

最新银行应聘成功的职业规划(优秀8篇)

励志故事教会我们如何面对困难和逆境，让我们变得更加勇敢和坚强。做一个有毅力的励志者是如何影响我们的人生呢？请大家阅读下面这些励志故事，相信它们会给你们带来一些灵感和勇气。

银行应聘成功的职业规划篇一

职业规划的一个关键诀窍是将个人发展与组织发展相结合。

职业规划，通过对主客观因素分析、总结和侧定，确定一个人的奋斗目标，并为实现这一目标预先进行的系统安排。它是人的职业生涯发展的真正动力和加速器，其实质是追求最佳职业生涯发展道路的过程。职业规划的作用在于帮助个人树立明确的目标与管理，运用科学的方法、切实可行的措施，发挥自己的专长，开发自己的潜能，克服发展障碍，避免人生陷阱，不断修正前进的方向，最后获得事业的成功。

职业规划的目地绝不只是帮助个人按照自己的资历条件找到一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，进一步详尽估量主、客观条件和内外环境优势和限制，在“衡外情、量己力”的情形下，设计出符合自己特点的、合理而又可行的职业发展方向。

“有计划不会忙，有信心不会慌，有预算不会愁”，人一生的时间、金钱、体力皆是有限的，如果能有计划地规划职业生涯，就可“努力有目标，前进有动力”。虽然努力不一定会成功，但不努力一定不会成功。年轻人设计职业规划，不可太急功近利，追求速成。好高骛远会导致在择业中眼高手低，反而成为就业的障碍。每一个人的兴趣爱好、能力特点都不相同，只有设计好自己的发展方向，在平时的工作中朝着自己既定的目标不断努力，不断提高，才会有美好的前程。

小王是一名学服装设计的职校毕业生，除了学习本专业外，她对日语非vis兴趣超，利用在校的业余时间学习了日语。通过几年的学习，她的日语还不错，而且本人性格也比较活泼。由于在学校接受了职业规划方面的课程学习，也通过老师耐心细致地职业规划帮助，她为自己设计了职业发展的3年计划。第一年，找一家日资企业工作，不计薪水高低，以便在工作中强化日语。凭她的条件，找这样一份工作应该不难。业余时间，进修日语及办公自动化，考日语二级。等考出日语二级，日语读、写都有了一定水平后，找一份日语翻译或办公室文员工作，在工作中锻炼自己各方面的能力，熟悉日资企业的企业文化及管理理念。业余时间，读夜大，提升自己各方面的素质。等夜大毕业后，所在公司如有好的发展机会，则继续努力。如发展机会不大，则可换一家公司。如一切顺利，3年后，小王应该有一份不错的白领工作。

一年过去了，小王日语过了二级，跳槽到一家日资大公司做翻译。在面试中凭借熟练的口语及电脑操作，比几位应届中职生都突出，在应聘的竞争中脱颖而出。目前，她对自己的工作很满意，也充满自信。她很庆幸做了职业规划。

热门阅读推荐：

未来三年的职业规划高中生职业生涯规划职业生涯规划第一步迷茫期，如何制定职业规划？

银行应聘成功的职业规划篇二

张艺谋的大片《满城尽带黄金甲》满城翘首，引起众多影迷关注。张艺谋已经成为中国电影的一面旗帜，张导的片子也深受白领钟爱。其实，不止是张导的电影好看，张导迈向成功的职业发展历程也很值得职场白领人士借鉴。作为权威的职业生涯管理咨询机构，向阳生涯ccdm职业规划专家特针对张导的发展历程进行了详细剖析，为您一解张导成功的奥秘。

解剖：张导发展历程

“前半生”——从农民到摄影师和演员

让我们首先来看看张导的过去。1968年初中毕业后，张艺谋在陕西乾县农村插队劳动，后在陕西咸阳国棉八厂当工人。1978年入北京电影学院摄影系学习。1982年毕业后任广西电影制片厂摄影师。1984年作为摄影师拍摄了影片《黄土地》，1985年获第五届中国电影金鸡奖最佳摄影奖，随后又获法国第七届南特三大洲国际电影节最佳摄影奖、第五届夏威夷国际电影节东方人柯达优秀制片技术奖。1987年主演影片《老井》，同年获第二届东京国际电影节最佳男演员奖，1988年获第八届中国电影金鸡奖最佳男主角奖、第十一届电影百花奖最佳男演员奖。这时候他还不是导演，而这可以算他职业生涯中的前半生。

