

How to be an

如何成为 职场超级女生

刘蕾/编著

想唱就唱 超女精神打造职场明星

- ◆ 求职遭遇“海选”
- ◆ 超女血拼试用期通关手册
- ◆ 职场遇险，见招拆招
- ◆ 小女子闯关，打赢性别恶战
- ◆ 职场PK王武功秘籍
- ◆ 超女“五强”职场大前途
- ◆ 打造职场超女“无敌秀”
- ◆ 办公室超女新生种族面面观

中国致公出版社

如何成为 职场超级女生

刘 蕾 / 编著

求职遭遇“海选”

超女血拼试用期通关手册

职场遇险,见招拆招

职场PK王武功秘籍

小女子闯关,打赢性别恶战

超女“五强”职场大前途

打造职场超女“无敌秀”

办公室超女新生种族面面观



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何成为职场超级女生/刘蕾编著. —北京:中国致公出版社,2006.1

ISBN 7-80179-482-6

I. 如… II. 刘… III. 女性—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 144474 号

如何成为职场超级女生

编 著:刘 蕾

责任编辑:刘 秦

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话:66168543 邮编:100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:香河闻泰印刷包装有限公司

开 本:680×960 1/16

印 张:15.5

字 数:170千字

版 次:2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

书 号:ISBN 7-80179-482-6

定 价:25.00元

版权所有 翻印必究

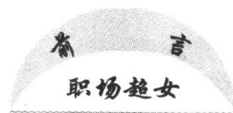
Office超女是这样炼成的

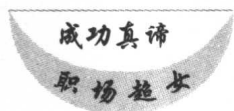
“想唱就唱要唱的响亮 / 就算没有人为我鼓掌 / 至少我还能够勇敢的自我欣赏 / 想唱就唱要唱的漂亮 / 就算这舞台多空旷 / 总有一天能看到挥舞的荧光棒……”

一出超级女声，音乐家听出了“海豚音”，商人看到了“金钱”；社会学家看出了“中性化”，政治家看到了“民主”……每一个人都在超级女声中看到了自己。行走在超级女声神话般的边缘，这些初出校园、准备在社会这个第二条起跑线上飞奔的“new - new people”的女生们又会看到什么呢？

我们不如把进入职场的过程也当做是一场选拔超级女声的挑战好了，胜利和失败都会让我们刻骨铭心。我们会面对海选、试用、晋级等等一轮又一轮的闯关，每一轮挑战都是一场PK，都有可能被无情地淘汰，我们只有奋力拼搏，勇敢地展示自己，“爱拼才会赢”！

想要出人头地只有拼命努力。虽然20世纪80年代出生的超女们有强烈的个性，但是共性也十分明显：喜欢与众不同，喜欢吸引更多的目光，喜欢结交更多的朋友。更有从小到大的孤独感、如影随形的压力感，让她们更加敏感。千军万马争挤独木桥的高考、求职大军争抢企业的就业、职场前辈的“另眼”看待，都让她们练就了很好的心理承受力和适应力。她们容忍自己吃苦、失败，而且吃喝玩乐样样不落。她们年轻，





不怕犯错，因为有着输得起的资本。

刚刚大学毕业的超女们，慢慢蜕去生涩和稚嫩的学生气，怀揣着美好的梦想，开始了涉世初体验，她们是如何一步步练就成为职场超级女生的呢？职场变成了秀场，超女们秀衣服，秀容貌，秀才能，秀前途……

法国大师级作家让·古克多曾经有过一段极其精辟的谈话：“年轻人身上的匆忙是可以理解的，步行使人泄气，因为有无数的汽车超过他们，溅起淤泥，投来傲慢的目光。他们总是在追求一种不属于他们的速度。”但她们就是要这种能让自己快速成功的速度！

