

<<与求职者聊天>>

图书基本信息

书名：<<与求职者聊天>>

13位ISBN编号：9787115217257

10位ISBN编号：7115217254

出版时间：2010-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：马妍姝

页数：214

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<与求职者聊天>>

### 前言

经济的稳定快速发展，虽然创造了更多的就业机会，但是对于每年超过600万的大学应届毕业生来说，“工作”这个词却变得越来越坚硬而冷酷，校园里见面的问候语不再是“吃了吗”，而是“签了吗”。

同时，一项调查显示，那些工作3年左右的年轻人中，70%以上对于自己当前的职业状态不满意，感到压力重重，而又无从解脱。

由此可见，工作与找工作，正在成为初入职场以及准备进入职场的年轻人最为纠结的事情。

是这个社会给缺乏经验的年轻人的空间越来越小，还是现在的年轻人过于留恋大城市，过于看重公务员和大公司？

怎样才能找到天生我材的用武之地？

如何才能摆脱工作焦虑症的困扰？

本书就跟您聊聊有关求职的那些事儿。

根据发展心理学的理论，一个人在青年阶段首先要解决的成长问题便是形成自我认同感，搞清楚“我是谁”。

那些顺利解决了这一心理问题的年轻人，往往会表现得更加自信、目标更加明确，之后也会拥有更加和谐稳定的事业和家庭。

为此，本书在第一部分将主要与求职者探讨三个问题：你在为谁工作、你该为谁工作、你能为谁工作。

通过探讨这几个看似简单的问题，使读者明了自己当前的工作状态，确定自己的职业方向，制定合理的职业预期。

通过更深层次的思考，来化解求职者的焦虑心情。

求职是一场持久而复杂的战斗，既需要耐心，也需要细心。

所以，本书的第二部分将与求职者聊聊那些在找工作的过程中曾经绊倒过无数人的细节。

简历人人会写，但回复率却有着天壤之别，在关键之处精雕细刻，挖掉不经意间留下的“地雷”，你也会做出一份最受招聘单位欢迎的简历；给求职信加点儿“料”，会让你给招聘者留下与众不同的印象。

## <<与求职者聊天>>

### 内容概要

本书针对求职者面临的普遍问题，帮助求职者答疑解惑，助其寻找到合适的职业方向。书中首先从求职心态聊起，分析各类求职者的性格优势，平和其心态，之后再辅以求职技巧，以便求职者应对求职实战。

书中诸多求职成功的实例以及求职热点问题的解答，可供广大读者参考。

全书内容具有较强的指导性和可操作性。

本书适合应届毕业生和正在考虑更换工作的职场人士阅读。

## &lt;&lt;与求职者聊天&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 性格优势与求职心态 第1章 你在为谁工作 你是“穷忙族”吗 你是“SOHO族”还是“御宅族” 忙、盲、茫，你有这种症状吗 焦虑、抑郁、忙碌，我们为何如此疲惫 打工还是创业，你永远不能同时走两根钢丝 第2章 你该为谁工作 明确“我是谁”，找准自己的职业定位 确定职业发展目标 设计职业发展路线图 做自己事业的摆渡人 第3章 你能为谁工作 别企求一步登天的工作 能力决定一切，找到合适的“领子” 盘活人脉，不要一个人去战斗 培养就业力比找一份好工作更重要 第二部分 求职实战技法 第4章 简历——两页纸的敲门砖 简历应该这么写 哪些信息最受招聘企业关注 8个细节为你赢得“回头率” 给你的简历挖挖“地雷” 中英文简历范本 第5章 求职信——亮出你的风采 让你的求职信与众不同 在求职信中展示你的专业度 给求职信适当地加点“味精” 求职信范本 第6章 你只有10分钟——面试应该这样做 制订一份面试准备计划书 将心理调整到最佳状态 做好“面试礼仪”这道加试题 成功把握自我介绍的一分钟 面试官最爱问的12个问题 破解面试中的棘手问题 小心，别犯这12种致命错误 把求职进行到底 第7章 试用期门槛不难过——平稳度过入职的100天 试用期，留神这些坎儿 灵活应对试用期的不平等待遇 别让这些陋习毁了你 试用期，亮出你的职业精神 附录：求职者的故事 故事1：找准你的定位，从国企、外企和民企谈起 故事2：盘活人脉进中信银行 故事3：积累你的“经验”，从求职被拒到月薪6000元 故事4：“网申”宝典：我如何闯入联合利华 故事5：“说”的艺术：我闯入麦肯锡的两轮面试 故事6：小组面试制胜法则：我如何在高露洁面试中脱颖而出 附录：求职问答 问题1：人力资源主管最讨厌什么样的简历 问题2：面试官最不喜欢什么样的求职者 问题3：外企选人的标准是什么 问题4：应届毕业生求职时应该注意什么 问题5：企业最看重应届毕业生哪些方面的素质 问题6：求职者应该小心哪些求职陷阱 问题7：企业一般会辞退哪几种人 问题8：如何解释跳槽的原因 问题9：如何与老板谈薪酬

