

魅力天后、美容女王倾情讲述职场不败形象秘籍
张晓梅 著

职场成功必备宝典

职场 形象 设计手册

从面试到入职

专家支招 · 面试服装 · 简历指导 · 面试技巧 · 职场礼仪

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

张晓梅 著

职场 形象 设计手册

Workplace Image Design Manual

从面试到入职



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是一本指导职场新人如何以良好形像屹立职场的实用手册。

从面试到入职,本书从求职信写作、化妆、服饰、礼仪、谈吐、就餐等各个方面介绍了找工作和工作后的实用技巧,适合职场新人和求职者阅读使用。

作者张晓梅以中国美丽风尚的引领者、知名媒体人和企业管理者的身份,为应聘求职者提出一些职场形象设计上的建议,进而告诉读者如何才能获得世界500强企业的橄榄枝;如何才能在一堆简历中让自己的简历被面试官留下从而得到面试的机会;如何巧妙地回答面试官的各种提问;如何让自己入职后迅速站稳脚跟;如何以良好的职场形象顺利应聘通关。

图书在版编目(CIP)数据

职场形象设计手册:从面试到入职 / 张晓梅著. —
北京:化学工业出版社,2015.11
ISBN 978-7-122-25384-2

I. ①职… II. ①张… III. ①个人-形象-设计
IV. ①B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第242559号

责任编辑:马冰初 李 娜
装帧设计:水长流文化

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:北京瑞禾彩色印刷有限公司
880mm×1230mm 1/24 印张9½ 字数226千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:38.00元

版权所有 违者必究

① 强生对于员工的招募渠道、标准和步骤是怎样的？

A 强生有严格的员工选拔流程。在招聘初期，便会根据招收员工的部门和职责范围，设定招聘什么样的人，再经过HR部门、招聘职位部门负责人和与这个职位相关其他部门的负责人们一起讨论，最后决定招聘标准和范围。

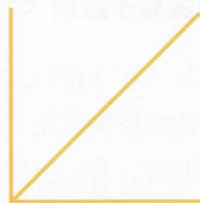
招聘的流程一般是先由HR对应聘者的简历进行初步的筛选，然后进行相关负责人员的面试、笔试，必要时还会对应聘者进行背景调查，最后综合所有结果，再进行决定。

② 什么样的面试着装更能得到贵公司的青睐？

A 服装上没有什么固定的要求，只要适合、得体、有分寸即可，但切忌穿着T恤衫、牛仔裤、运动装、运动鞋等前来面试。如果应聘的职位是技术、专业性很强的，服装上最好能表现出这个人可信、可靠和稳重。总之，在面试着装上，干净、整洁是基础，能表现出你所应聘职位的个性就可以。

③ 面试时对应聘者的妆容有什么要求？是不化妆，还是化个淡妆更好？如果有应聘者化了个浓妆，会不会影响到她的面试结果？

A 浓妆是肯定不合适的，可以化一个淡妆，但一个人专业的、干练的职业形象不一定要靠化妆得到。个人的能力、合适的谈吐和气质，以及与应聘职位的适合度是十分重要的。



|晓梅|对话|
**世界500强
企业用人准则
Q&A**



Q 张晓梅



A 祁彦博士

强生消费品集团
亚太大中华区及
韩国法规和医学
事务总监

④ 强生对于应届大学生求职者的学历和专业背景有什么样的要求？

A 应届大学生最好是有社会实践经验的，性格上积极向上，踏实肯干、团队合作意识强。如果是知名院校的应届大学生，会有一定的加分，但还是要看个人的综合素质。特别是如果招聘的是专业性强的技术职位，专业上的成绩就很重要。还有，外语要好，这是未来你是否能更好地完成工作，更好的能与上级、同事进行沟通的基础，尤其是在外企这样的环境。

⑤ 贵公司有无大学生实习计划？会在实习的大学生中留下人才吗？

A 强生有大学生实习计划，一般招收的是大四的学生，在强生实习的学生中有突出表现的，会成为公司空缺岗位强有力的竞争者。公司每年会参加各大院校的校园招聘会，招聘会旨在使毕业生了解强生的企业文化，加深对强生的认识。

