

在这个自媒体的时代，你自己就是最好的“商品”，  
要想恰如其分地推销自己，就应当学会展示自己——最大限度地表现出自己的优势。

# 世界500强最推崇的 10堂自我营销课

章岩◎著

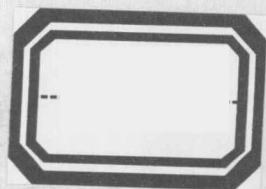
## TOP 500 GLOBAL CORPORATIONS

成功进入世界500强企业的精英口述实录，  
世界500强企业金牌HR求职秘诀点拨。

世界500强企业用人理念、招聘流程全揭秘，  
最全面、最详细的世界500强企业面试题解析。



中华工商联合出版社



# 世界500强最推崇的 10堂自我营销课

章 岩◎著



中华工商联合出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

世界 500 强最推崇的 10 堂自我营销课 / 章岩著. —  
北京: 中华工商联合出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5158-0925-0

I. ①世… II. ①章… III. ①职业选择-通俗读物  
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 071925 号

---

### 世界 500 强最推崇的 10 堂自我营销课

---

作 者: 章 岩  
责任编辑: 吕 莺 郑承运  
装帧设计: 吴小敏  
责任审读: 李 征  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司  
版 次: 2014 年 8 月第 1 版  
印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷  
开 本: 710mm×1000 mm 1/16  
字 数: 280 千字  
印 张: 18  
书 号: ISBN 978-7-5158-0925-0  
定 价: 36.00 元

---

服务热线: 010-58301130  
销售热线: 010-58302813  
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座  
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>  
E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com)(营销中心)  
E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com)(总编室)

工商联版图书  
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。  
联系电话: 010-58302915

# 前言

## Preface

### 1

职场环境日益残酷,可为什么仍有人可以加薪、升职?

身边的同事一个个平步青云,为什么你的上司却似乎根本没察觉到你的才能?

.....

常言道:“勇猛的老鹰,通常都把它们尖利的爪牙露在外面。”巧妙而适度地推荐自己,是变消极等待为积极争取、加快自我价值实现的不可忽视的手段。

精明的生意人,想把自己的商品推销出去,总得先吸引顾客的注意,让他们知道商品的价值。而在这个“自媒体”的时代,你自己就是最好的“商品”,要想恰如其分地推销自己,就应当学会展示自己——最大限度地表现出自己的优势。要给人生的每个阶段一个合理的定位,然后信心十足地为自己创造全方位展示才能的机会。

这,就是世界500强企业推崇的“自我营销”课。

### 2

很多人花了大把的时间求职,却没有得到任何回音。怎样避免毫无意义的灰心丧气、半途而废的经历?

本书浓缩了世界500强企业HR历年来的招聘心得,可以手把手地教你如何完成求职这一人生中的关键工程,用科学完备的求职进度表带给你坚持下去的信心!

有很多职场新人嘴上说要改变自己,可是在相当长的一段时间内,还是抱着一种学生时代的心态和习惯——当踌躇满志的理想遭遇“暗淡无

光”的现实时,自信必然会受到重大打击,从而丧失工作的热情,产生敷衍应付的态度。

本书用宝洁、IBM、三星等众多新人的案例告诉你,如何快速、高效地度过职业生涯中那段最痛苦难熬的“蘑菇期”,如何积累工作经验和丰富人生阅历——坚持,成功就在下一刻。

当顺利度过试用期之后,谁不想获得更优厚的薪资和待遇,谁不想在职场寻求更广阔的发展空间呢?作为世界500强的员工,他们提醒我们,那些见到上司就像老鼠见到猫,总想绕道走,对待上司就像对待自己的天敌那样的员工,只会与机会擦肩而过。但是那些感觉自己与众不同,甚至高人一等,时不时地还想要显摆一下自己能耐的人,也会因此而大量地消耗掉自己的职场能量!