成功是终极任务，在未完成任务之前，超女们抑或匆忙、抑或佯装轻松、抑或有些烦躁地奔向她们的新生活。总之，她们鲜活、真实，她们朝着成功跌跌撞撞地狂奔过去。

当您衣着笔挺，半心憧憬、半心忐忑地迈入公司大门时，复杂的情形也许让您穷于应对。如何去适应您的工作？如何去融入您的办公圈子？怎样才能完成您的角色转换？

面对着如同“江湖般险恶”的职场竞争，潜伏着时不时就跳出来咬您一口的“妖魔鬼怪”，再也没有了学校的温情和洁白，再加上社会让您想不明白的变化之快，人生的“忽悠”感，人心的不古，现实中一个又一个的怪圈……

职场如战场，面对着各种各样的骚扰，像“妖魔鬼怪”层出不穷，有的敌人来自外界，有的敌人来自自己；有的新鲜人悲壮地倒下去了，有的人虽然已经伤痕累累，但还在英勇地战斗，心开始变得“拔凉”、“拔凉”的。

新鲜如水果般的超女们开始被生活的重负慢慢榨干，学会了怀疑和伤害，冷漠和惶恐。被继母和表姐欺负的灰姑娘怎样才能得到那根仙女的魔法棒？变成人见人爱的——不不，这回不是穿着大泡泡裙，坐着南瓜车的老土公主了，而是变成星座的光芒、极地的光辉——职场中的超级女生！

如何拥有一副火眼金睛、无敌双节棍，最终成为职场上的超级女生，站在时代的风口浪尖上叱咤风云、万众瞩目呢？面对着自己的，又是怎样的游戏规则呢？我相信，这本书，从求职遭遇一百取一的海选开始，一直到试用期的闯关、升职要经历的无数次的 PK 危机，让您过五关斩六将，像超级女声一样，在战火纷飞的职场轻松而潇洒地唱着 KTV，一路走来一路歌，谈笑间，障碍灰飞烟灭。

编著者



目 录

第一章 求职遭遇“海选”

“超级女声”热遍全国，“海选”这一新名词也突然间家喻户晓。所谓“海选”，大意是不设门槛，人人有机会，谁都可以参加，但也正因为如此，参加者想要脱颖而出是难上加难。招聘市场上的“海选”更是司空见惯。如何通过简历、口才、自信和个性而征服考官，顺利过关呢？在面试中，又如何谈好自己的薪金，争取自己的利益呢？

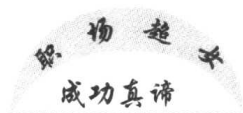
- ◇1.海选第一张名片——简历 / 3
- ◇2.我是超女我怕谁？——做一个面试“牛人” / 9
- ◇3.好口才，易过关 / 13
- ◇4.奏好您的面试进行曲 / 17
- ◇5.轻拢慢捻谈薪金 / 22
- ◇小测试：您今后的事业将是怎样的？ / 27

第二章 超女血拼试用期通关手册

好不容易过五关斩六将，终于取得了试用期的资格，面对着从单纯校园到复杂社会的大环境的转变，超女如何尽快地适应完全不同的环境，得到陌生同事和领导的认可和青睐呢？又如何为自己未来的事业打好基础，迈出成功的第一步呢？

目 录
职场超女





- ◇通关手册一：少发牢骚多做事 / 31
- ◇通关手册二：甜言蜜语，让您人见人爱 / 36
- ◇通关手册三：沉着应答，赢得信赖 / 42
- ◇通关手册四：放低姿态，搞定“老资格” / 46
- ◇通关手册五：努力储蓄人脉存折 / 52
- ◇通关手册六：明了话中话，沟通无障碍 / 56
- ◇通关手册七：做个办公室“活雷锋” / 60
- ◇小测试：第一天上班看您的事业心 / 63

第三章 职场遇险，见招拆招

初入职场的超女新鲜人，已从“校园人”转变成“社会人”，职场如战场，种种危险威胁着超女的职业生涯：工作中的压力、种种令人头疼的骚扰、扑朔迷离的人际关系、利益的纷争，超女怎样从容面对，做到“兵来将挡，水来土掩”呢？

