

萃取职场胜经 打造职场明日之星

初涉职场的 八堂必修课



做一个
职场
赢家

王珺之 王萍 李静/主编

中国纺织出版社

初涉职场的 八堂必修课

王珺之 王萍 李静 / 主编

8

必修课



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书共有八堂课,分为自我评价篇、梦想篇、素质提升篇、技巧篇、信念篇、礼仪篇、人际关系篇和求职必胜篇。本书针对高校毕业生的实际需要,提供了大量实用的就业指导,其中有成功人士的经验介绍,也有职场新人的切身体会;既有个人顺风顺水的成功宝典,也有个人重新崛起的秘诀;既有职场竞争法则,但更多的是成功技巧和秘诀。愿本书能助初涉职场的朋友轻松应对各种挑战,创造辉煌的人生。

图书在版编目(CIP)数据

初涉职场的八堂必修课/王珺之,王萍,李静主编. —北京:中国纺织出版社,2005.3

ISBN 7-5064-3313-3/F·0546

I. 初… II. ①王…②王…③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(2005)第 001387 号

责任编辑:向连英 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2005年3月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:17.5

字数:277千字 定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

俗话说：万事开头难。怎样才能在竞争日趋激烈的职场站稳脚跟，怎样才能在个人的黄金时期续写辉煌，怎样才能用最快的时间，以最小的成长代价实现自己的职业梦想，是即将走出象牙塔的大学生和刚刚参加工作的职场“新人”共同面临的新课题。大学时期的高材生，未必能成为今天的职场明星；曾经在考试战场上所向披靡的常胜将军，未必能顺利通过有无限暗礁的职场之河。

学校生活的结束，不是学习的结束，而是新学习的开始。因为，你走出的是学校的小校门，走入的是社会的大校门。在这个新的学校，你不用定期地参加结业考试，但是你要天天的应对考试，应对来自职场不同考官和不同场合的考试。怎样“实现准确的自我定位，找到人生发展的风向标？”怎样“制定合理的长短期目标，勇敢出海远航？”怎样做到“有的放矢，轻松玩转职场？”怎样能“越跳越高，挑战自己的职业梦想？”怎样能“战胜自卑，成为一个拥有坚定信念的成功人士？”……这一个个的问号，都需要善于学习的你进一步地修炼，开创新的辉煌。

从走出学校的大门，到走上工作岗位，是人生的第二个断乳期。在学校，有了疑问，你可以去请教老师；但是现在你必须自己做出抉择。你面前摆着条条大路，却不知路的那头是否光明？也可能，你踌躇满志地踏上了一条自己认为的希望之路，却处处碰壁，不得不重新选择。认识自我、推销自我、展示自我，最终你选择了一个职业，它也选择了你。然而在刚刚参加工作的一年里，你会发现职场是一个新的环境，很多新的问题困扰着你，不能

只穿休闲装了，应该怎么穿？同周围的人之间有了利害关系，不再像同学之间那么单纯了，如何和领导、同事交往，说话应注意什么？要和领导出席一个宴会，筵席上如何敬酒，如何说话？然而，你已经离开了老师；也许，本书能助你一臂之力。

本书共有八大课堂，分为自我评价篇、梦想篇、素质提升篇、技巧篇、信念篇、礼仪篇、人际关系篇和求职必胜篇。本书最大的特点就是实用性。本书的作者之一在高校负责就业指导多年，了解高校毕业生的实际需要，积累了大量的案例和成功经验。其中有成功人士的经验介绍，也有职场新人的切身体会；既有顺风顺水的成功宝典，也有重新崛起的个人秘诀；这里既有一条条的原则和法则，但更多的是一条条的成功技巧和秘诀……谁也不能保证这里的每一条都适合你，但是，我想说的是，总有一款适合你！

初涉职场，人人都需要朋友，朋友多了路好走！《初涉职场的八堂必修课》，是你的朋友，我的朋友，更是大家的朋友！最后，祝福你，朋友，在职场一路走好！

编 者

8 堂课 目录

第一堂课 自我定位 找准人生坐标 (自我评价篇)

