

规划职业生涯
轻松找到好工作

Zhichang Yingpin
Shiritong



职场 应聘

切实解决就业难题

十日通

轻松地跃过这道人生的难关

本书从高屋建瓴的职业生涯规划开始，一一论述职场应聘过程中的择业、就业的方方面面需要了解掌握的技巧。内容涉及简历编写、面试方法等一系列实用的应聘技巧。

小东 德东 / 编著



北京联合出版有限公司

Zhichang Yingpin Shiritong

职场应聘 十日通

小东 德东 / 编著



北京联合出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

职场应聘十日通 / 小东, 德东编著. —北京: 北京联合出版公司, 2012. 2
ISBN 978-7-5502-0479-9

I. ①职… II. ①小…②德… III. ①职业选择-基本知识 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 278065 号

职场应聘十日通

作 者: 小 东 德 东

选题策划: 北京弘毅智业文化发展有限公司

责任编辑: 孙志文

封面设计: 红十月工作室

版式设计: 北京东方视点数据技术有限公司

责任校对: 北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

三河市延风印装厂印刷 新华书店经销

字数: 89 千字 710 毫米×960 毫米 1/16 10 印张

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN: 978-7-5502-0479-9

定价: 19.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010—65780220

前言

PREFACE

1999 年以来实行的高校扩招政策，为 2002 年以来的大学生就业问题埋下了伏笔，1998 年，全国高校招生规模为 108 万人，而截止到 2011 年，这一数值扩大到了 660 万人，平均每年增加 46 万人。

中科院研究报告显示：2010 年 6 月毕业的 630 万大学应届毕业生和 2009 年没找到工作的 200 多万往届大学生一起涌入了人才市场求职竞争，竞争极其惨烈。2010 年 6 月毕业的 630 万大学生中，到 2010 年 10 月底还有至少 300 万还没有找到工作；而已经找到工作的大学生中至少 160 万的工作职位相当于中学生直接就业的职位，也就是至少 460 万大学生陷入了就业十分艰难的状态。总体情况就是所有职业能力不能达到前 20% 优秀程度的大学生，一毕业就会成为非常无助、非常弱勢的群体。

在这样的社会现实之下，应届的毕业生，大学的在校生，乃至刚刚通过高考走进大学的新生及家长们，都急需一份能够切实解决就业难题的指导。本书从高屋建瓴的职业生涯规划开始，一一论述职场应聘过程中的择业、就业的方方面面需要了解掌握的技巧。其中的内容涉及简历编写、面试方法等一系列实用的应聘技巧。



如果你是一位刚刚经过高考黑色七月的洗礼，步入高等学府门槛的大学新生，那么恭喜你，早早地了解一下第一章职业生涯规划的意义，以及未来求职所需要具备的能力与积累，将让你的大学生涯过得有地放矢，四年后你的就业问题将水到渠成地解决，当同学们都在为就业头疼的时候，你却能轻松地跃过这道人生的难关。

如果你是一位刚刚戴过学士帽，却正为走向社会而无助迷茫的毕业生，那么也恭喜你，这本书中的大部分内容将给你带来切实的帮助，我可以确信对你讲，求职就业并不像你想象的难。你周围很多同学及学长就业碰壁的经历，你最好不要太往心里去，很多时候他们夸大了就业的难度，以掩饰他的失败。在这个时候，再后悔大学四年中没有掌握到足够的技能的想法已经为时过晚。但是，我仍可以确信地对你讲，每个人都有每个人的优势与特长，本书第二章、第三章的内容将为你认清自我，做出抉择提供切实的帮助。另外，第四章的内容将警告你一些求职过程中的心态陷阱，听取这些善意的忠告，你将避免很多失败。而第五到第十章的内容，将系统地指导你完成简历的编写，轻松地闯过笔试与面试的关卡，这些方法与技巧并不是什么很高深与难以掌握的学问，你要相信自己完全可以很轻松地掌握。第十章的内容还谈到了应聘之后如何正确应对上司，以及轻松转正的内容，如果你不着急的话，可以在工作的时候再拿来阅读，相信这些内容，将对你的工作带来意想不到的益处。

目 录

CONTENTS

第一天 职业生涯规划

1. 学会制订职业生涯规划 (3)
2. 认识自我与自我定位 (8)
3. 如何履行规划 (15)

