

女性现代生活实用指导丛书

女性就职手册

● 檀明山 编著



● 辽沈书社

女性就职手册

檀明山 编著

辽 沈 书 社
1993 年 · 沈阳

登记号:(辽)新登字 14 号

女性现代生活实用指导丛书

女性就职手册

檀明山 等著

辽沈书社出版、发行

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

第七二一四工厂印刷

字数:795000 开本:787×1092 1/32 印张:37.25

印数:1—10,000

1993 年 12 月第 1 版 1994 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑:于景祥

封面设计:卢 青

责任校对:光 明

ISBN7—80507—198—5/E·16

全套定价:26.90 元(本册定价:3.90 元)

内容简介

当您离开校园,初涉社会,面对众多的工矿企事业单位,大大小小各种各样的公司,您该如何根据自己的气质、性格、能力、爱好选择职业?您该如何准备求职材料?您该如何应付招工时的面试场面,以提高应聘的成功率?——求职篇将帮您出谋献策。进了一个单位(或公司),您该如何处理与上司、同事、客户等人际关系?如何才能当好女职员,使自己在此环境中能生存下去?当您在公司工作一段时间,并略有建树后,您该怎样提出正当的加薪要求?当公司裁员时,您如何对付“炒鱿鱼”?在外资企业中,您怎样才能摆脱外商老板的非份纠缠?——就职篇将给您以具体的帮助。您认为自己有远大的抱负,不甘一辈子做个小职员;根据您的能力,您有可能晋职,跻身于公司高级管理层。那末,您就要了解哪些女性容易晋职?要想晋升该具备哪些条件?成功升职有哪些秘诀?——晋职篇会悄悄告诉您。当您觉得原单位(公司)无法使您发挥自己的才能,或因各种原因使您无法在原单位(公司)再待下去,您想另谋职业,换个工作环境,这时,您该如何做?——跳槽篇会给您最实际的指导。

目 录

第一章 求职篇

第一节 女性怎样选择职业	(1)
●根据气质选择职业	(1)
●根据性格选择职业	(3)
●根据能力选择职业	(4)
●根据爱好选择职业	(5)
第二节 怎样收集职业信息	(5)
●研究报纸招聘广告	(5)
●亲朋好友提供信息	(6)
●利用人才交流机构	(7)
●人事部门铺路搭桥	(8)
●选择适合女性职业	(9)
●女性喜欢何种职业	(9)
第三节 女性如何笔遂自荐	(9)
●主动上门游说有方	(9)
●精心设计自荐材料	(12)
●电话联系方便有效	(12)
●求职广告值得一试	(13)
●用幽默术打动对方	(13)
第四节 怎样准备自荐材料	(14)
●怎样写好个人简历	(14)
●怎样写好求职信函	(17)
●写求职信讲究技巧	(20)

●自荐材料不宜影印	(24)
●求职信函四种类型	(24)
第五节 女性面试有所准备	(29)
●应聘之前先考自己	(29)
●面试之中常见问题	(32)
●应付面试讲究策略	(38)
第六节 女性面试取胜技巧	(39)
●了解内情应付自如	(39)
●五成装扮五成工作	(40)
●言语谈吐富有魅力	(41)
●随机应变反应灵敏	(43)
●眉目传神热情自信	(43)
●察颜观色巧妙应付	(44)
●仪容大方不卑不亢	(45)
●彬彬有礼耐心倾听	(46)
●面对缺点坦然承认	(47)
●注重修饰增添优势	(48)
●表明态度消除疑虑	(49)
●单独面试勿去过早	(49)
●穿着庄重得体大方	(50)
●淡施粉黛消除弱点	(51)
●佩戴饰物精巧考究	(52)
●适时提出待遇问题	(52)
●面试结束不失风度	(53)
●认真识别考官情绪	(54)
●适当提问表明态度	(55)

●端正谬误谨慎从事	(56)
●多方设想权衡利弊	(57)
第七节 女性面试成败预测	(58)
●面试成败自我预测	(58)
●影响求职成败因素	(59)
●成败因素高低排名	(60)
●求职失败常见原因	(61)

