

职场新人全攻略



走出校门迈向社会决胜职场的必修课
职场新人掌控自己命运的枕边书

职业规划编委会◎编著

内蒙古文化出版社

ZHICHANG XINREN QUANGONGJUE

职场新人全攻略

职业规划编委会 编著



 内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场新人全攻略 / 职业规划编委会编著.

呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2005. 5

ISBN 7-80675-334-6

I. 职… II. 职… III. 成功心理学 - 通俗读物

IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 033283 号

职场新人全攻略

职业规划编委会 编著

出版发行: 内蒙古文化出版社

社 址: 呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号

邮购、直销热线: 0470-8241422 8241421

网 址: WWW.NMWH.COM 邮 编: 021008

印刷装订: 北京高岭印刷有限公司

责任编辑: 那顺

封面设计: 标点工作室

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 13

字 数: 175 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1-12000

ISBN 7-80675-334-6/B·009

定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究



职场生存



在竞争激烈的今天，要想求职成功，要想在职场中立于不败之地，“纵横”职场，成为职场中佼佼者，就必须不断地提升自己的能力并运用智慧的大脑，讲究方式方法、战略战术，做到“心中有数，术要心中”，方能在职场中游刃有余。

从学生转变为劳动者，是一个“质”的变化。工作既是人生奋斗的起点，又是大多数人生存的基点。工作带给我们的不仅仅是薪水，它是我们培养能力、特质的又一所大学。当然要想进入这所大学，其实并不容易，虽然社会上各大招聘会、校园里的见面会接踵而至，媒体上的招聘广告铺天盖地，机会似乎有很多，然而当你真正前往求职的时候，会发现每一个职位都有许多人参与的竞争。经过几番初试、面试、笔试下来，淘汰了一大批人，真正入选的只有几位。所以你必须要有充分的准备，必须顽强地面对生存竞争危机，寻求发展和创业的成功之路。有很多新人，常常羡慕职场成功人士的经验、才能以及那可观的薪水。在此特告戒新人们，与其羡慕别人的多姿多彩，



与其慨叹命运的不公，不如大吼一声，抖落身上的尘土，向命运发出闪电般的挑战！

大学生其实就像学校出产的“产品”，走向社会肯定有个适应过程，如果把自己的价值定位好，朝着一个明确的目标循序渐进，锲而不舍，终有一天你的职场梦想会变成现实。

大学毕业生们刚走出象牙塔，就面对一个纷繁复杂的商业社会，多少都会有些不知所措、无所适从，会遇到很多意想不到的问题。要想在竞争激烈的人才市场上鹤立鸡群，脱颖而出，赢得伯乐们的青睐，并非一纸文凭、几份简历所能做到的。你还需要更多的内容来武装和充实自己：

求职的时候，你需要面试的包装和技巧；在办公室里，你需要打造自己的职业形象、学会职场生存的技能；在今后漫长的职业生涯中，你必须知道怎样获得更高的收入、懂得经营你的人生和管理你的钱财……

这就需要你有较强的适应能力、学习能力。知识是需要断





补充的，而能力却是需要不断积累的，有时需要一种悟性。本书为你——即将毕业步入社会的莘莘学子，提供强有力的帮助和切实可行的方案。

希望每个年轻人都能找到一个发挥自身价值的工作，实现自己的理想，展望一个美好的职业前景，收获一个健康丰盛的人生！同时衷心的希望，走入职场中的新人们，在职场中一路走好，一路走稳！

2005年4月





目 录

前 言：职场生存

第一章 求职攻略 ————— 1

- 一、找准你的位置 / 2
- 二、常见的四种面试类型 / 5
- 三、掌握面试技巧 / 7
- 四、你会电话求职吗 / 11
- 五、怎样应对不同的面试官 / 16
- 六、求职面试六忌 / 18
- 七、毕业生求职失败原因 / 20
- 八、面试失败的焦点问题 / 23
- 九、你向往外企吗 / 27
- 十、你会在网上求职吗 / 31
- 十一、应聘通病面面观 / 33
- 十二、薪资洽谈技巧 / 36
- 十三、签约时需要考虑的事项 / 39
- 十四、识破招聘会陷阱 / 42