我是谁——解开自我之谜	2
清楚性格 /3	
认识气质 /9	
把握兴趣 /14	
探究价值观 /19	
我在哪里——外部因素评估	23
找到时间轨迹上的某一段 /24	
认准空间环境中的某一点 /27	
我的长短是什么——闪光点 and 短木板	30
能力几何——分析竞争力 /30	
优势几多——发掘闪光点 /33	

劣势如何——找出短木板 /36

资源怎样——学会开发和利用 /38

我的职业在何方——职业的定位和定向 39

综合评估职业自我 /39

选定职业发展方向 /41

第二堂课 锁定梦想 勇敢出海远航 (梦想篇)

没有规划，怎能远航 45

是什么和为什么——明白内涵和必要性 /46

怎么做——明确方法和步骤 /48

目标，目标，还是目标 52

瞄准一个靶子 /52

目标有度，量力而行 /55

紧握手中的“航海图” 61

确定“航海”路线 /62

按你的计划书行动 /68

不达目的誓不罢休 71

在行动中检验和盘点 /71

坚持不懈最重要 /73

第三堂课 自我修炼 永葆进取精神 (素质提升篇)

进行学习的革命 77

转变学习观念 /78

优化知识结构, 掌握学习方法	/82
技能培养, 夯实基础	86
哪些技能不可少	/87
多管齐下, 不断充电	/91
积累、实践两手抓	/99
自我管理, 如虎添翼	101
全面管理, 保障成功	/101
时间管理, 效率最大化	/104
 第四堂课 有的放矢 轻松应对职场 (技巧篇)	
职业选择, 从起跑线上领先	109
结合性格选择职业	/109
培养职业兴趣, 提升竞争砝码	/113
正确择业五大原则	/116
关注七大黄金行业	/119
抓住机遇, 才能随心所欲	122
机遇到底在何处	/122
机遇青睐哪些人	/123
教你四招, 把握机遇	/125
初涉职场的“十要十不要”	128
玩转职场的十大“妙招”	/128
逃离职场雷区的“十不要”法则	/132
跳槽, 跳出你的增值	135
关于跳槽的三个忠告	/136
钻研跳槽的学问	/138

- 怎样才能越跳越高 /140
- 不要埋下不必要的“炸弹” /142

第五堂课 坚定自信 要有成功信念 (信念篇)

- 我自信，我成功 146
- 增强自信，有法可依 /146
- 战胜自卑，清除障碍 /149
- 信念决定成败 154
- 积极乐观，强化信念 /154
- 永不放弃才是赢家 /158

第六堂课 塑造形象 留下最佳印象 (礼仪篇)

- 你也需要自我包装 164
- 男生请看——职场男士这样穿 /164
- 女生必读——职业女性这样装扮 /169
- 注重你的仪态仪容 /173
- 学会微笑，学会说话 175
- 发挥微笑的魅力 /175
- 掌握语言的艺术 /180
- 职场何处无礼仪 189
- 工作礼仪无小事 /189
- 宴会礼仪需注意 /194

第七堂课 八面玲珑 独领职海风骚 (人际关系篇)

理顺关系才能结网	202
理顺职场人际关系的五大要点	/202
编制自己的关系网	/205
打入公司的主流群体	/208
讲原则,更讲技巧	211
获得上司器重的十大准则	/211
对不同上司用不同的招	/214
和同事相处的八个技巧	/224
如何对待下属——学会做个好元帅	/227
人际关系助你扶摇直上	228
你容易获得升职吗	/228
两种相关能力值得重视	/231
培养自己的领导素质	/235

第八堂课 求职必胜 做个职场赢家 (求职必胜篇)

未雨绸缪——面试前的注意事项	239
了解面试种类,掌握应对策略	/240
克服紧张心理,轻装上阵	/243
多方面技巧,提前训练	/244
巧舌如簧——面试中语言原则及实例	248
答题的语言原则	/249