⑥ 强生的晋升制度是怎样的？职员未来的发展空间有多大？

A 强生重视人员的发展，晋升要看个人的表现，也要看他所在部门的组织结构。强生是国际性企业，涉及制药、医疗器材、护肤品、婴儿用品等多个领域，对于职员未来的发展空间是很广大的。公司有明确的晋升流程，每一年有多次在管理层的讨论，旨在确定每一个员工，尤其是有良好表现和潜力的员工在公司有长远的和有竞争力的发展。强生每年对每一个岗位的每一个员工都有年中和年终的考核。

⑦ 对于新员工的培训，强生有什么特别之处？

A 强生有一系列针对新员工培训的项目。分为三大部分：必修课程、补充课程和公共课程。通过这些培训课程，新员工会系统地了解公司的历史、文化、概括等内容；以及各部门的日常运作情况，使他们对公司的运作流程有一个完整的了解。最后，培训还包括团队拓展，让新员工更有团队合作感。

① 贵公司每年的招聘都在什么时间？是否有一个基本固定的时间段？

A 宝洁每年都会在六七月份的毕业季招聘应届毕业生，但一般都会提前大半年左右的时间就在很多知名大学开始做巡回宣讲，以一种开放、透明的方式，向同学们介绍宝洁的文化，宝洁的精神。上到总裁，下至各个部门的主管，都会亲身的参与其中，这是宝洁每年的招聘大事。

② 贵公司有无大学生实习计划？想要在贵公司实习，需要哪些条件？会在实习的大学生中留下人才吗？

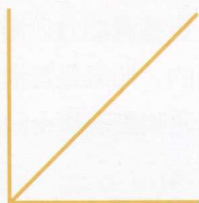
A 宝洁有大学生实习计划，一般招收的对象是大三的学生。招收大学实习生，也是为企业储备人才。在设定招收实习生计划时，就会提出相应的要求，比如专业的要求，成绩的要求，个人综合素质的要求等，与招聘应届毕业生的方法和要求都很类似。实习生有亲身的体验经历，当成为应届毕业生时，更有机会被正式录取。

③ 宝洁公司在招聘人才时，更偏爱的是应届大学生，还是已经有一定工作经验的求职者？

A 这要视具体情况，以及要招聘的具体职位而定。宝洁很重视应届毕业大学生的招聘工作。内部培养、内部提拔一直是宝洁的文化。但每年还是会有一些针对有工作经验的求职者的招聘，尤其是一些相对比较新的部门，以便为公司带来多元化的新鲜血液。

④ 什么样的求职者会得到贵公司的青睐？

A 知名的大学，优异的成绩，这些都是宝洁用人的考量。但宝洁更注重的是应聘者的综合能力和潜力。我们更希望应聘者具有一定的社



晓梅|对话|
世界500强
企业用人准则
Q&A



Q 张晓梅



A 陈力

宝洁大中华区美
尚事业对外事务
总经理 首席美容
护肤专家

会经验，在校期间能积极参加校内的活动和其他社会实践，我们不需要死读书的人，除了知识、技能以外，更强调能力、潜力和拥有激情。如果应聘的职位是会计、研发这类技术要求高的，专业的对口是必要的。如果是营销、经理人、助理等职位，专业上一般不做具体的要求。只要你在申请过程中的综合素质和表现都十分出色，你就有可能得到宝洁的青睐。

⑤ 宝洁招聘人才的过程和步骤有什么特别的环节吗？

A 宝洁在招聘人才时，由HR统一协调。先通过网上申请挑选出各方面条件都比较适合的求职者，然后对他们进行面试和笔试。首先进行的是笔试，包括能力测试和英语测试，笔试通过之后就可以进入面试。一面，一般是一对一的形式。即一位面试官，面试一个应聘者。等到进入最后的面试环节时，一般会有三至五位面试官，一同对求职者进行面试。面试官的组成会包括HR、所应聘职位的部门主管和相关部门的主管。

