

立德尚学 强技砺能



四川交通技师学院
(四川交通运输职业学校)

就业与指导



关注学院官微了解更多资讯
提供在线咨询

• 招生就业办公室编制 •

目录

Contents

起 篇 路在脚下 /02

上 篇 做好战斗前的心理准备 /03

中 篇 打好就业基础 /07

“走弯路”是必要的积累 /08

毕业意味着失业？不！ /11

下 篇 你能认真对待工作机会吗？ /12

面试技巧你一定要get！ /17

简历制作不再是难题 /22

这些招聘陷阱你遇到过吗？ /23

就业心理测试 /25

霍兰德职业价值观测试 /25





学校寄语

逝者如斯夫，时光匆匆，当那如烟往事随风而散，才知珍惜曾经的青春记忆，才知珍惜曾经的菁菁校园。不曾忘却初入学校的懵懂青涩，不曾忘却数载求学的执着信念。回眸那些过往的风景，感恩、回忆、起航，就此别离，辞去一段美丽的青春，回眸间，属于我们的点点滴滴的过往依旧浮现在脑海，清晰真切。离开学校，踏进社会，是你们人生新的起点，希望你们恪守“立德 尚学 强技 砺能”的校训，做一个有崇高理想和高尚品格，能诚实守信、遵纪守法的人；做一个有决心、有恒心、有信心的人；做一个学识广博、视野开阔、勇于创新、敢于拼搏的未来人！

同学们，将来不管是位居庙堂，还是身处江湖；不管是腰缠万贯，还是囊中羞涩，希望同学们不要沾沾自喜、孤芳自赏，也没有理由垂头丧气、自暴自弃。

小成于勤，中成于智，大成于德，终成于道。人生贵在行动，迟疑不决时，不妨先迈出一大步。前进不必遗憾，若是美好，叫做精彩；若是糟糕，叫做经历。奋斗就是每一天都很难，可一年比一年容易；不奋斗就是每一天都很容易，可一年比一年难。

等你走进社会，请记得尊重他人，善待他人。不管是贫富贵贱，请尊重身边的每一个人。只要在工作，就在为社会创造价值，就值得尊重。存在即是合理的，我们要珍惜自己的世界。请善待需要帮助的人，赠人玫瑰，手留余香。存善心、做善事，能帮助别人，证明你有能力，应该感到高兴。

山高自有入行路，海阔不乏破浪舟。希望同学们都能把自信、毅力、勇气装进行囊，笑看人生，傲视风雨！祝愿全体同学心想事成，前程似锦！



起

篇

路在脚下



青春是花样的年华。在美丽的人生春天里，我们从事中职、高职学习的青年同所有同龄人一样，正编制着职业生活的梦想，准备着走进就业者的行列。

祖国对他的所有儿女都充满期待，对未来的技术技能人才更是牵挂在心。2013年4月28日，习近平总书记在全国总工会同全国劳动模范代表座谈。在听完只有初中文化，通过刻苦学习成为高级技师和知识型工人的中铁一局电务公司电力高级技师窦铁成发言后，总书记指出：“工业强国都是技师技工的大国，我们要有很强的技术工人队伍。”没有一流的技工，就没有一流的产品。我国现在技术工人特别是高级技工非常匮乏，同学们只有刻苦学习文化科学知识，潜心钻研专业技能，努力成为高素质技能人才，这是学校的期望，也是总书记的期望。

就业，是人生的里程碑。走上理想的工作岗位，在职业生涯中创造精彩人生，是每一位准备就业的青年共同的追求。成功之路在哪里？生活告诉我们，播下种子才有希望，辛勤耕耘才有收获，路就在自己脚下。

做好战斗前的心理准备

每年的毕业季都会有大量的毕业生离开校园，步入社会成为职场新新人才。由于同学们毕业年龄较小，在习惯了校园这样一个平和、单纯的生活环境后，将面临的不仅仅是环境的改变，更是身份和心态的重新定位。良好的心态和求职态度永远是决定你求职之路是否顺畅或者阻塞的重要因素。作为职场人，应该如何认识自我批判，如何进行自我批判。职场新人，你准备好了吗？

一、这些心态你曾有过吗？

部分学生由于受到社会、家庭因素尤其是自身认知能力、人格心理发展、意志品质及情绪情感等因素影响，不能适应新的角色要求，或不能有效地解决角色冲突中的矛盾，于是在从学生角色到职业角色的转换过程中容易出现许多问题。现归纳如下：

1、对学生角色的依恋

由于毕业年龄尚小，在角色转换过程中容易习惯性的维持学生角色特点。在实际接触到社会，尤其是社会一些消极面时，例如复杂的人际关系、陈旧的设备、落后的管理方式等，常常以理想的思维方式去看，于是产生了既看不惯，但又无能为力的困惑。从而在职业生涯之初，常常自觉不自觉地把自己置身于学生角色之中，并希望周围的同事、领导也像同学、朋友、家长或老师一样来对待要求他们。从而表现出扮演的职业角色幼稚、思考问题简单化、缺乏职业角色应有的责任感等。这种现象在三级顶岗实习时就已经表露无遗了。

2、把自己局限于本专业

中职生就业率高，但实际存在大量专业不对口的现象，因为中职生就业基本在生产一线。大学结业生就业都很难专业对口，何况中职呢？适当降低你的就业期望值，对自己有一个清楚的认识和全面了解，应主动适应市场对人才的需求，找准自己的位置，不可好高骛远。在求职时，不要只想着一步求职到位，要大胆地迈出第一步，把找到的第一份工作当做积累经验

验、学习业务技能、建立良好人际关系的过程。只有这样，才能为将来的发展及寻求更理想的职业奠定良好的基础。

3、对职业角色的畏惧

我国经济步入全球化的战略格局，对高素质人才的需求更为迫切。因此，要求中职生不仅要有扎实的专业知识，更要有勇于开拓、锐意进取的创新精神。然而，面对新环境，自己对职业要求尚未形成规范地、系统地、成熟地认识，故工作不知从何入手，不知怎样与同事更好地交流与沟通，从而在工作中怕担责任，怕出事故，怕闹笑话，怕造成不良影响。于是工作上放不开手脚，缺乏年轻人的朝气和锐气，使同事、领导对新人产生一些失望，也因此更大地影响了自己对职业角色转换的信心。

