

突破职场瓶颈
做一条职场上鲜活的鱼



职场成功全书

应聘,怎样才能一举成功

求职



著名职场培训师 李萍◎著

zhichang chenggong quanshu
Qiuzhi

做好三件事

第一件事:了解自己做好定位

第二件事:塑造整体专业的职业形象

第三件事:领悟求职面试规则和技巧

中国言实出版社



职场成功全书

应聘，怎样才能一举成功

求职



著名职场培训师 李萍◎著

zhichang chenggong quanshu
Qiuzhi

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

求职/李萍著.

—北京:中国言实出版社,2007.2

ISBN 7-80128-847-5

I.求…

II.李…

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(2006)第 159211 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64928661(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 四川省南方印务有限公司

版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米×990 毫米 1/16 19.25 印张

字 数 342 千字

定 价 35.00 元

让求职变得简单又快乐

开篇不说场面话。

本书专为以下人士量身订做：正准备求职者、正在求职者、已在职正准备跳槽者及高校在校生。

如果你在求职应聘方面有所疑问和需求，那么当你翻开这本书时，相信一定会得到某些有用的建议。

当你准备跨入职场时，你有没有想过首先最应该做的是什么？

冲进求职招聘会？

——可以，但你可能并没有十足的把握；

将简历漫天散发？

——可以，但你要做好可能收不到一点回音的准备；

托关系走后门？

——可以，但其“后遗症”可能是你所无法预料和想象的。

有许多不确定会渐渐磨损你的锐气，一次又一次的挫败会一点点地耗损你的“底气”。当然，你不要因此而产生太大的压力。你可以完全避免这样的结果，本书将会引导你达成目标。

跟随我们做好三件事，求职面试将会变得快乐又轻松。

第一件事：了解自己做好定位

高估自己，容易把人看扁；低估自己，容易被人看轻；“知己知彼，百战不殆”。要想“不殆”，必先“知己”。

怎样了解自己？怎样给自己正确定位？怎样规划你的职业生涯？在本书“成功职业设计”一章里，你将得到答案，并且据此为自己设计出一份满意的职业生涯规划方案。

第二件事：塑造得体专业的职业形象

你不能因为自己刚毕业，就认为显得学生气一些是理所当然的。良好的职

业形象不仅能够提升个人品牌价值,而且还能提高自己的职业自信心。

职业形象是个人职业气质的符号,我们所说的形象气质、精神面貌、性格品德、扮乃穿衣装等形象特点,就像符号写在每个职业人的脸上、身上以及言行中,对职业的成功有着重大意义。为你打开求职成功之门的“第一印象”之秘笈即在于此。

每一个人都拥有成功职业形象的特质,只不过许多人不知道怎样正确表现出来,甚至根本不清楚蕴藏于自己体内的强大能量。在“成功形象塑造”一章里,我们将通过各种积极有效的策略和方法,让你正确、快速地将自己的优秀潜质挖掘出来,并最大限度地运用于你的职业生涯中,以此成为你精彩的“职业名片”。

第三件事:勘透求职面试规则和技巧

面试是你整个求职过程中最重要的阶段,成败均决定于你面试时短短一瞬间的表现。

求职应聘中有哪些注意事项?你可能遇到哪些阻碍和陷阱?你应该掌握哪些必胜的方法和技巧?你如何在有限的时间内给面试官留下一个好印象?

在本书“成功面试策略”一章里,我们将教会你如何做好面试前后的求职功课,怎样对现场环境和面试官迅速作出判断,采取相适应的策略和方法,最终应聘成功。我们要告诉你的是:每个人都能够出色地闯过面试关,而且绝大多数的错误都可以预期并且避免。

我们不是给你讲述抽象而生涩的理论,而是告诉你实际可行的操作方法。因此,我们坚信:本书将成为你成功步入职场第一本必读的书。

一、成功职业设计

职业设计本质上是个人职业战略规划问题。这个环节要解决的问题是“我能干什么、适合干什么、应该干什么”。“人尽其位，人尽其才”，只有明确了自己的职业目标，在社会分工中实现合理定位，寻找和争取到最适合自己的位置和最能发挥自己才华的职业，才能充分获得相对竞争优势，实现自身的可持续发展。

我是谁

观己在观心：正确选择源于认识自我	3
> 向下看，向上看	3
> 放弃完美	4
认识自己：我也是一座宝藏	5
> 职业自我认识必须回答的问题	5
> 找到自我展示的“亮点”	6
> 找到需要“成长”的部分	14
> 发掘自己的“宝藏”	14
> 保持“空杯”心态	17
自我测评：重新发现自己	18
> 性格测评	18

