

HAOGONGZUOBUNANZHAO

好工作  不难找



杨晓光 赵春媛/编著



HAOGONGZUOBUNANZHAO

求职应聘指南

打好手中的王牌，你就是求职路上的胜利者。

学业有成+准确定位+精致简历+完美面试=好工作



金城出版社
GOLD WALL PRESS

杨晓光 赵春媛/编著



求职应聘指南

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

好工作不难找/杨晓光,赵春媛编著. - 北京:金城出版社,
2010.8

ISBN 978-7-80251-529-1

I. ①好… II. ①杨…②赵… 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(2010)第 147757 号

好工作不难找

作 者 杨晓光 赵春媛
责任编辑 白京兰
开 本 787 毫米×1092 毫米
印 张 14.5
字 数 152 千字
版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-529-1
定 价 28.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所(010)64970501

前 言

择业、求职、应聘、应试……一直到职场安身立命，已然成了当下年轻人步入职场、融入社会、开始独立生活的主要通道。这条通道，既像一条独木桥，窄窄的，以致许多弱势的人常被挤下；又像一条流水线，长长的，使许多不合格的人中途被拿下。

那么，怎样才能在这条拥挤又漫长的通道上一路顺畅，并且在到达彼岸——职场以后安身立命呢？这是一门学问，也是一串考题。

是学问就要分析，就要研究。

是考题就要求解，就要回答。

本书给出的，正是学问的精要和考题的答案，旨在使已经学业有成的莘莘学子和各界的知识精英在择业求职的路上少些挫折，多些顺利；少些败绩，多些胜算。

本书分为“求职的成功之道”、“简历的写作之道”、“求职信的写作之道”、“面试的胜出之道”、“笔试的应对之道”以及“职业规划”等六章，所列之“道”或是成功的具体经验，或是精辟的理性归纳，只要融会贯通，因人因时因地而灵活运用，定会帮助你取得佳绩，获得成功。

编 者
2010年6月

目 录

第一章 求职的成功之道.....	(1)
◎大学生就业前应克服的心理障碍	(1)
◎大学生就业信息的收集与处理	(2)
◎择业时的自我分析	(5)
◎因人而异选择职业	(6)
◎大学生如何选择合适的企业	(7)
◎第一份工作怎样选	(8)
◎“冷门人才”如何择业	(9)
◎求职时 7 种心态不可有	(11)
◎认清求职时的 6 条“误导”	(12)
◎女大学毕业生求职择业 6 点注意	(13)
◎5 种方式求职最有效	(15)
◎6 招教你找到好工作	(16)
◎求职, 细节决定一切	(17)
◎求职莫打老乡牌	(18)
◎8 类人才最受用人单位青睐	(19)
◎求职最受欢迎的 10 大技能	(20)
◎毕业生应该走出的求职误区	(21)

◎毕业生求职“四不要”	(22)
◎求职时，何为自己开价	(23)
◎网上求职如何提高命中率	(24)
◎网上求职注意事项	(26)
◎上网求职成功一例	(28)
◎招聘行业网络求职的秘密	(31)
◎求职打电话很关键	(33)
◎毕业生求职失败的原因	(35)
◎女性求职应注意的问题	(36)
◎导致求职“失败”的10种心态	(37)
◎会被快速否决的9种求职者	(38)
◎招聘会上学会巧“赶场”	(39)
◎巧用招聘现场交流技巧	(40)
◎国有企业应聘攻略	(41)
◎如何成功挤进名企	(41)
◎世界500强高管给应聘者的11条建议	(42)
◎大学生签协议前必须搞清楚的4个问题	(46)
◎毕业生签约注意事项	(47)
◎应聘7戒	(48)
◎应聘前认清5误区	(49)
◎如何识别用人合同陷阱	(51)
◎求职谨防10大陷阱	(54)

第二章 简历的写作之道

(56)

◎个人求职简历的种类和要领	(56)
◎简历的基本常识及常用技巧	(57)
◎求职应聘如何写简历	(58)
◎15秒求职简历效果更好	(60)