“后半生”——从《红高粱》到《英雄》

1987年，张艺谋导演的一部《红高粱》，以浓烈的色彩、豪放的风格，颂扬中华民族激扬昂奋的民族精神，融叙事与抒情、写实与写意于一炉，发挥了电影语言的独特魅力，于1988年获第八届中国电影金鸡奖最佳故事片奖、第十一届电影百花奖最佳故事片奖、第三十八届西柏林国际电影节最佳故事片金熊奖、第五届津巴布韦国际电影节最佳影片奖、最佳导演奖、故事片真实新颖奖，第三十五届悉尼国际电影节电影评论奖、摩洛哥第一届马拉喀什国际电影节导演大阿特拉斯金奖；1989年获第十六届布鲁塞尔国际电影节广播电台青年听众评委会最佳影片奖。正是这部电影，让张艺谋成功地实现了从演员到导演的转型，并以一个成功导演的角色进入公众视野，奠定了张艺谋成功导演的地位。从此，张导便一发不可收拾，在经过一段艺术片的成功后，他又转向了商业大片，《英雄》等一步步商业大片的红火为他带来了巨大的声誉，并最终带他走到了中国电影旗帜的位置。

揭秘：张导成功发展轨迹

反观张艺谋的个人职业发展轨迹：插队劳动的农民-工人-学生-摄影师-演员-导演，一次次巨大的职业跳跃和转型才最终造就了一个成功的导演。接下来，让我们来一层层揭秘张导的成功发展轨迹，并由向阳生涯ccdm职业规划师进行点评。

- 生涯准备期

关键词：定位、积累

特殊的历史环境，使得年轻时的张艺谋未能上高中就插队当了农民和当工人，很多人像他一样没有选择，但能像他一样坚持自己梦想的却不多。终于，在1978年。张艺谋以27岁的高龄去学习自己心爱的技术--摄影，为自己未来的转型进行积累。

向阳生涯ccdm职业规划师点评：

当你遭遇职业挫折、对自己职业状态不满意，尤其是确认眼前的工作并非自己真正的兴趣所在，可以考虑转型，要尽可能地向自己喜欢的职业靠拢，因为兴趣是认真工作的最大动力，转向自己喜欢的职业是保障转型成功的第一步。而许多白领似乎却安于现状，虽然明知道这份工作自己不喜欢，不适合自己的，却还是没有做改变。

- 生涯转型期

关键词：学习、坚持

重新进入课堂学习后，张艺谋老老实实的做起了摄影，虽然他的志向是导演，但他显然十分清楚自己要做什么。这个时候的他仍在学习，不是在课堂上，而是在实践中学习。当时，他拍摄的很多片子都是与当时已经很有名气的陈凯歌导演合

作的，陈凯歌导演也可以算他半个师傅。他做摄影获奖的那部《黄土地》就是陈凯歌导演的。

向阳生涯ccdm职业规划师点评：

乍一进入某个不太熟悉的领域，谁都会有些不适应。因此转型前应该做充分的准备，把这种不适应降至最小，从而促成转型成功。比如，进入一个陌生的领域，找个好师傅就是必要的。师傅不仅能够教授业务知识，还可以让你看清新行业的“门槛”。再次就是寻找“好榜样”。转型后你该怎么发展、怎么进步，最初可能有些摸不着头脑。你可以确立一个“榜样”，分析他的成功轨迹，把每一个标准予以细分，做一个长期规划与短期规划。而有些人没有这样的规划。却只喜欢靠自己瞎摸索，结果绕了个很大的圈子才能走向正确的路上。

- 生涯冲刺期

关键词：否定、准备

在《黄土地》获奖后，张艺谋有两个选择——继续作为一个已经很成功的摄影师或者转型开始做导演。然而，意料之外，他却做了另外的选择——做一名演员！并且也获得了一定的成功。不过也可以说，这实在是最明智的选择。要做导演，特别是要想成为较有建树的导演的话，当然最好能亲身体会过做演员的感受，才能在拍片的时候和演员们够契合。也许，这也是张导拍片每每能获得成功的一个缘由吧。

