

求职择业成功系列

人才市场 求职择业 手册

王旭东 / 主编

中国人事出版社

人才市场求职择业手册

王旭东 主编

中国人事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人才市场求职择业手册/王旭东主编. - 北京: 中国人事出版社, 1998.6

ISBN 7-80139-246-9

I. 人… II. 王… III. ①职业选择-中国-手册②就业-中国-手册 IV. D669.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 15928 号

人才市场求职择业手册

王旭东 主编

中国人事出版社出版

(100028 北京朝阳区西坝河南里 17 号楼)

新华书店经销

北京仰山印刷厂印刷

*

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

开本: 大 32 毫米 1/32 印张: 5.75

字数: 151 千字 印数: 1—20000

定价 12.00

(如有印刷、装订等差错, 可与本书责任编辑联系调换)

人才市场求职择业手册

主 编 王旭东

副主编 杨 洋 马甄玉

撰稿人 (以姓氏笔划为序)

王旭东	王建梁	马甄玉	冯 怡
卢思锋	李中军	刘洪斌	沈聪伟
吴志强	罗本福	杨 洋	张自成

序

随着社会主义市场经济体制的建立和完善，人力资源配置方式也由计划为主向市场调节为主过渡，最终形成通过统一有序的劳动力市场（人才市场）就业的格局。

由于人们在计划经济体制下长期形成的依赖政府计划分配工作就业的心理仍在影响着人们的就业观念，面对政府机构改革和国有企业产业结构调整，以及外资企业、民营企业迅速发展带来的新的职业选择机遇，人们不仅需更新就业观念，改变就业靠政府的心理，更应学会如何适应各种人才交流市场求职择业运行机制，掌握通过人才市场求职择业的特点，学习通过人才市场求职择业的基本技能，进行充分的心理准备和求职准备，抓住机遇，在短时间内选择到理想的职业，缩短求职周期，减小求职择业成本，创造美满家庭生活和光明的个人职业生涯。

“求职择业成功系列”丛书，就是针对我国目前大多数求职择业者缺乏通过人才市场求职择业的技能和经

验的现实，积作者多年专业人事工作和教学经验，由从事实际工作和理论教学研究的专家，分专题按照我国现行就业体制和人才市场运行机制，吸取市场经济国家的经验集体编著了这套实践型实用求职择业指导书。

本丛书注重理论与实践相结合，以实际应用技能的掌握为主，通过大量的实例和范文，使读者读即能用。相信会对广大求职者尽快找到理想职业有所帮助。

毛 凤 华

全国人才流动中心主任

一九九八年六月十八日

目 录

上篇：求职准备 (1)

一、心理准备 (1)

1. 适应角色转换的心理变化 (1)
2. 客观地认识和评价自己 (3)
3. 职业兴趣与职业选择 (4)
4. 分析自己的求职优势 (4)
 - (1) 大、中专毕业生 (5)
 - (2) 技校、职高毕业生 (6)
 - (3) 复转军人 (7)
 - (4) 下岗职工 (8)
 - (5) 辞职“跳槽者” (8)
 - (6) 离退休人员 (9)
5. 认识自己的职业能力 (10)
6. 树立良好的心态 (13)
7. 坚信成功，不惧怕失败 (14)
 - (1) 打消不必要的顾虑 (14)
 - (2) 分析失败原因，找出对策 (14)

二、政策准备 (15)

1. 认清当前的就业形势 (15)
 - (1) 就业形势严峻，求职竞争加剧 (15)
 - (2) 自主择业是就业的发展趋势 (17)

