

当你开始找工作的时候，本书将告诉你必须知道的一切。

——美国著名电视节目主持人芭芭拉·沃特斯

女性求职全攻略

全程、全面就业指导手册

Women For Hire

前程无忧
中国人才热线
强力推荐

来自全美第一大女性职介公司的经验总结
来自众多求职成功者与失败者的亲身经历
来自三位杰出女性求职专家的理论实践成果

The Ultimate Guide to Getting a Job

〔美〕特罗伊·约翰逊 (Tory Johnson) 著
〔美〕罗宾·弗里德曼·史比兹蒙 (Robyn Freedman Spizman) 著
〔美〕林赛·珀莱克 (Lindsey Pollak) 著
甘 铭 译

引导你、激励你、推动你迈出求职第一步！
让你轻松迈上更高的职业阶梯！

海天出版社

当你开始找工作的时候，本书将告诉你必须知道的一切。

——美国著名电视节目主持人芭芭拉·沃特斯

女性求职全攻略

全程、全面就业指导手册

Women For Hire

前程无忧
中国人才热线
强力推荐

来自全美第一大女性职介公司的经验总结
来自众多求职成功者与失败者的亲身经历
来自三位杰出女性求职专家的理论实践成果

The Ultimate Guide to Getting a Job

〔美〕特罗伊·约翰逊 (Tory Johnson) 著
〔美〕罗宾·弗里德曼·史比兹蒙 (Robyn Freedman Spizman)
〔美〕林赛·珀莱克 (Lindsey Pollak) 译
甘 铭

引导你、激励你、推动你迈出求职第一步！

让你轻松迈上更高的职业阶梯！

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性求职全攻略/[美]特罗伊·约翰逊、罗宾·弗里德曼·史比兹蒙、林赛·珀莱克著;甘铭译.

深圳:海天出版社,2006

(青春起步丛书)

ISBN 7-80697-708-2

I.女… II.①特…罗…林…②甘… III.女性—职业选择—指南 IV.C913.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第004419号

版权登记号 图字:19-2006-019号

Women for hire: the ultimate guide to getting a job

Copyright © 2002 by Women For Hire LLC,

Robyn Freedman Spizman Literary Works LLC, and Lindsey Pollak

This edition published by arrangement with Perigee Books, a member of Penguin Group (USA)/Inc.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

All rights reserved.

本书中文简体字版通过 Grand China Publishing House(中资出版社)授权海天出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

海天出版社出版发行

(地址:深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

订购电话:0755-25970306, 83460397

责任编辑:蒋鸿雁

责任技编:卢志贵

装帧设计:瞿志彦

深圳市福威智印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开 本:787×1092mm 1/16 印张:8

字 数:216千字

定 价:25.00元

海天版图书版权所有,侵权必究

海天版图书凡有印刷质量问题,请随时向承印厂调换。

内容简介

理想的工作总在人们的传说中，
《女性求职全攻略》将帮你得到它！

在人才相对过剩的今天，工作越来越难找，而我们求职要面临的挑战却是一致的：

- 简历要怎样写才能打动招聘单位？
- 怎样才能迅速获得更多的面试机会？
- 怎样才能完美回答面试官的考题？
- 怎样才能获得满意的薪酬待遇与福利？

《女性求职全攻略》就是一本帮助你加速实现求职成功的指南工具书。本书提供了大量的自我评估题、小测试、互动练习以及真人真事，它们将协助你制定求职战略和执行求职计划，记录你的求职进程并评价你的战术成果。

但你首先得明白，求职本身就是一份全职工作，精明的求职者懂得将每一次互动变为一次良机。从树立乐观态度、设立有效的社交计划，到完成一份出色的简历、掌握无懈可击的面试技巧，我们将教你练就一身求职好本领。