4、主观思想上的自卑或自大

一些中职生在面对应聘时，面对诸多的竞争对手，因个人学历低，接受教育程度浅，从而产生一定的自卑感，在工作中表现出胆怯、退缩、被动，在人际交往中表现出畏首畏尾，沉默寡言等不积极性。也有一些中职生对自己估计过高，自以为是，不能客观地评价自己，对社会竞争未有深入了解，对创业的艰难没有正确的认识，工作作风不踏实，眼高手低。缺乏就业过程中应有的正确的人生态度和工作态度。这样一种不客观的思想认识将会在走入社会后极大地限制其自身发展。

5、客观作风上的浮躁

一些中职生在角色转换中受到社会环境的影响，表现出不踏实的浮躁作风和不稳定的情绪。不深入工作内部了解工作性质、工作职责和工作技巧，不热爱本职岗位，不钻研不提高业务技术，反而将目光投向报酬，投向更加舒适的条件和环境。从而在工作岗位上工作一段时间后，自以为掌握了更好的技能，不断“跳槽”，使自己失去了更多锻炼提高的机会，因此也将自己陷入了不断适应，不断进行角色转换，不断发生角色冲突的恶性循环中。这种思想被个人利益所束缚，志向被眼前利益所左右，精力被追求实惠而耗费。这样必然目光短浅、心胸狭窄，难成大事。在工作岗位上，也难以获得别人的器重，从而阻碍了走向成功的道路。

6、没有一线意识

要正确认识所选专业和未来将从事的工作。部分中职生及其家长不能正确认识人才市场对人才的需求形势，其观点仍停留在计划经济时代，认为中职生毕业后应由学校统一安排工作，或到企业当技术管理人员，不愿到生产第一线和基层工作，造成需求中职生的用人单位招工困难的现象，

因此要在读中职前给予自己正确的定位。

7、没有发展意识

无论是岗位还是薪酬，企业给与中职结业生的都是一个较低的出发点。可是，谁能得到岗位调解或晋升，谁能得到加薪，并不决定于你是中职生还是高职生，而决定于你在现实岗位的表现，是以，中职生一定要有久远意识，埋头干好本职工作。

8、不务实！好高骛远

中职生求职时必须务实，踏踏实实地从低做起，万万不能眼高手低。要正确认识社会和本身。就业出发点不一定太高，先就业后择业，从低做起，充分发扬中职生既有专业常识，又有实用技术的独特的优点，踏踏实实地干，在工作中不断积累经验，提高本身的专业水平，为以后的发展打好基础。

9、专业不精，也没有其他的技能

要使中职生能在现今竞争猛烈的人才市场，与浩繁的大专生、本科生竞争，就必须突出中技生独特的地方，既有扎实的专业常识，又有熟练的操作技能，所谓的一专多能。中职生必须学好本专业的课程，熟练掌握操作技能，考取本专业的职业资格证书，并根据本身的需要，考取其它专业的上岗证，为将来就业掌握多门技术，创造更多条件。如：数控专业要修业生一上岗就能操作准控机床，能简略编程，能基本看懂图纸。会计专业学生能一开始懂简略账目流程，从事出纳工作，并做好从事营销、计数、审计等相关专业的准备。钳工专业能熟练操作普通机床，能看懂图纸，能设计简略的工艺流程。计算机专业要录入速度快，software操作精，网页制作美。

10、忽视非职业技能即个人素养的培养

中职生就业，需要一技之长，但更需要个人素养，如纪律意识、互助意识、责任意识、诚信意识、吃苦精神、创新意识、礼仪举止等，这是中职生就业最需要的职业素养。一个中职生能否受用人单位欢迎，可否受同事欢迎，可否得到提升加薪，关键在于具备不具备这些素养。

11、没有创事业意识，认真学习，积累资本。

中职生不要白白地尊大，但更不能白白地菲薄。现在正是中小企业、个私企业发展的黄金期间，是青年创事业的黄金期间。中职生有实用技术，有市场意识，有务实踏实的精神，完全具备自主创事业的条件。同时，中职生的竞争对手主要是大学生，学历偏低、知识面较窄、发展后劲不足是

中职生在求职过程中遭受冷落的主要原因，针对这一问题，中职生要在充分学好理论课和专业课的基础上，想办法通过各种途径参加一些和自己本专业相关的自学考试和专业技能等级证书考试，从而提高自己的业务水平和竞争力。只有这样，才能为自己积累就业资本，才能在将来的人才竞争中立于不败之地。

12、没有树立自信心

不少中职生在和大学学生的竞争中认为低人一等，普遍存在自卑感，认为大学生比自己的理论知识深厚，各方面素质较高，在竞争中占有绝对优势。但是，中职生也应看到大学生在找工作时普遍存在要求工作条件较好，工资待遇较高的劣势；应认识到无论哪一个用人单位的工作岗位都有层次之分，所需人才的知识结构亦有层次之分；要看到自身在理论和实践的结合上，实际动手能力上及工作务实程度上的优势，在校期间努力学习和实践，扩大自己的优势。

13、抓住机遇，充分展示自己。

机遇对每个人来说都是均等的，关键就在于是否能抓住机遇，充分展示自己。中职生在就业前，应认真准备就业材料，大胆地向用人单位推荐自己，介绍自己的专长，要增强求职的心理承受能力。





中

篇

打好就业基础

从一个劳动后备青年转变为就业者，是人生的一大跨越。而在迈入纷繁的职业社会之前，首先要通过就业市场的选择和战争。面对即将到来的就业竞争和职业生活的考验，你做好准备了吗？你能够在用人单位的挑选中胜出，继而又在就业的道路上顺利迈进吗？请你谨记，这里的关键是你付出最大努力打好就业基础，构筑起你成长的坚实平台。

“走弯路”是必要的积累 (本文转于网络)



忧虑并不能阻止不好的事情发生，它只能阻止你享受生活中的美好。

现如今，职业规划似乎成了一门学科。各种与职场有关的内容，包括笔者正在做的一档节目《职场人生》，都会问嘉宾：你觉得人生是否可以被规划的？我个人认为，想有一个成功的规划，并按部就班地去按计划实行基本上是不可能的，因为人永远不知道下一秒钟会发生什么，计划赶不上变化。年轻的时候，我们很多情况下甚至连自己都掌控不了，何谈掌握周围的环境、变量。我眼中的成长，其实就是个不断增强对自己的掌控能力的过程，这也是成熟的标志和表现；年轻时，我们拥有的资源非常少，掌控能力自然也会较弱。所以，成长还是一个获得更多资源，增强对外部掌控能力的过程。