◎如何让简历“一发即中”	(60)
◎校园招聘中最受欢迎的简历	(62)
◎优秀简历的写作原则	(63)
◎简历制作的22条要领	(65)
◎投递简历的注意事项	(69)
◎毕业生简历咋写才能引人注目	(70)
◎名企招聘者：我们喜欢这样的简历	(72)
◎想进外企如何写简历	(74)
◎写简历“6忌”	(75)
◎跨行业求职简历制作3要点	(77)
◎跳槽简历怎么写	(77)
◎简历造假后果严重	(80)
◎求职简历的包装及成功案例	(80)
◎“情侣”简历求职成功一例	(83)
◎个人简历范文	(85)
◎英文简历的必备5要素	(88)
◎英文简历写作的注意事项	(89)
◎英文个人简历写作参考	(91)
第三章 求职信的写作之道	(93)
◎毕业生自荐技巧	(93)
◎成功的求职信要素	(94)
◎求职信的经典写作技巧	(95)
◎写求职信的注意事项	(96)
◎英文求职信写作方法与范文	(97)
◎写求职信戒4误	(99)
◎成功的求职信范文	(99)
◎一份成功的求职信样本及点评	(103)

第四章 面试的胜出之道	(106)
◎面试的定义与种类	(106)
◎面试前的6个准备工作	(108)
◎大学生面试要事先做好“功课”	(110)
◎扬长避短：面试的成功之道	(111)
◎怎样在面试中采取主动	(112)
◎面试时要问清楚的3个问题	(112)
◎面试时应该把握好分寸	(113)
◎面试要注意的语言习惯	(114)
◎如何在小组面试中“出彩”	(116)
◎面试技巧：1分钟自我介绍	(117)
◎面试最初5分钟是关键	(118)
◎面试轻松过关必备10招	(120)
◎面试成功10“不要”	(122)
◎在面试中如何察言观色	(124)
◎关注面试官的眼睛	(125)
◎应聘者VS面试官之8大秘诀	(126)
◎面试时最该表现的7种能力	(127)
◎面试紧张怎么办	(131)
◎求职面试不能说的话	(132)
◎面试不要掩饰缺点	(132)
◎应届毕业生8个面试应答技巧	(134)
◎如何应对面试中最难回答的问题	(137)
◎3招破解面试棘手问题	(140)
◎如何应对面试“刁钻”问题	(141)
◎面试应答的9种技巧	(142)
◎50个经典面试问答	(144)

◎面试时求职者不能问的问题	(149)
◎女性面试如何面对尴尬提问	(150)
◎公务员面试技巧	(151)
◎公务员面试“战略”与“战术”运用一例	(153)
◎面试中易犯的错误	(154)
◎面试10大“禁忌”	(156)
◎面试应避免的误区	(158)
◎面试巧过“陷阱关”	(162)
◎面试5招化让你险为夷	(163)
◎面试谈薪4招	(164)
◎面试谈薪成功案例	(165)
◎如何把握结束面试的最佳时间	(166)
◎应该怎样结束面试谈话	(167)
◎面试结束再说一句话	(167)
◎5类人求职难成功	(169)
◎面试者如何进入外企	(171)
◎外企面试的注意事项	(172)
◎知名外企的异样面试	(173)
◎面试中的修饰与衣着发型	(175)
◎面试着装6大禁忌	(179)
◎面试中的礼仪与举止言行	(180)
◎面试时，这些习惯要改掉	(182)
◎接听面试电话时需要注意的问题和技巧	(183)
◎面试成功案例	(185)
◎把握闪光瞬间，有助面试成功	(188)
◎面试失败案例	(190)
◎面试反败为胜案例	(191)

第五章 笔试的应对之道 (193)

- ◎ 笔试的概念、内容和类型 (193)
- ◎ 笔试的准备 (194)
- ◎ 笔试技巧 (196)
- ◎ 大学生求职笔试的种类与要求 (197)
- ◎ 英文笔试的阅读和写作准备 (198)
- ◎ 参加笔试应注意的细节 (200)
- ◎ 速读记忆：公务员考试备考技巧 (201)
- ◎ 公务员考试 3 提醒 (203)
- ◎ 公务员考试 8 注意 (203)

第六章 职业规划 (205)

- ◎ 什么是职业规划 (205)
- ◎ 职业规划的作用 (206)
- ◎ 职业规划的个性 (206)
- ◎ 职业规划要考虑的因素 (207)
- ◎ 职业规划要考虑的外部因素 (207)
- ◎ 职业规划的基本原则 (208)
- ◎ 职业规划制定的原则 (209)
- ◎ 职业规划的方法步骤 (210)
- ◎ 职业规划的分析 (211)
- ◎ 职业规划“5W”法及成功案例 (212)
- ◎ 精彩的职场规划语录 (216)