常见问题分析与回答策略	/251
外企面试怪题实例	/255
完美表现——快速从面试中胜出的法则	256
简单有效的三个小贴士	/256
特殊情况特殊处理	/258
避免“高级错误”	/260
面试结束——做好“追踪工作”	262
及时答谢	/263
主动询问	/264
积极准备下一步	/265
深刻总结面试得失	/265
参考文献	267

第一堂课

自我定位 找准人生坐标 (自我评价篇)

在英文里，vocation（职业）一词源自拉丁文 vocare（叫喊）和 vocatio（召唤），其本意为“来自上帝或自我内心深处的呼唤”，也就是“生命的呼唤”。另外，career 一词也可表示职业、职业生涯，根据《美国传统大辞典》的解释，英文 career 源自拉丁文 carrus，意指一种马车，也源自古法文 carriere，指的是赛马场。“职业生涯”一词作动词时，意指“尽全速移动或奔跑、疾驰、狂奔”。综合 vocation 和 career 两个单词的本义，我们可以这样理解职业和职业生涯：我们所选择和从事的职业，事实上都应该是源自每个人生命的一种召唤，也是每个人人生价值的体现。在人生职业生涯中，每个人都应该尽全力疾驰、狂奔，但这种疾驰、狂奔绝不是指工作过程中的匆忙和草率，而是指在确定了职业发展方向和职业生涯目标之后，应该尽快行动，全力行动，尽可能地提高自己的速度向目标发起冲刺。

在疾驰和狂奔之前，必须要做的事情是什么呢？是进行准确的自我定位，哪怕这个定位的过程很艰难甚至还可能比较漫长，但这一步是绝对不能省略，也绝对不能马虎对待的。

自我定位包括多方面的内容，其中任何一部分都是必不可少的。如果你不进行自我认知，不弄清楚“我是谁”这个问题，你怎么能够知道自己的角

色、自己真正的想法、自己到底想做什么呢？如果不对“我在哪里”进行解答，不确定自己所在的位置，你的下一步应该往哪里迈出，又该怎样迈出呢？如果不对自身条件、可用资源等进行分析，不知道自己的优势和不足，你从何知道自己能做什么、适合做什么呢？不明确自己的职业发展方向，你又怎能有针对性地展开行动呢？

不进行自我定位，你又将何去何从？你只能举步维艰，或如盲人骑瞎马，还怎么谈得上在职业生涯中疾驰、狂奔呢？

我国职业学家程社明曾说：“正确的角色定位需要理智，及时的角色转换需要智慧。”那么，赶紧拿出你的理智，对自己进行定位吧，如果发现你过去的位置是错误的或不合适的，就需要再运用你的智慧进行角色的转换。



我是谁——解开自我之谜

你是谁？你是一个什么样的人？得由你自己来解答。

王尔德曾经说过：“人类自身是最大的谜。”能解开人的自我之谜的，主要是你自己。当然有些时候会有“当局者迷”的情况，那么就需要旁观者来帮助你解开这个谜。

心理学家在研究人对自身的了解方式时用橱窗来做类比：人的自我包括四个橱窗：公开我、隐私我、潜在我和脊背我。其中公开我和隐私我这两个橱窗所表示的个人特征共同点是业已为自我所认知，故在自身认知中属已知范围，脊背我和潜在我则不被自我所认知。

“公开我”表示自己与他人人都了解的部分，意即自我展示在外、为大家所了解的各种特征。“隐私我”表示自己了解但他人不知道的部分，意即属于个人隐私而不为他人所知的特征。“脊背我”表示自己不知道，但为他人所了解的个人特征。“潜在我”表示自己和别人都不了解的部分，是自我的潜在特征，是尚待开发和挖掘的部分。

对一个人来说，能否尽量减少“脊背我”是对自己了解程度深浅的一个标志。只有“脊背我”越少，人对自我的认知才会尽可能与社会、与他人的看法相符，才能更真实地认知自己。同时，还要尽力对“潜在我”进行挖掘，只有真正把自我的四个橱窗都认识清楚了，才算真正地认识了自己。