第二天 大学生如何面对求职

01. 了解自己的特性 (23)
2. 找出自己的特长 (28)
3. 弥补短板强化优势 (32)

第三天 选择适合自己的工作

1. 学会与工作速配 (43)
2. 做好个人分析 (47)
3. 准确掌握求职信息 (49)

第四天 求职要有好心态

1. 求职应该具备的好心态 (57)
2. 求职应避免的心理“雷区” (61)
3. 提前完成心态转换 (66)



第五天 写简历的技巧

1. 简历的类型 (71)
2. 简历应包含的内容 (73)
3. 好简历的模板 (78)
4. 细节成就完美简历 (83)

第六天 全面了解面试

1. 面试的定义 (91)
2. 面试考察的内容 (94)
3. 面试的形式 (96)

第七天 面试的准备

1. 面试的心态准备 (101)
2. 面试的着装准备 (103)
3. 面试的礼仪准备 (107)

第八天 赢在面试关

1. 应对不同类型的面试官 (115)
2. 面试不能犯的“错误” (117)
3. 面试难题的样板回答 (120)

第九天 轻松闯过笔试关

1. 了解笔试 (127)
2. 把握不同类型的笔试 (131)
3. 做好笔试的准备 (135)

第十天 应聘后的细节

1. 面试之后,如何做 (141)
2. 从容应付上司 (147)
3. 轻轻松松转正 (151)

第一天 职业生涯规划



1. 学会制订职业生涯规划

职业规划，是职业生涯规划简称，是指个人发展与组织发展相结合，在对个人和内外环境因素进行分析的基础上，确定一个人的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，对每一步骤的时间、项目和措施作出合理的安排。

据国内外统计数据表明，对个人职业规划越早，人生目标越清晰，就能越早达到个人目标，取得成功。

一个人在年轻时，首先要确定人生目标，并了解把握自己的性格、兴趣爱好、擅长和适合的职业方向，然后进行此专业方向的系统学习。毕业后在选择工作单位时，要了解所去企业的企业文化、企业使命和发展方向，看其是否与个人的风格和发展相一致，而不能只看企业所提供的待遇是否优厚。在漫漫人生路中，人生目标随着个人的地位和境遇的变化而不断发展变化，与此同时，职业生涯规划也需要不断调整和修正。有人说，能预见到未来五年后状况的人是成功人士，能预见到未来十年后状况的人是伟人。的确，未来的事情谁也说不清楚，但是，今天的所作所为、一举一动、学习工作生活态度定





会影响到今后的人生发展道路及成功程度。

机会总是被那些有准备的人所把握。而职业生涯规划开始的越早越好。个人和企业都有责任和义务做好职业生涯规划工作。对于个人，一个好的职业生涯规划可以使自己早日实现人生目标，节约时间、少走弯路。对于企业，也可利用这项工作在各个工作岗位上安排合适的人选，留住优秀员工，发掘、培养、提升可用之才，增加员工的凝聚力和忠诚度，降低流动率，提高企业的工作效率及经营效益，为企业的稳定与发展提供坚实的人员保障。

职业规划的动机有三个：对现实茫然；安全感与归属感；更高成就感。较早的职业规划不仅可以为未来及时做好准备，使心态平稳、做事有序，也是对未来的一种最好的投资。

(1) 良好的职业生涯规划应具备的特性：

①可行性：规划要有事实依据，并非是美好幻想或不着边的梦想，否则将会延误生涯发展机遇。

②适时性：规划是预测未来的行动，确定将来的目标，因此各项主要活动，何时实施、何时完成，都应有时间和时序上的详细安排，以作为检查行动的依据。

③适应性：规划未来的职业生涯目标，牵涉到多种可变因素，因此规划应有弹性，应留有余地，以增加其适应性。

④持续性：人生每个发展阶段应能持续连贯衔接。

(2) 个人职业生涯规划应该遵守如下准则：

①择己所爱。从事一项你所喜欢的工作，工作本身就能给你一种满足感，你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师，是成功之母。调查表明：兴趣与成功机率有着明显的正相关性。在设计自己的职业生涯时，务必注意：考虑自己的特点，珍惜自己的兴趣，择己所爱，选择自己所喜欢的职业。

②择己所长。任何职业都要求从业者掌握一定的技能，具备一定的能力条件。而一个人一生中不能将所有技能全部掌握。所以你必须在进行职业选择时择己所长，从而有利于发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析别