当然，求职绝对是件苦差事，为此，贯穿全书的“**休闲驿站**”专栏鼓励你停下来闻一闻玫瑰花的清香，或者有空吃一块巧克力，我们希望你能做到休闲、求职两不误；“**助你成功**”专栏，为你提供了专业人士的建议和事例，他们丰富的经验进一步强调了我们所传达的关键信息，不断增强你的求职信心；而“**职场禁区**”专栏则意在提醒你求职路上应小心避免的重大或细微失误。

即使你已经收到了录取通知书，我们也将再送你一程，告诉你应当为就职做好哪些准备工作。如果你对刚刚找到的（或现在的）工作不满意，请立即查询我们在附录中为你提供的求职资源和信息，它一定能帮到你。

立即再投一份简历吧！祝你求职成功！！

策 划：中资海派
责任编辑：蒋鸿雁
责任技编：卢志贵
装帧设计：黄二郎
排 版：瞿志彦

作者简介

特罗伊·约翰逊是“女性求职公司”的创办人兼首席执行官。这个组织享誉全美，为美国各地的职业女性举办过大量的职业招聘会及求职研讨会。她的专业见解一度被刊登在《纽约时报》、《华尔街日报》及其他几百种刊物上。



Tory Johnson

她经常做客哥伦比亚广播公司（CBS）、美国有线电视新闻网（CNN）和全国广播公司（NBC）等众多媒体探讨女性职业问题。

罗宾·弗里德曼·史比兹蒙是一名获奖作家，曾经创作了超过60本的亲子、励志和指导书。



Robyn Freedman Spizman

她还是一位著名的演说家，多次在全美巡回演讲，女性听众成千上万，被冠以“亚特兰大的商界女主角”美名。

她频繁做客美国国家广播公司（NBC）的节目《今日》，并在20年的时间内成为全国广播公司隶属的亚特兰大新闻信息频道和星光94频道的风云人物。

林赛·珀莱克毕业于耶鲁大学，是美国著名的作家、演讲家、女性职业顾问和市场营销顾问。她曾经在政府机构、非营利组织、企业及新媒体任职，为多家网站撰稿，频繁在各种会议及研讨会上演讲，还是全美多个妇女组织的活跃分子。



Lindsey Pollak



中资海派商务管理（深圳）有限公司
GRAND CHINA HAPPY BUSINESS MANAGEMENT LTD.

销售热线：0755-25970306 0755-83460397
投稿邮箱：My007@126.com

简思怀

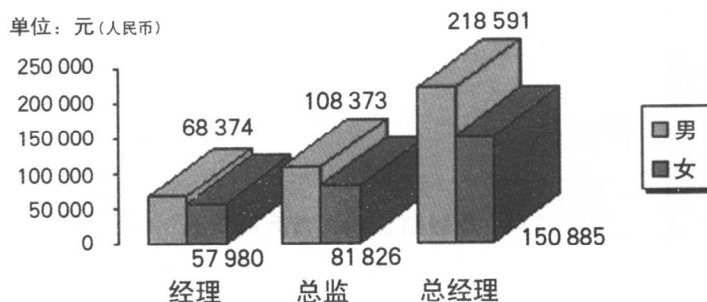


高级副总裁，首席财务长

简思怀，前程无忧创始人之一。麻省理工学院经济学学士和加州伯克利大学商学院 MBA，加入前程无忧之前曾在著名管理咨询公司 Bain & Company 和台湾 Capital Securities Corp 任职。

求职，在目前失业率仍然居高的情况下，于中国乃至全世界，仍是一个绝对的买方市场。这还不包括中国现在每年都在飞速增长的应届毕业生人数。这意味着源源不断的劳动力大军正迅速地注入人力资源市场，使得竞争日趋激烈，求职的过程也异常艰辛。其中，女性在求职过程中还要面对特有的困难。不可否认，即使是在男女平等做得最好的中国，仍有不少的企业毫不忌讳性别歧视，堂而皇之地标明他们只需要男性求职者，而在另外一些没有这样注明的企业 HR 心中，也或多或少地怀有一把潜在的标尺，这使得女性求职者要想获取职位，必须进行更充分的准备，并更好地展示自己。