那么，在这种情况下，你应该如何去规划人生呢？解数学题，如果有定量，有变量，你可以用一些公式去推算变化的。但如果全是变量，你如何去计算呢？那就是通过假设模拟不同的情境，当年我拿到了通用电器的录取单，面试时面试官问了一个让我印象深刻的问题，也是很多人在面试中都会碰到的：请描述一下五年之后职场中的你？说心里话，听到这个问题时，我心里的第一反应是：这谁知道啊？但显然，如果我这样回答，肯定被踢出去了。这个问题我自己考虑过，虽然一个人也许不知道三五年之后具体要做什么或者在做什么，但应该清楚什么类型的工作是你喜欢的，

什么是不喜欢的，至少要从行业和领域有个大方向的把握。

知道自己不喜欢什么，也是迈向成功重要的一步

什么叫做进步或者成功？不光是清楚地知道自己喜欢什么才算进步，明确知道自己不喜欢什么也很重要。人生就像选择题，选对正确答案有几种方法：直接选对正确的，排除掉错误的，或者绝望后随机决定。

生活中的选择也是如此，不要忘了排除法。怎么去排除？就是大量去做不同的尝试。在做具体的事情的过程中，你会发现喜欢和不喜欢的内容。

你的目标在那里，但你可能需要绕很多的弯才会走过去。不要小看绕的这些弯路，它们都是难得的积累。如果你不绕这个弯路，有些积累可能永远都得不到。因此，不要太短视的认为，今天的积累就必须在明天立刻看到效果，很多的积累可能为的是十年甚至更久以后的一个爆发。

发现自己喜欢的，不是说一定要具体到某个岗位，而是发现工作的性质和领域。当我问学生喜欢做什么类型的工作时，常听到两种答案，一种是：我喜欢做与人打交道的工作，人家比较喜欢我，大家有什么困难，有什么痛苦了，都愿意和我谈心，所以我觉得适合做与人打交道的工作；另一种答案是：我不擅长与人打交道，就喜欢你给我一件事，我把它做完就了事。其实这样的划分有些绝对化，大多数工作都是既需要与人沟通合作，也需要能独立分析完成任务的。没有什么工作从性质上讲，天生就是理想的。理想的工作是要你通过不断地努力，把它变得理想。采访李开复老师时，他说：我们的工作中做80%不喜欢的事是为了有资格做那20%喜欢的事。

一件事情做到极致就是成功

在学校读书时，一定要调整好心态。去书店会发现，教你如何成功的书比较热门。之前还在路边广告牌上看到一个雷人广告语：8天教会你的孩子学英语，使他成为天才儿童。我当时就觉得，想出这个广告语的人，肯定就是用这种学习方法变成了天才，才能说出天才感这么强的话。社会上的有些“急功近利”“一夜成名”的风气在蔓延，快速成功不是不可能，但花太多心思在这种低概率事件上不是很划算。记得采访吴晓波老师时，他有一句话我特别认同：“人，其实最重要的就是在你年轻的时候傻乎乎地坚持去做一件事。”我以前在新东方讲托福时，也经常对学生说，人一辈子不需要做很多的事情，你把一件事情做到极致你就成功了。不管你现在做的是什，都先把它做好再想别的。不要想着今天在一个工作岗位上敷衍了事，以为跳了槽下家单位就不会知道了，这个世界很小的，人们是会交流的，不管在什么领域什么工作单位，你的口碑任何时候都是很重要的。

我们常谈素质教育，很多的内容都是从如何成功，怎样获得更多的荣誉和社会认可入手。但我想，现在生活条件好了，我们也许更需要挫折教育。曾经看过一个报道，说一些日本学校大冷天让小学生赤脚从满是石子的冰冷的水池中走过去，才可以进入教室上课。看了之后我不是太能接受这种具体的做法，因为我觉得这样很容易让小孩子患上关节炎或者其它的疾病。但他们这么做的意识我觉得还是需要的，就是让孩子们从小就知道活着不容易，需要努力和坚强。得让孩子们早早就知道，这世界上没有什么是你理所当然就该获得的，不是说上了大学就一定要有工作的。应该把得到的都看作是幸运的偏得，把没得到看作是生活的常态。

我还看过一本书上介绍犹太人如何教育下一代，其中的一个例子让我很震撼。犹太人常被称作是最聪明的生意人，也许跟他们从小受的教育有关吧。这个故事是说，一个父亲把他的儿子放到高处，让孩子往下跳，孩子问为什么，他爸爸说：“你跳吧，我接着你。”孩子跳下来，爸爸接住了。爸爸又把他放上去，说“你再跳。”孩子又跳了，爸爸又接住他了；第三次孩子再跳时，他爸爸没有接他，孩子摔了下来，一边哭，一边不解地问他爸爸：“你为什么不接着我呢？”爸爸说：“第一，谁说我第一次，第二次接着你，第三次就一定会接着你呢。在这个世界上不能把希望寄托在别人身上，你应该想到的是如果跳下来我没有接住你，你该怎么办，能不能靠自己稳当地落地，站住。记住，在以后的人生中，无论什么时候，你唯一能依靠的只有你，而不是别人；第二，有时候，就算是你最亲近的人，也不能完全信任或依赖。”



毕业意味着失业? 不!

临近毕业季,不少中职校的学生虽然还没拿到毕业证书,却早已被企业预订上岗,有些学生还同时面临着四五份工作需要抉择的“烦恼”。而在自主创业的群体中,也活跃着不少中职生的身影。

目前,许多中职校实行“理实一体”(理论与实训)、“校企合作”等模式,将专业理论课搬进实训室,将企业的操作模式“引进来”,培养学生扎实的职业技能和素养,上岗周期短、上手快,实现中职生高就业率。

市场稀缺人才中中生成“香饽饽”

毕业于某工业学校的洪永花,经过五年多的职场打拼,如今已经是长乐一家民营企业化验科的负责人,年薪达到八万元。虽然“化工”在他人看来属于“危险”行业,但小洪说公司的防护设备充足,在校三年又培养了她扎实的基本功,大大降低了职业的危险性。目前,中职校毕业的小洪在公司颇受重用,她对自己的未来充满信心。

如今,学生通过校企合作、推荐顶岗实习等渠道,可顺利找到薪资较高、待遇较好的工作,而目前市场对人才的需求量大,每年毕业生总是供不应求。该校的老师介绍,目前有些行业已经用“远程”控制设备来代替传统的“手工化”操作模式,“自动化”程度很高,保障了技术人员的安全。