⑥ 宝洁以其优秀的员工培训闻名，请谈谈这方面的情况好吗？

A 对于刚入职的新人，宝洁都会进行数周的入职培训。然后你的直接领导会对你提出培训和工作要求，制订详尽的培训和工作计划。培训是宝洁永远并且一直在进行中的大事，公司会针对每个部门、每个职位，设计培训课程，每个人每年都会参与其中。

⑦ 宝洁的晋升制度是怎样的？职员未来的发展空间有多大？

A 宝洁采用内部提拔的晋升制度，会根据一些具体的项目来进行考核，比如：生意上的贡献、企业项目上的贡献、组织结构上的贡献，多元反馈等，当然个人的潜质潜能，学习能力，人际关系的沟通能力等，都是重要的参考项目。

⑧ 面试时，什么样形象的应聘者更会受到贵公司的青睐？（着装、发型、妆容、配饰、小细节等）

A 休闲装不太适合，太贵重的着装也不太适合，服装只要整洁、专业，能体现出你的个人形象，反映出你的个人素质就可以。女生可以化个淡淡的妆。不管是男生还是女生的形象，干净、干练是很重要。特别要注意两个细节：一个是头发，另一个是指甲。头发不能油油的，指甲不要过长，或是涂浓重鲜艳的指甲油。这些都会使你的整体形象减分，失去面试官对你的好感。