## &lt;&lt;与求职者聊天&gt;&gt;

## 章节摘录

轻度紧张、适度焦虑，会调动自己生理、心理的各种积极因素，以应付紧急情况，有助于临场竞技水平的发挥。

如果过分放松，丝毫不紧张，成绩一定会很差；反之，如果过分紧张、焦虑过度，也会出现精神疲劳和心理疲劳现象，严重地影响能力的发挥。

所以，对于求职面试，应聘者只有达到一个中等的紧张和焦虑状态的时候才能发挥得更好。

这就需要我们学会调节压力，保持身体和精神的最佳状态。

很多求职者由于心理承受能力不足，难以承受即将逼近的面试所造成的心理压力，而陷入过度的焦虑之中，从而出现不良的情绪反应，如紧张恐惧、心烦意乱、喜怒无常、无精打采等；不良的生理反应，如肠胃不适、原因不明的腹泻、多汗、尿频、头痛、失眠等；不良的智力反应，如记忆力减退、注意力不能集中、思维迟钝、学习效率下降等。

这些症状严重影响了求职者的身体和精神状态，并进而影响面试的效果。

为了使自己在面试时保持积极、健康和自信的最佳状态，你可以通过以下几种方法来调整自己的身心，将身体和心理调整到最佳状态。

1.积极的自我暗示在面试前，面试者习惯于叙述一些自身的事情。

这些叙述通常是讲给别人听的，然而事实上却无意中在暗示着自己。

面试焦虑者的叙述常常是消极的，他习惯对别人讲“我可能通不过面试”、“我缺乏应变能力，我恐怕难以对付面试中的应变题”、“我表达能力不够好”等，这些消极的暗示会破坏良好的心境，分散注意力，降低面试者的自信，致使面试者无法在面试中发挥自己的正常水平。

## <<与求职者聊天>>

### 编辑推荐

《与求职者聊天》：你在为谁工作，为老板、为家人还是为了自己的未来？你该为谁工作，你对工作有兴趣、有规划、有目标吗？你能为谁工作，找工作是该靠自己、靠人脉还是靠经验？想清楚这些问题，再投出你的简历吧！焦虑、抑郁、忙碌，我们为何如此疲惫打工还是创业，你永远不能同时走两根钢丝。别企求一步登天的工作……盘活人脉，不要一个人去战斗。8个细节为你赢得“回头率”给求职信适当地加点“味精”破解面试中的棘手问题。试用期，留神这些坎儿……90后成人，新鲜多；80后奔三，迷茫多；70后立业，瞎忙多。关于工作，关于找工作，每一代人都有自己的看法和经历，但其中遇到的焦虑和困惑，几代人往往都是相同的。

《与求职者聊天》首先从求职心态入手，引导读者认真思考自己正在为谁工作、应该为谁工作以及能够为谁工作，使其焦躁的情绪得以平复，从而更加客观地看待自己的职业与人生。

接下来，《与求职者聊天》又详细讲解了求职路上决定成败的细节问题。

使求职者在实战中尽量避免因小失大而留下遗憾。

最后，《与求职者聊天》列举了求职成功者的典型事例，并对一些令求职者头疼的问题给出了解答的思路。

如果你即将走出校园，却对自己的未来充满困惑；如果你对现在的工作心存不满，却又不知道职业的下一站在何处。

那么，拿起《与求职者聊天》会使你放下心中的纠结，帮你走好这段关键的求职路。

从焦虑到客观，从迷茫到理性，跟随《与求职者聊天》，一起谈谈工作，谈谈找工作吧！

在找工作之前，先找到你自己，追随你的心。

<<与求职者聊天>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>