第一章 求职的成功之道

◎大学生就业前应克服的心理障碍

大学生择业的过程，是一个复杂的心理变化过程。面对严峻的就业形势，面对众多的竞争对手，要想获得择业的成功，没有充分的心理准备，没有良好的竞技状态是不行的。做好择业前的心理准备，排除心理干扰，应着重克服以下几方面的心理障碍：

盲目自信 有的同学认为自己在择业中具备种种优势：学习成绩优秀，政治条件好，学校牌子亮，专业需求旺，求职门路广，因而盲目自信，择业胃口吊得很高，到头来往往往会由于对自己估计过高，对自己的不足和困难估计不足而在择业中受挫。

自卑畏怯 有的同学大学4年顺利地走过来了，也具备了一定的实力和优势，面对激烈的竞争，却觉得自己这也不行，那也不如别人，自卑心理使得自己缺乏竞争勇气，缺乏自信心，走进就业市场就心里发憊，参加招聘面试，心里忐忑不安。一旦中途受到挫折，更缺乏心理上的承受能力，总觉得自己确实不行。在激烈的择业竞争中，这种心理障碍是走向成功的大敌。

急功近利 有些同学在择业时过分看重地位，过分看重实惠，一心只想进

大城市、大机关，去沿海发达地区，到挣钱多、待遇好的单位，甚至为了暂时的功利宁可抛弃所学的专业。这种心理可能会使你得到一些眼前的利益和满足，但从长远发展看并非明智的选择。

攀比心理 一些大学生讲级别，觉得在校园期间我成绩比你高，荣誉比你多，官职比你大，理所当然工作也应比你高。却不知用人单位并非以此作为评判人才的唯一标准，这些热衷于攀比的高材生最终往往只能在高处不胜寒的日子中体会孤苦和冷清。

◎大学生就业信息的收集与处理

获取就业信息的主要渠道

1. 高校就业指导中心就业信息网发布的信息 国家有关就业的方针和政策、用人单位的需求信息、招聘活动信息、就业指导等一系列最新信息能在第一时间通过校园就业网或公共栏准确、及时、可信地公布，是目前毕业生就业最主要的信息源。

2. 高校组织的校园“双选”招聘会 它是毕业生就业的主渠道，在“双选”招聘会上，毕业生可供选择的机会比较多，相对于社会上人才市场的招聘会，供需双方面对面交谈的机会更多一些。

3. 通过国家主管部门、劳动人事部门获得信息 这些部门对用人单位的需求情况比较了解，对社会劳动力、人才需求情况比较清楚，获得的信息比较可靠，有较强的指导性。

4. 通过人才市场中介服务机构和职业介绍服务机构获得信息 随着劳动力市场的发展和完善，人才市场服务机构和职业介绍服务机构将成为毕业生获得信息的主渠道之一。

5. 通过媒体获得信息 报刊、杂志、广播、电视等媒体信息传播速度快、

涉及面广，是毕业生就业巨大的信息源。

6. 通过网络获得信息 网上求职是近几年随着网络的兴起而诞生的收费低、速度快、针对性强的一种求职方式。它查询方便，信息量大，选择面广，不受时间、地点的限制，是今后毕业生获取就业信息不可忽视的一个渠道。

7. 通过社会实践、参观调查获得信息 教学实习、社会实践、参观调查不仅能巩固毕业生所学知识，加深对职业及用人单位的了解，还可在第一时间获得用人单位的需求信息。

8. 通过亲朋好友介绍获得信息 家人、亲戚、同学与社会上建立起来的庞大的人际关系网，是毕业生获取就业信息的好渠道。

9. 通过信件、电话或拜访获得信息 通过信件、电话或拜访等形式获取信息，其盲目性很大，命中率也很低，但在就业信息量少、就业压力大的情况下，也不失为一种获取就业信息的方法。

就业信息的鉴别和处理

大学生通过各种渠道获得的就业信息，由于信息的来源和获取的方式不同，良莠不齐，真假难辨，这就要求毕业生必须对所获取的信息进行认真的辨别处理，判断信息的真实性、可信性，去伪存真，从中筛选出有利于毕业生求职择业的有用信息。

