

美丽一生系列丛书

美丽

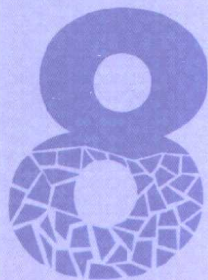


苏菲·玛索

Beauty for Life

职业修养

科学的常识给予我们一生的美丽



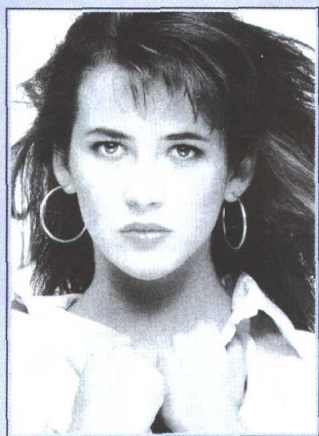
- 设计自己的职业规划
- 求职成功的必要条件
- 求职简历与面试的实用策略
- 职业生涯的成功之道
- 晋升与跳槽的优化策略

中国电影出版社

美丽一生系列丛书

Beauty for Life

职业修养



科学的常识给予我们一生的美丽

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业修养/世安编著. —北京: 中国电影出版社, 2003.10
(美丽一生系列丛书: 8)

ISBN 7-106-02036-2

I. 职… II. 世… III. 职业道德—基本知识 IV. B822.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 073101 号

责任编辑: 刘仰宁

封面设计: 半 间

版式设计: 正前方

责任校对: 天 土

责任印制: 刘继海

美丽一生系列丛书之捌

职业修养

世安 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013
电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)
E-mail: jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 中国电影出版社印刷厂

版 次 2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/880×1230 毫米 1/32
印张/7.75 插页/2 字数/128 千字

书 号 ISBN 7-106-02036-2/B·0003

定 价 18.20 元

四季女性仪态风采杂志强力推荐《美丽一生系列丛书》

中国科学美容

主编：中国科学技术协会

营养师

美丽需“药”

美容

美眼？美眉！

专家谈眼部美容手术

靓丽偶像

订制冬日水景面容

专题讲座
足过冬“疾”

特别企划

美容连锁岂能掉“链”

CHAIN STORE OF COSMETIC

ISSN 1004-9881



MODERN DAILY NECESSITIES 现代生活用品

毛茸茸的冬天

BRUSHY WINTER

LONGCHAMP
柔软的生活方式
SOFT LIFE STYLE

浴室里的奢华

LOVE WITH
CRYSTAL IN SNOW

冰雪 我们爱上水晶

FOR拯救圣诞夜行动
CHRISTMAS PARTY

PRESENT THE GIFT
现代生活礼事汇



时代姐妹

Sisters

创刊号 每份 1.1元

现在流行来点
“坏品味”

周末夫妻
新分属时代的梦

令你着迷的十种心理陷阱

5年后，我们能挣多少钱？

如何与他相遇以“聊”

2002：跨越性别的栅栏
女人·唐装·爱情

01

本刊发 士 话 四 页



美容化妆造型

谁得面 谁赚钱

美容院，制胜三十六计
岁末假面舞

鸡肋还是利器

——我们离专利有多远



一部女性高尚生活的宝典

令女性终生受益的好书

作为一本引导女性时尚潮流的杂志，我们还是第一次隆重地推荐一套丛书。原因是“美丽一生”这套丛书确实让我们充满了敬意！

该丛书的企划创意很独到，选择了现代女性生活的十个重点方面，科学、系统地女性朋友提供了一系列具有明确指导意义的高尚生活的宝典。时下，关于女性生活的图书杂志多如牛毛，总体说来，这一类图书杂志大都把视角定格在追逐时尚潮流上，往往就某个要领或理念无限地放大或者聚焦，弄得满世界都是时尚潮流，看似异彩纷呈，实则昙花一现。而这套丛书则很客观、很充实地从相关的原理出发，深入浅出地解析了各种理念及由此派生出来的规律和方法，对每一个方面都系统地加以阐释，提出问题，指出误区，提供一系列解决问题、走出误区的原则和方法，既很实用，也很时尚。