假如上述几方面你都一一做到、做对、做到位、做出色,你还必须掌握一些策略和技巧,来为自己赢得提升的理由与筹码——来看看世界500强企业的经理人是怎样言传身教的吧。

最后提醒你,即使是世界500强的员工,也会有跳槽的想法,原因多种多样。但是他们认为,正确的跳槽应该是人生的一次华丽转身,而不是让职场积累的能量减少、归零,甚至成为负数,更不是让自己在跳槽中越跳越迷茫,越跳越杂乱无章,甚至是毁了自己。

### 3

本书揭示了世界500强企业选人、用人的标准和操作方法;全方位、多角度的求职面试攻略;收录了宝洁、汇丰、联合利华、英特尔及普华永道等世界知名企业的面试题,以及最常用的对员工能力素质要求的具体行为描述。

书中从简历、能力素质、不同行业、不同职位等多个方向阐述了在面试过程中所需要的种种能力和素质,并引用大量案例,结合实战心得,进行了独到而且针对性极强的自我营销学的指导课。不仅适合那些刚刚毕业准备面试、找工作的大学生,同时也适合对自己的职业有规划,希望早日实现自己职业梦想的每一个人!

# 目 录



## Contents

### 第一课 职业规划——投出简历前先定位自己 ..... 1

世界500强认为,职业选择的正确与否,直接关系到人生事业的成败。据统计,在选错职业的人当中,有80%的人事业上受挫。由此可见,职业选择对事业发展是何等重要!因此,世界500强建议我们必须从做好职业生涯的规划开始。

- 1.明确自己的价值观 ..... 2
- 2.“导演”自己的职业生涯 ..... 6
- 3.根据性格选择自己的职业类型 ..... 9
- 4.你是找工作不是发传单 ..... 12
- 5.选对老板就选对了职业的发展方向 ..... 14
- 6.找到你能够做得出色的那个职位 ..... 18
- 7.兴趣是职场的发动机 ..... 19
- 8.工作的兴趣是可以培养的 ..... 22
- 9.时间、环境会改变一个人的兴趣 ..... 25
- 10.职业定位问卷 ..... 27



## 第二课 主动出击——了解自我营销的目标市场 ..... 32

世界500强的HR认为，很多人忙于奔波职场内外，但却慌不择路、屡战屡败，究其原因还是没有了解目标市场。俗话说：“知己知彼才能百战百胜。”所以，作为一个有理智的求职者，只有充分了解了你的目标市场，才能稳操胜券。

- 1.了解市场需求，做到一击即中 ..... 33
- 2.展望未来对人才需求的形势 ..... 34
- 3.尽量采用能为人所理解的离职原因 ..... 37
- 4.对职业空白期要做出合理解释 ..... 40
- 5.了解用人单位的具体情况 ..... 42
- 6.诚实是衡量一个人品行的尺子 ..... 44
- 7.态度比能力更重要 ..... 47
- 8.勇敢地克服自卑情绪 ..... 49
- 9.广泛搜集就业信息，赢得择业的主动权 ..... 51
- 10.看懂报纸的招聘版 ..... 53
- 11.让你脱颖而出的网络求职技巧 ..... 55

## 第三课 秀出“名片”——15秒让你的简历闪亮登场 ..... 59

简历是什么？就是你的名片和广告。想要在短短的15秒内就拥有自己独特的品牌？世界500强用经验告诉你，这完全可能！

- 1.求职意向栏里要设法展示自己的才能 ..... 60
- 2.好简历，30秒引起招聘人员的注意 ..... 62
- 3.简历的几种格式 ..... 64
- 4.合适的格式比好看的格式更重要 ..... 67

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 5.制作新颖醒目的邮件 .....           | 70 |
| 6.扬长避短,“不注水”的简历照样行走天下 ..... | 72 |
| 7.避免以下写简历的误区 .....          | 76 |
| 8.目标明确、有的放矢是写简历最基本的要求 ..... | 79 |
| 9.善用数字语言提高简历的“含金量” .....    | 82 |

#### 第四课 面试礼仪——获取职业入场券的重要环节 ..... 85

有幸进入世界500强企业的人都知道,你的一举一动、一言一行,都让面试官尽收眼底,服饰打扮、举止言谈、气质风度、文明礼貌,无一不在影响着你的形象,决定着你的前程和命运。所以面试礼仪是最为重要的一个环节。

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1.时间观念是第一道考题 .....       | 86  |
| 2.等待面试时要把自己调整到最佳状态 ..... | 88  |
| 3.根据不同岗位着不同的衣装 .....     | 89  |
| 4.树立良好的第一印象 .....        | 91  |
| 5.女士着装要领 .....           | 94  |
| 6.男士着装要领 .....           | 97  |
| 7.注意眼神之间的交流 .....        | 102 |
| 8.面试中应避免的负面动作 .....      | 104 |
| 9.肢体语言也是重要的公关手段 .....    | 107 |
| 10.面试之后记得说感谢 .....       | 110 |
| 11.不要过早地打听结果 .....       | 113 |



## 第五课 自我营销——善于推荐自己才能走向金牌岗位 ..... 116

世界500强企业的成功者都认为,面试其实就是一门自我营销的艺术——“这个自我营销大有文章可做。如果不会营销自己,即便你有很好的个人能力也很难被录用;学会超强的自我营销,即使你个人能力并不很强也会顺利地世界500强录用!”