(3) 就业结构不合理	(18)
2. 了解国家有关劳动就业的基本方针政策	(19)
3. 了解下岗职工自谋职业的政策	(19)
4. 熟悉国家劳动就业的管理机构	(22)
三、信息准备	(24)
1. 接受求职指导与信息咨询	(24)
2. 掌握宏观就业信息	(25)
3. 了解就业单位信息	(26)
(1) 了解单位的内部结构	(26)
(2) 了解求职单位基本情况	(27)
(3) 了解单位的用人特点	(28)
4. 了解具体的职位信息	(28)
(1) 工资待遇	(29)
(2) 奖金额度	(29)
(3) 福利待遇	(29)
(4) 职位职责权限	(29)
(5) 升迁与发展机会	(29)
5. 了解求职信息的方法和途径	(30)
(1) 从家长、亲戚、朋友、同学及其他熟人那里获得应聘单位的资料	(30)
(2) 通过报刊、广播、电视等传播媒介获得应聘单位的资料。	(31)
(3) 通过人才市场、职业介绍所了解应聘单位的资料。	(31)
6. 就业信息的甄别、筛选和分析	(31)
四、技能准备	(33)

1. 专业技术人员的“技术职称证书”	(33)
2. 职业技能鉴定	(34)
3. 职业资格证书的管理	(35)
4. 国家公务员录用考试	(36)
5. 通过学习和培训获得各类职业资格证书	(37)
五、求职文件准备	(38)
1. 学历证明	(38)
2. 进修证明	(39)
3. 工作简历	(40)
4. 原聘用单位的工作鉴定	(41)
5. 自荐函	(42)
6. 推荐信	(44)

中篇：求职技巧

一、求职简历的撰写	(47)
1. 写简历，保持一颗平常心	(47)
2. 怎样写一份漂亮的简历	(47)
3. 简历的形式和内容	(51)
4. 避开填写简历的误区	(54)
5. 简历范文	(55)
二、求职信函的撰写	(59)
1. 求职信的作用	(59)
2. 求职信的内容	(61)
3. 走出写求职信的误区	(62)
4. 求职信范文	(64)

(1) 写给企业性单位的求职信	(64)
(2) 写给机关和事业单位的求职信	(64)
(3) 写给私营企业的求职信	(66)
(4) 给外企的求职信	(67)
三、电话求职技巧及注意事项	(69)
1. 电话求职的时机	(69)
2. 注意打电话的礼仪	(70)
3. 语言简单明了	(71)
4. 电话求职的基本要领	(71)
(1) 不要念错对方的姓名及称谓	(71)
(2) 做好充分的准备	(71)
(3) 不要装出“正规”的腔调	(71)
(4) 调整好讲话的速度和音量	(72)
四、信函求职技巧及注意事项	(72)
五、登门求职技巧及注意事项	(74)
1. 摸清情况，心中有数。	(75)
2. 突破招聘单位的“婉拒登门”	(75)
3. 充分表现诚意	(75)
4. 不要急于求成	(76)
5. 注意个人形象	(76)
(1) 确信自己有能力	(76)
(2) 求职礼仪要适度	(77)
(3) 服饰要得体	(77)
六、利用新闻媒介广告求职	(78)
1. 明确自己是否适合刊登广告	(78)
2. 选择好广告媒体	(78)

3. 写好广告词	(78)
七、参加人才交流会求职技巧及注意事项	(79)
1. 分析就业形势	(79)
2. 抓住时机, 果断定夺	(80)
3. 反复比较, 慎重取舍	(81)
4. 如何在交流会上向外企求职	(81)
(1) 练好外语基本功	(82)
(2) “普遍撒网, 重点捞鱼”	(82)
(3) 树立信心, 百折不挠	(82)
(4) “骑驴找马”, 择机行事	(83)
(5) 没文凭也莫妄自菲薄	(83)
5. 人才交流会求职注意事项	(84)
八、通过人才交流中心、职业介绍所求职	(85)
1. 了解两种不同职业介绍机构的区别	(85)
2. 弄清求职者自己的身份	(86)
3. 弄清它们各自的任务和职责范围	(87)
4. 利用人才服务中心保存人事档案	(89)
5. 利用人才服务中心信息库选择职业	(90)
九、应聘面试技巧及注意事项	(91)
1. 调整心理, 树立信心	(91)
2. 消除面试时的紧张	(92)
3. 克服面试时的羞怯	(94)
4. 树立信心	(95)
5. 揣测面试官	(96)
(1) 笑容满面的面试官	(97)
(2) 冷若冰霜的面试官	(98)