> 社交能力测评	23
> 成功潜质测评	28
> 成就动机测评	29
> 职业倾向测评	30
> 职业目标明确度测评	31
> 职业发展潜力测评	33
> 求职能力测评	34
> 心理测试：别人眼中的你是什么样子	36
> 情景测试：为什么出色的总是别人	39
> 情景测试：阻碍你职业成功的原因是什么	39

职业定位

寻找事业的“灯塔”	41
> 正确定位才能获得成功	41
> 明确自己该上哪班车	43
> 职业人如何正确定位	44
> 先人一步设定目标和定位	45
> 别想同时走两根钢丝	46
> 你的职业方向在哪里	47
> 先做一个自我评估	48
> 一句话定义自己	49
找到适合你的“椅子”	51
> 理想的职业意味着什么	51
> 明确自己的职业定位	51
> 职业定位五大类型	53
> 了解自己的“职业适应性”	55
> 给自己职业发展一个准确定位	56
职业定位设计全方案	58
> 职业定位的含义	58
> 职业定位的优点	59

> 职业定位的方法	59
> 职业定位解析	60
> 寻找职业方向	61
> 树立职场目标的十二个步骤	63
> 职业定位自我测试题	66

职业规划

职业生涯规划设计全方案	67
> 职业生涯规划的意义	67
> 职业生涯规划的工具	68
> 职业生涯规划的步骤	74
> 职业规划的调整	76
> 个人职业规划成功秘诀	77
新人职业生涯规划	80
> 高校在校生职业规划	80
> 新人职业规划设计构想	82
> 新人职业规划途径	84
> 新人职业规划参考要点	85
> 新人职业规划误区	86
> 新人职业规划方案范文	87

二、成功形象塑造

一个人的职业形象包括内在和外两种主要因素。任何公司都非常重视员工的形象塑造，力图把这种静态的因素变成一种动态的竞争力去超越对手，使其成为公司征战市场的利器。良好的职业形象不仅会成为企业的门面，而且能够提升个人品牌价值，提高自己的职业自信心。职业形象的高境界是职场中人前程无忧的坚实保障。

培养优秀品质

诚信——打造你的金字招牌	93
> 诚信比财富更重要	93
> 如何获信于人	94

自信——做最好的自己	95
> 你的自信来自哪里	95
> 怎样建立自信	96
> 别让自卑困扰你	97
> 建立自信心的具体方法	98

学习——功到自然成	101
> 读什么书成什么人	101
> 投资学习即提升自我价值	101
> 投资学习的技巧	102
> 有效学习的方法及注意事项	103

思考——心想才能事成	106
> 提出问题，思考问题，解决问题	106
> 抓住思考的重点	107
> 培养正确的思考方法	108

行动——把意志变成行动	109
> 局面靠行动打开	109
> 心在高处，手在低处	110
> 把意志立即变成行动	111
> 行动从现在开始	112

热情——像胜者一样微笑	113
> 带着热情去工作	113
> 如何培养并展示你的热情	114
> 热情程度测试	115

创造力——不一样成就 No.1	117
> 将脑袋多打开一毫米	117
> 培养创造性的工作习惯	118
> 测试你的创造力	119

锲而不舍——绝不轻言放弃	121
> 不要轻言放弃	122
> 跌倒了就爬起来	122
> 坚持，再试一次	123

积极主动——强者创造机会	124
> 强者主动创造机会	124
> 拥有强烈的进取心	125
> 如何培养积极心态	127

团队合作——构建人际关系网	128
> 学会与人“牵手”	129
> 与人和谐共处的十大原则	129
> 合作的三大技巧	131
> 调和人际关系的策略	132

职业形象设计

职业形象设计	134
> 以恰当的形象设计给自己加分	134
> 各行业职业形象要求	135
> 如何塑造良好的求职形象	137
> 职业形象五大杀手	137

职业礼仪设计	139
> 职业着装礼仪	139
> 办公商务礼仪	140
> 职场社交礼仪	146
> 电话商务礼仪	148

> 电子商务礼仪	148
自我职业形象测试	149
求职简历制作	
让你的求职简历闪闪发光	153
> 自荐信撰写技巧	153
> 求职信撰写技巧	156
> 简历的撰写技巧	159
撰写简历的注意事项	166
> 求职信“十忌”	166
> 简历上哪些内容不能写	167
> 简历上哪些内容要省略	168
> 准备简历十“不要”	169
让简历吸引雇主的目光	171
> 雇主挑选简历的标准	171
> 令人眼睛一亮的简历	172
> 用照片“画龙点睛”	173
> 以个性化的创新简历吸引招聘官眼球	174
传统简历撰写	177
> 中文简历撰写	177
> 简历的有效投递	187
网络简历制作	189
> 如何制作有特色的网络简历	189
> 网络简历制作的基本要领	190
> 网络简历七大出彩点	191
> 怎样让你的网络简历更“抢眼”	192
> 如何提高网络简历选中率	193
> 如何提高网络招聘成功率	195

