

首部情景式
职场陪练实战手册

凭什么 有好工作

从毕业生到职业人的完美升级

HOW TO GET A
GOOD JOB
AND KEEP IT

潘竞贤◎著



46个求职和职场情景，300种实操技巧与方法

您的“专享私人教练”全程贴身陪同，潜心指导，
教您怎样轻松搞定好工作！

职场达人、企业HR和毕业生一致推荐



金城出版社
GOLD WALL PRESS

首部情景式
职场陪练 实战手册

凭什么 有好工作

从毕业生到职业人的完美升级

HOW TO GET A GOOD JOB
AND KEEP IT

潘竞贤◎著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

凭什么有好工作：从毕业生到职业人的完美升级 /
潘竞贤著. —北京：金城出版社，2011.5

ISBN 978-7-80251-921-3

I. ①凭… II. ①潘… III. ①职业选择—通俗读物
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 072251 号

How to Get a Good Job & Keep It © 2011 Gold Wall Press, China

本作品一切权利归 **金城出版社** 所有，未经合法授权，严禁任何
方式使用。

凭什么有好工作：从毕业生到职业人的完美升级

作 者	潘竞贤
责任编辑	朱策英
文字编辑	Sunny
开 本	680毫米×980毫米 1/16
印 张	15.5
字 数	181千字
版 次	2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-921-3
定 价	29.80元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编 100013
发 行 部	(010)84254364
编 辑 部	(010)84250838
投稿邮箱	gwpbooks@yahoo.com
总 编 室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501

谁在说？

潘老师这本书通过实际的案例来讲解求职与就业的技巧、方法，非常实用。

——四川大学苏州研究院人力资源专业2010届毕业生 方劲舟

这本书没有空洞的理念，不是泛泛而谈，都是具体实在的方法、步骤，给我的求职带来非常大的帮助。

——苏州大学市场营销专业 2008 届毕业生 薛丰年

我读这本书的时候浑身冒冷汗，因为书中提到的很多错误做法在我身上都有过。幸亏读到这本书，我才能避免这些错误，求职时少走了很多弯路。

——苏州科技学院汉语言文学专业 2008 届毕业生 李淑梅

这本书讲述的案例很多就在我身边真实发生过，而书中的“升级指南”具有非常强的实际指导作用。

——淮海工学院新闻系 2010 届毕业生 张君建

我很乐意将这本书推荐给我的学生，因为这本书能够帮助他们少踩“地雷”，少走弯路，尽快地找到工作，成为一名成熟的职业人。

——淮海工学院中文系教师 张兴龙

员工职业化素养的高低决定着他们在职场能够走多远，但我所接触的很多求职者，他们甚至没听说过“职业化”这个词。这本书的内容非常适合求职者提升职业素养。

——南京威迩德汽车零部件有限公司人事管理专员 宦正浩

求职者要找一份合适的工作很困难，其实企业要招到一名合格的员工也是非常不容易的事。新人进入公司后，企业对新人的培训成本也是不菲的。如何帮助求职者和企业降低各自的成本？本书作了非常有意义的尝试。

——江苏群峰教育集团有限公司人事主管 朱骏



前言

不就是工作吗？没什么大不了！

我想起自己大学毕业后，奔忙于人才市场找工作时的情景。现在想来，那时的自己青涩、懵懂、缺乏常识，误打误撞地找到几份工作，辗转了几个行业。弹指间就过了十几个春秋，自己不知不觉间在职场修炼成了“老江湖”，对职场、对工作有着自己较为深入的认识，这种认识来自于长期的实践活动。

后来，我成为一名老师，主持研发“大学生成才就业”的系列课程。我自己也在学校讲授相关课程，因此有机会接触一届又一届的大学毕业生，以及众多徘徊在职场门前的求职者。在与他们的交往中，我越来越强烈地认识到学习就业知识的重要性。虽然自己当初求职时很幼稚也很无知，这是每个人都无法逾越的阶段，只有等待进一步的实践来弥补这种不足。但有意识地、系统地学习，能够大大地减少求职中的低级失误，提高求职成功率，提升个人的职业化素养和技能。

关于当今就业形势之严峻，就业道路之艰难，人们已经说了很多很多，我不想在此赘述。在我所接触的求职者们的身上，完全不缺少足够的就业危机意识，反而是危机意识太重，导致他们