第二章 就职篇

第一节 与上司相处的艺术	(62)
●初次会面以礼相待	(62)
●精明能干讲究效率	(62)
●心领神会善体人意	(63)
●不即不离能避则避	(64)
●大方礼让不可居功	(65)
●知己知彼投其所好	(66)
●闻过则改受责反省	(66)
●多加询问沟通心意	(67)
●喝酒聚会不失分寸	(68)
●接受任务要有勇气	(69)
●一时不慎下不为例	(69)
●发挥才能让人赏识	(70)
●应酬礼节恰到好处	(70)
●言行一致作风务实	(71)
●登门拜访不露痕迹	(72)
●接受指令不可怠慢	(73)

●有的放矢赞美迎合	(73)
●培养能力获取好评	(74)
●谦虚检点注重礼仪	(75)
●向上报告简洁明了	(76)
●认真聆听明智反应	(76)
●传达信息献计献策	(77)
●大处着眼精益求精	(77)
●留意席座注意身份	(78)
●各种场合适表谢意	(79)
●施展口才说服诱导	(79)
第二节 与同事相处的艺术	(80)
●敬重前辈以礼待之	(80)
●以德报怨化敌为友	(81)
●维护激发别人自尊	(81)
●拜访别人不可贸然	(82)
●适当保持交往距离	(82)
●小心处理闲言碎语	(83)
●积极主动磨炼自己	(83)
●委婉善言拒绝对方	(84)
●一视同仁赢得信赖	(84)
●赠礼随俗礼轻意重	(85)
●尽量少打私人电话	(85)
●乐于助人巧结人缘	(86)
●不可超越职责范围	(86)
●自强自立不受人欺	(87)
●关系紧张先查自己	(87)

●察颜观色理解他人	(88)
第三节 当好女职员的艺术	(89)
●处理抱怨委婉诚恳	(89)
●离开岗位收妥资料	(89)
●公务外出保持警觉	(90)
●先难后易统筹安排	(90)
●办公桌面井然有序	(91)
●莫因琐事产生不满	(92)
●环境布置中性为佳	(92)
●下班之前妥善总结	(93)
●引导访客热情有礼	(94)
●挂接电话准确无误	(94)
●电话联系耐心勿燥	(95)
●代接电话尽快转达	(95)
●电话交谈设身处地	(96)
●电话应对格外谨慎	(96)
●接听电话有所准备	(97)
●交换名片不失礼仪	(98)
●拿起听筒先说您好	(98)
●迟到请假愈少愈好	(99)
●切勿传播风言风语	(99)
●同事之间相处和洽	(100)
●初次工作避免错误	(101)
●诚实努力讲究效率	(103)
第四节 怎样提出加薪要求	(103)
●了解公司加薪规矩	(104)

●掌握最新薪金行情	(104)
●列出有利加薪理由	(104)
●强调自己新的技能	(105)
●坦白明言自己优点	(105)
●职责扩大加薪有理	(105)
●额外支出应予考虑	(106)
●仔细打听谁负其责	(106)
●满怀自信提出要求	(107)
第五节 对付“炒鱿鱼”的艺术	(107)
●事先探知保全其身	(107)
●进退之间讲究策略	(108)
●心理准备处变不惊	(109)
●委婉试探争取机会	(110)
●面对现实迎接挑战	(111)
●前车之鉴尤为珍贵	(112)
第六节 女职员脱困的艺术	(112)
●警惕老板另有所图	(112)
●识别真假招聘广告	(114)
●保护自身防止失足	(114)
●懒惰娇气因小失大	(115)
●自我保护谨防陷阱	(115)

第三章 晋职篇

第一节 哪些女性容易晋职	(118)
察颜观色适时进言	(118)
善解人意发挥潜质	(119)

