

普
华
经
管

正略钧策
ADFAITH

求职有方法、求职有技巧，一书在手，求职无忧！

QIUZHI
JIUSHIZHEMEJIAN

求职

就是这么简单

梁艳◎编著

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



中国石化出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

石油工业出版社 石油工业出版社 石油工业出版社 石油工业出版社



求职就是这么简单

求职就是这么简单

求职就是这么简单

求职就是这么简单

求职就是这么简单

求职就是这么简单

求职就是这么简单

梁艳 编著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

求职就是这么简单 / 梁艳编著. —北京: 人民邮电出版社, 2009.8

ISBN 978-7-115-20026-6

I. 求… II. 梁… III. 职业选择—通俗读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第106551号

内容提要

现代职场中, 竞争越来越激烈, 求职难现象越来越明显。书中针对求职的三个要点: 确定求职方向、做好应聘准备、把握面试机会, 进行了深入浅出的讲解, 列举了众多求职过程中的真实案例。本书讲解详细具体, 并附有中英文简历、求职信模板以及面试时各种问题的应答技巧, 指导性、操作性强。

本书适合准备求职者, 尤其是应届毕业生阅读参考。

求职就是这么简单

◆ 编 著 梁 艳

责任编辑 许文瑛

执行编辑 代新梅

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13

2009年8月第1版

字数: 180千字

2009年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-20026-6/F

定 价: 25.00元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

前言

找到一份好工作是很多人的梦想，而求职是实现梦想的第一步。面对严峻的就业现状，很多求职者不禁感叹“求职难，难于上青天”。

求职难问题在大学生身上体现得尤为明显。随着高等教育的普及，大学生不再仅仅是所谓的“天之骄子”，也不再全都是毕了业就能分配到一家好单位的“有为才俊”，他们不得不抱着精美的简历到人山人海的招聘会去寻找机会……

随着职场竞争的加剧，特别是经济危机席卷全球，失业人口越来越多，在人才市场供大于求的情况下，求职的难度无疑将越来越大。

怎样才能顺利找到一份适合自己的工作，这是每一个尚未找到工作或想调换工作的人所共同关心的话题。

本书针对求职的三个要点，即确定求职方向、做好应聘准备和把握面试机会，进行了深入浅出的讲解。这三个要点可以说是所有求职者必须经过的三道关口，忽略任何一道都会对求职产生不利影响。

第一，确定求职方向。正确的求职方向是保证求职者职业生涯顺利发展的关键。求职者应将职业与自身兴趣爱好、性格、专业、年龄及性别结合起来，科学地规划职业生涯，并按照规定逐步实现自己的梦想。当然，求职者在确定求职方向后还要根据自身状况以及职场环境适时改变思想，更新观念，与时俱进。

第二，做好应聘准备。求职者应聘需要作好充足的准备，从收集信息到准备材料，从储备知识到修饰仪容仪表，从对自身专长的认识到了解企业所需人才的特点……对以上各方面内容进行全面的了解是应聘成功的有力保障，因为成功永远只青睐有准备的人。

第三，把握面试机会。面试是一门艺术，适当地使用面试技巧可以帮助求职者获得面试官的青睐。面试中有哪些技巧？如何在强手如林的竞争者中脱颖而出？怎样让挑剔的用人单位一见钟情？面试中遇到难题该怎样解决？



遭遇拒绝时怎样反败为胜？求职者将在本书中找到问题的答案。

郑月玲、李力、徐春明、王美珍、王雪、周瑞进、王远征、彭留红、于莘莘、袁明亮、付成宏、张金玉、申吉玲、隋少平、徐安霞、李兆芹、郑灿礼、郑茂胜、郑秀兰、李凤香、王全菊、郑秀芬、王沛同、唐荣廷、崔侠、王泗侠参与了本书的资料收集以及部分章节的编写工作，在此向他们表示感谢。

由于编者水平所限，加之写作时间仓促，书中不当和错误之处在所难免，恳请读者朋友们谅解并予以批评指正。

目 录

第一部分 确定求职方向：理想的职业始于准确的自我定位

第一章 做好人生规划，选择职业方向	3
第一节 做自己喜欢的事	3
第二节 认清自我是职业规划成功的前提	4
第三节 根据自己的价值观选择职业发展方向	6
第四节 根据自己的性格选择职业发展方向	8
第五节 根据自己的兴趣选择职业发展方向	15
第六节 根据自己的年龄选择职业发展方向	18
第七节 根据自己的性别选择职业发展方向	19
第二章 更新观念，与时俱进	21
第一节 思路决定出路	21
第二节 学会适应环境，而不是让环境适应你	22
第三节 远离浮躁，慎重跳槽	23
第四节 别把求职当做秀	25
第五节 即便败局已定，也要保持风度	26
第六节 面对心仪的单位，不妨无薪求职	27