2015年,某市中职学校专业毕业生共12817人,就业人数12380人,就业率为96.59%。其中,直接就业人数10146人,直接就业率占79.16%。长期以来,中职生的就业率一直呈现高水平,但不仅要实现就业,中职校一直在努力让学生“就好业”。

毕业即创业年收入十余万

黄文清如今经营着一家有着300名学员的培训机构,每年的营收纯利润达十几万元。2011年,他从某文教职专美术专业毕业,正是看中了家乡教育培训市场的空白,他毅然选择回乡创业,成为一名走上“创业”道路的中职生。

虽然当年只是一个初出茅庐的学生,但黄文清说,他却比别人少了几分创业的“迷茫”。在校期间,黄文清担任学生会主席,锻炼了他的组织能力和处事能力,又积累了扎实的美术功底,自己既当“老板”又当“老师”,很快融入了市场,掘得自己人生的第一桶金。

“念中职校三年,加快了我创业的步伐”,黄文清说,中职校主要以培养学生的专业能力为主,而且中职生的就业心态普遍较好,不论是到企业就业还是创业,前景都十分广阔。

下

篇

你能认真对待工作机会吗?



交往是从第一印象开始的,良好的开端是成功的一半。第一印象在各类交往活动中都具有十分重要的意义。第一印象具有前摄效应、光环效应和定势效用。

请看一个就业案例:

【案例1】

李某某,06级电机专业学生。在某公司实习。该生在校期间表现良好,是学生会干部。一次上班,任务完成一半后,按师傅安排回厂休息。项目主管没完全了解情况,以为是他本身跑回来休息,逃避工作,就动怒攻讦了该生,该生一气之下就辞工离开了企业跑回了家中。

分析:抗挫折能力差,该生在校期间表现一直比较好,担任学生会干部,听见的都是老师、同学表扬的话,很少受到攻讦,尤其是无故的指责,没有这方面的心理挫折经历,在工作后突然发生此类事件,该生不能承受,既不能理智地处理,又不懂得如何得当地为自身辩解,于是发生了负气离职的事情。

某校计算机班学生32人,在正式上岗前,学校计划让他们在企业进行实习,目的是锻炼其工作能力,了解企业运行机制和工作程序,使其正式上岗后能尽快适应岗亭需要。可是工作十多天后,部分学生称工作累,工作环境条件不好,专业不对口,煽动其它学生怠工,给企业造成损失,给学校造成不良影响。

分析:吃苦耐劳精神差;法令意识淡薄;缺乏足够的就业心理准备。

为此，同学们应注意克服以下几点心理误区

(1) 就业指望值过高：很多中职生初次就业要求月工资不低于2000元；在工作环境方面：要求离家近，交通便捷，同时要求在室内坐班；在公司规模方面：大多想进跨国公司与行业内著名企业。这些要求与中职生自身的综合能力相比，属于归属就业指望值过高。

(2) 就业随意性心理：很多学生对本身的就业目标、职业兴趣、跳槽(辞职)原因、职业选择等缺乏正确认识。

(3) 要有前瞻性就业意识：很多学生愿意选择已经处成熟期的企业，愿意做大企业的员工，不愿意选择处于上升期的企业，不愿意做开拓者。

(4) 被动性心理：在实现就业这一需要解答的题目上，相当多的中职生保存着严重的依赖心理，表现了过多的不作为，依赖学校推荐就业，父母亲朋找关系实现就业，自身缺乏主动性，不主动去寻找。

(5) 自卑心理：学生的就业自卑心理首要存在于两个方面：一是低学历，使自身在就业竞争中处于劣势；二是在外地就业的情况下，外劳与本地劳动力存在的事实差距易使外劳产生自卑心理。

(6) 人际关系的意识不足：主动融入的意识差，特别是不积极主动融入当地人的社会生活圈，很多学生恪守本身的生活圈，人际圈，而没有想到拓宽的必要性；妒忌心理作祟，特别妒忌与本身条件相当而比本身更突出的人；不知道该怎么处理和直接上司的关系，很多同学认为组长，线长是绿夹豆大的官，不屑于服从他的命令，从而导致彼此关系僵化；同时，要注意对过于以自我为中心，缺乏大局意识、团队精神等不足进行反省。

(7) 怕苦心理：很多学生在校期间就缺乏吃苦精神，不能刻苦学习专业知识，为未来就业做好理论准备。在工作中缺乏创新意识，不愿意出差、加班，不能单独克服在外地工作时生活上的不便利等。

职场面试的坐姿礼仪

职场面试者与面试官交谈，特别是与多位面试官交谈时，会有莫名的紧张感。出现坐立不安，手脚不听使唤，无法专心回答面试官的问话，导致整场面试不尽人意。这些举动肯定都被面试官看在眼里，结果可想而知。下面和各位职场

小白们共同讨论关于职场面试的坐姿礼仪：

一、求职面试入坐姿势

1、坐姿包括坐姿和坐定的姿势。如果面试官让你坐下，你不用故意客套地说：“您先坐。”神态保持大方得体即可。入座时要轻而缓，不要发出任何嘈杂的声音。面试过程中，身体不要随意扭动，双手不应有多余的动作，双腿不可反复抖动，这些都是缺乏教养和傲慢的表现。有些人因为紧张，无意识地用手摸头发、耳朵、甚至捂嘴说话，虽然你是无心的，但面试官可能会因此而认为你没有用心交谈，还会怀疑你话语的真实性。

2、不同性别，对于面试就座时的礼仪要求也不同。男性就座时，双脚踏地，双膝之间至少要有一拳的距离，双手可分别放在左右膝盖之上，若是面试穿着较正式的西装，应解开上衣纽扣。

3、女性在面试入座时，双腿并拢并斜放一侧，双脚可稍有前后之差，如果两腿斜向左方，则右脚放在左脚之后；如果两腿斜向右方，则左脚放置右脚之后。这样对方从正面看双脚是交成一点的，腿部线条更显修长，也显得举止娴雅。若女性穿着套裙，入座前应收拢裙边再就坐，坐下后，上身挺直，头部端正，目光平视面试官。坐稳后，身子一般占座位的2/3，两手掌心向下，自然放在两腿上，两脚自然放好，两膝并拢，面带微笑保持自然放松。