著名科幻小说家卫斯里在他的小说《愿望猴神》里，讲了一个古印度流传已久的传说。

传说中在丛林深处，有一位愿望猴神，每一位见到它的人，都可以提出三个愿望，猴神都可以一一满足。然而，在人提出愿望之前，猴神总是要求人先看看自己，先认识自己。不满足这个条件，什么样的愿望都不能实现。很多人听说了这个传说并且相信它，千里迢迢赶来见愿望猴神，但从未听说过有谁实现了自己的愿望。

后来，有个探险家历经千辛万苦见到了愿望猴神，同样地，猴神让他看到了自己。这个自己并不是他所熟悉的自己，而是一个贪婪、猥亵、狠毒的人。探险家太吃惊了，他不承认这个人是他自己。后来他才明白，眼前的“自己”，是埋在内心深处的贪欲、恶毒等品质的集合，是压抑的“自己”眼前的自己，才是一个真正的“自我”！看到自己的内心，探险家十分恐慌，并最终崩溃了，根本没能说出他的愿望。

没有谁在猴神面前实现自己的愿望，是因为没有人能真正认识自我！

事实上，每个人在生活中所表现出来的样子，并不一定就是真实的自我，人们也不一定能意识到内心的自我和表现在外的自我之间有所区别，也就不知道什么样的自我才是真正的自我了。因此，自我认识和探索是一个困难而又痛苦的过程，但又是我们必须完成的事情。

自我认识主要包括对生理自我、心理自我、理性自我和社会自我四大方面的认知和评测。生理自我主要包括人的相貌、体格、健康状况、衣着、动作等；心理自我主要包括个人气质、性格、意志、情感等；理性自我主要包括人的思维方式、知识水平能力、道德约束力与价值观等因素；社会自我主要包括对个人的社会角色、社会责任担当、权利与义务、个人声誉、外部评价、人际关系等方面。

● 清楚性格

性格到底应该怎么理解？一般认为性格“表现在人对现实的态度和行为方式中比较稳定的、独特的心理特征的总和”，是个性心理即非智力因素的核心部分，决定着个体活动的性质和方向。

职业心理学的研究表明，性格影响着一个人对职业的适应性。因为无论

哪种职业都会对人的性格提出特定的要求，要适应这一职业就必须具备这一职业要求的性格特征。

职业心理学家勃兰特曾经做过一个调查，想了解个性对个人成功的影响到底有多大。他追踪调查了一批大学毕业生，将他们的个性、在校学习成绩、智力与他们毕业五年后所获得的成就和收入做了一下比较。结果显示：事业成功和智力的相关度是 0.18，和学习成绩的相关度是 0.32，与个性的相关度是 0.72。这个调查证实了事业成功与否与个人的个性是否适合此项事业的关联度最高。也就是说，一个人所做的工作与自己的个性越契合，他事业成功的可能性就越高。

根据荣格的性格学说，国际上有一种分类法归纳出了性格类型的四种维度，见表 1-1：

表 1-1 性格类型的国际分类法(荣格性格学说)

我们与世界相互作用的表现以及我们的能量的疏导方向	(E)外向—内向(I)
我们很自然地留意信息类型的方式	(S)感觉—直觉(N)
我们决定的方法	(T)思维—情感(F)
我们是喜欢结构性强的工作(做决定)呢？还是更自由随意的工作(理解信息)呢	(J)判断—知觉(P)

每个人的性格都满足于四种维度，每一种的中点的这一边或那一边，把每种维度的两端称作“偏好”。例如，如果你落在外向的一边，那么就可以说你具有外向的偏好。如果你落在内向的一边，则你具有内向的偏好。

根据这四种性格维度，国外有关专家将性格分为 16 种，具体维度见表 1-2。

表 1-2 性格类型与职业方向简表

性格类型	性格特征	适应的工作特征	职业举例
ESTJ (外向感觉思维判断)	爱出风头，责任心强	组织、管理	厂长、项目经理、银行官员
ESTP (外向感觉思维知觉)	乐天派，活泼，实在，随和	与人交流，冒险，乐趣	企业家、理财专家、促销商、新闻记者、工程师