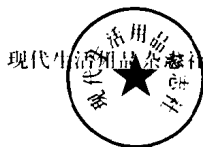
在我们看来，科学性、系统性、实用性和时尚性的有机结合，是“美丽一生”这套丛书的最大特点，也是值得我们学习和推荐的关键因素。



这套“美丽一生”丛书的编辑思路很巧妙，每一本专注一个焦点，并安排了一个国际明星做代言人，显得很时尚；而这个代言人并不仅仅是一个时尚的标签，她的观点和建议在每一章中都有充分的体现，构成了全书的一条主线。同时，书的内容并没有受到代言人的局限，而是围绕每一个焦点问题全面展开，吸收并采纳了一系列科学的理念与方法，确实很精彩。

就从书内容而言，几乎涵盖了女性生活的方方面面，对每一个方面都阐释得很出色，既有理论依据，更有实用的方法，还有相关的个案。总体说来，丛书不仅构思精巧，而且内容精彩，真正体现出对当代女性“一带到底”的宗旨。

相信广大的女性朋友也一定会喜欢这套丛书的，因为它确实能为我们解决很多生存中的具体难题。



于微细处见真情

多少年来，我们一直致力于确定新时代新女性的时尚坐标，同时，我们在一贯倡导给予女性现实生存的人文关怀的前提下，一直准备将我们暂时无法理清的众多新体验、新理念，尤其是全新的具体方法，作一番系统的归纳和全面的阐释。现在我们竟欣喜地看到了“美丽一生”这套丛书，可以说，它完满地实现了我们多年来的心愿。丛书从关注女性现实生存的角度出发，为女性所想，为女性分忧，精心地为女性朋友提供了一套有针对性的生存指南。书中见解独到，方法实用，字里行间充满了对广大女性的人文关怀。这和我们的思路不谋而合——可以肯定地说，丛书比我们做得更到位，更彻底。



翔实演绎时尚内涵

“美丽一生”这套丛书的成功之处在于它教会了我们如何应用无所不在的常识。这是以往任何一部有关女性时尚生活的书中所没有的。

其实，许多人对于时尚的理解过于狭隘，所以才有被时尚牵着鼻子走，到头来却不明白时尚的真正内涵是什么的怪现象。这套“美丽一生”丛书，以翔实的例证告诉我们，时尚便是用科学而又新颖的理念对各种生活常识的巧妙把握，合理运用，从而使我们的人生进入一个更为美好的境界。

该丛书通过对女性生活中的常识进行科学的消化，提炼出了最有价值的精华部分，精彩地演绎出时尚的深刻内涵。亲切、生动、具体，其中的所有方法都那么切实可行，令我们对常识有了全新的理解。真是一套难得一见的好书。



让事业成为美丽人生的主题（代序）

工作是美丽的。对于现代女性来说，拥有自己的职业并做出一番事业来，应当是其美丽人生的重要内容。因为，大多数职业女性已经显现出女人独有的魅力——理性成熟与感性美的融合体，荡漾着一种可以融化一切的柔性力量。

现代社会的快速发展，造就了女性作为社会角色的多变性。她们有时温柔似水，有时狂放不羁，有时是甜蜜的伴侣，有时是办公室里板着面孔的女主管。虽然在很长的一段时间内注定还要在男权社会中穿行，女性却真的再不能把自己拴在男人的腰带上做一件装饰品。毕竟，我们处在一个需要高度集团化的经济大趋势下，男人和女人的平等，就不仅仅是一次文化、经济、政治权力的分配。21世纪的女人们面对这样一个更文明、更发达、更广阔的世界，她们并不想掠夺男人的权位和成功，而宁愿把他们看作兄弟和朋友。他们会共同面对各种各样的生存困境和极限挑战，作为自然而生长，作为智者去认识，作为主人而歌唱。

