**新 书 推 荐**

**中文书名：《一步到位，拿下理想工作！：现代职场秘籍——竞争对手绝不会透露的生存法则》**

**英文书名：Land the Right Job, Right Now! Everything You Need to Know About Working in the Modern World (That Your Competition Won't Tell You**

**作 者： Christian Lovell**

**出 版 社：St. Martin's Essentials**

**代理公司：St. Martin/ANA/Winney**

**页 数：320页**

**出版时间：2025年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：职场励志**

**内容简介:**

***在当今竞争激烈的就业市场中，竞争对手会竭尽所能抢占先机——你为何不主动出击？***

**克里斯蒂安·洛弗尔（Christian Lovell）**（Career by Chris品牌创始人）将以这套超实用的现代职业建议，助力你的求职之路全面升级。曾担任人力资源专家的克里斯，将分享其最有效的求职策略，教你掌握核心技巧并实现突破：用PAR面试法脱颖而出，通过分步指南优化领英主页，学会打造个人数字品牌以留下深刻的第一印象。

凭借这些独特方法，你甚至能在阅读职位描述前就提升职业前景。准备好轻松通过面试，一举拿下心仪工作吧！

**目录：**

引言　8

你的理想工作是什么？　10

第一部分

锁定理想职位

19　找到你的职业驱动力

　20　动机解码

　21　挖掘你的“为什么”

27　改变的契机：识别离职信号

　28　该换工作的六大预警信号

　34　如何优雅离职

39　战略职业规划

　40　第1步：夯实你的“为什么”

　41　第2步：盘点可迁移技能

　42　第3步：发现规律与趋势

　43　第4步：设定以生活为重的灵活目标

　47　第5步：寻找加速成长的机会

　47　第6步：预见并应对挑战

51　数字时代的社交扩张与个人品牌

　52　阶段1：定义品牌

　53　阶段2：锁定受众

　54　阶段3：传播品牌

　55　阶段4：维护品牌

　55　阶段5：放大品牌

57　玩转LinkedIn

　58　你的LinkedIn目标

　59　LinkedIn能做什么

　60　优化个人资料

　66　LinkedIn自检清单

69　简历与求职信

　70　如何撰写简历

　73　简历精修

　79　求职信入门

83　现代职场面试技巧

　84　面试前准备

　91　高频面试题

　92　缓解面试焦虑

97　薪资谈判

　98　谈判基础

第二部分

稳住你的工作

111　入职前90天

　112　入职前要完成的清单

　119　第一天与第一周

　120　前30天

　122　冲刺90天

127　大声工作

　128　理解你的工作价值

　128　成就追踪技巧

　131　量化你的影响

　134　如何高效使用“自夸簿”

　134　对外晋升：用“自夸簿”加码

　135　对内晋升：用“自夸簿”加码

137　守护心理健康

　140　职场心理健康的绿灯信号

　142　定义你的工作观

　143　高效且不失衡

　145　应对倦怠

147　在瞬息万变的职场中保持竞争力

　148　“可雇佣性”到底是什么？

　149　可雇佣性的核心要素

　159　关键结论

致谢　161

关于作者　162

索引　163

**媒体评价：**

「克里斯以专业视角助你游刃有余地应对复杂就业市场，同时守护你的心理健康。这是每位职场人必备的宝书。」——梅丽莎·让-巴蒂斯特（Melissa Jean-Baptiste），「负债千禧一代」（Millennial in Debt）创始人、《所以……这就是我破产的原因》（*So...This Is Why I’m Broke*）作者

「克里斯以清新真实的笔触，打破关于『梦想工作』的过时叙事，赋予读者相匹配的思维、策略与工具，去开创符合自身价值观的生活与事业。若你已准备好从职场求生转向奔赴热爱，这本书正是你所需的指南。」——塞尔玛·柯里（Selma Currie），「老娘要预算」（Bitch I’m Budgeting）及「我的自律挚友」（My Accountability Bestie）品牌创始人

「《一步到位，拿下理想工作！》不止是一本职业指南。在这个常将个人价值与工作绑定的时代，如此踏实、直面现实的作品正是我们所需的清醒剂。」——艾丽莎·戴维斯（Alyssa Davies），《财务急救》（*Financial First Aid*）作者、播客《金钱情感》（Money Feels）联合主持人

「本书以『职业自我关怀』为核心理念，引导你厘清真实需求，学会适时止损，并在避免透支的前提下勇敢为自己发声。」——丽塔-索莱达·费尔南德斯·保利诺（Rita-Soledad Fernández Paulino），「全民财富」（Wealth Para Todos）创始人

**作者简介:**

**克里斯蒂安·洛弗尔（Christian Lovell）**，Career by Chris品牌创始人。文章曾发表于《商业内幕》（*Business Insider*）、《纽约周刊》（*New York Weekly*）、*Essence*杂志等媒体。现居美国洛杉矶。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至:版权负责人**

**Email**:**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编:100872

电话:010-82504106, 传真:010-82504200

公司网址:[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载:<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览:<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐:<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站:<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博:[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号:ANABJ2002