续表

性格类型	性格特征	适应的工作特征	职业举例
ESFJ(外向感觉情感判断)	合作、人际关系,认真,遇事果断,坚决	与人交往,参与决策,目标明确	销售代表,零售业主,餐饮业者、接待员
ESFP(外向感觉情感知觉)	爱玩,充满活力,适应性,随和	实践中学习,与顾客打交道,审美观	公关专业人士、社会工作者、保险代理、经纪人
ENFJ(外向直觉情感判断)	有爱心,热闹,明察,社交高手	人际关系,信赖,有创意,多姿多彩	小企业经理、生态旅游专家、作家、记者
ENFP(外向直觉情感知觉)	热情、乐观、自信,创造性、灵感富于变化,自主、自由	创造性灵感	营销经理、宣传人员、广告撰稿员、开发总裁
ENTJ(外向直觉思维判断)	领导,决策,明察,发号施令	领导,发号施令	经理、顾问、环保、工程师
ENTP(外向直觉思维知觉)	激动,健谈,聪明,爱钻研,机敏善变	创业,投资,规划,营销,权威	投资经纪人、工业设计经理、营销策划人员
ISTP(内向感觉思维知觉)	实用,行动,不空谈,善分析,好奇,务实	有效利用资源,精通机械技能,有活力,有乐趣	证券分析、电子工程师、经济学者、软件开发
ISTJ(内向感觉思维判断)	一丝不苟,明智豁达,非常务实,有条不紊	技术性,有条理,周详,独立	审计员、电脑编程员、会计、工程师
ISFP(内向感觉情感知觉)	敏感,有耐心,随和,体贴	价值观,注重细节,不喜欢僵化	销售代表、行政人员、厨师、室内/风景设计师
ISFJ(内向感觉情感判断)	忠心耿耿,有同情心,职业道德,助人	细心,精确性,不声不响,讲感情	人事管理、电脑操作员、信贷顾问、室内装潢
INFP(内向直觉情感知觉)	珍视内在和谐,敏感,理想化,忠心耿耿,镇静,少语	价值观,灵活,独创性,有活力	团队建设顾问、艺术指导
INFJ(内向直觉情感判断)	极富创意,感情强烈,讲原则,独立,坚定	创新,自豪,价值观,助人	事业发展顾问、营销人员、媒体规划师、艺术指导

续表

性格类型	性格特征	适应的工作特征	职业举例
INTP(内向直觉思维知觉)	抽象,睿智,目光挑剔,独立性极高	创造性流程,跳出常规,冒风险	研究开发专业人员、战略规划师
INTJ(内向直觉思维判断)	完美,自主,逻辑性强,严格,我行我素	创造,开发,责任,独立性,受尊重	管理、经济学者、金融规划师

在现实生活中,人们最习惯用外向和内向来形容人的性格,也就是荣格所提出的外倾型和内倾型的分类方法。个人在性格方面的内倾、外倾的表现是很明显的。

要想知道你的性格是内倾型还是外倾型的,你可以试着做下面这套性格类型测试题,看看自己的性格是属于哪一类。

- (1) 不善和人辩论。
- (2) 决定问题爽快。
- (3) 在大庭广众不好意思。
- (4) 对人一见如故。
- (5) 自己的想法不轻易告诉别人。
- (6) 好表现自己。
- (7) 与陌生人难打交道。
- (8) 开会时喜欢坐在被人注意的地方。
- (9) 凡事很有主见。
- (10) 在众人面前能爽快地回答问题。
- (11) 不喜欢社交活动。
- (12) 愿意经常和朋友在一起。
- (13) 愿意一个人独处。
- (14) 只要认为是好东西立即就买。
- (15) 爱刨根问底。
- (16) 容易接受别人的意见。
- (17) 遇有不快的事情时,能抑制感情,不露声色。
- (18) 喜欢高谈阔论。