第二部分 作好应聘准备：成功只青睐有准备的人

第三章 作好充足的求职准备	31
第一节 收集求职信息：全方位，多角度	31
第二节 备好求职档案：既要注重过程，又要注重结果	32

第三节	作好知识储备：人无我有，人有我精	34
第四节	衡量自我优势：认清自我，扬长避短	35
第五节	设法给面试官留下良好的第一印象	37
第六节	时刻注意自己的职业形象	38
第七节	不要因外貌而失去信心	39
第四章	写好简历是成功的第一步	43
第一节	知己知彼：用人单位如何筛选简历	43
第二节	简历制作：把握四大环节，适度包装细节	44
第三节	简历也要重“质量”	48
第四节	撰写求职简历的注意事项	49
第五节	简历写作中的七大常见错误	50
第六节	写好英文简历必须注意的几大要点	53
第七节	求职简历范本	55
第五章	写出一封漂亮的求职信	61
第一节	突出求职信“画龙点睛”的作用	61
第二节	求职信的十大内容	62
第三节	求职信的撰写格式	63
第四节	求职信的撰写要求	65
第五节	求职信写作中的四种常见错误	66
第六节	求职信范本	68
第七节	英文求职信的内容和特点	69
第八节	英文求职信范本	71
第六章	不可不知的求职常识	75
第一节	随时提高警惕，谨防就职陷阱	75

第二节 谨慎填写求职表	84
第三节 求职中的26大禁忌	85
第四节 面试成功六定律	93
第五节 面试应注意的事项	94
第六节 网络求职有诀窍	97
第七节 巧妙化解面试中的压力问题	100

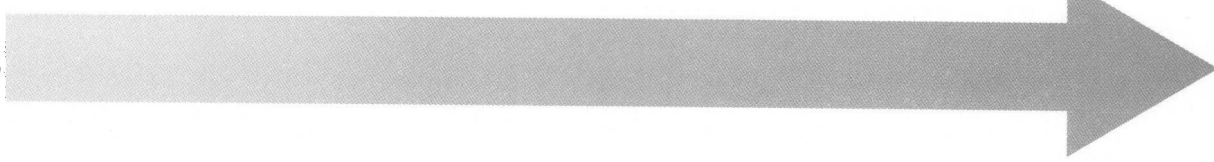
第三部分 把握面试机会：积极展示自我，争取一次就成功

第七章 必须了解的面试常识	107
第一节 了解用人单位面试的目的与形式	107
第二节 面试存在的心理障碍类型	109
第三节 面试应该把握的时间技巧	110
第四节 面试应该保持的距离	111
第五节 面试中应该懂得的礼仪	111
第六节 面试中的危机及化解方法	113
第七节 十种类型面试官的应对策略	115
第八节 慎重回答面试官的最后提问	119
第八章 常见面试问题及回答技巧	121
第一节 被问及个人情况时的回答技巧	121
第二节 被问及工作能力时的回答技巧	123
第三节 被问及愿望与动机时的回答技巧	130
第四节 被问及兴趣与爱好时的回答技巧	137
第五节 被问及人际交往时的回答技巧	141
第六节 被问及工作及品德时的回答技巧	144
第七节 被问及新闻时事时的回答技巧	151



第九章 薪水：不得不说的话题	155
第一节 科学地评估自己的薪水	155
第二节 面试过程中如何谈薪水	156
第三节 谈薪水前的准备	157
第四节 谈薪水时的策略	158
第五节 面试时谈薪水的忌讳	160
第六节 不可不防的薪水骗局	162
第七节 别把应聘当交易，货比三家不可取	163
第十章 面试完毕，并不意味着应聘结束	165
第一节 巧妙预测面试结果	165
第二节 后续工作不可掉以轻心	166
第三节 警惕离成功最近的“雷区”	167
第四节 劳动合同、劳务合同与协议书的区别	168
第五节 签订劳动合同应注意的事项	172
第六节 与外资企业签合同时应注意的问题	177
第七节 法定劳动保护原则与争议的解决	178
附 录	181
广州市职工劳动合同范本	181
国内企事业单位劳动合同范本	187
中外合资企业劳动合同范本	194
员工短期聘用合同书	196