谦虚谨慎内方外圆.....	(120)
尽忠职守忠于上司.....	(121)
不识时务苦了自己.....	(122)
灵活变通办事牢靠.....	(123)
第二节 你是否有晋升条件.....	(124)
●未雨绸缪富于远见.....	(124)
●尊重师长奋发自学.....	(125)
●思考敏捷判断准确.....	(126)
●善于发挥创作才能.....	(126)
●待人宽宏能力超群.....	(127)
●盲目追求公私两亏.....	(128)
●训练口才增加自信.....	(129)
●了解动态善于策划.....	(130)
第三节 女性成功升职秘诀.....	(131)
●自知之明扬长避短.....	(131)
●善于策划确定目标.....	(131)
●退后一步扩大视野.....	(132)
●依附上司事半功倍.....	(132)
●书写不俗谈吐出色.....	(133)
●积极建议提供意见.....	(134)
●沉默为金雄辩为银.....	(134)
●犯了错误努力补救.....	(135)
●提拔副手展露才能.....	(135)
●迎接挑战平步青云.....	(136)

第四章 跳槽篇

第一节 在职女性“跳槽”技巧..... (137)

●独立思索认真考察..... (137)

●权衡利弊谨慎从事..... (137)

●丢弃幻想不可轻信..... (138)

●珍惜工作知足常乐..... (138)

●就职之前谈妥条件..... (139)

●当局者迷旁观者清..... (139)

●抓住机会放手一搏..... (140)

●留有余地不必泄恨..... (140)

●辞职理由为人接受..... (141)

●三缄其口一走了之..... (142)

●好聚好散一展风度..... (143)

●辞职要胁难以奏效..... (143)

●把握信息实事求是..... (144)

●选择时机从容谋划..... (145)

●寻找关系成功就行..... (146)

第二节 “跳槽”后求职信写法..... (146)

●重新谋职毛遂自荐..... (146)

第三节 消除“跳槽”带来压力..... (147)

●不要感觉自己呆笨..... (148)

●积极建立新的关系..... (148)

●系统学习新的规范..... (148)

●重建个人工作环境..... (148)

●尽量展开午膳外交..... (149)

●重视建立第一印象..... (149)

●全力以赴找寻成功·····	(149)
----------------	-------

第一节 女性怎样选择职业

●根据气质选择职业

一个人的气质,一般被定义为:一个人心理活动的稳定的动力特征。气质这种心理特征主要表现在心理活动的强度、速度、稳定性、灵活性及指向性上。简单地说,就是:有的人接受东西快,有的慢;有的人感情是爆发似的,有的是蕴藏不露的;有的人雷厉风行,有的人犹犹豫豫;有的人喜欢体验新经验,有的常迷沉于内心分析。

了解自己气质的差别反映着你对不同环境的反应能力。而又因为气质有可塑性,了解自己气质的特点,如不能适合工作需要,可以努力改进。在与职业选择的关系上,可以做这样一种比喻:职业活动如同向着某一目标前进的一艘船,气质则如同一股定向的风。从事与自己气质类型相符的职业活动,一如顺流乘风,轻巧简捷;反之,则如逆流顶风,事倍功半。

一些心理学家将女人们的气质做了以下的归纳,并列举出了相应的职业。

- 挑战型:这些女性在新的和意外的活动或工作情境中会感到愉快。她们喜欢工作的内容经常有变化。在有压力的情况下她们工作得很出色。她们追求多样化的工作,善于将注意力从一件事转移到另一件事上。相应的职业有记者、推销员等。

- 保守型:这些女性适合连续不断地从事同样的工作,她们喜欢按照一个机械的或别人安排的计划或进度办事,爱好重复的、有规则的、有标准的工种。相应的职业有纺织工、

印刷工、装配工、电影放映员、机床工等。

- 服从型：这些女人喜欢按照别人的指示办事，她们不愿自己独立作出决策，而喜欢让他人对自己的工作负起责任。相应的职业有秘书、办公室职员、翻译人员等。

- 自主型：这些女人喜欢计划自己的活动或指导别人的活动。她们在独立的或负有职责的工作情境中会感到愉快，喜欢对将来发生的事情作出决定。相应的职业如管理人员、律师、教师、医生等。

