

白领女性



代义国/编著

职场制胜丛书



白领女性

求职技巧

职场充满憧憬，但同样也充满诱惑，诱惑的背后则隐藏着各种各样的陷阱，白领女性在求职过程中就要练就一双慧眼，谨防上当!!!



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

白领女性求职技巧

代义国 编著

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

白领女性求职技巧 / 代义国编著. — 北京: 中国经济出版社, 2005.7

ISBN 7-5017-7040-9

I. 白… II. 代… III. 女性—职业选择—基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 051637 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 伏建全 (电话: 010-68319290 fjq0424@vip.sina.com)

责任印制: 张江虹

封面设计: 红色方块 谭雄军

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市华润印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 20 字 数: 242 千字

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 印 次: 2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

书 号: ISBN 7-5017-7040-9/F·5643 定 价: 29.80 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225

68353507

68341876

68353624



● 内容简介

职场如战场，白领女性要在这场战争中赢得胜利，就必须站在一个新的高度，既要充满自信又要掌握一定的专业知识和技能，既要洞察职场变幻、又要把握职场的脉搏；既要更新求职观念，又要准确职业定位；既要克服职场恐惧，又要顺利完成求职测试过程，让你尽快轻松步入职场，尽快融入新的集体，从而发挥个人的聪明才智，展现自己人生瑰丽的风采。

本书从八个方面阐述了当代白领女性在求职过程中应该注意的问题，通过阅读本书让白领女性在求职过程中方能做到知己知彼，应付自如！

白领女性职场制胜丛书

编 委 会

主 任	高民杰			
副主任	王志兵	尹彦品		
委 员	高民杰	王志兵	尹彦品	魏 斌
	代义国	贾志芳	陶尚芸	白娟华
	田伟娟	左春旺	张海龙	郭 颖

前言

选择自己未来的人生之路是从选择职业开始的。

随着世界经济一体化进程的加快，面对人才市场的激烈竞争，每个人面临的压力也越来越大，如何在强手如林的人才竞争中脱颖而出，如何能找到自己称心如意的工作，尽快实现自己的求职梦，如何在职业生涯规划中一步一步地走向成功，这成为当今白领女性面临的比较现实的问题。

职场如战场，这是一场没有硝烟的战争。要想在这场战争中赢得胜利，白领女性就必须站在一个新的高度，除了解职场中的诸多技巧外，更应该从自身找原因，既要充满自信，又要掌握一定的专业知识和技能；既要洞察职场变幻，又要把握职场的脉搏；既要更新求职观念，又要准确职业定位；既要广集求职信息，又要练就一双慧眼，避开求职陷阱，谨防上当受骗；既要重视白领女性的个人形象设计，又要在言谈举止等细节上充分展示女性特有的魅力，给主考官留下一个好的印象；既要克服求职恐惧心理，又能顺利地完成求职测试过程，让你轻松地步入职场，找到适合自己的工作职位，尽快融入新的集体，从而发挥个人的聪明才智，展现人生瑰丽的风采。

本书从八个不同方面阐述了当代白领女性在求职过程中应该注意的问题。阅读本书并灵活运用，可以使白

领女性在求职时真正做到知己知彼，应付自如。相信本书能成为白领女性求职时的珍贵宝典，为白领女性走向成功开一个好头。

编者

2005年5月



目 录

CONTENTS

1

职业定位



上少走弯路。
以使你在人生道路
适合自己的职业，可
尤为重要。尽快找到
以，职业定位就显得
生涯是短暂的，所
由于人的职业

更新求职观念 /2/

规划你的职业生涯 /7/

职业定位四步走 /12/

聆听来自心灵的声音 /15/

当前社会的热门职业 /17/

企业青睐高品质的人才 /21/

紧追热门不如瞄准潜力 /24/

确定你的工作目标 /26/

不放过任何一个工作机会 /29/

认识自身有利于进行职业定位 /34/

选择能体现自我价值的职业 /37/

职业测评——解决职业定位问题 /41/



2

求职渠道



性尽快实现求职梦。
径，可以帮助白领女
白领女性求职找到捷
便之门，求职渠道为
女性寻找工作洞开方
道，求职渠道为白领
求职离不开渠

求职渠道助你实现求职梦 /44/

怎样收集求职信息 /47/

通过报刊、杂志求职 /49/

通过朋友介绍推荐求职 /51/

大学生求职最爱校园招聘 /54/

通过中介公司求职 /58/

在招聘会上崭露头角 /62/

网络求职有窍门 /65/

打电话求职的技巧 /69/

怎样求职最省钱 /72/

快速求职的技巧 /75/

让工作来找你的最好办法 /78/

3

陷阱 谨防 求职



谨防上当受骗！
时要练就一双慧眼，
阱，白领女性在求职
藏着各种各样的陷
诱惑，诱惑背后则隐
但同样职场也充满
职场充满憧憬，

- 如何防止求职上当受骗 /84/
- 大街上常见的求职小广告 /86/
- 当心招聘单位的虚假行为 /89/
- 常见招聘陷阱的种类 /93/
- 收取押金是最大骗局 /96/
- 求职中了“连环计” /100/
- 当心掉进网络赚钱陷阱 /103/
- 谨防劳动合同中的陷阱 /106/
- 慧眼识破天机 /109/
- 给失业者的九点忠告 /112/
- 避开求职陷阱的“三忌”、“四法” /114/
- 增强求职时的自我保护意识 /116/