第一部分



确定求职方向：
理想的职业始于准确的自我定位

第一章

做好人生规划，选择职业方向

第一节 做自己喜欢的事

有这样一道题：在世界首富比尔·盖茨的办公桌上有5只带锁并贴有标签的抽屉，它们分别是财富、兴趣、幸福、荣誉、成功。盖茨只随身携带其中的一把钥匙，其他的钥匙都锁在抽屉中，请问，其中哪一把钥匙是盖茨带的？剩下的4把钥匙锁在哪一只或哪几只抽屉里？

这道题比尔·盖茨给出的答案是：在你最感兴趣的事物上，隐藏着你人生的秘密。

美国心理学家所做的一项研究也验证了比尔·盖茨的这一观点。他们跟踪调查了20位从事自己喜欢的工作的大学毕业生和同样年龄决定投身热门行业的20位大学毕业生。20年后，心理学家在两个对照组中发现，从事自己喜欢的工作的一组人中有18位成了百万富翁，而另一组只有一位。

在这个世界上，财富、兴趣、幸福、荣誉和成功对我们来说都非常重要，但是，如果必须作出惟一的选择，我们往往会发现自己的兴趣比名利和地位更重要。

我们注意到，几乎所有的成功者都有一个共同的特点，那就是他们都是在自己擅长的领域中从事着喜欢的工作。换言之，一个人如果能够在自己最擅长的领域中做最喜欢的工作，那么成功的概率将会大大提高。

很多人对于自己的特长是什么，自己擅长做什么样的工作都比较迷茫。

有统计显示，仅有30%左右的人能够清楚地认识自己，在自己擅长的领域中发展，从而把自身优势最大限度地发挥出来，在事业上获得应有的成就。与此相反，有70%左右的人在自己不擅长的领域中做着不擅长的事，这些人当然也就很难发挥自己的潜力，成就一番大事业。

伟大的科学家爱因斯坦在职业选择上给了我们很大的启发。20世纪中叶，以色列第一任总统魏兹曼逝世，爱因斯坦因科学成就伟大、声望崇高受邀担任总统职位，但是爱因斯坦最终却婉言谢绝了。他坦言自己并不适合担任这一职务，认为科学研究才是自己最喜欢的，当总统自己未必会有多大的建树，因为他从未在从政方面显示出过人的才华。

其实，每个人都有自己的特长，都有属于自己的位置，关键是我们要有对自己有清醒的认识，根据兴趣选择擅长的、与自己志趣相符的工作。

只有从事自己最感兴趣的职业，我们才会充分感受到工作的快乐，保持旺盛的精力，挖掘自身所蕴含的潜能，所以，我们在作职业选择时一定要听从内心的召唤，不要只注重眼前利益，将目光放得长远些，坚持做自己最喜欢的事，努力实现自身价值。

第二节 认清自我是职业规划成功的前提

认清自我就是要全面分析自己，充分了解自己，对自己进行准确定位。认清自我包括了解自己的兴趣爱好、价值取向、性格特质、学识技能、各种组织管理和协调活动能力等。惟有如此，我们才能够清楚自己想要从事什么样的工作，惟有了解自己的兴趣爱好与性格特质，我们才能够找到适合自己的工作。因此，认清自我是职业规划的前提。

一份完整有效的职业规划往往包括自我评估、外部环境分析、目标确立、策略实施以及反馈评估五个环节，其中自我评估是职业规划的重要内

容，也是职业规划中必不可少的步骤，若忽视了这一步，职业规划将会成为无本之木。

在现实生活中，我们每个人的文化背景、成长环境、个性类型、价值观、职业目标等均存在差异，所以职业规划有着明显的个性化特征，不同的人在做职业规划的时候考虑的因素也不尽相同。据此，职业规划专家总结出了职业规划的三大要素，这三大要素的具体内容和它们之间的关系如图1-1所示。