找工作前，必须做好的四方面准备

一、找工作从什么时候开始好

升入大学，就开始为就职积累能量 / 2

最错误的心态：就业离自己还太远 / 3

学会分析所学专业的就业前景 / 5

帮自己建立受用一生的纯洁人脉 / 7

选择性参加社会实践，为将来就业加分 / 10

用大四这一年，找一份理想的工作 / 12

升入大四，把你40%的时间拿来找工作 / 12

毕业前3~6个月，找工作的黄金时段 / 13

大学生求职时间表 / 17

找工作，一定要避开春节前 / 19

二、搜索方向，设定你的职业规划

你的理想职业是什么？ / 21

国企、外企、民企，你想从哪开始？ / 22

国企，中规中矩的毕业生最受欢迎 / 22

外企：你能跻身在世界500强企业中吗？ / 24

民企：“实用第一”的用人原则 / 25

兴趣帮你找到理想工作 / 26

你的性格与你想要的工作匹配吗？ / 28

以你职业生涯的最终目标为奋斗方向 / 32

5个方面，帮你确定职场方向 / 33

三、在哪能找到你想要的工作

网络求职也有窍门 / 34

不一定每个招聘会你都非去不可 / 37

人脉，让找工作变得轻而易举 / 39

毛遂自荐，你一定要实力超群 / 39

实习、兼职，离转正只有一步之遥 / 41

四、简历、求职信，成功就职最关键的一步

求职信，不可缺少的“简历伴侣” / 42

你一定要知道的求职信写法 / 43

写求职信最容易犯的3个错误 / 45



简历，你人生中的第一张个人名片 / 48

你一定要知道的简历写法 / 48

写简历最容易犯的7个错误 / 49

帮你的简历留在考官手中的3个窍门 / 51

你会把简历直接投递到未来老板的信箱中吗？ / 55

搜索你向往公司的通信地址、老板姓名 / 56

通过朋友知道老板的e-mail地址 / 56

备份简历，免除面试惊慌的后患 / 56

按企业性质备份简历 / 56

按投递时间备份简历 / 57

按应聘职位备份简历 / 57

菲尔人格测试 / 58

PART

2

安全的面试形象设计

一、面试着装：安全第一 / 62

整洁+简单+素色的532安全着装原则 / 62

不会犯错的服装色彩 / 64

女生面试着装搭配宝典 / 64

2套经典服装应对4个季节的面试现场 / 64

避免“三太主义” / 67

建立你的面试衣橱 / 67

女生面试着装投资表格 / 69

男生面试着装搭配宝典 / 70

一套西装应对面试 / 70

略带时尚元素的领带 / 72

注重质感的腰带 / 76

建立你的面试衣橱 / 77

男生面试着装投资表格 / 78

面试着装必须杜绝的4个错误 / 78

一身国际名牌 / 78

衣服上有污渍，过于皱皱巴巴 / 79

款式过于复杂 / 79

服装不合体 / 79

二、面试形象发型设计

发型，清爽利落是关键 / 80

清洁第一的发型原则 / 80

女生不会出错的马尾 / 82

梳出漂亮马尾辫的4个小窍门 / 83

能体现干练气质的2款盘发 / 83

干净利落的短发 / 86

短发最易出现的问题 / 86

面试发型，必须杜绝的4个错误 / 87

三、面试化妆

面试前一夜，养出好肤色 / 89

面试前夜的护肤流程 / 89

5个最容易被忽略的护肤死角 / 91

妆容，精致裸妆最相宜 / 92

极尽自然的化妆原则 / 93

面试妆的基本化法 / 93

POINT1：底妆——健康肤色第一位 / 93

POINT2：眉妆——自然有型是关键 / 94

POINT3：眼妆——面试妆里的主角 / 97

POINT4：腮红——

修颜的同时拥有好肤色 / 99

POINT5：唇妆——不仅仅要选对颜色 / 102

让妆容持久的优质定妆法 / 104

面试彩妆最容易被忽略的问题 / 105

女生面试妆必备的6种产品 / 107

四、面试形象细节设计

指甲，干净整洁更显职业性 / 108

男生修而不饰的指甲原则 / 108

女生淡雅不跳跃为原则 / 108

指甲长度不易超过5毫米 / 109

女生指甲要注意的2个问题 / 109

袜子，在细节之处加分 / 109

女生袜子篇 / 109

男生袜子篇 / 111

鞋子，别成为你的露怯之处 / 111

合脚干净的穿鞋原则 / 111

女生选鞋：不会犯错的船鞋 / 112

男生选鞋：不会犯错的黑色和棕色 / 112

需要杜绝的2个错误 / 112

眼镜，干干净净最安全 / 113

干净的镜片和边框 / 113



美瞳隐形眼镜 / 113

包包, 给简历找一个优雅的家 / 113

杜绝假冒名牌带上场 / 113

大一点的包更实用 / 114

气味, 别让小问题影响大乾坤 / 115

无异味是原则 / 115

4招迅速控制口气 / 115

掩饰体味3则急救法 / 116

香水实用妙法 / 116

650元为女生打造出完美面试形象 / 117

800元为男生设计出完美面试形象 / 117

五、面试前的自检及补救

着装 / 118

发型 / 118

彩妆 / 119

细节 / 119

PART 3

面试进行时

一、接到面试通知时, 你要做的事