1. 机遇不等人,善于推荐自己很关键 ..... 117
2. 用心听出HR的“弦外之音” ..... 119
3. 恰如其分地自我“揭短”,拉近与招聘者之间的距离 ..... 122
4. 3分钟做好自我介绍 ..... 125
5. 巧妙回避面试中的“死穴” ..... 127
6. 面对“意料之外”的题目,要稳定自己的情绪 ..... 131
7. 世界500强企业的几种“非传统面试” ..... 134
8. 世界500强企业的用人之道 ..... 138
9. 另类求职,找工作也可以不走寻常路 ..... 141
10. 失败并不可怕,它赋予你重新定位自己的机会 ..... 145

## 第六课 安全“着陆”——成功度过试用期 ..... 149

对于刚刚进入职场的新人来说,顺利地度过人生的第一个试用期,对即将开始的职场生涯有着特殊的意义。所以,世界500强企业提醒新入职员工,一定要重视自己在试用期期间的表现,争取给自己打个满意的分数,这将会给你的职场生涯建立一个良好的开端。

1. 迅速适应工作环境 ..... 150
2. 尽快熟悉自己的工作岗位 ..... 152
3. 几个途径帮你融入公司“圈子” ..... 154

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 4.学习“座位的文化” .....         | 156 |
| 5.第一天上班先记住同事的名字 .....     | 158 |
| 6.新人“见老人儿”的五大准则 .....     | 161 |
| 7.去个性化,融入企业文化 .....       | 163 |
| 8.学会独立成长——职场不是撒娇的地方 ..... | 165 |
| 9.度过最痛苦难熬的“蘑菇期” .....     | 168 |
| 10.少走弯路,学会职场快速进步的方法 ..... | 170 |

## **第七课 脱颖而出——职场常青树要与上司共同成长 .....** 175

没有伯乐的赏识,再厉害的千里马也只会被埋没。作为世界500强的员工,他们提醒我们,任何上司都是人,也需要被尊重和重视。而那些见到上司就像老鼠见到猫,总想绕道走,对待上司就像对待自己的天敌的人,只会与机会擦肩而过。

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 1.经常找一些机会向上司汇报工作 .....      | 176 |
| 2.了解你的上司,才能得到他的关注与欣赏 .....  | 178 |
| 3.运用策略向上司提供信息 .....         | 179 |
| 4.抓住与上司接近的机会,激活你的“人脉” ..... | 181 |
| 5.用上司的心态对待你的工作 .....        | 184 |
| 6.职责要到位,但不要越位 .....         | 187 |
| 7.永远不要为职场的不公平而抱怨 .....      | 189 |
| 8.掌握恰当的说话尺度和适宜的办事分寸 .....   | 192 |
| 9.成为你自己——做个“好用的人” .....     | 194 |
| 10.拥有良好的团队意识与合作精神 .....     | 196 |

## 第八课 低调做人——为自己积蓄更多的职场能量 ..... 202

很多人以为从世界500强企业走出来的人都很高调,但事实是她们却个个谦和有礼、平易近人、低调做人。世界500强的成功者们认为:“我们在职场为人处世时,一定要用一种谦逊随和的态度去主动争取机会,学会与他人合作,如此才能获得更多的能量。”

- 1.低调是积蓄职场能量的前提 ..... 203
- 2.以退为进,凡事适可而止 ..... 205
- 3.在谨言慎行的基础上保持中立 ..... 208
- 4.算计别人,就是伤害自己 ..... 210
- 5.服从上司的决定是工作第一要诀 ..... 212
- 6.午餐是巩固职场人脉最有利的机会 ..... 214
- 7.嫉妒对手不如和对手做朋友 ..... 216
- 8.尊重是人际交往的前提条件 ..... 219

## 第九课 升职加薪——获得更广阔的发展空间 ..... 223

人人都想在竞争激烈的职场中获得老板的信任和赏识,赢取较高的职位,这无可厚非,但前提是,你必须拥有提升的理由与筹码,来看看世界500强企业的经理人是怎样言传身教的吧。