- ◇1.初入职场水土不服，如何抗压？ / 67
- ◇2.接种性骚扰防疫疫苗 / 73
- ◇3.从容应对办公室的“钉子”人物 / 78
- ◇4.保护好自己的“奶酪” / 82
- ◇5.做一个职场江湖“忍者” / 87
- ◇6.拔除办公室恋情“野草” / 92
- ◇小测试：当您和同事意见不同时会怎么做 / 96

第四章 职场 PK 王武功秘籍

PK, 英文当中 PlayerKill 的缩写, 电脑游戏中玩家之间的打斗, 胜者晋级下一轮, 败者黯然下台。而回过头来看看我们的职场, 何尝不是一个竞争的舞台? 何尝不存在着激烈的 PK 现象? 游戏里的 PK 改由真人扮演, 更叫人血脉贲张。初入职场的超女们, 将要和公司里的老手们一起进行利益的竞争, 稚嫩的我们, 该如何努力才能免于 PK 的危险呢?

- ◇秘籍一: 眼观六路, 耳听八方 / 101
- ◇秘籍二: 功夫下在职场外 / 105
- ◇秘籍三: 勇敢表现, 让您咸鱼翻身 / 108
- ◇秘籍四: 作秀要走中庸之道 / 111
- ◇秘籍五: 不做超级“狂女” / 115
- ◇小测试: 您是“职场恐龙”吗 / 121

第五章 小女子闯关, 打赢性别恶战

超级女生闯职场还要打性别仗, 面对着一个个“宁要武大郎, 不要穆桂英”的偏见企业, 一个个不重用女生的偏见领导, 超女们该如何调整好心态, 表现自己的优势呢?

- ◇1. 积极进取, 超越男生 / 127
- ◇2. 扬长避短, 取胜职场 / 135
- ◇3. 不被“情绪”牵鼻子 / 140
- ◇4. 放胆打拼, 颠覆“性别歧视” / 148

目录

职场超女



目录

· 3 ·

Office Super-girl

◇5.敢闯的超女升职快 / 153

◇小测试:您有创意吗? / 158

职场超女
成功真谛



第六章 超女“五强”职场大前途

电影《天下无贼》里葛优的一句话说得好：“21世纪最有价值的是什么——人才！”人才的定义就是具有优秀能力的人，大受企业欢迎的人。人才分为很多种类型，超女五强就可以分成五种不同种类的人才，初入职场的超女们也希望自己称得上是新世纪的人才，那么，您会成为她们中的哪一种呢？

◇1.开拓型超女人才——李宇春 / 163

◇2.稳定型超女人才——周笔畅 / 167

◇3.实力型超女人才——张靓颖 / 170

◇4.决策型超女人才——何洁 / 173

◇5.技术型超女人才——纪敏佳 / 176

◇小测试:您属于哪一类人才? / 179

第七章 打造职场超女“无敌秀”

踏入职场的第一天，就是培养“编码”能力、建立专业形象的第一天。如果您的置装预算有限，就更更要多练习服饰的正确选择和搭配。这一章会从穿着、套装、化妆、发型等方面，手把手地教初入职场的超女打造好自己清爽而亮丽的职业形象。

- ◇1.无敌秀之“装”出个性 / 183
- ◇2.无敌秀之“妆”出干练 / 191
- ◇3.无敌秀之“发”出魅力 / 197
- ◇4.职场气质秀,锻造内在风景线 / 203
- ◇5.别出心裁秀自我 / 206
- ◇小测试:从您的衣饰色系看您是否受欢迎 / 209