第二章 打造你的职业形象 ————— 45

- 一、大方得体的穿着 / 46
- 二、男士服装的选购和保养 / 47
- 三、塑造成功男士上班装 / 50
- 四、职业装的相关配件 / 51
- 五、职业女性的时尚衣着 / 55
- 六、职业女性快速化妆法 / 57
- 七、职业女性面部紧急美容法 / 59
- 八、职业女性美容美发有招数 / 61
- 九、晚睡的女性美丽法 / 66
- 十、急救小秘方, 让美丽永存 / 68
- 十一、自信的人最有魅力 / 70
- 十二、心态决定一切 / 72

第三章 职场生存法则 ————— 75

- 一、初涉职场的新人须知 / 75
- 二、尽快融入工作环境 / 80
- 三、办公室生存有道 / 83
- 四、办公室礼仪 / 85
- 五、办公室言谈要谨慎 / 86
- 六、初入职场新人十忌 / 88
- 七、职场生存超强纠错 / 93
- 八、学会赞美他人 / 95
- 九、多一个朋友多条路 / 97

- 十、端稳饭碗并不难 / 100
- 十一、你懂得如何与老板相处吗 / 107
- 十二、与不易相处的老板相处秘诀 / 111
- 十三、职场减压有招术 / 113
- 十四、牵着职场幸福走 / 114
- 十五、如何跟你的老板说“再见” / 118

第四章 做自己晋升的导演 ————— 121

- 一、为自己晋升铺路 / 121
- 二、职场进化论：自我淘汰 / 123
- 三、如何让自己脱颖而出 / 124
- 四、职场上要学会“出卖”自己 / 129
- 五、怎样从初级职位上得到提升 / 130
- 六、就任新职前的培训 / 131
- 七、难以晋升的五种人 / 133
- 八、职业女性为何难以晋升 / 134
- 九、晋升路上八项注意 / 136

第五章 提高薪资有诀窍 ————— 139

- 一、决定你薪水的六大因素 / 140
- 二、加薪妙策略 / 141
- 三、职场白领攻薪技巧 / 145
- 四、和老板谈薪的五大策略 / 148
- 五、加薪的理由 / 150

第六章 职业新人该如何理财 ————— 153

- 一、学会理财让你有“钱”程 / 155
- 二、理财的三大原则 / 161
- 三、职场新人理财诀窍 / 165
- 四、怎样改变你的“经济危机” / 168
- 五、为职场新人理财支招 / 171

第七章 职业人士的健康生活 ————— 175

- 一、白领中一半是亚健康状态 / 176
- 二、避免职场压力导致的忧郁症 / 177
- 三、既要赚钱，又要健康 / 179
- 四、增强保健意识 / 182
- 五、白领更需要饮食调养 / 184
- 六、十二种简易的养生法 / 187
- 七、促进睡眠的优质食物 / 188
- 八、让你精力充沛的三餐 / 190
- 九、电脑视觉症候群的诊治 / 191
- 十、健康饮食的要素 / 194

第一章

求职攻略

苦读了十几年，即将毕业走向社会的你，马上就会面临着职业生涯了，尽快融入社会，得到认可和承认？如何做好职业规划，找到一条成长、发展的路，以此开创属于自己的事业呢？

即将毕业的你，就业的诸多问题已经迫在眉睫。人生中有很多重要的选择，就业对每个毕业生来说，是生命中极其重要的一项抉择。人才交流会的摩肩接踵，公务员考试的人流如潮，让大家深深感受到：工作并不是天上掉下来的馅饼，靠的还是自身的实力和努力。