对求职、就业产生畏惧感，丧失了必要的自信心。求职者自信心的缺失已经成为一个不容忽视的问题。很多求职者自始至终都抱着“试试看”的侥幸心态在找工作，他们不断地降低对职位和薪资的要求，做出种种的妥协，试图以这种妥协来找到工作，这正是缺乏自信心的表现。

求职者除了不自信，另一个严重问题就是缺乏明确的职业规划。成功学大师拿破仑·希尔说过，人们之所以能够成功，是因为找到了一个方向，然后坚持不懈地努力。很多人并没有明确的职业方向，所以在不同的行业和岗位上“朝三暮四”。还有很多人找工作时认为自己“可能会行”就去应聘，这种尝试和开拓是非常必要的，能够为自己创造更多的机会和可能性。但如果你“一向如此”，向来没有明确的职位期待，也没有长远的职业规划，那就很难形成自己的核心竞争力，更无法成就一番事业。

现在大家都说，就业难是一种社会现象。造成这种现象的原因是多方面的，有社会层面的原因，有求职者个人层面的原因，我不想在此铺展笔墨探讨原因了。其实，具体到每一位求职者，他们的心愿就是找到一份合适的工作，一份好工作。而要实现这个心愿，没有捷径，没有后门，唯有依靠自身的努力。学习和实践是至关重要的，只有通过不断学习和实践，提升知识水平，总结经验教训，才能一次比一次发挥得更好，做得更出色，最终实现心愿，找到适合自己的好工作。

我身边的案例不断证明这一点——

(1)

小周研究生毕业，所学的专业是电影文学研究。但是，他希

望学习企业管理的相关知识，成为一名职业管理咨询顾问，最终成为一名职业经理人。所以，他要找一份企业管理咨询顾问的工作。

于是，他来到了我所任职的管理咨询公司，当时我是面试官之一。

第一次面试他发挥得很糟糕，虽然大家都能感受到他的热忱，但由于专业相差太远，我们无法接受一位门外汉来担任这个重要的职位，最后他无奈地走出公司大门。

但我们私下却成为了朋友，因为他记下了我的联系方式，面试后和我有所交流。

后来，他去了另一家公司，利用工作之余的时间自学企业管理知识。半年后经我介绍，他去了一家管理咨询公司，担任管理咨询顾问助理的职位。通过一年多的实践，他很快掌握了管理咨询顾问的岗位技能。两年后，我任职的公司对外公开招聘，他再次来到面试室，这一次他如愿以偿，不仅获得了管理咨询顾问的职位，而且被任命为项目部的副经理。

(2)

小王是我的大学同窗。

他患有小儿麻痹症，腿留下了残疾。他的志向是做一名公务员，为此，他从大三就开始准备，经常在自习室待到很晚才回宿舍。

毕业后第一年他参加公务员考试，因为排名落后而无缘晋级。面对失败，他没有放弃，而是更加刻苦地学习起来，工作之余的一切时间都被他利用了起来。

凭什么有好工作？

从毕业生到职业人的完美升级

HOW TO GET A GOOD JOB AND KEEP IT

第二年的考试，他以笔试第一、面试第一的成绩进入了公务员行列，成为一名税务办事员。

通过以上两个案例，我们不难看出：只要通过努力，人人都可以实现自己的职业目标，成为职场达人，关键在于你自身的用功程度。本书的目的就是帮助求职者了解求职知识、掌握求职技巧、适应职场环境，帮助求职者在就业路上少走弯路，尽快完成从职场“菜鸟”到职场达人的转变。

本书主要人物档案

真真

性别：女

年龄：22 岁

专业：中文

岗位：市场总监助理

性格特征：迷糊女，很单纯，做事认真负责

雷雷

性别：男

年龄：21 岁

专业：土木建筑

岗位：销售

性格特征：外向阳光，张扬，善交际，做事不够稳重



目 录

第1章 | 职业规划

毕业了，我们将何去何从？——

- 01. 怎样做职业规划？ 003
- 02. 如何认知职业兴趣？ 009
- 03. 怎样找到核心竞争力？ 013
- 04. 怎样找到职业目标？ 016
- 05. 怎样制订行动计划？ 021