1. 充分了解用人单位情况

(1) 用人单位的准确全称。

(2) 用人单位的隶属关系。市属单位要搞清上级主管部门（指人事管理权限），中央单位应搞清主管部、委、总公司等情况（人事档案管理关系）。

(3) 用人单位的企业性质。诸如国有、私有、股份制、合资、外商独资、党政机关、学校、科研设计单位、部队、其他等。

(4) 用人单位需要的专业、层次、使用意图、具体工作岗位。

(5) 用人单位的规模、发展前景、地理环境、经营范围和种类等等。

(6) 用人单位的福利待遇（包括薪金、福利、保险、奖金、住房、培训、休假、工作时间、提薪机会等）。

(7) 用人单位的联系方式。如人事部门联系人、电话、通信地址、邮政编码、E-mail 等。

2. 综合分析自己的实力

(1) 专业知识是毕业生在择业方面比其他非专业人员更具竞争力的一个主要因素。

(2) 技术能力主要是指毕业生使用计算机的能力，毕业生英语会话和阅读能力，毕业生第二外语的掌握程度，毕业生在财会、法律、管理、驾驶等方面的能力等等。除此以外，社会还对毕业生的动手能力、实践能力、协调能力、创新意识、敬业精神、奉献精神、事业心等提出了较高要求。根据历年就业工作经验，学生党员、学生干部、三好学生、各种能力证书的获得者，都是受到社会青睐的毕业生。

(3) 兴趣爱好是一个人工作事业取得成功的重要条件。了解自己属于哪类人，所追求的是什么，擅长做哪类事，喜欢做哪类事，是职业策划的关键。加强自我了解，有助于你去设想哪些职业最适合自己的个性、兴趣、爱好和理想。

(4) 性格特征也与职业选择具有很大的关系。不同性格的人适合从事不同类型的职业。毕业生应根据自己的性格特征来选择自己适宜的工作。

(5) 特定素质的毕业生，可根据自己特有的能力来选择适合的工作。特定素质包括在逻辑思维、抽象思维、记忆力、想象力、观察力、反应速度等方面的能力，例如，经济头脑强、反应速度快的学生，可以从事外贸、进出口、市场营销方面的工作；逻辑思维能力与抽象思维能力强的人，可从事计算机软件开发等等。

3. 明确目标与现实之间的差距 长期以来，大学毕业生的社会期望值一直较高，目标与现实之间常常存在着差距。在明确目标的同时，应仔细分析了解自己的优缺点，将目标放置现实之中，明确两者之间的距离。寻找工作时，要对自己目前掌握了什么、欠缺什么，做到心中有数。否则，盲从自信，急于求成都难以成功。明确自己的目标与现实的差距后，下一步的问题即怎样缩短差距，并为尽可能的缩短这一差距找出最适合的途径。

◎择业时的自我分析

一个人选择什么样的职业，常与他（她）本人的兴趣、爱好、性格、气质及能力等有密切关系。从某种意义上来说，兴趣、性格等是一个人在选择职业时首先要考虑的问题。所以，求职者在择业过程中，应对自己各方面的情况作出客观且全面的自我分析。

根据兴趣择业 在择业过程中，人的兴趣和爱好往往具有一种强大的推动作用。但是，个人的兴趣和爱好只能作为选择职业的重要依据，而不是全部依据。因为，只有把它们建立在一定能力的基础上，并与社会需要相结合，兴趣、爱好才会获得现实的基础，也才有实现的可能。因此，求职者应该培养自己多方面的兴趣和爱好，努力发展自己的专长，从而使自己的兴趣爱好有明确的针对性，确保在求职时拥有一个更为广泛的选择余地。

根据性格择业 心理学专家认为，根据性格选择职业，能使自己的行为方式与专业相吻合，更好地发挥自己的聪明才智和一技之长，从而得心应手地驾驭本职工作。例如：理智型性格喜欢周密思考，善于权衡利弊得失，故适合于选择管理性、研究性和教育性的职业；情绪型性格通常表现为情感反应比较强烈和丰富，行为方式带有浓厚的情绪色彩，故适宜于艺术性、服务性的职业；意志型性格通常表现为行为目标明确，行为方式积极主动，坚决果断，故多适应于经营性或决策性的职业。