附录:办公室超女新生种族面面观

20世纪80年代出生的超女“新鲜人”,进入职场以后,又产生出了各种各样的新鲜种族,她们我行我素,注重自我,所作所为大异于曾经循规蹈矩的职业白领们,她们没有后顾之忧,会挣钱更会花钱,她们悠游自得,四海为家,她们不争名利,只求清闲舒适……

- ◇1.新生代超女白领之月光女神族 / 213
- ◇2.新生代超女白领之飘一族 / 219
- ◇3.新生代超女白领之低薪休闲族 / 224
- ◇小测试:如果您获得了超级女声的冠军 / 228

主要参考文献 / 233

目 录
职场超女

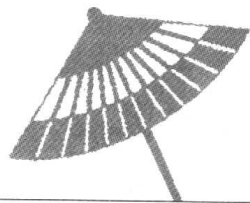




第 1 章

求职遭遇“海选”

- ◇1.海选第一张名片——简历
- ◇2.我是超女我怕谁？——做一个面试“牛人”
- ◇3.好口才，易过关
- ◇4.奏好您的面试进行曲
- ◇5.轻拢慢捻谈薪金
- ◇小测试：您今后的事业将是怎样的？



“超级女声”热遍全国，“海选”这一新名词也突然间家喻户晓。所谓“海选”，大意是不设门槛，人人有机会，谁都可以参加，但也正因为此，参加者想要脱颖而出难上加难。招聘市场上的“海选”更是司空见惯。如何通过简历、口才、自信和个性征服考官，顺利过关呢？在面试中，又如何谈好自己的薪金，争取自己的利益呢？



海选第一张名片:简历

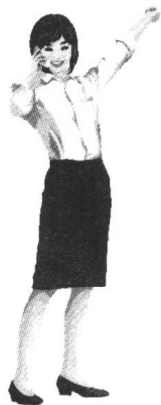
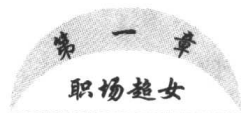
参加超级女声的第一步报名，全国的女生都可参加，没有门槛的限制，再加上一夜成名的诱惑，所以报名的人成千上万，选拔如同大海捞针，所以人们管这叫做“海选”。每个参赛者只有几分钟的时间展示自己的歌喉和其他才艺，来获得评委的青睐，让自己过关，所以这几分钟便如同黄金般珍贵，选手们都需要好好把握，一战过关。

同样，各大企业在招聘时也会出现众多应聘者踏破门槛的“海选”场面。求职者要超越成千上万的竞争对手，只有递上让招聘者满意的简历才有可能取得第二关——面试的资格，所以简历是进入名企的敲门砖，这块敲门砖还不是块普通的砖，而是块金砖。

在大公司的招聘流程中，筛选简历这一轮的淘汰率是所有流程中最高的，“10取1”、“20取1”、“100取1”都有可能，这个时候，一份规范、清晰、重点突出的简历就是从“海选”中胜出的关键。如何包装自己的简历，使招聘主管一眼相中呢？

优秀简历 PK 普通简历

PK项目	普通	优秀
校徽和校名	大部分有	无
标题	“简历”和“resume”	自己的名字



成功真谛 职场技巧

在大公司的招聘流程中,筛选简历这一轮的淘汰率是所有流程中最高的,“10取1”、“20取1”、“100取1”都有可能,这个时候,一份规范、清晰、重点突出的简历就是从“海选”中胜出的关键。