现代女性，比以往任何时代的女性都充满了自信、勇气和挑战，她们敢于选择自己的生活，有新型的价值观念、家庭道德观念及行为方式；她们渴望成功，挑战成功，直至牵手成功，因为她们是充满智慧的新女性。与成功男人相比，现代职业女性也一样精彩。“在我眼中女性要有自己独立的个性，在生活中我一直重视实现自我价值，不断地完善自我，同时作为妈妈、妻子，我也努力履行自己的责任。从社会上说，我在自己的职业中也不断地完善自我，要有



属于自己的事业。”苏菲·玛索如是说。被法国男人誉为“永远至爱”的苏菲·玛索，1966年出生于法国巴黎市郊。这个平凡小女孩家境并不富裕，但这培养了她坚忍不拔、独立的个性。这时的苏菲对什么是电影、电影是如何拍摄出来的一窍不通，更没想过自己日后会成为法国头号女星。1980年，14岁的苏菲正在勤工俭学，偶然的一个机会有幸成了影片《第一次接触》的女主角，这部电影在法国一上映，便吸引了成千上万的观众，苏菲·玛索也开始了自己的演艺生涯。1995年，苏菲·玛索开始将演艺事业向海外发展，参加了众多的英语影片的拍摄。她的第一部英文片是梅尔·吉布森自导自演的《勇敢的心》，在这部纯好莱坞式的影片中，怀着身孕的苏菲虽然戏份不多，但却以她高贵的气质征服了全世界，此片获得了当年第68届奥斯卡最佳影片、最佳导演等五项大奖，苏菲·玛索也成为了最受好莱坞欢迎的法国女星之一，赢得了苏菲皇后的称号。

本书系统地分析了苏菲·玛索关于女性职业修养的独到观点，大量吸收了目前有关职业女性职业生涯中的规划、求职、职业经营和晋升、转职等一系列实用方略，为广大女性提供了一系列可供借鉴的职业修养宝典，大家可以真正实现让事业成为女性美丽人生的主题。

感谢《中国科学美容》、《现代生活用品》、《时代姐妹》和《美容化妆造型》杂志的鼎力相助，它们为本书的编著提供了大量的相关的理论和个案，使得本书更加系统、翔实而完美。

目 录

让事业成为美丽人生的主题（代序）

第一章：设计自己的职业规划

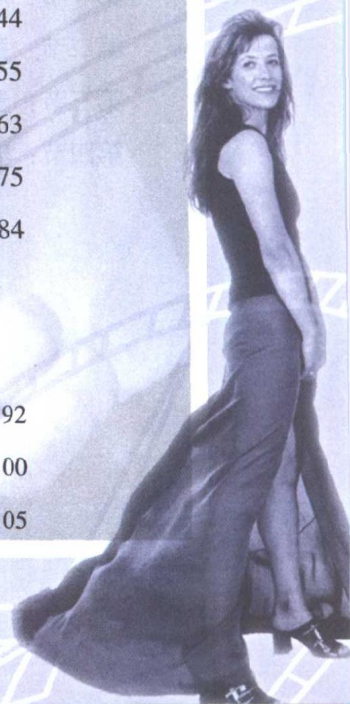
第一节：职业规划的概念解读	2
第二节：职业规划的基本原则	8
第三节：职业规划的设计细则	19
第四节：确定职业方向的要点	28
第五节：合理择业的科学攻略	37

第二章：求职成功的必要条件

第一节：求职前的必要自我储备	44
第二节：求职的误区与禁忌	55
第三节：成功求职的规则与技巧	63
第四节：识破求职过程中的陷阱	75
第五节：女性求职的特别策略	84