二、面试交谈，距离礼仪

职场面试人员进入面试室，一坐下来就习惯地将椅子往前靠。由于这位面试官非常亲切，面试者慢慢变得轻松起来，开始讲述自己对这份工作的向往，说到激动的地方，就不由自主将身子探得更近，看着兴奋演说、唾沫横飞的面试者，面试官似乎有些尴尬，而此时的面试者已经失礼了。

1、保持距离合乎礼仪

从礼仪上说，说话时与对方离得太远，会使对方误认为你不愿向他表示友好和亲近，但是距离太近，一不小心就会把口沫溅在别人脸上，又很失礼。因此，从礼仪角度来讲，一般与主考官保持一两个人的距离最为适宜。这样做，既让对方感到亲切，同时又保持一定的“社交距离”，在人们的主观感受上，这也是最舒服的。

2、保持距离交谈更有效

在求职面试中，人作为一个整体形象，双方交谈传递信息，不仅凭借语言，而且还要依赖身体语言来发挥魅力，如手部动作、表情变化等。美学原理告诉我

们，距离能产生美。说明距离在交谈中还是能起到一定作用的。面试时选择一个最佳位置和最佳距离，才能够更好地发挥。

面试交谈时，无论是从卫生角度还是从文明礼貌角度来考虑，都应该与人保持一定的距离，这样，有利于大家的身体健康，对双方都是有利的。倘若交谈时忽然想打喷嚏、清喉咙，要转过身“行事”，最好是取出手帕或餐巾纸捂住口，做过之后要表示歉意，以获得面试官的谅解。

三、礼貌起身，离开有礼

面试交谈完后，要礼貌起身。起立的动作最重要的是稳重、安静、自然，绝不能发出任何声音。入座通常由左边进入座位，起立时可由左边退出。一般我们坐椅子时，有上座的专门规定，进入房间可由左边开始坐，站立时也要站在椅子的左边，无论是就坐还是起身都不要发出任何声音。

“面霸”的八大招式

第一招：把紧自己的嘴巴，三思而后答

面试场上，考官们经常采用的一个基本策略就是尽量让应试者多讲话，目的在于多了解一些应试者在书面材料中没有反映的情况。

你在面试时一定要注意把紧自己的嘴巴，如果认为已经回答完了，就不要再讲。最好不要为了自我推销而试图采用多讲话的策略，来谋求在较短的时间内让招聘方多了解自己，事实上这种方式对大多数人来讲并不可取。该讲的讲，不该讲的绝不要多讲，更不要采取主动出击的办法，以免画蛇添足、无事生非。

第二招：留足进退的余地，随机而应变

面试当中，对那些需要从几个方面来加以阐述，或者“圈套”式的问题，你要注意运用灵活的语言表达技巧，不要一开始就把话讲死。否则，很容易将自己置于尴尬境地或陷入“圈套”之中。

第三招：稳定自己的情绪，沉着而理智

有的面试，考官会冷不防地提出一个令应试者意想不到的问题，目的是想试试应试者的应变能力和处事能力。这时，你需要的是稳定情绪，千万不可乱了方寸。

第四招：不置可否地应答，模棱而两可

应试场上，考官时常会设置一些无论你作肯定的回答还是作否定的回答都不

讨好的问题。而你模棱两可的回答，不仅让自己置于一个有利的位置，而且会让考官领略到你的高明和“厉害”。

第五招：圆好自己的说词，滴水而不漏

在面试中，有时考官提的问题并没有什么标准答案，这就要求应试者答题之前要尽可能考虑得周到一些，以免使自己陷于被动。面试在某种程度上就是一种斗智，你必须圆好自己的说词，方能滴水不漏。

第六招：不拘一格的思维，“歪打”而“正着”

面试中，如果考官提出近似于游戏或笑话式的过于简单化的问题，你就应该多转一转脑子，想一想考官是否另有所指，是否在考察你的智商、情商或是职商。如果是，那就得跳出常规思维的束缚，采用一种非常规思维或发散式思维的方式去应答问题，切不可机械地作就事论事的回答，以求收到“歪打正着”的奇效。

第七招：摆平自己的心气，委婉而机敏

应试场上，考官往往会针对求职者的薄弱点提出一些带有挑战性的问题。面对这样的考题，你一定要心平气和，较为委婉地加以反驳和申诉，绝不可情绪激动，更不能气急败坏，以免引起考官的反感而招致应试失败。

第八招：放飞想象的翅膀，言之而有物

面试中，偶尔也会出现一些近乎怪异的假想题，这类题目一般都具有不确定性和随意性，这也使应试者在回答时有了发挥想像的空间和进行创造性思维的领域，你只要充分利用自己积累的知识，大胆地以“假设”对“假设”，就能够争得主动，稳操胜券了。



面试技巧你一定要get!



15个经典面试问题回答思路。

面试过程中，面试官会向应聘者发问，而应聘者的回答将成为面试官考虑是否接受他的重要依据。对应聘者而言，了解这些问题背后的“猫腻”至关重要。本文对面试中经常出现的一些典型问题进行了整理，并给出相应的回答思路和参考答案。无需过分关注分析的细节，关键是要从这些分析中“悟”出面试的规律及回答问题的思维方式，达到“活学活用”。

问题一：“请你自我介绍一下”

思路：

- 1、这是面试的必考题目。
- 2、介绍内容要与个人简历相一致。
- 3、表述方式上尽量口语化。
- 4、要切中要害，不谈无关、无用的内容。
- 5、条理要清晰，层次要分明。
- 6、事先最好以文字的形式写好背熟。

问题二：“谈谈你的家庭情况”

思路：

1、这是了解应聘者的性格、观念、心态等有一定的作用，这是招聘单位问该问题的主要原因。

- 2、简单地罗列家庭人口。
- 3、宜强调温馨和睦的家庭氛围。
- 4、宜强调父母对自己教育的重视。
- 5、宜强调各位家庭成员的良好状况。
- 6、宜强调家庭成员对自己工作的支持。
- 7、宜强调自己对家庭的责任感。

问题三：“你有什么业余爱好？”

思路：

1、业余爱好能在一定程度上反映应聘者的性格、观念、心态，这是招聘单位问该问题的主要原因。

- 2、最好不要说自己没有业余爱好。
- 3、不要说自己有那些庸俗的、令人感觉不好的爱好。
- 4、最好不要说自己仅限于读书、听音乐、上网，否则可能令面试官怀疑应聘者性格偏孤僻。
- 5、最好能有一些户外的业余爱好来“点缀”你的形象。