2006 年 3 月前程无忧曾做过一份调查，调查发现国内企业中女性中层管理者（主管、专员和经理等）已占到 48.7%，几乎和男性平分秋色，但在高层管理者的位置上（总监、副总裁、总裁等），女性的比例不到 15%，一家公司有超过两位女性副总裁的比例仅 8.1%，有超过两位男性副总裁的企业达到 73.7%，而在普通员工中（中层和高层以外的职位），女性的比例高达 66.4%。



2005 年 男女经理人年薪

那么，女性求职者如何应对各种挑战、从众多的应聘者中脱颖而出？建议你抽空读一读《女性求职全攻略》，在这本书中，相信你可以找到答案。

《女性求职全攻略》是由美国的几位资深女性求职顾问写就的一本帮助女性求职者求职的专业书籍。通常我们网站以及其他的一些类似招聘机构都会向求职者提供简历书写以及面试等方面的技巧和注意事项，但本书除了这些技巧性的培训之外，更对女性求职者从进入求职状态开始，到找准职业定位、确立职业目标、拓展人际网络、寻觅工作机遇，直至找到工作后如何让工作成为“事业”，都提出了很好的建议。可以说，这是一本操作性很强的书，它会教你认清方向，并一步步地重新塑造自己，最终赢得梦想中的职业机遇。

作为前程无忧的副总裁，我既是企业的经营管理者，也是一名职场中人。更因为我所在领域的特殊性，使我对于企业招聘和个人求职的成功率一直保持高度关注。说到底我们所做的就是伯乐与千里马的匹配工作。而作为一名女性，我也理所当然对女性的求职者有更多的期冀，希望她们能通过阅读此书，在职场中获得自信，游刃有余，不仅找到一份适合自己的工作，更而且能真正地开创自己的事业，从而建立积极而富有意义的人生。

无论是即将走出象牙塔的莘莘学子，还是打算谋求更好发展的职业女性，想要找到一份称心如意的工作，都不是件容易的事情。你可能缺乏信心或者不知该从何下手，可能完全不知道自己需要什么，可能对众多的行业和职位缺乏了解，可能在不知不觉中犯了书写简历或者面试的大忌；你也可能为需要自我推销而感到尴尬和厌烦，为面试时被问到难以回答的问题而汗出如浆，为漫长的等待而疲惫沮丧，为屡遭拒绝而大伤自尊，为家人朋友的关切而倍感焦虑；你还可能因为开工头几天受到的冷遇而感到委屈，或者对突然降临的压力手忙脚乱，或者在一个完全陌生的环境里感到不知所措。总而言之，在求职的整个过程中你会遇到各种各样的技巧问题和心理问题，而一本温馨实用的指导读物可能会为你扫除那些成功路上的绊脚石，让你能够沉着应对各种挑战。

其实，所谓就业指导类的书籍早已有之，可说是比比皆是。所以，你必须具备一双慧眼，在如此之多的同类书籍中选取一本真正实用的好书，否则，可能会白搭进几十块钱不算，最重要的是你可能得不到你最需要的东西——一个称心如意的职位。

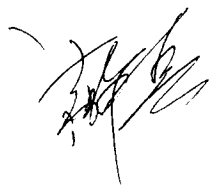
如果你是个正在求职中的女性，并且希望通过一本好书的帮助使自己的求职旅程事半功倍，那么，你选择《女性求职全攻略》的第一个理由就是它的权威性和专业性，它的三位作者可都是这方面响当当的专家：**特罗伊·约翰逊**是女性就业公司的创始人和首席执行官，她的公司每年促成五百多家顶尖公司和三万多名高素质求职者直接会面洽谈。**罗宾·弗里德曼·史比**

兹蒙是一位获奖作家，她已经写作了 60 多本女性指导书籍。**林赛·珀莱克**是一位作家、演说家和女性职业规划的咨询顾问师，参与和组织过大量帮助女性的联盟活动，曾经担任著名女性网站的业务发展总监。