第三章：求职简历与面试的实用策略

第一节：求职简历制作的基本规范	92
第二节：求职简历的制胜要领	100
第三节：新人求职面试的要点	105



第四节：女性求职者的面试方略 114

第五节：面试实战交锋宝典 121

第六节：求职时的薪水谈判方术 134

第四章：职业生涯的成功之道

第一节：职场新人的基本守则 142

第二节：办公室里的生存法则 155

第三节：处理好与上司关系的智慧 163

第四节：职业生涯的经营方略 173

第五节：白领丽人的职业素养 183

第五章：晋升与跳槽的优化策略

第一节：职位晋升的必要准备 200

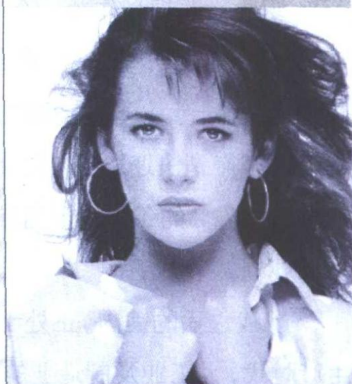
第二节：解析影响职位晋升的因素 205

第三节：晋升成功的实用方术 216

第四节：转职跳槽的综合方略 227

第一章：设计自己的职业规划

●苏菲·玛索职业修养观点：“在我眼中女性要有自己独立的个性，在生活中我一直重视实现自我价值，不断地完善自我，同时作为妈妈、妻子，我也努力履行自己的责任。从社会上说，我在自己的职业中也不断地完善自我，当然独立不是指这一点，而是在与别人的交流和相处中保持自己的个性和观点，要有属于自己的事业。而且，从一开始，就要对自己的事业有一个设计，比如叫理想或者梦想什么的，但是一定要符合自己的发展方向。”



第一节：职业规划的概念解读

某著名人才网站的一份调查表明，80%的20—30岁之间的人没有对自身的职业发展作科学规划；同时，大多数国内企业没有认识到为员工做好职业生涯规划的重要性。所谓职业生涯（CAREER）亦即事业生涯，是一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路，特别是职业、职位的变动及工作理想实现的整个过程。就像做一项工程需要事先的统筹、规划一样，职业生涯也需要做好设计和规划。职业生涯规划对自我认识和心理平衡至关重要，对获得理想的职业发展机会有极大帮助，能为日后的事业成功打下坚实的基础。

1. 职业生涯规划悄然兴起

职业生涯规划作为一个专业，是30年前在美国诞生的。之后，引进到各个国家，在加拿大、瑞士、法国、新西兰、澳大利亚、德国等国家得到快速发展。而今，这些国家平均有超过72%的工作人群直接受益于职业生涯规划。

越战之后的美国，正处于大规模化生产时代，大工业及制造业的公司，是职业市场的主要来源。工作主要分为两个等级：蓝领及白领。职业生涯规划只是被限制为文凭及学位的



选择,因为大多数人会在同一家公司工作一生。所以选择自己喜欢的专业及将自己的业余爱好变成工作,是当时的职业生涯规划最主要的任务。于是,在1971年约翰·霍兰德出版了《职业兴趣测验》一书,第一次比较系统地阐述了人格—职业匹配理论。他认为的人格类型、兴趣与职业密切相关,兴趣是人们活动的巨大动力,凡是具有职业兴趣的职业,都可以提高人们的积极性,促使人们积极地、愉快地从事该职业。

从1980年开始,随着社会的不断发展进步,计算机的发明及美国宇航员登月的成功,美国社会由工业制造时代转变成了知识与服务的时代。如今知识及服务方面的公司占据了劳动力的大部分市场,职业市场划分从简单的蓝领、白领到目前的多样化及没有很明显的蓝领、白领界限,从一而终到现今的跳来跳去,大多数人是与用人单位签订工作服务合约。人们意识到:只是凭着个人爱好来选择职业已远远跟不上社会发展。在目前的社会中,社会发展的速度及职位的多样化,单凭自己的兴趣而选择蓝领或白领是远远不够的。如想在竞争激烈的职业市场中脱颖而出,你要了解自己的优势、兴趣爱好、职业市场的行情及未来发展状况,同时还要在众多的应聘者中包装自己,使自己可以脱颖而出。而职业生涯规划也从“我将要做什么”、变成“我将要怎么做”、“我下一个工作将要做什么”及“当我做现在的工作时,我将为我的下一个工作做什么准备”。

职业生涯规划这个行业随着需求者的不断增加也越来越受重视。目前在西方许多国家,学校在高中阶段为了帮助学生选择专业,就开设有职业生涯规划的课程。在一些大学、社会服务中心及私人咨询公司,你都可以找到职业生涯规划的课程,而学员包括了16岁以上的所有年龄段。因为人们意识到,社会发展之快,如不经常优