问题四：“你的座右铭是什么？”

思路：

1、座右铭能在一定程度上反映应聘者的性格、观念、心态，这是面试官问这个问题的主要原因。

- 2、不宜说那些引起不好联想的座右铭。
- 3、不宜说那些太抽象的座右铭。
- 4、不宜说太长的座右铭。
- 5、座右铭最好能反映出自己某种优秀品质。
- 6、参考答案——“只为成功找方法，不为失败找借口”

问题五：“谈谈你的缺点”

思路：

- 1、不宜说自己没缺点。
- 2、不宜把那些明显的优点说成缺点。
- 3、不宜说出严重影响所应聘工作的缺点。

4、不宜说出令人不放心、不舒服的缺点。

5、可以说出一些对于所应聘工作“无关紧要”的缺点，甚至是一些表面上看是缺点，从工作的角度看却是优点的缺点。

问题六：“谈一谈你的一次失败经历”

思路：

1、不宜说自己没有失败的经历。

2、不宜把那些明显的成功说成是失败。

3、不宜说出严重影响所应聘工作的失败经历，

4、所谈经历的结果应是失败的。

5、宜说明失败之前自己曾信心百倍、尽心尽力。

6、说明仅仅是由于外在客观原因导致失败。

7、失败后自己很快振作起来，以更加饱满的热情面对以后的工作。

问题七：“你为什么选择我们公司？”

思路：

1、面试官试图从中了解你求职的动机、愿望以及对此项工作的态度。

2、建议从行业、企业和岗位这三个角度来回答。

3、参考答案——“我十分看好贵公司所在的行业，我认为贵公司十分重视人才，而且这项工作很适合我，相信自己一定能做好。”

问题八：“对这项工作，你有哪些可预见的困难？”

思路：

1、不宜直接说出具体的困难，否则可能令对方怀疑应聘者不行。

2、可以尝试迂回战术，说出应聘者对困难所持有的态度——“工作中出现一些困难是正常的，也是难免的，但是只要有坚忍不拔的毅力、良好的合作精神以及事前周密而充分的准备，任何困难都是可以克服的。”

问题九：“如果我录用你，你将怎样开展工作”

思路：

1、如果应聘者对于应聘的职位缺乏足够的了解，最好不要直接说出自己开展工作的具体办法。

2、可以尝试采用迂回战术来回答，如“首先听取领导的指示和要求，然后就有关情况进行了解和熟悉，接下来制定一份近期的工作计划并报领导批准，最后根据计划开展工作。”

问题十：“与上级意见不一致，你将怎么办？”

思路：

1、一般可以这样回答“我会给上级以必要的解释和提醒，在这种情况下，我会服从上级的意见。”

2、如果面试你的是总经理，而你所应聘的职位另有一位经理，且这位经理当时不在场，可以这样回答：“对于非原则性问题，我会服从上级的意见，对于涉及公司利益的重大问题，我希望能向更高层领导反映。”

问题十一：“我们为什么要录用你？”

思路：

1、应聘者最好站在招聘单位的角度来回答。

2、招聘单位一般会录用这样的应聘者：基本符合条件、对这份工作感兴趣、有足够的信心。

3、如“我符合贵公司的招聘条件，凭我目前掌握的技能、高度的责任感和良好的适应能力及学习能力，完全能胜任这份工作。我十分希望能为贵公司服务，如果贵公司给我这个机会，我一定会恪尽职守，努力工作。”

问题十二：“你能为我们做什么？”

思路：

1、原则上“投其所好”。

2、回答这个问题前应聘者最好能“先发制人”，了解招聘单位期待这个职位所能发挥的作用。

3、应聘者可以根据自己的了解，结合自己在专业领域的优势来回答这个问题。

问题十三：“你是应届毕业生，缺乏经验，如何能胜任这项工作？”

思路：

1、如果招聘单位对应届毕业生的应聘者提出这个问题，说明招聘单位并不真正在乎“经验”，关键看应聘者怎样回答。

2、对这个问题的回答最好要体现出应聘者的诚恳、机智、果敢及敬业。

3、如“作为应届毕业生，在工作经验方面的确会有所欠缺，因此在读书期间，我一直利用各种机会在这个行业里做兼职。我也发现，实际工作远比书本知识丰富、复杂。但我有较强的责任心、适应能力和学习能力，而且比较勤奋，所以在兼职中均能圆满完成各项工作，从中获取的经验也令我受益匪浅。请贵公司

放心，学校所学及兼职的工作经验使我一定能胜任这个职位。”

问题十四：“你希望与什么样的上级共事？”

思路：

1、通过应聘者对上级的“希望”可以判断出应聘者对自我要求的意识，这既是一个陷阱，又是一次机会。

2、最好回避对上级具体的希望，多谈对自己的要求。

3、如“做为刚步入社会新人，我应该多要求自己尽快熟悉环境、适应环境，而不应该对环境提出什么要求，只要能发挥我的专长就可以了。”

问题十五：“您在前一家公司的离职原因是什么？”

思路：

1、最重要的是：应聘者要使招聘单位相信，应聘者在过往的单位的“离职原因”在此家招聘单位里不存在。

2、避免把“离职原因”说得太详细、太具体。

3、不能掺杂主观的负面感受，如“太辛苦”、“人际关系复杂”、“管理太混乱”、“公司不重视人才”、“公司排斥我们某某的员工”等。

4、但也不能躲闪、回避，如“想换换环境”、“个人原因”等。

5、不能涉及自己负面的人格特征，如不诚实、懒惰、缺乏责任感、不随和等。

6、尽量使解释的理由为应聘者个人形象添彩。

7、如“我离职是因为这家公司倒闭。我在公司工作了三年多，有较深的感情。从去年始，由于市场形势突变，公司的局面急转直下。到眼下这一步我觉得很遗憾，但还要面对现实，重新寻找能发挥我能力的舞台。”

当然，这些回答只是一种思路和技巧，如果没有真诚的态度和过硬的知识背景，效果同样不好，同一个面试问题并非只有一个答案，而同一个答案并不是在任何面试场合都有效，关键在于应聘者掌握了规律后，对面试的具体情况进行把握，有意识地揣摩面试官提出问题的心理背景，然后投其所好。