4

简历 打造精彩



铺平道路。

简历能为你的求职富有吸引力的漂亮聘成功了一半，一份的简历就使你的应印象。一份好的精彩应聘时给人的第一功的第一步，简历是简历是应聘成

- 写简历要有针对性 /122/
- 编写个人简历的格式 /124/
- 成功编写个人简历的要素 /126/
- 个人简历的编写技巧 /130/
- 英文简历是外企的敲门砖 /134/
- 职位应放在简历中什么位置 /138/
- 哪些内容简历上不能写 /141/
- 编写个人简历时应注意的问题 /144/
- 把简历做成一张耀眼的名片 /147/

5

设计

重视形象



第一关。
它是你面试成功的
心设计自己的形象，
是白领女性，更要精
职场中的作用，尤其
愈来愈重视形象在
着社会的发展，人们
一笔无形的财富。随
好的形象就是

- 竞争的时代离不开形象 /152/
- 形象是金，形象有价 /155/
- 求职的自我形象设计 /158/
- 塑造独特的女性魅力 /162/
- 礼仪为你的形象添光彩 /165/
- 白领女性的着装技巧 /170/
- 成为羊群中的骆驼 /174/
- 让发型挥洒你的个性 /178/
- 让微笑开启女性求职的大门 /180/
- 塑造女性独特的气质美 /184/
- 色彩搭配有技巧 186/
- 细节体现一个人的修养 190/



6

技巧 掌握面试



推销出去。
你就很容易把自己
做面试场上的主角，
要你能轻松自如地
所好，从容应对。只
笑，举止自然，投其
面试过程中面带微
巧，掌握面试技巧，
面试离不开技

- 自我介绍的技巧 /194/
- 有备才能从容应战 /198/
- 面对面交谈的技巧 /201/
- 说话要投其所好 /205/
- 善用肢体语言 /208/
- 做面试场上的主角 /211/
- 推销自我的技巧 /214/
- 体现自信的技巧 /219/
- 谈论薪酬的技巧 /223/
- 注意面试时的细节 /226/
- 女性面试时的要点 /229/
- 白领女性面试“八忌” /233/
- 十分钟决定你的前程 /236/

7

恐惧心理 克服求职



求职心理误区。
准备充分，你就能走出
心理，充满自信，只要
在求职时要克服恐惧
耻的事，因此白领女性
正大的事，不是什么羞
求职是一件光明

- 八种不健康的求职心理 /240/
- 等候面试前应注意哪些事项 /242/
- 如何在求职时增强自信 /244/
- 了解气质与职业的关系 /247/
- 什么样的人职场不受欢迎 /249/
- 敢于表达，你就可以消除恐惧 /252/
- 测试你给别人留下的第一印象 /255/
- 测试你的心理适应能力 /257/
- 不容忽视的心理问题 /260/
- 承受职业压力自我测量 /263/
- 走出求职心理误区 /266/



8

职场

轻松步入



场的前提。
压是你轻松步入职
会平衡人际关系，减
取工作的同时，要学
和的心境，在做好本
集体，就必须保持平
要想尽快融入新的
功的一半。白领女性
好的开始是成

好的开始是成功的一半 /270/

减压，让你轻松步入职场 /272/

职场新人如何“保鲜” /275/

用些许缺憾赢得老板“赏识” /277/

怎样尽快融入新的集体 /280/

只需 9 招牵着职场幸福走 /283/

不做办公室里的“讨厌虫” /288/

如何学会平衡奉承与赞美 /291/

敬业务实处处受人尊敬 /294/

求成功切莫急功近利 /298/

安全度过试用期的秘诀 /303/

白领生活：摆脱空虚感的 5 种方法 /305/

珍惜你的第一份工作 /307/

第一章

职业定位



由于人的职业生涯是短暂的,所以,职业定位就显得尤为重要。
尽快找到适合自己的职业,可以使你在人生道路上少走弯路。



更新求职观念

选择职业就是选择自己未来的人生之路。

许多人因为没有正确的求职观念而进入求职误区，浪费了许多时间和精力，以致影响了以后事业的发展，甚至导致了人生彻底的失败。下列是一些基本的求职观念，作为求职者一定要牢记在心。

1. 明确自己的求职目标

求职者在面试前必须首先清楚自己的事业方向，明确自己的奋斗目标是什么。

选择职业是人生的大事，它决定了一个人的道路，因此绝不能草率行事。目标明确了，人就会不惜一切代价去为目标而奋斗，积极地创造条件实现目标，避免没有目标而浪费时间。

很多人始终不能发展自己的事业，就是因为没有确定好适合他们发展的职业，最终浪费了他们的知识和才能，抱憾终生。

2. 不要把薪酬作为唯一标准

高薪对于每个求职者来说无疑是个巨大的诱惑，它吸引着众多的求职者，然而纵观偌大的人才市场，又有几人求得了高薪？追求高薪虽是人之情，但也不能不顾客观现实。