有这样三位专家的倾力相助，你丝毫不必担心得不到货真价实的帮助。作为一本指导就业实战的书籍，“实用”当然是最重要的要求。出自专家之手的《女性求职全攻略》自然会以它全面、实用的内容让你感觉一册在手物超所值。从全面进入求职状态、进行自我评估和职业选择，到简历和求职信的制作、求职途径的选择，再到面试、签约和开工头几天的注意事项，内中所有，关乎女性求职的方方面面，贯穿女性求职的整个过程，方法具体实用。更为难得的是这本书的内外兼修，它不仅教授外在的各个环节的实战技巧，更关注于女性求职心理的分析、关爱和建议。它会以简单实用的小妙招教会你如何跨越求职过程中的心理障碍，培养和保持良好的心态和情绪。它就像是一剂强心针，字里行间都试图传达给你乐观、积极、向上的精神。

此外，本书没有居高临下的刻板说教，也不会夸夸其谈地讲大道理，把你引入正题的可能是一件熟悉而又容易忽略的身边小事，也可能是一个风趣的小笑话，或者是一个真实的前车之鉴。一切都是那么亲切自然，幽默生动，娓娓道来，就像与知心好友聊天讨论一般“随风潜入夜，润物细无声”。那些温馨的小贴士，处处体现了作者的人文关怀，读来赏心悦目。正如本书的封面所写，它是一本“充满智慧的趣味读物”。

《女性求职全攻略》的作者在序言中写到，她们希望她们的建议和方法能够鼓舞读者走向事业的巅峰，而你需要的就是赶快把这些建议和方法付诸实践。



作者
自序

特罗伊·约翰逊

女性求职公司创始人兼首席执行官

我的职业生涯发端于美国广播公司（ABC）新闻频道、全国广播公司（NBC）新闻频道和尼克少儿频道（Nickelodeon）担任联络通讯的职位。在工作中我曾经为超级社交明星芭芭拉·沃特斯（Barbara Walters）、简·保利（Jane Pauley）和玛利亚·施里弗（Maria Shriver）的作品进行宣传。

以上经历给我带来了丰厚的回报，几年后我决定将注意力转向另一群人：她们就是处于职业生涯初期的普通女性。我发现许多女性的学术背景一流且专业成就非凡，但却不懂得如何在求职中展现自己的优势。于是我在1999年7月成立了女性求职公司，专门为求职中的女性服务。

我希望杰出的女性在与顶尖公司的招聘者面对面交流时，能够做到轻松自在。在求职过程关键的一点是必须保持自信并任自己的才华自然流露，一定要发挥自己的最佳状态。因此在面对工作机会以及面试的时候，许多女性会希望处于对自身有利、能够让自己发挥最佳状态的环境中。

同时，我希望为各大世界顶尖企业提供一个发掘女性精英的平台。众所周知，美国公司面临的最大挑战莫过于如何既省时又省力地找到合适的人才。人才多样性不再是老生常谈也不是一句虚无的口号，而是一个最低要求。它的商业意义重大，众多公司都为此拼个你死我活。女性

求职公司在多样性方面成绩斐然，不信你可以到微软、美林证券、国防武器承包商洛克希德·马丁公司（Lockheed martin）、雅培公司（Abbott Laboratories）、《卫报》（Guardian）、箱桶之家（Crate & Barrel）、萨尔丝连锁店（Zales）、联邦调查局、“为美国而教”项目（Teach for America）及其他众多公司求证。

我写作本书的念头萌发于1999年初，当时我和弟弟的一些女同学们往来密切，她们是纽约大学四年级的学生，个个聪明伶俐、老练世故，而且不乏有主见之人。她们即将毕业开始独立工作，我觉得她们应该为此兴奋不已、充满热忱。然而情况恰恰相反，她们正为如何择业而忧心忡忡。她们最担心的是，自己是否能从容面对面试官，在求职大军中脱颖而出。