根据气质择业 生活中，不难发现这样的现象：有人选择了教师的职业，可是性情暴烈缺乏耐心；有人选择了记者的职业，但生性沉稳、反应迟缓。于是，原先理想的职业失去了原有的色彩。究其原因，并不是这些人能力低下，而是因为他们的气质与所从事的职业不相适应。可见，气质不同不仅会影响一个人职业之路，而且可能直接影响到具体工作的成败。

根据能力择业 随着社会生产力的日益提高，社会分工愈来愈精细，各种

职业都对人们提出了更高的要求。因此求职者在选择职业时，必须了解自己的优势所在，了解自己能力的大小、自己的能力在哪方面表现得更突出之后，再作出选择。这有助于我们择业的成功，并保证在今后的工作中做到扬长避短，取得较大的成就。

◎因人而异选择职业

求职者怎样选择适合自己兴趣、性格、能力的职业，使自己的才智和天性得以充分的发挥呢？心理学家认为，人主要分为六种类型，并描述了其各自的特征和适合从事的职业。

现实型 这类人习惯于寻求目标和创设目标。他们喜欢操纵工具、机器，与人和动物打交道。建议从事技能性的或者非技能性的劳动以及农业、工业和室外交谈等职业。

社会型 这类人习惯于选择那些要求利用人与人之间关系的技能和对人感兴趣的工作。建议从事社会工作、咨询、调解、教育和一些要求组织他人的职业。

智慧型 这类人习惯于选择那些利用智慧、词、符号和观众进行工作的生活环境。他们适合于要求具有抽象能力和创造能力的工作任务。建议从事科学研究、教书或者写作的职业。

常规型 这类人习惯于选择那些传统和社会承认的目标任务。他们适合于要求对许多信息进行系统和日常处理的环境。建议从事会计、各种机关工作和行政工作。

事业型 这类人习惯于选择那些高度热情和冒险性的工作。他们适合于要求口头奖励、命令和说服他人的环境。建议从事销售、管理等职业。

艺术型 这类人习惯于利用感情、直觉和想象来创造艺术形式或创造艺术作品。他们适合于要求运用感情、想象来欣赏、理解或创造艺术形式的环境。

建议从事写作、美术和表演艺术。

◎大学生如何选择合适自己的企业

应届生如何选择适合自己的企业呢？有句话说：成功的机会只会降临有准备头脑的人，请看下面的案例：

秀秀和丽丽是同一届的大学毕业生，也是很要好的同班同学。身为文秘专业的她们，在毕业后单位的选择上却有很大的差异。秀秀性格内向，却一直盼望着能进入规模大一点、气派一些的公司做行政工作，觉得向亲朋好友说起来的时候比较有面子。通过各种关系，秀秀如愿进入了一家大规模的国有企业，虽然只是前台的咨询服务，但是当看到父母在向别人提及女儿时的自豪感，也就心满意足了。丽丽性格较外向，比较务实。她并没有一味追求有名公司，而是根据自身的特点和专业，选择了规模不大但在朝阳行业内有着很好前景的民营企业。两年后，当昔日的好姐妹再次相聚的时候，秀秀因为整日机械式的工作，没有任何发展空间而在3个月前就提交了辞职报告，现在正在身心疲惫地为今后工作的着落而奔波；丽丽现在可是公司的中层管理干部，虽然出身于秘书专业，但是由于自身的勤学好问，加上公司业务的不扩展，她也逐步兼顾财务、管理方面的工作，随着经验的丰富，对企业的文化有了更深入的认识。公司的蒸蒸日上，也使得成绩显著的丽丽被提升为副总经理。现在她所在的公司正在和加拿大的公司进行着贸易工作的洽谈，有望在年底得到一笔金额上百万的订单。

上面这种情况在现实生活中司空见惯。从这个案例中我们可以看到：好的东西并不一定适合自己。如果只是单纯的为了朋友家人的劝说，为了眼前的虚荣利益而选择并不适合自身发展的企业，即使得到别人羡慕的眼神，但快乐与否只有自己才可以体会得到。况且，在大规模的企业，尤其是对于刚刚走出校门的大学生，很少能和公司的高层领导交流，在人才济济的公司里自己也很少