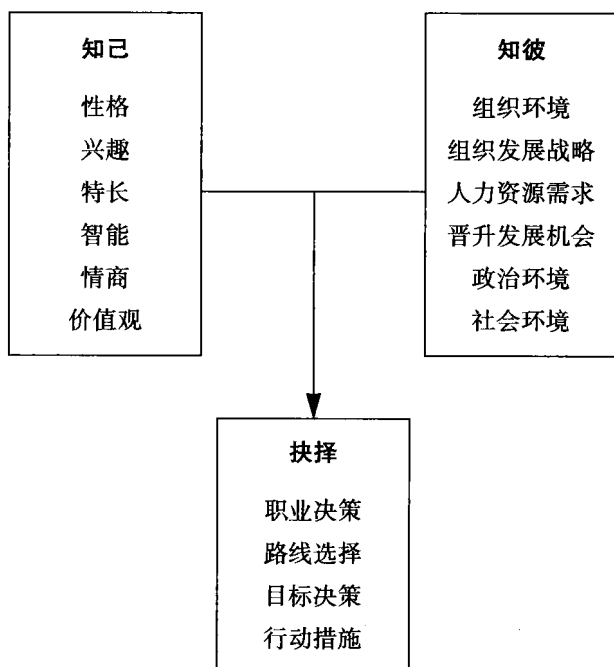


图1-1 职业规划三大要素

在图1-1中，“知己”是指认识自我与了解自我；“知彼”是指了解与职业发展有关的环境以及掌握相关信息；而“抉择”是指在知己知彼的基础上确定符合现实、能够充分发挥自身特长并符合自身兴趣、性格以及与工作相匹配的职业目标。在这三大要素中，“知己”是职业规划的首要因素，惟有在充分“知己”的前提下，才能够对未来的职业生涯作出最好的决策。



第三节 根据自己的价值观选择职业发展方向

价值观是指个人对客观事物以及对自身行为结果的意义、作用、效果与重要性的总体评价，是推动并指引一个人采取行动的原则和标准，是个性心理结构的核心因素之一。价值观决定、调节和制约个性需求、动机以及愿望与行为模式。人类的价值观建立在需求的基础之上，一旦确定就会影响和调节人类的需求活动。

通过对250多种职业的研究，心理学家马丁·凯茨总结出了10种与工作相关的职业需求，具体内容如下。

- (1) 高收入：指所从事职业的平均收入高于其他职业。
- (2) 社会声望：指所从事的工作能够得到人们的尊重，从事该项工作的人具有较高的社会地位。
- (3) 独立性：指所从事的工作决策自由度大，能够充分发挥个人能力。
- (4) 帮助他人：指所从事的职业能够帮助他人改善健康、教育和福利。
- (5) 稳定性：指所从事的工作有相当的稳定性，从事该项工作的人不会轻易被辞退。
- (6) 多样性：指从事该项工作可以参与各种不同形式的活动，解决不同的问题，不断变换工作场所，结识新人。
- (7) 领导力：指从事该项工作的人在工作过程中可以控制事情的发展，并能够影响他人。
- (8) 对工作感兴趣：指从事该项工作的人对工作抱有极大的热情。
- (9) 休闲：指正常工作不会影响到从事该项工作的人的正常生活，其业余时间不会轻易被打扰。
- (10) 尽早进入工作领域：指从事该项工作的人能够尽快掌握工作方法与要领，从而节约时间与高昂的教育费用。

职业专家通过对职业需求的分析，将人们的职业价值观总结为六大类：自由型职业价值观、小康型职业价值观、支配型职业价值观、自我实现型职

业价值观、志愿型职业价值观与技术型职业价值观。职业价值观和相应职业的对应情况可参见表1-1。

表1-1 职业价值观和相应职业的对应情况

职业价值观	特点	相应职业类型
自由型	不愿被他人指使，希望工作能够充分施展自己的本领	设计师、摄影师、音乐教师、作家、演员、记者、诗人、作曲家、编剧、雕刻家、漫画家等艺术性职业
小康型	有一定的优越感，渴望获得更高的社会地位，感觉自己的工作应该受到他人的尊敬。一旦失意，会有强烈的挫败感，甚至自卑感	记账员、会计、银行出纳、法庭速记员、成本估算员、税务员、核算员、打字员、办公室职员、计算机操作员、统计员、秘书等
支配型	想当组织的管理者，渴望得到很大的权力以指挥他人	推销员、进货员、商品批发员、旅馆经理、饭店经理、广告宣传员、调度员、律师、政治家、零售商等
自我实现型	个性鲜明，追求真理，为了实现梦想而尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领	气象学家、生物学家、天文学家、药剂师、科学报刊编辑、地质学家、植物学家、物理学家、数学家、实验员、科研人员、科技工作者等
志愿型	有爱心，常把他人的痛苦视为自己的痛苦；不愿做哗众取宠的事情，把默默地帮助不幸的人视为自己的快乐	福利机构工作者、导游、咨询人员、社会工作者、护士、社会学家、社会科学教师等
技术型	认为有一技之长才能立足于社会，常为钻研一门技术而废寝忘食，并以靠技术生活而自豪	技师、工程师、机械师、机械工、电工、司机等

综合分析自己的性格以及兴趣等多种因素，结合上表中相应的职业类型，求职者便可确定符合自身价值观的发展方向。