尽管互联网在招聘中起着非常重要的作用，但是在真实世界中人际互动的价值依然不可低估。虽然科技发展日新月异，但求职者不可能仅仅依赖网络找到称心的工作，网络只是求职方式中很小的一部分而已。学会握手要比学会点击鼠标重要得多！

而我创立女性求职公司正是为了帮助女性朋友们为求职作好准备。除了为求职者和招聘者穿针引线以外，女性求职公司举办的活动还常常会邀请一位特别嘉宾——一位成就显赫的杰出女性为大家现身说法。就这样，我认识了罗宾·弗里德曼·史比兹蒙。

罗宾是一名出色的记者、一名位于亚特兰大的公关机构分部的合伙人，还是60多本有关女性书籍的作者。她欣然同意抽时间与求职者座谈，为她们提供建设性的职业建议。我被求职者的热情与专注深深感染了，但是对于那些缺乏信心、不敢与他人进行眼神交流、简历做得一团糟，甚至不懂得自我介绍的女性，罗宾深表忧虑。为此，她建议我撰写一本提供专业建议与深刻见解的女性求职指南。她希望能将自己所知的与就业息息相关的内幕资讯，提供给广大女性朋友。

为了壮大队伍，我们还邀请了林赛·珀莱克，在女性求职公司面向广大职业女性举办的活动中，她永远是最热心的顾问和研究女性问题的资深专家，在不同行业以及知名组织中成就非凡，她非常了解那些令求职者沮丧的原因——她们尽管拥有良好的教育背景和工作经验，却不懂任何求职技巧。林赛为成千上万名求职者举办了充满激情的女性求职公司座谈会，并凭借她的专业精神与热忱，通过面对面直接交流对女性求职者进行专业训练。

我们通过广泛调查，加上3人多年来求职流程的掌握，合作写成了这本书，我们的目的就是：让你得到梦寐以求的工作。忘掉那些枯燥的职业理论吧，别理会那些自欺欺人的心理书籍，没人有时间阅读长篇大论、枯燥的指南。我们清楚，当今女性求职者需要的是专业的方法。找到一份有意义的工作的确需要付出艰苦的努力，但这并不等于你得殚精竭虑把自己累垮。在求职过程中的每一阶段，我们都会一步步地扶持你——从准备求职到面试的各个阶段，直到你被录用；我们都会一路提醒你：如何避免求职途中的障碍、如何找到求职捷径，以及如何发现别人不知道的职业机遇。

罗宾、林赛和我衷心希望，我们的建议和方法能够鼓舞亲爱的读者们采取有效的方法找到适合自己的工作，从而真正地走向事业巅峰！

祝你好运！

特罗伊·约翰逊

读者服务信箱

感谢的话

谢谢您购买本书！顺便提醒您如何使用 ihappy 书系：

◆全书先看一遍，对全书的内容留下概念。

◆再看第二遍，用寻宝的方式，选择您关心的章节仔细地阅读，将“法宝”谨记于心。

◆将书中的方法与您现有的工作、生活作比较，再融合您的经验，理出您最适用的方法。

◆新方法的导入使用要有决心，事前做好计划及准备。

◆经常查阅本书，并与您的生活工作相结合，自然有机会成为一个“成功者”。

优 惠 订 购	订 阅 人		部 门		单位名称	
	地 址					
	电 话				传 真	
	电子邮箱			公司网址		邮 编
	订 购 书 目					
	付 款 方 式	邮局汇款	中资海派商务管理（深圳）有限公司 中国深圳银湖中国脑库四楼 邮编：518029			
		银行电汇 或 转账	户 名：中资海派商务管理（深圳）有限公司 开户行：招行深圳市银湖支行 账 号：5781 4257 1000 1			
			交行太平洋卡户名：桂林 卡号：6014 2836 3110 4770 8			
附 注	1. 请将订阅单连同汇款单影印件传真或邮寄，以凭办理。 2. 订阅单请用正楷填写清楚，以便以最快方式送达。 3. 咨询热线：0755-25970306 转 158、168 传 真：0755-25970309 E-mail: my007@126.com					

