	传统简历	94
7.3	撰写你的个人简历	107

7.4 非传统简历	114
7.5 工作申请表	118
第8章 求职信	125
8.1 求职信撰写指南	125
8.2 在求职过程中可能要写的求职信	127
第9章 成功面试	140
9.1 取得面试成功	140
9.2 面试类型	141
9.3 求职面试的准备	150
9.4 进行一次成功的面试	161
9.5 面试结束后	162
9.6 面试名人堂和耻辱柱	168
第10章 工作邀请的接受或拒绝	172
10.1 你能给雇主提供什么	172
10.2 雇主能给你提供什么	173
10.3 生活成本和预算	179
10.4 接受一份合适的工作	181
第11章 如何处理求职遭拒	184
11.1 为胜利而战	184
11.2 导致经常被拒绝的原因	184
11.3 可控因素和不可控因素	185
11.4 降低你的损失	186

第三部分 职业生涯管理

第12章 刚开始工作的几个月	192
12.1 正式上班之前	192
12.2 上班的第一天	193