化自己，将有被淘汰的可能。20世纪80年代以后，职业生涯规划这个行业如雨后春笋般地在西方国家成长了起来。

回顾我国的历史，与美国有不尽相同的地方，大约10年前，在我国职业市场上还是大学毕业生由国家包分配到铁饭碗的工作单位。就连上大学选专业时，也是服从分配。随着改革开放的步伐逐渐加快，我国目前的发展状况已经赶上甚至超过了某些发达国家，从就业市场上来看，铁饭碗已不复存在，而职业市场上的竞争越来越激烈。人们在享受着择业自由、自主的同时，也面临着空前的职场竞争压力。

在我国，职业生涯规划还是一个崭新的名词。目前随着职业市场竞争的不断升温，人们越来越意识到好的职业生涯规划在一生中是至关重要的。特别是身处改革开放前沿的深圳，职业市场的竞争非常激烈，同时成功的机会也相对较多。给自己制订一个好的职业生涯规划，充分发挥自己的优势，在众多的竞争者中脱颖而出，是所有人的梦想。因此，职业生涯规划在深圳也逐渐受到人们前所未有的关注。

目前，我国在北京、上海、深圳等经济蓬勃发展的大城市中有一些专业机构已经开展了职业生涯规划的前期服务。可以预见，职业生涯规划这个名词对国人而言，不仅已经不再陌生，而且将会让更多人从中受益。

2. 成就理想职业先做职业设计

很多人没有做好自身职业生涯规划，原因主要有以下三点：首先，对自己的认识不清，不知道自己想干什么、适合干什么，想进行职业生涯规划，但不知如何下手；其次，对职业市场认识不明，也就是不清楚社会需要什么人才，或者跟风扎堆，或者一味求新，具

有很大的盲目性；第三，一个重要的原因在于，很多人根本没有意识到要为自己做职业生涯规划，随意找工作，任意跳槽。职业生涯规划就像挖井，如果认准了地方，一心一意向下挖，肯定会比不断更换挖井地点的人更早挖出水。

要做好职业生涯规划，应做好两方面的工作：考察地形以及选准工具。考察地形，首先指进行自我考察，认清自己的兴趣爱好、性格特点，从而扬长避短，找到最合适自己的工作；此外，还要考察市场需求状况，了解哪些行业既适合自己，又具有广阔、稳定的市场需求。选准工具指选择最顺手的“挖井”工具，比如寻求专业、资深的人力资源顾问，为你量身规划职业生涯，这样往往能取得事半功倍的效果，一些猎头公司是很好的选择。据了解，国外猎头公司一般设有专门的部门，帮助客户进行科学、量化的职业倾向测评，还有专业的猎头顾问做贴身的职业倾向分析。国内猎头公司也在不断加强这方面的工作。由于拥有专业背景和丰富经验，他们提出的职业规划建议是相对可靠和科学的。

个人的职业生涯发展计划可以从3个方向进行规划：纵向发展，即职务等级由低级到高级的提升；横向发展，指在同一层次不同职务之间的调动，如由部门经理调到办公室任主任。这种横向发展可以发现自身才能与工作的最佳结合点，同时又可以积累各个方面的经验，为以后的发展创造更加有利的条件；向核心方向发展，虽然职务没有晋升，但是却担负了更多的责任，有了更多的机会参与公司的各种决策活动。

企业要为员工规划职业生涯，也就是要进行员工职业生涯管理，帮助员工具体设计及实现个人合理的职业生涯规划。国内企业在员工职业生涯管理方面还处在起步阶段，而在发达国家的不少企



业里都有很完善的PPDF(Personal Performance Development File——个人发展前景档案)。很多企业、公司靠它将员工形成一种合力,形成了团队,激励员工为了组织的目标去努力实现自我价值。为什么它能起到这样的作用呢?主要因为它将所有员工的个人发展同企业的发展紧紧地联系在一起。它为每个员工都设计了一条经过努力可以达到个人目标的道路,使员工明确公司发展方向的同时,个人的目标也在变成现实。这实际上是一种极有效的人力资源开发的方法。