(3) 城府很深的面试官	(99)
(4) 慢条斯理的面试官	(100)
(5) 三心二意的面试官	(101)
6. 巧妙表现你的优势	(102)
7. 善于抑制竞争者	(104)
8. “小事”上做文章	(105)
9. 走别人不敢走的路	(106)
10. 表现诚实	(106)
11. 适当迎合面试官	(107)
(1) 怎样迎合面试官	(107)
(2) 把握好迎合面试官的“度”	(109)
(3) 提出要求的最佳方式	(110)
12. 避免不合时宜的应聘形象	(113)
(1) 不要提太多的“为什么?”	(114)
(2) 不要过份地利用自己的“性角色”	(114)
(3) 不要过分地“吹牛皮”	(115)
(4) 不要太“好争辩”	(115)
(5) 不要过于“不拘小节”	(116)
十、应聘笔试技巧及注意事项	(117)
1. 笔试的主要特点	(117)
2. 求职笔试的典型试题分析	(118)
十一、应聘策略	(124)
1. 周密而细致的准备	(124)
(1) 全面熟悉用人单位的基本情况	(124)
(2) 掌握应聘时面谈的要点	(125)
(3) 巧妙表达应聘的目的及预期结果	(125)

2. 创造良好的第一印象	(126)
(1) 注意初次接触	(126)
(2) 先从感情接近入手	(127)
(3) 慎用名片	(127)
(4) 重视非语言交往	(128)
(5) 展示风度	(128)
(6) 保持自尊自信	(128)
(7) 戒除小毛病	(129)
3. 成功面谈	(129)
(1) 注重礼仪	(129)
(2) 讲求技巧	(129)
(3) 灵活答辨	(130)
十二、如何回绝招聘单位的聘用？	(131)
1. 尽量使用电话，而不要面谈	(132)
2. 避免优柔寡断	(132)
3. 谦虚谨慎，留有余地	(133)

下篇：签订劳动合同

一、劳动法与劳动权力	(134)
1. 平等就业与选择职业的权利	(134)
2. 取得劳动报酬的权利	(134)
3. 休息休假的权利	(135)
4. 获得劳动安全卫生保护的权利	(136)
5. 接受职业技能培训的权利	(137)
6. 享受社会保险福利的权利	(137)

7. 提请劳动争议处理的权利	(138)
8. 劳动者在劳动关系中的义务	(138)
二、劳动合同的概念和形式	(139)
1. 劳动合同的概念	(139)
2. 劳动合同的形式	(139)
三、劳动合同的订立	(141)
1. 劳动合同订立的原则	(141)
2. 劳动合同的基本内容	(143)
四、劳动合同的变更、终止和解除	(146)
1. 劳动合同的变更	(146)
2. 劳动合同的终止	(148)
3. 劳动合同的解除	(149)
五、违反劳动合同的法律责任	(154)
1. 用人单位的法律责任	(155)
2. 劳动者的法律责任	(156)
3. 劳动者违反劳动合同中约定的保密责任	(156)
六、劳动争议的处理	(156)
1. 劳动争议的调解	(157)
3. 劳动争议的仲裁	(159)

上篇：求 职 准 备

一、心理准备

求职心理准备是人们在选择职业的过程中，对自身情况及周围环境的一种认识、情感、态度及其所要采取的措施。一般来说，求职心理主要包括：

选择职业的心理，是指人们选择职业时的心理感受、情绪变化。

就业心理：人们在从事某一具体职业时，所形成的较固定的心理特征及情感倾向。

担心失去工作的心理：求职者一般可分为两种，一是刚刚走出校门的学生，他们对未来的工作充满了信心和期待，失去工作的心理准备不够充分；另一类是曾经失去工作的人们，他们对失业后经历的酸、甜、苦、辣各种滋味感受颇深，因此，也有不同的心理反应及变化。