机会的大门永远为有准备的人而开，你可以选择任何一条路，勇敢地前行。即使是最竞争激烈的行业，也永远有空下来的位子，难就难在如何去寻觅。竞争激烈并不代表你永远都没有机会，不战而败最令人惋惜。不管工作是否具有挑战性，需求人员是多是寡，只有努力不懈，付诸行动的求职者才能获得最后的胜利。张瑞敏在北大曾说过这样一句话：你们都很会解释，只可惜这个世界并不需要坐着解释，而是需要去站着主动执行！

在行动的过程中，还要用智慧武装自己的头脑，灵活运用职场技巧，一味莽撞，不讲究职场兵法，只会让你得不偿失，陷入职场深渊。为了求职成功，如下的职场技巧是你必须掌握的。

一、找准你的位置

面对激烈的职场竞争，很多的人无所适从，犹豫彷徨，不知道怎样把自己所学的东西与求职结合起来。往往出现在求职中，自己找到的工作，与自己所学专业相去甚远。那么怎样在求职中找到工作与个人理想之间的平衡点呢？首先要求我们调整好自己的心态，准确定位，寻求适合自己可以施展才华的地方，找到适合自己的位置。传统的求职法和“靠一个工作吃一辈子”的想法已经被时代的发展所抛弃了。找到自己的目标，给自己一个准确定位，首先应该从以下几个方面入手。

1. 制定目标

选择职业首先应明确你自己的目标，重要的是要弄清楚“自己最想干什么”和“什么才是心目中理想的职业”这个问题。与此同时，应首先考虑你自身的兴趣所在及试图实现的价值观。

锁定目标，锲而不舍，是一个人的可贵品质，正是这种品质，才使你有成功的可能，也是使自己能够生存下来的原因之一。

我们在社会上生存的最重要技巧，就是能够把所有的精力集中于一个目标上，瞄准目标，不达目的绝不罢休。对于无法达到的目标，绝对不会做出无意义的行为。

有了明确的、高远的目标，又有火热的、坚不可摧的实现愿望的力量，必然产生坚决有力的行动。一个人只有不畏困难，不轻言失败，信心百倍，朝着既定目标永不回头，才会在有生之年走向成功。实现目标的欲望越强烈，成功的可能性就越大。相反，没有坚不可摧的成功愿望，目标便永远不可能达到。

2. 分析自己的实力

目标明确了，就应该仔细分析一下你的实力。客观地考虑“目前我会干什么”，静下心来估测你的实力，通过冷静的分析，挑选今后你“很可能会实现”的事。





根据自己的实力，适当地把目标定高一点，能够激发你的潜力，能够增强向困难和挫折挑战的勇气。但如果把目标定了过高，一旦目标不能实现，会给自己很大的压力，也会让人失去生活、工作的信心。为此，目标定位要通过客观地对自己的各方面素质的分析，以及对外界环境的客观认识，制定出切实可行的目标计划。

3. 明确目标与现实之间的差距

目标与现实之间常常隔着差距，明确你的目标后，也应仔细分析你的优势和差距，应将目标放置于现实环境中，明确目标与现实之间的差距。现实有时是很残酷的，当目标与现实相背的时候，你应该时时调整自己的心态，不要气馁。现在所求得的工作虽与自己所定的目标不太一致，但一旦走入工作岗位，就应该以积极的心态，满腔的热情投入到工作去。在工作中不断地学习，不断地提升自己的能力，打造自己的品质。为最终实现自己的目标，打下一个良好的基础。

4. 思考缩短“差距的方法”

明确你的目标与现实的差距后，下一步的问题即怎样缩短差距，也就是认识目标与自己现有实力的差距，并尽可能为缩短这一差距找出最适合的途径。

5. 寻找符合自己条件的公司

为了寻找一份与自己目标相符的职业，你应该尽可能多的收集相关公司、企业信息，了解每一个公司的情况，不仅要知道公司、企业的知名度、经济效益，更重的是要了解这个公司、企业的特性、价值观等，看一看公司、企业的价值观念与自己的观念是否一致，是否能满足你自身的需要。企业的录用笔试与面试不仅仅只是“企业选学生”，而应将之视为双向选择的机会，用更宽更广的视野去审视企业、理解企业，作出最适合你的选择。