PPDF内容涉及个人的多方面情况,包括个人简历、文化教育、学历情况、曾接受过的培训、工作经历、评估小结;现在的行为,包括现时工作情况、现时行为管理文档、现时目标行为计划、现时目



标;未来的发展,包括职业目标、所需要的能力知识、发展行动计划、发展行动日志。它的设计使员工和他的主管领导对该员工所取得的成就,以及员工将来想做什么有一个系统的了解。它既指出员工现时的目标,也指出员工将来的目标及可能达到的目标。它标示出,如果要达到这些目标,在某一阶段员工应具有什么样的能力、技术水平及其他条件。同时,它还帮助员工在实施行动时进行认真思考,看你是否非常明确这些目标,以及你应具

备的能力和条件。

为员工设计职业生涯发展计划有许多好处：首先，可以更深入地了解员工的兴趣、愿望、理想，使员工能够感觉到自己是受到重视的，从而发挥更大的作用。其次，由于管理者和员工有时间接触，使得员工产生积极的上进心，从而为公司做出更大的贡献。由于了解了员工希望达到的目的，管理者可以更有针对性地安排员工参加培训。第三，可以适时地引导员工进入公司的相关工作领域，从而使个人目标和公司的目标更好地统一起来，降低了员工的失落感和挫折感。另外，能够使员工看到自己在这个单位的希望、目标，从而达到稳定员工队伍的目的。

3. 影响职业生涯发展的因素

进取心与责任心。进取心是使个体具有目标指向性和适度活力的内部能源，认真而持久的工作是个体事业成功的前提，而具有进取特质的个体也就具有了事业成功的心理基石。责任心强的人常能够审时度势选择适度的目标，并持久地、自信地追求这个目标，因此他容易获得事业成功。

自信心。自信为个体在逆境中开拓、创新提供了信心和勇气，也为怀疑和批评提供了信心和勇气，自信常常使自己的好梦成真。没有信心的人会变得平庸、怯懦、顺从。喜欢挑战、战胜失败、突破逆境是自信心强的特点。

自我力量感。虽然人的能力存在差别，但只要个体具有中等程度的智力，再加上善于总结经验、教训，善于改进方法和策略，那么，经过主观努力之后，许多事情是能够完成的。因此，可以把成功和失败归因于努力水平的高低和工作方法的优劣。

自我认识和自我调节。了解自己的优势和短处，与组织环境的



关系，善于调节自己的生涯规划、学习时间等。

情绪稳定性。稳定的情绪对技术性工作有预测力。冷静、稳定的情绪状态为工作提供了适度的激活水平。焦虑和抑郁会使人无端紧张、烦恼或无力，恐惧和急躁易使人忙中出乱。

社会敏感性。对人际交往的性质和发展趋势有洞察力和预见力，善于把握人际交往间的逻辑关系。行动之前要思考行为的结果，设身处地地想一想他人处境，乐于与人交往，能设身处地地体察他人的感受。

社会接纳性。在承认人人有差别和有不足的前提下接纳他人，社会接纳性是建立在深厚的个人关系基础上的。真诚对待他人及他人的言语，言语表达时认真倾听并注视对方。

社会影响力。有以正直和公正为基础的说服力，有与他人共同发展和合作的精神，有一致性和耐力。善于沟通和交流。具有自信心、幽默等对情感的感染力，仔细、镇静、沉着等对行为的影响力，仪表、身姿等对视觉的影响力，忠诚和正直等对道德品德的感染力。

第二节：职业规划的基本原则

一个人的事业究竟应向哪个方向发展，可以通过制订职业生涯规划明确起来，也就是说个人对今后所从事的职业、要去的工作单位、要担负的工作职务和工作职位等一系列发展道路做出设想和计划。为达到职业生涯所设计的各阶段的事业目标，还要进行知识、能力和技术的开发性（培训、教育）活动，即职业生涯开发活动。那么，如何做出正确的职业生涯的规划呢？这里将介绍一些最基本的原则。