> 网络简历的有效投递	196
> 网上“猎岗”妙招	198
> 网上求职禁忌	200
视频简历制作	200
> 视频简历基本知识	200
> 视频简历的优势	201
> 视频简历存在的问题	202
> 视频简历的制作形式	202
> 视频简历的制作流程	203
> 视频简历的基本内容	204
> 视频简历的内容提要	205
> 视频简历中的重要问题	205
> 录制视频简历前的准备	206
> 视频简历录制时的注意事项	206
> 视频简历发布方式	208
> 示例：视频简历制作及发布报价	208

三、成功面试策略

对于求职者来说，能得到一次面试通知，就像听到了佳音。无论是屡屡失意，还是正踌躇满志，对于求职者来说，面试都是一次机会，更是一场考验。如何感动考官，使自己在众多的求职者中脱颖而出，是每一个求职者都必须好好学习的一门功课。

应聘技巧

求职应聘必须了解的问题	213
> 求职方式成功率排行榜	213
> 名企 HR 点拨求职者	214
> 求职十大误区	219

> 职场面试时的六大忌	221
> 求职应聘中的十二种错误	222
> 面试中应避免的肢体动作	225
> 求职者面试的禁口话题	226
> 克服面试中的十大致命错误	227
> 如何规避求职风险	229
> 识破招聘会陷阱	231
> 提防面试中的非语言陷阱	233
面试技巧全掌握	234
> 面试的基本形式	234
> 面试技巧及方法	236
> 笔试应战能力与技巧	243
面试通关秘笈	245
> 十招做个面试大赢家	245
> 如何闯过外企面试关	247
> 电话面试通关法	249
面试题大汇集	251
> 面试十大必考题	251
> 十八个经典面试题及回答思路	253
> 外企面试基本试题及回答技巧	256
> 面试官最爱提的十五个问题	258

面试进行时

面试之前	259
> 准备工作：从容淡定有条不紊	259
> 搜集相关资料	262
> 面试之前的十项准备工作	263
> 准备好应携带的物品	264
> 面试前一天开始	264

> 仪容仪表：给人良好的第一印象	266
面试之中	268
> 面试过程中的礼仪运用	268
> 做一个成功的自我介绍	271
> 面试时的灵活应对	271
> 婉拒公司录用七招	279
面试之后	280
> 面试结束，应聘未完	280
> 求职面试后的善后工作	281
> 面试后杳无音信怎么办	282
求职成功	
赴任前的准备工作	284
> 聘用单位是你的第几选择	284
> 录取的条件与面试时是否相符	284
> 报到时间	285
> 了解公司及工作情况	285
掌握相关政策法规	285
> 高校毕业生就业有关规定	285
> 高校毕业生就业优惠政策	289
> 关于劳动合同的若干问题	290

一、成功职业设计

职业设计本质上是个人职业战略规划问题。这个环节要解决的问题是“我能干什么、适合干什么、应该干什么”。

“人尽其位，人尽其才”，只有明确了自己的职业目标，在社会分工中实现合理定位，寻找和争取到最适合自己的位置和最能发挥自己才华的职业，才能充分获得相对竞争优势，实现自身的可持续发展。

我是谁

古语有云：眼观鼻，鼻观心。

看清自己的心才可以正确认识自己。

“认识自我”这句镌刻在古希腊戴尔菲城那座神庙里唯一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。

观己在观心：正确选择源于认识自我

• 向下看，向上看

一个年轻人和一位智者结伴而行。一路上，年轻人夸夸其谈，趾高气扬，而智者却沉默不语。当他们到达一个山顶时，智者问年轻人：“向下看，你看到了什么？”

“我看到了树林、农田、房舍，还有如蚂蚁般大小在田间劳作的人们。”

“那你有什么感受呢？”

“万物都在我之下，我好像就是大地的主宰。”

“那么向上看，你又看到了什么呢？”

“我看到了更高的高山，高山上的白云，白云上的蓝天。”

“那你又有什么感受呢？”

年轻人一时语塞。

“一个懂得向上看的人，才能清醒地认识自己所处的位置。一个明白头顶永远有一片蓝天的人，才不会愚蠢地把自己摆到至高无上的地位。”

年轻人恍然大悟。

认识自我，是我们每个人自信的基础与依据。事实上，每个人都有巨大的潜