6. 选择适合个人发展的行业

“男怕入错行，女怕嫁错郎”，一个人的发展很大程度上取决于对机会的把握和对行业的选择。机会具有偶然性，有时是没有办法控



制的，但是一旦机遇来临，要善于把握住机会，如果你把握不住，它就会从你眼前消失，一去而不复返。而对行业选择我们则掌握着绝对的主动权。行业选择的正确与否是个人职业生涯中极为关键的一步，个人选择行业的标准也不尽相同，下面是笔者总结的几点重要的标准：

* 选择自己感兴趣的行业。对你所从事的职业是否感兴趣，这决定了一个人是否能发挥自己的潜能，是否具有激情的一具关键因素。选择自己感兴趣的行业，你的技能、潜能，热情都能够得到最大限度的发挥，你的工作将会做得更出色，你的人生也会因此而绚丽多彩。

* 选择有发展前景的行业。在选择行业的时候，首先考虑是否有兴趣，在这种前提下，我们还应该考虑你所选择的行业是否具有发展前景。选择了一个没有发展前景的行业，你会以后会因为当初的选择而懊恼，常常会把一些消极情绪带到工作、生活中，你也会因为行业的不景气而失去信心，性情也会变得懒散，这样极有可能碌碌无为一生。这样的人生，将是痛苦的人生。所以在选择的时候，你一定谨慎，要多去了解一下，你想从事的行业的前景问题。你选择的行业有了前景，那么你自己才会有前景。这是相辅相成的。

* 选择能赚钱的行业。如果你选择了一个行业，你的收入连生活都不能维持，那么你的兴趣又会从何而来呢？你又怎么能够图谋发展呢？金钱虽说不是衡量行业标准的一切，但是我们离开了金钱，也是没法生活的。所以说赚取更多的利润，是无可厚非的。当然你所选择的行业是否能赚取更多的金钱，不可一概而论，高收入行业有低收入者，低收入行业有高收入者，事在人为，最关键的是人的因素，就看你能不能够发挥自己的主观能动性，用自己的智慧、能力去赚取金钱。



二、常见的四种面试类型

即使你对自己的才能充满信心，但面对平生头一遭的求职面试的时候多与少都有点心慌意乱，这就要求你要调整好自己的心态，学会包装自己，利用专业干练的外表来“造势”，并掌握一些应对技巧，你在面试时就能脱颖而出，即使在僧多粥少的情况下，要想立求职成功，也不是没有可能的。

面试在求职活动过程中，对于求职者而言，可说是压力最大的一个阶段，因为能否成功地达成意向，全靠这临门一脚。因此，想要在面试中成为胜利的佼佼者的话，只有做好万全的准备，并时时把握机遇，才能脱颖而出。下面介绍几种面试方式，为你面试的时候，提供一些有力的帮助。

第一种：情况介绍式面试

这是为你——求职者安排的面试方式。这种面试是在你及与你在某领域有共同兴趣的人之间安排的，它主要是通过对你自己的情况介绍，让其对你有一个基本了解，它们大多数是职业介绍所，他们把你的简历发送到用人单位，让用人单位根据你的情况进行挑选。通过这种面试，你可以了解到某种工作或职业的信息，结识一些人，以便将来联系，获得更多的信息和帮助。这就要求你必须可能涉及到的问题先要有充分的准备，先谋而后动，不打无准备之仗，并且当你去面试的时候，还应多带几份个人简历，以备及时之需。

参加此类面试，请注意以下四个问题：

- * 获取不同类型职业和工作环境的有关信息；
- * 对你所感兴趣的某领域内的主要问题进行探讨；
- * 了解你所感兴趣的某些职业或工作的特点；
- * 在此领域内结识一些人，以便将来联系，获得更多的信息和帮助。