- 1.人事变动前的“热身”活动 ..... 224
- 2.看清误区,避免升职无望 ..... 226
- 3.“眼观六路”,及时发现升迁职位 ..... 229
- 4.先给结果,再谈回报 ..... 231
- 5.为自己“开价”之前,先掂量好自己的价码 ..... 234
- 6.合理地提出薪资要求,不要过高更不要太低 ..... 236

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 7.申请加薪要不卑不亢 .....              | 238 |
| 8.不管你目前的职位有多高,仍然应该保持强烈的进取心 ... | 241 |
| 9.抓住细节,随时树立积极的形象 .....         | 243 |

## 第十课 “绝地反击”——跳槽是个技术活 ..... 249

即使是世界500强企业的员工,也会有跳槽的想法,原因多种多样。但是他们认为,正确的跳槽应该是人生的一次华丽转身,而不是让职场积累的能量减少、归零,甚至成为负数,更不是让自己在跳槽中越跳越迷茫,越跳越杂乱无章,甚至是毁了自己。

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 1.最不理智的几种跳槽 .....              | 250 |
| 2.别心急,跳槽前先了解新东家 .....          | 253 |
| 3.盲目地跳槽只能浪费你的人生时间成本 .....      | 255 |
| 4.多衡量,再决定是“卧槽”还是跳槽 .....       | 257 |
| 5.与上家好聚好散,对下家诚实无欺 .....        | 260 |
| 6.好马也吃回头草——第二次你就可能发现金矿 .....   | 263 |
| 7.当你做到最好的时候,可以选哪个公司更适合自己 ..... | 264 |
| 8.忠诚是成就自我理想的垫脚石 .....          | 267 |
| 9.跳槽后请练就“空杯心态”,打造全新自我 .....    | 269 |
| 10.熟悉相关法律条款,维护自己的权益 .....      | 271 |

# 第一课

## 职业规划

### ——投出简历前先定位自己



世界500强认为,职业选择的正确与否,直接关系到人生事业的成败。据统计,在选错职业的人当中,有80%的人在事业上受挫。由此可见,职业选择对事业发展是何等重要!因此,世界500强建议我们必须要从做好职业生涯的规划开始。



## 1.明确自己的价值观

价值观是人们希望获得哪些结果的一种抽象说法,它揭示了人们看待工作或职业回报、薪酬或其他问题的不同态度。

各种职业都有各自的特性,不同的人对职业的特性可能有不同的评价和取向,这就是所谓的职业价值观,也称择业观。价值观对人的一生有着重要的影响。作为人们对待职业的一种信念和态度,职业价值观往往决定了人们的职业期望,影响着人们对职业方向和职业目标的选择。

职业规划中,我们常常需要作出这些选择:是要工作舒适轻松,还是要高标准的工资待遇;是要成就一番事业,还是要安稳太平。当两者有矛盾冲突时,最终影响我们决策的是存在于内心的职业价值观。可见,价值观对职业生涯的影响是高层的、深远的。

张大亮在一家知名大公司工作,有着高职位、高工资和高待遇。可是后来他选择自己创业当老板。他觉得,在公司里整日疲于应付、平衡各种人际关系,使得自己身心疲惫,没有了做事的激情,始终有种挫败感。因此,这个在别人看来十分诱人的工作对他而言就变得毫无意义,最终他选择了离开。

这个事例说明,当选择工作时,你实际上是在选择一种价值体系,在选择处理人际关系的方式和生活方式。

当你的价值观和你的工作相吻合时,你会觉得自己的工作很有意义,反之,你会觉得缺少些什么。而且这种失落感通常是金钱、权力、名誉等外





在事物所不能弥补的。因此,我们选择去留,看上去是为了经济利益,其根本上是价值观在起作用。

不同时代、不同制度环境甚至不同的自然条件下人们都会有不同的职业价值观,即使以上条件相同,不同的人也会因为各自的成长环境、教育背景、个性追求等差异而形成不同的职业价值观。作为人们对职业的一种信念和态度,职业价值观往往决定了人们的职业期望,影响着人们对职业方向和目标的选择。

三个工人正在砌一堵墙。有人过来问他们:“你们在干什么呢?”