人与自己，尽量选择冲突较少的优势行业。

③择世所需。社会的需求不断演化着，旧的需求不断消失，新的需求不断产生。新的职业也不断产生。所以在设计你自己的职业生涯时，一定要分析社会需求，择世所需。最重要的是，目光要长远，能够准确预测未来行业或者职业发展方向，再做出选择。所以，一个好的职业，不仅是要有社会需求，而且这个需求要长久。

④择己所利。职业是个人谋生的手段，其目的在于追求个人幸福。所以你在择业时，首先考虑的是自己的预期收益个人幸福最大化。明智的选择是在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值。这就是选择职业生涯中的收益最大化原则。

那么具体地说，应该如何规划自己的职业生涯呢？

首先你需要做的是分析需求，然后是自我评估，接下来是确定方向，最后是制定行动规划，最后是矫正性质的评估和反馈。

这样做的目的是认识自己、了解自己，去理解并回答自己这个问题：我在哪儿？自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、思维方法、道德水准以及社会中的自我等等。

你需要考虑以下几个方面的事情：工作性质，工作爱好，公众认知程度，安全性，收入，个人/家庭生活，提升机会以及职责。然后列出以上每个方面哪些会让你对职业感到满意，哪些方面是最优先考虑的，哪些对你来说不重要？哪些是你不关心的？通过这样的分析你就能找出你所感兴趣的工作/环境。在制定个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己有利的条件与不利的条件等等。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中趋利避害，使你的职业生涯规划具有实际意义。

分析需求时要求你回答一些与职业期望相关的问题：

你想要哪种类型的工作生活？

什么样的工作或活动会让你觉得开心？



你的职业目标是什么？

你有什么样的抱负，个人或生活偏好？

在职业满意方面什么对你来说最重要？

下一步你要做的是职业状态评估：

你现在的职业状况是什么？

你正处于职业的哪个阶段？

你的工作或专业的当前形势怎么样？

你当前的工作符合你的理想状况吗？

如果不谈工作，你有什么背景？

你想自己做老板吗？

你现在的工作性质、安全、收入（薪水和津贴）、个人/家庭生活、成长机会、职责等符合你的期望吗？

你必须学哪些知识，或者你需要哪些非常出色的经验？你有哪些实践知识？

你现在的技能和经验与你的目标相关性如何？

哪些方面需要改进？

完成一份有价值的职业自我评估的前提是要忠实。对你自己撒谎不会有任何的帮助。对你想要从事的职业，你要理解并应该感到很开心。

接下来是设定职业生涯目标：

你可能需要写下你的职业目标。这些职业目标要能够用语言描述，你要对这些目标不停地修改，直到你确定这些就是你想要的目标。

目标通常分短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。短期目标一般为一至二年，又分为日目标、周目标、月目标、年目标。中期目标一般为三至五年。长期目标一般为五至十年。根据你认定的需求，自己的优势、劣势、可能的机遇来勾画自己长期和短期的目标。

你下一步必须要做的是：找出你的职业差距或不足，并制定行动计划与措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。

现在写下你要克服这些不足所需的行动计划。要明确，要有期限。你可



能会需要掌握某些新的技能，提高某些目前拥有的技能，或学习新的知识。

问自己这样的一些问题，有利于制定和实施行动计划：

其他人准备进入或进入你所选择领域将采取哪些共同的措施呢？

你的职业规划应该是实现最终结果所需的一系列措施的累加。实现你的目标的途径可能不止一条，但哪一条对你来说是正确的呢？

在努力实现职业目标的过程中会遇到哪些挑战和障碍？

你能聚集哪些资源来克服这些障碍呢？

你要以什么样的顺序去实施职业规划？

这里需要指出的是，证书和培训并不能解决你所有的职业缺陷。只要你知道了自己的职业目标，你就会很容易找出你的职业差距进而设法弥补职业差距。

你也可以跟你的经理、顾问、老师或者辅导员讨论你的职业目标。如果必须要进行培训，你就可以向培训学校或辅导员询问实现你的目标需要哪些培训。或者访问一些网站站点和职业指导来获取与你所选择职业相关的行业介绍、当前文章和新闻。你还可以浏览报纸、职业中心和职业介绍会上的招聘广告来获取更多的相关信息。