3个减分的表现 / 122

5个接到面试电话时要问清楚的问题 / 123

5件放下电话后必须完成的事 / 124

10个面试官最爱问的问题 / 125

面试当天需要的物品清单 / 126

二、面试现场的礼仪

敲门 / 128

你会敲门吗? / 128

3个必知的敲门要诀 / 129

微笑 / 129

动人的微笑更容易找到工作 / 129

2个必知的微笑要领 / 130

行走 / 130

3个面试时行走的要诀 / 130

站姿 / 131

问候 / 132

递交资料 / 132

坐姿 / 133

自我介绍 / 134

谈吐 / 135

三、面试时意外的处理礼仪

捡拾不小心掉落物品 / 136

两种错误姿势 / 136

手机响起如何处理 / 137

面试前将手机调至静音 / 137

和面试官在卫生间相遇 / 138

电梯里的邂逅 / 139

面试官念错你的名字 / 140

四、面试时必须了解的4个方面

掌握笔试技巧 / 141

笔试，“试”的是什么？ / 141

笔试的类型 / 142

3大笔试题型剖析 / 142

笔试5技巧 / 143

掌握面试中对话的奥妙 / 144

模拟场景 / 144

面试中通过对话，考核的重点是什么？ / 145

4个与面试官对话的禁忌 / 145

4个面试中的对话技巧 / 146

第一份工作，理想与现实想要哪一个？ / 147

成功不在乎起点，而是转折点 / 147

问“薪”无“悔”的禁忌与要领 / 148

最低薪水的算法 / 148

初级阶段的薪水构成比例 / 149

谈薪水的3禁忌 / 149

6个面试官最容易问到的薪资问题 / 150

写感谢信的最好时机 / 153

感谢信包含的5元素 / 153

适时询问面试结果 / 154

过多久可以询问？ / 154

以什么方式询问？ / 154

面试失败，你知道为什么吗？ / 155

面试失败≠你很差 / 155

导致失败的5大绊脚石 / 155

收拾心情应对下一个面试 / 157

化解失败后的心理危机 / 157

下一次面试前要做的2项准备 / 157

五、面试结束后要做的4件事

写一封洋溢的感谢信 / 152

面试后，为什么不写封感谢信呢？ / 153



一、明天上班，今晚你要做的4件事

如何调整自己的心态？ / 162

确定自己上班第一天的着装 / 164

第一天上班，职业装先靠边站 / 164

第一天上班，你应该带的物品 / 169

提前调整作息時間，定好鬧鐘不要遲到 / 171

鬧鐘定的時間，你可以按下面的這個公式去計算 / 172

請別人叫你起床 / 172

二、上班第一天，你將要遇到的事

自我介紹，不可輕視的三言兩語 / 173

自我介紹=問候+個人情況+感謝語 / 173

e-mail自我介紹，你的第一塊鋪路石 / 174

自我介紹中你最容易忽視的問題 / 174

了解要做的工作，迅速進入工作狀態 / 176

觀察你的職場環境，少說多聽 / 176

客氣的距離，對你沒好處 / 177

細心聆聽VS聊事非 / 177

第一天上班，你要幾點下班 / 177

三、第一天上班就要懂的職場禮儀

接打電話的禮儀 / 179

最容易忽略的接電話問題 / 179

講電話時你一定要知道的禮儀 / 180

打電話前，準備好你要說的話 / 181

電話結束，應該誰先掛斷？ / 181

接打手機的分寸 / 182

和同事交流 / 183

去上司辦公室 / 185

電梯來了，你要不要先進入 / 186

你可以第一個進電梯 / 186

讓你順利進入電梯的三大秘技 / 187

遇到上司你要怎麼辦？ / 188

同在電梯中，要說些什麼呢？ / 188

出電梯要注意的事項 / 189

衛生間里的禮儀規範 / 189

四、工作餐里的職場學問

你要跟誰一起同桌用餐 / 192

新人同桌用餐首選——同事 / 192

跟同事一起用餐的注意事項 / 192

你會與上司一起同桌用餐嗎？ / 193

跟上司同桌用餐其實很簡單 / 193

跟上司同桌用餐的3大好處 / 193

如何與上司同桌共餐 / 194

2種情況，不要與上司同桌用餐 / 195

與上司同桌用餐的注意事項 / 195

工作餐时间的闲谈艺术 / 196

工作餐的最佳话题 / 196

工作餐中哪些话题不要谈 / 197

吃工作餐的礼仪要点 / 197

自助西餐礼仪 / 200

吃工作餐的7个礼仪要点 / 201

五、让老板记住你的5个诀窍

早上在老板必经路线主动打招呼 / 202

午餐找机会与老板一起吃 / 203

加深印象的小智慧 / 203

让老板了解你的工作业绩 / 207

修炼自己，尽快成为业务高手 / 208

成为业务高手的3要素 / 209



PART 1

找工作前， 必须做好的四方面准备

即将步入社会，无论你是想考公务员，还是进入梦寐以求的那家世界500强企业，想要找到一份称心如意的工作，都免不了“千军万马过独木桥”般的一番周折。在过桥之前，你先别急着勇往直前，这时候最应该做的事情是先冷静下来，想想自己站在独木桥彼岸的概率会有多大呢？闯关成功要靠的又是什么？