第2章 | 求职方略

找工作，你准备好了吗？——

- 06. 哪些就业迷思要打破？ 027
- 07. 怎样搜集招聘信息？ 030
- 08. 怎样制作简历？ 035
- 09. 怎样投递简历？ 040
- 10. 如何参加招聘会？ 046
- 11. 怎样塑造求职形象？ 051
- 12. 你该注意哪些求职礼仪？ 056

13. 如何读懂面试官的问题？	062
14. 如何应对电话面试和视频面试？	067
15. 笔试，你准备好了吗？	073
16. 相貌是你的烦恼吗？	078
17. 你会做自我介绍吗？	081
18. 薪水该怎么谈？	089
19. 如何避免求职陷阱？	093
20. 没有工作经验怎么办？	096
21. 怎样节约求职成本？	099
22. 求职要不要张扬个性？	102
23. 如何展现你的自信？	104
24. “关系”究竟有多重要？	109
25. 如何应对求职失败？	111

第3章 | 适应职场

工作，就是解决问题！

26. 如何参与新人培训？	117
27. 如何快速融入职场新环境？	119
28. 如何顺利度过试用期？	123
29. 如何与老员工相处？	130
30. 出差要注意些什么？	133
31. 如何对待办公室流言？	137
32. 如何克服“惧上症”？	140
33. 必备的“职场通行证”有哪些？	143

34. 如何拓展职场人脉?	149
35. 哪些职场禁忌不能触犯?	154
36. 如何对待第一份薪水?	163
37. 如何戒掉不良的生活习惯?	168
38. 怎样保持良好的心态?	178
39. 如何正确对待跳槽?	181

第4章 | 职业技能

素养,从改变开始! —

40. 职场礼仪有哪些?	187
41. 怎样让时间更有效率?	200
42. 如何锻造卓越口才?	206
43. 如何正确地与上司沟通?	212
44. 如何与不同性格的人打交道?	216
45. 如何正确地倾听?	223
46. 如何正确地赞美别人?	227

后记



第 1 章

Chapter 1

职业规划

毕业了，我们将何去何从？



凭什么有**好工作**
从毕业生到职业人的完美升级

/ C1 /

怎样做职业规划？

雷雷和他的同学们即将毕业，他们最近在宿舍谈论最多的话题就是找工作。

雷雷说：“毕业了，要找工作了。可是，究竟找什么工作呢？”

舍友浩子说：“这也是我一直苦思无解的问题啊！”

舍友杆子说：“我也是。”

舍友小张说：“我已经想好了。”

大家都好奇地问：“你准备找啥工作啊？”

小张说：“回家养猪。”

大伙一声惊叹，纷纷说道：“我们在谈论一个严肃、正经的问题，你能不能别扯淡啊！”

小张说：“哈哈，平时你们一个个的都比我贫，现在我连开个玩笑都不行啊。”

雷雷伸出舌头说：“我表示鄙视。”

小张接着说：“我告诉你们吧。在一个月前，我也被这个问题困扰着，那真是为伊消得人憔悴，前思后想没得办法呀。但

是，后来……”小张说着说着，停顿了下来。

大伙异口同声地问道：“后来怎么样啊？”

小张卖起了关子，不紧不慢地说道：“后来嘛，这个问题解决了呀。我现在对自己要找什么工作已经很清楚了，不仅如此，我还对自己毕业后五年的发展做了详细的规划。”小张又停顿了下来。

大伙都瞪着眼睛惊讶地望着他。

雷雷说：“你继续讲。”

小张扫视了大伙一眼，从大伙的眼睛里读到了崇拜的意思。于是，他接着说道：“其实，大学生毕业找工作，不知道要找什么工作，对自己的前途感到茫然，这是普遍存在的一种现状。主要原因是大学生没有做好职业生涯规划的工作。”

大伙再一次异口同声地问道：“职业生涯规划！是啥子东东哦？”

— 升级指南 —

职业生涯规划，又称“职业生涯设计”，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、能力和性格进行综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。职业生涯规划对个人的事业发展、人生幸福都具有非常重要的意义，它帮助人们确立人生的奋斗方向，认知自我性格、价值、优缺点，评估目标与现实的差距，发现新的职业机遇，增强职业竞争力。