- 协作型：这些人在与人协同工作时感到愉快，她们善于使别人按她们的意愿来办事，她们想得到同事的喜欢。相应的职业有咨询人员、高级副手、福利工作者等。

- 劝导型：这些女性喜欢设法使别人同意她们的观点，这一般通过写作和谈判来达到。她们对于别人的反应有较强的判断力，且善于影响他人的态度、观点和判断。相应的职业有作家、行政人员、经理等。

- 经验决策型：这些女性喜欢根据自己的经验作出判断，当别人犹豫不决时，她们能当机立断作出决定，喜欢处理那些服从直接经历或直觉的事情。必要时，她们会用直接经验或直觉来解决问题。相应的职业有采购员、批发员、推销员、个体摊贩等。

- 事实决策型：这些女性喜欢根据事实作出判断，喜欢根据充分的证据来下结论，喜欢使用调查、测验、统计数字来说明问题。相应的职业有化验员、检验员、财务经理、自然科学研究者等。

- 浪漫型：这些女性喜欢能表现自己爱好和个性的工作环境，她们根据自己的感情来作出选择，喜欢通过自己的工作

来实现自己的理想。相应的职业有演员、诗人、音乐家和画家。

- 严谨型：这些女性喜欢注重细节的精确，她们按一套规则和步骤将工作尽可能做得完美。她们倾向于严格，认真地工作，以便保质保量地完成任务。相应的职业有会计、记帐员、出纳员、统计员、档案管理员、打字员等。

●根据性格选择职业

性格是人的稳定的个性特征。这一方面是说，性格是在社会环境、生活状况、生活经历、教育等因素影响下，长期塑造而成的，一经形成便比较稳固。

相对于气质特征，性格主要是后天的，更多地受社会条件的制约，有较大的可塑性。气质表现的范围较窄，属于动力方面的特征；而性格表现的范围几乎包括了人的全部心理活动的一切稳定特点。

性格作为个人对现实的稳定的态度体系和行为方式，在很大程度上影响个人对待工作的态度与方式，直接或间接地影响了个人对工作的适应程度及可能取得的成就的大小，因而，在选择职业的时候，要把自己的性格作为考虑的因素之一。

一位心理学家把人的性格分为四类，他认为每一类性格都有与其相适应的职业取向。

- 敏感型：这类女性精神饱满，好动不好静，干事爱速战速决。但行为常有盲目性，有时情绪不稳定。这类女性最多，约占 40%。

若你属于这一类型，请你选择你能很快熟练掌握的工作。

- 情感型：这类女性感情丰富，喜怒哀乐溢于言表，不喜

欢单调生活,爱刺激、爱感情用事,对新事物很有兴趣,这类女性占 25%。

若你是这一类型的,请选择有一定风险的或公关活动多的工作。

- 思考型:这类女性善于思考,逻辑思维发达,有较成熟的观点。生活、工作有规律,时间观念强。重视调查研究和精确性。但有时思想保守,缺乏灵活性。

如果你是这一类型,说明是已十分成熟了,请选择晋升或赚钱机会多的职业。

- 想象型:这类女性想象力丰富,憧憬未来,喜欢思考问题。但有时行为古板,不易合群。

这类女性比较适合的职业范围是理论研究性的、文化层次高的工作。

●根据能力选择职业

每个女人都具有适合社会需要的才能,这些才能是从以前的工作中,从业余爱好中学到的东西。你可以把你有生以来做的最令人满意的几件成就写出来,包括你干得最漂亮、最值得骄傲的,你从中得到乐趣的事。把每一条都写在纸上,并详细描述在通往成功的道路上你迈出的每一步,然后确认你运用的技能,寻找共同的特点,看来哪些方面的才能是反复出现的,哪些工作是你喜欢的?哪些工作是你愿意应聘的?什么样的工作可以发挥你的才能?如果经过比较之后,你就会发现你所喜欢并且能胜任的工作就在其中。

在工作问题的各个方面,哪些是你最重视的?是安全感、稳定、工资、名声,或是权力?如果你非常向往有固定的收入,