向阳生涯ccdm职业规划师点评：

很多温州人都自己创业，在他们创业前总是会去一些知名企业做一下小小的下属，就是为了体验学习。如果，你要当个主管，那你当然得理解下属的心里怎么想。为什么空降兵上司总是不被下属所服气？也许因为没有过和下属一样的经历。所以，要转型，有些事情要从小处做起。还有一点，向阳生

涯专家认为，即使你短暂的做某项事业时很成功，也不要忘记自己的初衷。一定要做好你的职业定位并且坚持。许多的精英白领就是由于一时的犹豫没有按照自己规划好的生涯发展结果陷入了事业上的瓶颈期。

- 生涯发展期

关键词：发展、进步

《红高粱》成功以后，张艺谋拍了一段时间的文艺片，在大墙内外都熟悉了他的名字后，张艺谋敏锐地捕捉到了商业片的市场价值，并与中国电影市场的需求相契合，他开始转向了商业大片，开始了自己的大片之旅，并一直延续到现在。一部部片子的红火证明，张艺谋是一个全能导演，更是中国电影界的一面旗帜。

向阳生涯ccdm职业规划师分析：

好的职业规划通常包括了一份好的职业战略。张艺谋拍了多年的艺术片，并且获得了成功，但他并没有就此将自己定位为一个文艺片的导演，而是果断地转向了商业片。反观部分职场人士，不懂得变通之道，没有长远的计划，只敢做熟悉的，不敢迈向新领域，这其实是你职业生涯上的一种障碍。向阳生涯ccdm职业规划师认为，始终坚持自己的职业规划，不满足于眼前的成功，敢于为自己的职业生涯设定新的起点和目标，或许正是张导一步步走向成功最关键的秘诀所在。

银行应聘成功的职业规划篇三

而这正是成功的职业规划核心所在。

二、职业规划要考虑到实际情况，并具有可执行性。有些职场人士很有雄心壮志，短时间内工作虽具有一定飞跃性，但

更多时候却是一种积累的过程——资历的积累、经验的积累、知识的积累，所以职业规划不能太过好高骛远，而要根据自己实际情况，一步一个脚印，层层晋升，最终方才能成就梦想。

三、职业规划发展目标必须有可持续发展性。职业发展规划不是一个阶段性的目标，而是一种可以贯穿自己整个职业发展生涯的远景展望，所以职业发展规划必须具有可持续发展性。如果职业发展目标太过短浅，这不仅会抑制个人奋斗的热情，而且不利于长远发展。

银行应聘成功的职业规划篇四

烟瘾主要是一种神经依赖性，和毒品的依赖性一样，我主要是坚定自己的毅力和信心，相信自己可以成功。这个是关键。

戒烟要循序渐进，不要以为一下子可以成功。这个过程，首先你要从每天的一两包慢慢减少到一定的量，到每天的几支，如果一下子不抽，哈哈，相信很痛苦，要慢慢来，控制在一个星期就可以减少了。

在戒烟期间，尽量不要在抽烟人群里面久留。远离毒品，眼不见心不想。多去禁止吸烟的场所活动。

如果自己的工作环境里有烟民，自己在戒烟，买点零食放口袋，糖果啊瓜子什么的，烟瘾上来就吃上，很不错的哦。我本人戒烟过程也去了不少零食，呵呵。

如果自己意志力不怎么样的，可以借助戒烟工具。

最后一点，不要喝酒。酒桌上可是烟酒不分家哦。

银行应聘成功的职业规划篇五

所谓职业规划，是职业生涯规划简称，就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程，在对个人和内外环境因素进行分析的基础上，确定一个人的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动的计划，对每一步骤的时间、项目和措施作出合理的安排。它包括职业定位、目标设定、通道设计三部份内容。通常所说的职业生涯设计实际上是指对职业通道的设计。

个体职业生涯规划并不是一个单纯的概念，它和个体所处的家庭、组织以及社会存在密切的关系。随着个体价值观、家庭环境、工作环境和社会环境的变化，每个人的职业期望都有或大或小的变化，因此它又是一个动态变化的过程。

进行职业规划有助于提高个人的工作技能，提升职业竞争力。同时也有助于确定职业目标，发展职业角色。

如何写职业规划

- 1、大体的方向要确定下来，即未来要从事的行业。
- 2、规划时间不要过长，一般写一到三年要达到的目标。切记不要写具体的目标，只制定大致的计划。
- 3、介绍一下选定某个行业的理由，以及这个行业未来的发展趋势。
- 4、说明自己为人处事的原则，个人的态度。