简历制作不再是难题



求职过程中，最初的也是最重要的一项，便是求职简历。但是对于学历不高或是教育程度不够的求职者，例如中专生、高中毕业生而言，该如何写个人简历呢？首先，个人简历并没有固定的格式，不过要遵循一定规则，形式多样，可以是表格，也可以是行文，但若是初次制作者，最好还是参考下个人简历模板。

在简历的正文部分，一般会包括以下内容：

1.个人基本情况：包括姓名、性别、身高、籍贯、民族、联系方式、个人评价、个人形象照片等。

2.教育背景，经历：包括学历，所学专业等受教育情况。将自己在学校期间的专业特长写清楚。对没有和缺乏工作经验的同学来说，受教育的程度是极其重要的。对于一些专业性职业教育的人，应重点提出来，因为有专业特长对公司有很大的吸引力。

3.工作经历：包括职务，职责，业绩，如果工作经历丰富，而且成绩显著，这对自己有很大帮助，同时可以写一些社会实践活动，包括实践单位等，也可以将自己参加过的社会实践活动写进来。

4.个人特长：包括语言表达能力，工作能力，专业能力等。这部分可以带上自己的证书。

5.证书及相关资料：这个可以证明自己的工作能力，包括毕业证，专业证，获奖证书等。

6.工作技能：对于一些特殊的行业或职业而言，有特定需要的工作技能要求。因此，若是有相关的工作技能，不妨写上，能够为自己赢得不少的加分。

对于中专生而言，个人简历制作需要注意的地方则是扬长避短。由于教育程度和学历文凭不及大专或本科院校，因此，在教育背景方面可以略写。突出自己的专业技能和专业优势，重点写作自己专业所学等，会使得整份简历更加有针对性。这也是中专生本身的相对优势，即有一技之长。

这些招聘陷阱你遇到过吗?



近日,省劳动保障维权中心专业人士提醒广大求职人员,只有正式的、合法的人力资源市场才能有安全保障,求职者勿轻信“游击”招工者,更不可随意将贵重物品或钱财、证件交由他人,尤其是目前新兴的微信招聘,更要多个心眼。

现象一:找工作得先出费用

如今在一家广告公司工作的小赵讲述了自己的求职经历,去年他应聘到一家网站做资料整理工作。“当时一同参加复试的一共有12人。”小赵说,所谓复试,更像是学校考试,考完没多久,他就收到通知说被录取了。然而,入职后他发现,该公司上岗前要培训,并要收取培训费用700元,资料费300元……

建议:正规的用人单位不会收取任何费用。如果求职者遇到以各种名义先收取费用的,要尽量回避。通常这类公司以低标准招人为公司干活,且存在各种不规范用工行为。

现象二:一些公司“屡招而不聘”

从智联、前程无忧等网站论坛看到,一些求职者还反映,自己参加了很多招聘会,但问询下来发现很多公司其实根本就不打算招人。有些只是小企业借机来做宣传,还有一些就是走个形式而已。

建议:毕业生求职前要对企业的情况、招聘职位有所了解,可以提前通过网

络查询,或去相关服务中心咨询,做到心中有数,以免无功而返。

现象三:“微招聘”中陷阱多

时下,不少企业的招聘也搭上了流行的微信、微博等移动端社交软件的“快车”,求职者只要“扫一下”就能看到招聘职位的具体信息。不过,由于发布门槛低,要当心不法分子盗取企业公众微信号发布诈骗信息。

建议:首先应当确认单位是否真的发布了招聘信息,验证微信账号的真伪。求职时,最好不要在微博、微信等平台透露银行卡号等个人重要信息。遇到未给出详细岗位、却许诺以高薪的微信招聘,一定要加以防范。

现象四:“试用期”遥遥无期

有些用人单位为降低用工成本,故意延长试用期期限,巧取“义务劳动”。而且,以“试用期不交社保”为借口,拒绝为求职者办理社保手续。

建议:劳动者在同一单位工作,只有一次试用期,且试用期限不得超过6个月。此外,单位自用工之日起,就与劳动者建立了事实上的劳动关系,双方应当在一个月内订立书面劳动合同,否则从第二个月开始,由用工单位支付双倍工资。一旦劳动关系建立,用人单位就应依法为劳动者缴纳社会保险。



就业心理测试

霍兰德职业价值观测试

一个人的职业倾向和职业兴趣，一般来说没有绝对的好坏之分。每个人的兴趣，一般都有最适合他的职业。我们要想在学习和工作中获得成功，很重要的一点，就是在选择工作的时候，尽量从事最适合我们的工作。

实际上，我们在报专业或毕业找工作，以及打算考虑跳槽转行的时候，首先应该对我们自身的职业倾向进行全面深入的了解。本测试的目的，就是为了帮助您更加准确全面的了解您的职业倾向特点，为您在规划自己的学业生涯和未来职业生涯时提供一个有益的参考。同时拓宽您在职业选择方面的思路，为您的择业提供其它的备选方案。

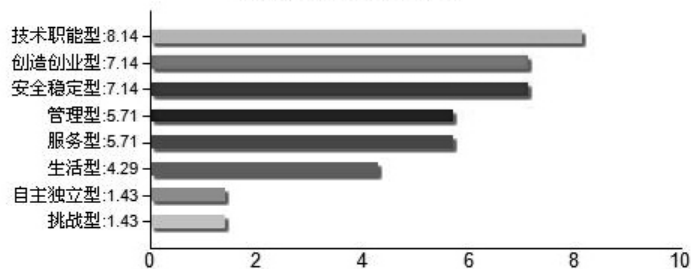
下列题目中有A、B两种观点和态度，试加以比较，把同自己平时考虑接近的选项上打“√”，两者都不符合的打“×”。

- 1、A、做事果断，认为即使有所损失，以后可以再挣回来。
B、做事三思而后行，没有切实可行的赢利把握就不着手做。
- 2、A、经济力量在发挥作用，从而国家繁荣。
B、军事力量在发挥作用，从而国家繁荣。
- 3、A、想当政治家。
B、想当法官。
- 4、A、对一个人的了解，始于他（她）的穿着打扮或居住条件。
B、认识一个人不能够仅从外表进行判断。
- 5、A、为大刀阔斧地工作，必须养精蓄锐。
B、必要时愿意随时献血。
- 6、A、想领养孤儿抚养。
B、不愿让任何其他他人留在自己家中。
- 7、A、买汽车时会选择买全家能乘的大型汽车。
B、买汽车时比较注重汽车外形和颜色。
- 8、A、留意他人和自己的服装。
B、对于自己和他人的事，全都不放在心上。
- 9、A、结婚前首先确保自己有房子。
B、认为眼前的事最重要，不考虑以后的事。
- 10、A、与他人相处能够照顾到各个方面，被认为是个考虑周到的人。
B、认为自己是具有判断力的人。
- 11、A、不随波逐流，认为自己的生活方式同他人不一样也无所谓。
B、愿意与人攀比，认为其他人家里的东西自己也应凑齐。
- 12、A、为能被授予勋章而努力。
B、心地善良，暗地帮忙不幸的人。