→利用本订购单订购一律享受 9 折特价优惠。

→团购 30 本以上 8.5折优惠。

短信查询正版图书及中奖办法

A. 手机短信查询方法（移动收费 0.2 元 / 次，联通收费 0.3 元 / 次）

1. 手机界面，编辑短信息；
2. 揭开防伪标签，露出标签下 20 位密码，输入标识物上的 20 位密码，确认发送；
3. 输入防伪短信息接入号（或：发送至）958879（8）08，得到版权信息。

B. 互联网查询方法

1. 揭开防伪标签，露出标签下 20 位密码；
2. 登陆 www.Nb315.com；
3. 进入“查询服务”“双码防伪标防伪查询”；
4. 输入 20 位密码，得到版权信息。

中奖者请将 20 位密码以及中奖人姓名、身份证号码、电话、收件人地址、邮编，E-mail 至：my007@126.com，或传真至 0755-25970309

一等奖：168.00 人民币现金；

二等奖：图书一册；

三等奖：本公司图书 6 折优惠邮购资格。

再次谢谢您惠顾本公司产品。本活动解释权归本公司所有。

目 录

Contents

中文版序一 前程无忧推荐
中文版序二 中国人才热线推荐
作者自序
导 言 /001

第 1 章 态度就是一切：你现在是一名求职者 /004

进入求职状态 /004
保持最佳心态 /007
量身定制求职方案 /010
透视招聘流程 /011
制订求职时间表 /012
准备随身记事本和联系人表格 /013
开始自我推销 /013
谨记“七次准则” /016
用心聆听 /016
欢迎挫折 /017

第 2 章 定位自己：性格与技能评估 /018

你的理想职业是什么 /019
求职不畏起点低 /023
职业评估测试 /025
工作经验不是一切 /027
不要忽略细节问题 /028
瞄准求职目标 /029
小公司里的好职位 /030
非营利机构蕴含先机 /031
政府机构需要你 /031

不要忘了部队 /033

输入“关键字”，开始搜索……/034

第3章 定位职业：行业类别与工作职责 /035

你想进哪一行 /035

你想进哪家公司 /050

知己知彼 /050

寻求帮助要具体 /050

求职预科班：志愿工作与实习 /051

志愿工作 /052

实习 /053

实习申请要诀 /054

踏实肯干，任劳任怨 /056

实习，未来成功的桥梁 /057

第4章 完美简历攻略：让你迅速脱颖而出 /059

简历分类 /061

简历全指南 /061

必备信息 /061

关键词列表 /066

表达风格 /070

简历评估 /071

充分利用你的简历 /071

防范邮件病毒 /072

个性化简历 /072

个性化简历附件 /074

标准简历模板 /075

优秀简历范例 /077

第5章 完美求职信攻略：给你一块敲门砖 /085

吸引眼球的三要素 /085

求职信完全指南 /086

必备信息 /086

切忌！切忌！ /089

表达风格 /089

求职信评估 /090

发送求职信 /090
蹩脚求职信一览 /090
简单的句子结构 /092
求职信备忘录 /092
优秀求职信范例 /093
标准求职信模板 /094

第6章 网上求职攻略：简历发送，轻松搞掂 /099

每天点击你的鼠标 /099
发送简历小贴士 /100
网上求职 /102
网上职位搜索提示 /102
搜索小窍门 /103

第7章 训练有素：求职就是自我推销 /105

名片 /106
一流名片三具备 /106
一流名片六避免 /107
推荐人 /108
心明眼亮选对人 /108
预演排练早下手 /109
你的“产品荣誉证书” /110
推荐信 /110
如何请人写推荐信 /111
优秀推荐信范例 /112
求职着装 /113
自我推销方案 /114
30秒有效推销 /115
3分钟自我推销 /115
电话自荐技巧 /116
收集致电人信息 /117
预演致电内容 /117
电话自荐全程指导 /117
细节决定成败 /119
失败的电话自荐 /119
如何致电大忙人 /120