相片	大部分无	有
个人信息	全面。有的像人口普查表,有的则像征婚启事	简单。最上面三四行搞定最主要的信息,包括联系地址,电话、e-mail等
求职目标	大部分无	一般都有注明求职职位
工作能力	面面俱到	突出首选
教育背景	加上很多课程名和奖励情况	加少量相关课程名称,奖励单独一项进行介绍
工作经验	较多,是一堆事情的堆积,而没有轻重之分,也不对其进行详细描述	有主次之分,最多不会超过3-4项。每份工作都能详细描述
获奖情况	一部分有,一部分没有。以罗列较多,没有归纳、没有分析	基本都有。除了描述以外还有对该奖项的归纳、分析和交待
个人特长	罗列较多,没有突出自己的独特之处;自己不太会的也列上了	选择性很强,不会随便写。够一定水准了才写上去
页数	2页甚至更多	1页
性格特点、爱好	描述具体,而且还很多	选择性地添加、描述
低级错误	挺多的,包括拼写、语法、时态、字体不一致、大小不统一等	极少,或没有
真实度	常常会造假	一般不造假、只是艺术性地放大
精确度	较低	较高
纸张	纸张过轻、不统一;五颜六色	白色纸张、80g以上,比较讲究
文字	不规范、大小、字体不统一	规范、统一大小、统一字体
排版	很差,不讲究	一丝不苟,十分讲究
打印	不整齐;彩色、喷墨打印	整齐;黑色、激光打印
文字风格	平铺直叙、大段描述	言简意赅、分点交待
直观印象	杂乱无章、无主次之分	精美舒畅、有重有轻

人事经理眼中的好简历应该是怎样的呢？

联邦快递公司负责人力资源管理的亚太区副总裁陈嘉良曾经收到过一份长达 60 页的简历，开篇就“火辣辣”地讲对公司如何仰慕、如何关注，可翻了 3 页还没说一句自己究竟有何德何能何愿。

“这样的简历并不少，恐怕求职者都没想清楚要说些什么。最有耐心的人读了也会不耐烦，何况是极讲效率和务实的跨国公司！”

陈嘉良说，简历要回答 3 个问题，一是为什么要申请这份工作；二是为什么说你适合这个工作；三是未来你会怎样为公司做贡献。

有的学生花很大工夫罗列课程表，强调自己涉猎广、兴趣多，但效果并不好，因为几乎所有的人都在这样做。相反，有的人只写了他成长过程中的一个故事或一段经历，隐含了他与众不同的性格和才能，使招聘者感到好奇，就留给他一个面试的机会。

爱立信人力资源部副总裁牛艳娜也说道：“好的简历，目的性要强，用人单位需要什么，你就提供什么；对于你的职务要求，表述要简洁平实有力，语言要清晰，逻辑性要强。这些是基本要求。”

您还应该是个有心人，针对招聘单位的特点和要求，‘量体裁衣’特制一份简历，表明您对用人单位的重视和热爱。很多人的求职信就像公文，千篇一律，送给哪家单位只需换个称呼就行，让人感觉他对应聘



制作简历四大要点：内容翔实、有针对性、资料真实、有多种途径的方便的联系方式。

的公司一无所知，诚心不够，自然很容易被拒之门外。”

成功真谛

职场贴士

好的简历，目的性要强，用人单位需要什么，您就提供什么；对于您的职务要求，表述要简洁平实有力，语言要清晰，逻辑性要强。

最重要的工作经历该如何叙述？

包括勤工助学、课外活动、义务工作、参加各种各样的团体组织、实习经历和实习单位的评价等。

应把实习工作当成工作经验来详细叙述，因为这期间的工作性质和内容与许多正式工作相似，往往需要实习者自主完成多项任务。

如果毕业生在校时已学过许多与所应聘工作有直接关联的知识、熟悉某一领域最新的趋势与技术或者其他行业的工作技巧，都应毫不谦虚地写出来，以提升自己的价值，吸引招聘人员的注意。

还要写明在社团中、在活动中做了哪些工作，取得什么样的成绩。用人单位要通过求职者的这些经历考查其团队精神、组织协调能力，等等。

企业人事部门筛选简历流程

一般而言，大多数用人单位招聘工作的程序都是按以下步骤进行的：

一是把收集到的有关应聘者资料进行整理、汇总、归类，制成标准格式。

二是将应聘者的情况与工作描述、任职资格要求进行比较，初步筛选，把全部应聘者分为：可能入选类、勉强合格类、明显不合格类。