职场，是一个瞬息万变的地方，你的求职方法还只是投简历这么一成不变吗？你理想中的公司透过简历对你进行评估时，你希望他们会有什么样的反应？当你面对面试官侃侃而谈的时候，有没有运用最恰当的词汇并言之有物？一份好工作，既是你事业的开端，也是你人生的另一个起点。不管你是刚从校园里走出来的职场新鲜人，还是为了更好的前途而准备跳槽，在找工作前做好、做足准备都会让你事半功倍。

在找工作前，要准备的事项有很多，但只要你能把以下5个方面做好、做到位，你就一定会找到一份自己理想中的好工作。

一、找工作从什么时候开始好



找工作前要先总结自己，把优势体现在简历中。

你准备从什么时候开始找工作？

对于很多大学毕业生来说，都会说出是大四或毕业前。的确，这几乎是公认的大学毕业求职时间。但是，这时候才开始找工作，你顺利胜出的把握有多大呢？如果想要一次性拿下面试，还是要遵循“早起的鸟儿有虫吃”的道理，提早至进入大学就开始筹划你的就业大计。不过，千万不要误会，以为升入大学就要开始找工作了。大学期间，当然还是要以学业为重，但你可以通一些途径来为自己四年以后的就业积累能量，找到自己期望的工作。而在毕业前夕，这个找工作的关键时期，更是有很多找工作的窍门与禁忌是你必须要知道的。

升入大学，就开始为就职积累能量

开学了，又一批大一的新生步入了象牙塔，在高三奋斗冲刺后，很多新生计划着大一大二先轻松一下，到三大四大再努力也不迟。但看看如今大学生毕业时的情形，更多的是大学生们找工作时的慌乱、艰难。大学生们已经淡化了专业对口，不再关心户口问题，甚至对工资的要求也越来越低，更有甚者打出了“试用期零工资”的求职牌。但没有工作经验、知识能力储备不足、英语不够好、自我定位不够准确等还是会对大学生就业产生很大的影响。对于大学生来说，职业的规划应该从大一就做起，利用大学这四年的时间，积累就职的能量，让大学时期成为毕业就业起跑前的助跑期。

■ 最错误的心态：就业离自己还太远

A君大学毕业，找工作已久，无奈一直无果。一日，路遇一幢大楼，见其内人山人海，人声鼎沸，凭着长期的找工作经验，判定是某场招聘会在此举行，于是大呼着“找工作！找工作！我也找工作！”冲了进去……在一路高喊着“让一下，这是我的简历”翻过层层人墙后，终于挤到了一个摊前。喘了喘气，定睛一看，“羽绒服挥泪大甩卖，三折！”

这虽然是则笑话，但也从另一个侧面说明，招聘会最大的特点就是——人多。也许你会说，我刚进入大学，招聘会这件事离我还远着呢，四年以后再说吧！那建议你先去参观一场招聘会吧！相信当你走出招聘会场的时候，就会知道“残酷”是种什么感受了。回到学校，你就该庆幸，自己还有四年的时间可以冷静地思索一下前途在哪里，还有时间可以详细地谋划一下，如何在竞争激烈的应聘场中让自己脱颖而出。那么，现在就开始准备吧，这就是应聘前你必须进行的心理调适。

■ 提早关注就业新闻

知己知彼，才能百战百胜，提早关注就业新闻，特别是与你专业相关行业的就业新闻和相关的企业新闻，多了解就业趋势、就业动态、相关政策等等，学会分析就业前景。

■ 听听过来人的教诲

如果你对于招聘会还一头雾水，那不妨去找些正在招聘会中驰骋的大四学生或是已经在招聘会中找到工作的人来请教一番。请教他们的感受，不管是成功的经验，还是失败的例子都将会对你有所启迪。如果你不认识这样的人，教给你一个最简



时间都是掌握在自己手中的。