- 13、A、时常自以为是，认为自己的想法比别人的都正确。
B、比较客观，认为必须尊重他人的价值观。
- 14、A、最好是婚礼能上电视，而且有人赞助。
B、希望把自己的婚礼搞得比别人更有气派。
- 15、A、被周围的人认为有眼光，能推断将来的事。
B、被认为是处事果断的人。
- 16、A、有事业心，店面虽小，也想自己经营。
B、不干被人轻蔑的工作。
- 17、A、很关心佣金、利息。
B、在陌生的环境里，对自己的能力和适应性十分关心。
- 18、A、认为人的一生中只有获胜才有意义。
B、认为人应该互相帮忙。
- 19、A、在社会地位和收入两者中，认为前者更有吸引力。
B、认为安定和社会地位相比更实惠。
- 20、A、对社会惯例并不重视。
B、善于表达并且有幽默感，经常被邀请主持婚礼。
- 21、A、乐于同独身生活的老人交谈。
B、不愿为别人做事，嫌麻烦。
- 22、A、生活中的每一天都过得十分充实。
B、时常得过且过，只要还有生活费就不想干活。
- 23、A、认为学习在人的一生中有很重要的地位，有空闲就想学习充电。
B、时常考虑如何掌握被他人喜欢的方法。
- 24、A、总想一鸣惊人。
B、对生活没有过高的要求，同别人一样就行了，平平淡淡才是真。
- 25、A、认为用金钱就能买到别人的好意。
B、在人的一生中，爱比金钱更重要。
- 26、A、对未来有一种恐惧感，一考虑到将来就紧张不安。
B、认为将来无论能否成功都不重要。
- 27、A、总是认为自己还有机会，伺机重新大干一番。
B、关心发展中国家人民的生活情况。
- 28、A、认为应该尽量地利用亲戚们的关系网。
B、亲戚之间应该友好相处，并且互相帮忙。
- 29、A、如果来世托生成动物的话愿变成狮子。
B、如果来世托生成动物的话愿变成熊猫。
- 30、A、生活有规律，严格遵守作息时间。
B、愿意轻松地生活，讨厌忙忙碌碌。
- 31、A、有空的话想读成功者的传记，以便从中得到启示。
B、有空的话就看电视或者干脆睡觉。
- 32、A、认为干不赚钱的事是没有意思的。
B、时常请客或送礼给对自己有用的人。
- 33、A、对于能够决出胜负的事情感兴趣。
B、擅长于改变家室布局和修理东西。
- 34、A、对自己的行为十分有自信心。

- B、认为协作十分重要，所以注意与对方合作。
- 35、A、常向别人借东西，却不愿意借东西给别人。
B、时常忘记借进或借出的东西。
- 36、A、认为人生由命运决定是错误的。
B、玩世不恭，认为被命运摆布也很有趣。

职业价值观结果示意图



霍兰德职业价值观测试测评：

打“√”者，不论是A还是B，都得2分；打“×”者，得1分。
将得分按 I ~IX 纵向统计，得分超过12分的可能是你的职业价值观。
计算方法：

- I : 1A, 15A, 16A, 26A, 27A, 33A, 34A (如果第1、15、16、26.....中至少有6个A，那么你的答案可能就是1啦)。
- II : 1B, 2A, 14A, 17A, 25A, 28A, 32A, 35A
- III : 2B, 3A, 13A, 15B, 18A, 24A, 29A, 31A, 36A
- IV : 3B, 4A, 12A, 14B, 16B, 19A, 23A, 30A
- V : 4B, 5A, 11A, 13B, 17B, 20A, 22A, 26B
- VI : 5B, 6A, 10A, 12B, 18B, 21A, 25B, 27B
- VII : 6B, 7A, 9A, 11B, 19B, 24B, 28B, 33B
- VIII : 7B, 8A, 10B, 20B, 23B, 29B, 32B, 34B
- IX : 8B, 9B, 21B, 22B, 30B, 31B, 35B, 36B

I、自由型/非工资生活型

特点：不受别人指使，凭自己的能力拥有自己的小“城堡”，不愿受人干涉，想充分施展本领。

可能职业：室内装饰专家、图书管理专家、摄影师、音乐教授、作家、演员、记者、诗人、作曲家、编剧、雕刻家、漫画家等。

II、经济型/经理型

特点：他们断然认为世界上的各种关系都建立在金钱的基础上，包括人与人之间的关系，金钱可以买到世界上所有的幸福。

可能职业：各种职业中都有这种类型的人，商人为甚。

III、支配型/独断专横型

特点：想当上组织的一把手，无视他人的想法，且视此为快乐。

可能职业：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。

IV、小康型

特点：较为虚荣，优越感也很强，渴望能有社会地位和名誉，当欲望得不到满足时，由于过于强烈的自我意识有时反而很自卑。

可能职业：会计、银行出纳、成本估算员、税务员、法庭速记员、办公室职员、计算机操作员等。

V、自我实现型

特点：不关心平常的幸福，一心一意想发挥个性，追求真理。不考虑收入、地位及他人对自己的看法，尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领，并视此为有意义的生活。

可能职业：气象学者、生物学者、天文学家、药剂师、化学家、科学报刊编辑、地质学者、物理学者、数学家、科研人员等。

VI、志愿型

特点：富有同情心，把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿干表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视作无比快乐。

可能职业：社会学者、导游、福利机构工作者、咨询人员、社会工作者、教师、护士等。

VII、技术型

特点：性格沉稳，做事组织严密，井井有条，并且对未来充满平常心。

可能职业：木匠、农民、工程师、野生动物专家、自动化技师、电工、司机、机械制图员等。

VIII、合作型

特点：人际关系较好，认为朋友是最大的财富。

可能职业：公关人员、销售人员、秘书等。

IX、享受型

特点：喜欢安逸的生活，不愿从事任何挑战性工作。

可能职业：无固定职业类型。

职业锚饼形图