第二种：筛选型面试

这是一种你寻找特殊工作时才可能参加的面试，通常由一名人事主管、专家、业务专家和联合招聘人员出面进行，他们往往是经验丰富的面试者。应记住，虽然他们不能决定你是否能录用你，但在一定程度上他们起着关键作用。他们通常会与主管人员或部门负责人交换意见，如果你给他们留下了良好的印象，你的优点将在他们交换意见被提到。如果你给他们留下不好的第一印象，你可能连最后的面试都不能参加。印象好了，你就有机会，有下一轮面试的机会，因此，不要轻视这种面试。这种面试的时间往往很短（15至45分钟），往往是在你提交了工作申请后，在人事部门的办公室里进行，然而，现在以电话进行这类面试的方法也逐渐被人们采纳。这种上以电话方式的面试，由于面试者不能看到你的仪表，因此，你就只能用声音来反映你的精神风貌。当你以声音的试传达信息给他人的时候，声音一定宏量，要铿锵有力，要表现出很自信的样子，没有人会喜欢一个对自己都丧失信心的人。

第三种：决策型面试

从某种角度上来看，这是一种很重要的面试方式，往往由主管人员、部门负责人或者有权决定是否雇佣你的人来对你进行面试，对你进行面试的人有可能只是一个人，也有可能有多名，面试时间一般都很长，有时也许要花上一整天的时间。有时，主持面试的人并不一定熟悉这项业务，这对你既是好事，又是坏事。你可能不得不回答一些古怪的问题，但是，如果你已经做好了充分的准备，你就能通过提出一些关键性的问题，并在适当的时机恰到好处地介绍自己的情况从而在面试中占据主动。

第四种：研究和筛选型面试

人们很少使用这种面试，一般来说，当公司招聘经验丰富的人员（如高级管理人员、行政官员）时才采用这种大幅度方式。被面试者一次要与5~10名面试者进行交谈，他们都将向你提问，都有同等的权力



来决定是否雇佣你，参加这种面试你必须事先用做好充分准备，他们会提出什么样的问题，你必须先通过思考，并查找一些资料，做到万事具备，只欠东风，胸有成竹。这样你才能从容应对面试。

三、掌握面试技巧

1. 准时

面试一定要准时，千万不能迟到。一般来说主考官把面试时间都排得很紧，每一个人需要多长时间，他们都是有计划的，如果你迟到了，错过了面试机会，也许主考官会让你等到最后，及时你的能力很出众，但你在面试官的心里已经有了一个不好的印象，他们也许会以主观臆断来评判你的能力、品质。也许就因为迟到，你将得不到公正的评价。因此你在面试的时候，千万不能迟到，你应提前5~10分钟到达指定的面试地点，当然还没到指定的时间，你也不能莽撞的撞入面试地点，如果你早到了很长时间，你应在面试地点附近等待，提前5~10分钟进入面试地点，是最合适了。提早几分钟，可以让主考官认识到你对这次面试很重视，你很高兴得到这份工作。

2. 形象良好

人们对陌生的印象往往较为深刻。面试的人常常能从你的一举一动，一言一行中观察你。看你是否诚恳自信，是否大方得体，是否不卑不亢等等。总之，要想给人留下最佳的第一印象，尤其应该注重自己的仪表，仪表能够展示你的风度，风度能够引起他人的注目。如果你穿得不伦不类，给人的第一印象就会大打折扣，你的其它方面的能力也就无法展现。注重自己的外表，你会把自信永远带在自己的身上。那么在面试的时候，我们应该从以下几个方面来注重自己的仪表：

* 大方、得体的套装，比两件式上下身搭配的服装更能建立权威感与专业性。套装、西装颜色以中性为主，避免夸张、刺眼的颜色。以自己的“肤色属性”为前提(也就是穿适合你皮肤色调的色彩)，能让人看