第一个人没好气地说:“没看见吗?在砌墙。”

第二个人抬头笑了笑,说:“我们在盖一座高楼。”

第三个人边干边哼着歌曲,他的笑容很灿烂,很开心:“我们正在建设一个新的城市。”

十年后,第一个人在另一个工地砌墙;第二个人坐在办公室里绘图纸,成了工程师;第三个人呢,是前面两个人的老板。

同样的工作,同样的环境,因为价值观不同,所以每个人产生了不同的感受,这也决定了他们未来的成就。这个故事告诉我们,一定要找到与自己价值观相契合的职业,那样你才能在工作中寄予自己的理想,从中实现自己的价值。

现实生活中,许多人面临着两难困境:他们所从事的职业收入丰厚,但是却痛恨自己所销售的产品或提供的服务。这种人生价值和工作价值的冲突,使我们的身心和工作都受到了伤害。唯一的解决方式就是重新寻找一种职业,让它与你所拥有的价值观相互协调。如同公司需要长远发展战略一样,个人也要目光远大,以便使我们的未来能够保持平衡,拥有足够的活力。

职业价值观也叫工作价值观,是价值观在所从事的职业上的体现,或



者在职业生涯中表现出来的一种价值取向。职业价值观是个人对某项职业的价值判断和希望从事某项职业的态度倾向,即个人对某项职业的希望、愿望和向往。

职业价值观表明了一个人通过工作所要追求的理想是什么,是为了财富,还是为了地位或其他因素。不同的人有不同的价值观念,而不同的价值观念适合从事不同的职业或岗位。如果在制定职业生涯规划时,没有考虑自己的价值观念,选择了不适合自己的职业,也就很难在这个岗位上工作下去,当然也就谈不上事业发展的成功了。因此,认真分析和了解个人的职业价值观,对正确开展职业生涯规划有重要的意义。

工作价值观通常都是与某种职业紧密相连的,并且工作价值观也可以作为在你和工作之间进行匹配的基础。

你在确定职业方向时,可以进行以下测试。

请试着把下面6组进行排序,这可以帮助你了解如何利用价值标准中的观点,对职业的具体内容及要求进行分析。

### 成功

如果你的满足感来自于“成功”这个价值,那么你所从事的工作应该是你最擅长的,能让你发挥最大的能力,或者是你曾经接受过的专业培训所要做的。在你的工作中,你会看到自己努力的成果。通过频繁开发新项目、得到新奖励,你会从中感受到成功的喜悦。

职业范例:生物学家、药剂师、律师、主编、经济学家、公务员。

### 认同

如果你的满足感来自于“认同”这个价值,那么你应该寻找那些有好的提升机会、好的声望,并且有潜在成为领导的机会的工作。

职业范例:大学行政人员、音乐指挥、劳动关系专家、飞机调度员、制片人、技术指导、销售经理。

### 独立

如果你的满足感来自于“独立”这个价值,那么你应该寻找的是那种靠



你的主动性去完成的、能让你自己做主的工作。

职业范例：政治学家、作家、有毒物质研究专家、IT经理、教育协调员、教练。

### 支持

如果你的满足感来自于“支持”这个价值，那么你要寻找的工作应该是那种成为员工有力后盾的公司，其主管的管理方式会让员工觉得很舒服，那种公司应该以其令人满意的公平管理体制而著称。

职业范例：保险代理人、测量技师、变压器修理工、化学工程技师、公益事业经理、防辐射专家。

### 工作条件

如果你的满足感来自于“工作条件”这个价值，那么在找工作的时候，你应该考虑薪水、工作稳定性以及良好的工作环境。另外，找工作的时候还要考虑它是否与你的工作模式相适合。比如，你是喜欢整天忙碌，还是喜欢独立工作，又或者喜欢每天都可以做很多不同的事情。

职业范例：保险精算师、按摩师、打字员、心理辅导师、法官、会计师、预算分析员。

### 人际关系

如果你的满足感来自于“人际关系”这个价值，那么你应该寻找那种同事间很友好的工作。这种工作能让你为别人提供服务，不需要你做任何违背你主观意愿的事情。

职业范例：人力资源经理、语言教师、牙科医生、牙齿矫正医师、公共健康教师、运动培训师。

总之，我们的价值观决定了我们的生活态度，从而决定了我们的职业取向并引导我们作出各种职业选择，这种选择决定我们的职业状况从而决定了我们的生活方式，这种生活方式又最后决定了我们的人生幸福感。