最后是评估与回馈

影响职业生涯规划的因素诸多。有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就必须不断地对职业生涯规划进行评估与修订。其修订的内容包括：职业的重新选择；职业生涯路线的选择；人生目标的修正；实施措施与计划的变更等等。

职业规划应该是动态的而不是静态的。当你制定职业规划时，要考虑你的规划在一定程度上拥有可变量，在保持大方向的同时，你需要根据各种变化适时修正自己的规划，切不可犯“郑人买履”的教条错误。

通过职业规划了解自己，你可以根据自身的优势和不足，合理安排好就业的第一步的走法，这样的有序规划能够帮助你决定选择什么样的单位来迈出职业生涯的第一步。是选择有挑战性，充满风险和机遇的职业，还是考虑稳定的工作，都是可以通过职业规划来提前做出选择的。

2. 认识自我与自我定位

希腊有句名言叫做“认识你自己”。

认识自我，给自己一个准确的定位，可以说是进行自我职业规划最主要的思路了。如果你把以下九个字弄明白了，你就能很好地规划你的职业生涯了，那就是：我是谁？去哪里？怎么去？

第一步：我是谁？

职业生涯设计第一步首先要回答“我是谁”，进行自我 SWOT（优势/劣势/机遇/挑战）分析。试着分析自己性格、能力、爱好、长处、短处、所处环境的优势和劣势，以及一生中可能会有哪些机遇；职业生涯中可能有哪些威胁？这是要求你试着去理解并回答自己这个问题：我是谁？





传统的职业观是“做一行，爱一行”，这就使很多人爱得很痛苦，明明不喜欢的工作又必须天天去面对，又要体现出爱岗敬业的良好职业道德，这种违反人性的传统的职业观不知害了多少人，数学家陈景润年轻时被安排在一个中学当老师，据说当时是一位成绩很差的老师，就好比安排一头大象去做上树的工作一样，大象能上树吗？如果陈景润还是“做一行，爱一行”继续在中学教书，他能成为数学家吗？有位伟人说过，兴趣是最好的老师，做与自己“职业兴趣”吻合度高的工作，可能工作更快乐，更容易发挥出自己的能力。现在我们所倡导的职业观念是“爱一行，做一行”，只有你喜欢做的事情你擅长做的事情你有能力做的事情你有条件做的事情你才能做好，才有可能产生绩效，才是符合人性的职业观念。我们的用人观应当是用人所长、扬长避短，在合适的时机把合适的人放在合适的位置，这才是人力资源管理所应该做的事情。人与事的匹配始终是人力资源管理的核心工作内容，那从个人层面来讲你如何跟你所从事的职业匹配，也是你进行职业生涯设计第一步要考虑的问题？正所谓“男怕入错行，女怕嫁错郎”，要当心这可是关乎你一辈子幸福的人生大事。那应该如何解决“男怕入错行，女怕嫁错郎”的问题呢？在这里介绍一种职业兴趣（又称职业倾向）测验理论。霍兰德是美国著名的职业生涯指导专家。他强调：同一类型的人与同一类型的职业互相结合，才能达到适应状态。而“人”在一生中，面临着许多职业的选择、工作的选择、职位的选择、甚至具体项目的选择，这些选择是否能与其类型相匹配，自然也是影响其成功的重要因素。例如倾向与“人”共事并且在该方面颇具技巧的人能在与他人的交往中获得乐趣，并且喜欢人际交往中的领导、劝说、教导或咨询等事务；对“数据”王国颇感兴趣并具备一定才能的人倾向与通过词语和符号表达出来的数字和抽象概念打交道；喜欢实用机器、工具、器械的个人则属于喜欢“事物”的人，他们喜欢在实际的物理环境中解决问题。喜欢观念的人可以从事抽象的、利用想象的工作。

根据霍兰德理论，职业兴趣分为六种类型，每个人都归属于职业兴趣中的一种或几种类型。具体如下：



(1) 社会型：(S)

共同特征：喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。

典型职业：喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应能力。典型职业如：教育工作者（教师、教育行政人员），社会工作者（咨询人员、公关人员）。

(2) 企业型：(E)

共同特征：追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心/抱负。为人务实，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

典型职业：喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治/社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。典型职业如：项目经理、销售人员，营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

(3) 常规型：(C)

共同特点：尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

典型职业：喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。典型职业如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。

(4) 现实型：(R)

共同特点：愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