求职心理时刻影响着人们的生活态度、求职方式和求职目标，积极的求职心理使人保持乐观向上的精神面貌，对未来的工作和生活充满信心，消极的求职心理使人颓丧、无为，有时还可能使人走向偏执，自暴自弃。良好的心理素质也有利于求职者顺利找到工作。

1. 适应角色转换的心理变化

改革开放近二十年来，中国的就业环境和就业形势发生了很大的变化，就业观念也在不断更新。在计划经济时代人们端铁饭碗、拿铁工资的职业心理受到了极大冲击，择业、

求职、再就业，已成每个人职业生涯的组成部分。

求职是人生的重要转折点。健康成熟的求职心理，能使你正确认识自身优点和缺点，认识社会的需求，认识职业的特征及其对你的影响；从而选择适合自己个性、气质、兴趣的职业，以利于在未来的职业生涯中充分发挥自己的才能，实现个人价值，服务社会。

求职者总是处于不同的职业环境，或者一帆风顺，或者屡遇挫折，如何调整 and 适应不同的职业环境，将决定你的成就，而保持自己奋发向上的心态，学会适应社会，及时转换自己的角色和进行恰当的自我定位，是求职成功的关键。

根据职业的特征、内容等相关因素，目前通常把职业分为六类：

体力劳动类：主要是指熟练的手工工作和技术工作，即被称作“蓝领工人”的职业。如产业工人、运输工人等。

脑力劳动类：主要是指科学研究和实验工作，从事这些工作的人们主要研究自然界和人类社会是怎样构成和发展变化的。如各类科研人员等。

管理类：指那些劝说、指派他人去做某事的工作。如国家机关及各类机构的负责人，党团干部、经理、厂长等。

事务类：通常指办公室工作，即与组织机构、文件档案和活动安排等打交道的工作。例如办公室办事人员、图书管理员、统计员、银行出纳员、邮电工作人员等。

艺术创造类：指艺术创造工作。从事这些工作的人们用评议、音响、动作、色彩等创造艺术作品。如作家、音乐家、歌舞赏、摄影师、书画家等各类文化工作者都属这类职业。

社会服务类：是指为人办事、服务的工作，即教育人、帮助人、服务人的工作。如教师，医生、服务员、社团工作者、思想政治工作者、律师、会计师等。

每个人都与特定的职业相联系，但又都不固定于某一职业，职业的流动是绝对的，是社会环境、社会发展和个人心理变化等综合因素影响。

2. 客观地认识和评价自己

“认识你自己”，这是古希腊的一句著名的名言，我国古代也有“人贵有自知之明”，“知人者智、自知者明”等著名论断。这些名言警句无疑在提醒我们，择业的前提应是正确认识自己。

认识自己，首先是认识自己的理想、气质、性格、道德品质、兴趣爱好、能力特长等。

每个人都有自己的优点如有理想，有坚韧不拔、百折不挠的毅力，正直诚实、勤奋努力、对社会负责的品质，广泛有益的兴趣爱好等，但也要认识到自己可能潜藏的冒失鲁莽、缺乏自信心、思维迟缓知识欠缺等不足的一面。发挥优点和长处，扬长避短，方能找到适合自己发展的职业，开辟良好的职业生涯。

认识自己还包括认识自己所处的环境，周围可能对你的影响是潜移默化的，家庭成员的职业也会影响你的职业选择。

自己的教育程度时刻影响自己的择业，必须把自己放到整个社会教育发展状况中去认识，才能找到一个适合自己发展的职业。

认识自己并非易事。各种复杂的因素在影响和制约着你