职场规划是每一个职场人都需要做的事情，一个清晰明确的计划往往能让人找到发展的方向，因此制定一个合理的职业规划是很有必要的。

文档为doc格式

银行应聘成功的职业规划篇六

清朝康熙年间，桐城人张英官至文华殿大学士兼礼部尚书。邻居是桐城另一大户叶府，主人是张英同朝供职的叶侍郎，两家因院墙发生纠纷。

张老夫人修书送张英。张英见信深感忧虑，回复老夫人：“千里家书只为墙，让人三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”于是，张老夫人令家丁后退三尺筑墙。叶府很受感动，命家人也把院墙后移三尺。从此，张、叶两府消除隔阂，成通家之谊。

宽容的感悟：

宽容无疑是美好的，可是多年的社会经验告诉我：宽容是要有原则的，还得看宽容的对象是什么样的人。如果没有底线，盲目地宽容那些不该宽容的人和事，那么给自己带来的就不是团结友好的局面，而是无尽的烦恼，甚至是更大的灾难。再过几天，就是“九一八事变”七十九周年纪念日了，我又想起了日本侵占中国的那段惨痛历史，心中倍感痛苦、辛酸，由此也想到了更多。对于日本那样狂妄的侵略者，宽容忍让是不行的，它只会认为你软弱可欺、甘愿挨打，于是就会毫不手软地得寸进尺。所以我们必须以牙还牙，给予他们迎头痛击，让他们知道我们的厉害，以后它就不敢再来欺负你了。最近中日又因钓鱼岛问题出现了纷争，我希望中国领导人在处理关系到国家领土主权方面的问题时，态度一定要强硬。中国早已不再是东亚病夫，为了国家的主权，人民的利益，必要时使用武力也在所不惜。宽容忍让，息事宁人的做法绝对不可取。我记得伟大领袖毛主席曾经说过：人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人！此话说得掷地有声，铿锵有力，我们该永远牢记在心，并积极实行。对敌人的仁慈就是对自己的残忍，所以对待敌人绝对不能宽容，而是应该给予狠狠

地回击。

在和平年代里，敌我矛盾逐渐减少，但是也有很多人不值得也不能宽容相待。日常工作和生活中，我是个很随意，不拘小节的人。不管是上司、朋友，还是同事、下属，我都很尊重他们，遇到问题时大家就在一起心平气和地商量，因此我的人际关系一直非常好，也很少遇到蛮不讲理之人，心里时常暗自庆幸。然而前不久就碰到了一位蛮横之人，他就是我们公司董事长新任助理李明。他来公司不久，我就听到不少与他有关的新闻，大多数人都认为他飞横跋扈，不可一世。我不怎么相信，只是微微一笑，毕竟耳听为虚，不可轻信。

银行应聘成功的职业规划篇七

减肥初期，由于在持续的中等强度有氧运动运动过程中会消耗糖原，糖原分解过程中的水解反应必然会伴随机体总水分的下降。所以随着体重的下降，机体总体水的重量下降是必然的。任何一种正确的减肥方法皆如此，如果有人告诉你存在减肥过程中不减水分的方法，万万不能相信。

误区二：节食减肥减得快

1. 身体能量不足。人体会依次动员糖原、脂肪分解，使体内酸性的代谢产物(酮体、尿酸等)增多；甚至机体会大量分解蛋白质，使机体的肌肉和必须的蛋白质(如血红蛋白、抗体等)短期迅速减少，极大的危害身体健康。
2. 经常饥饿很容易使减肥者发生各种营养素的缺乏。比如缺铁引起的贫血、维生素b族缺乏引起的口角炎、维生素d和钙缺乏引起的小腿抽搐和骨量下降，以及多种维生素和矿物质缺乏引起的多种不适：皮肤干燥、脱发、虚弱、神经质、眼睛和嘴巴周围易发炎。
3. 反弹快。节食过度，会导致身体中蛋白质的缺乏，使肌肉

衰退，基础代谢率降低，长期下去，稍微多吃点食物体重就会有明显的反弹。

我们减肥的最终目的当然是在健康的前提下，所以减肥要靠科学饮食而不是盲目节食。

误区三：人人都可跑步减肥

越来越多的人喜欢通过跑步的方式来达到减肥的目的，但跑步并不适合于所有人，对于体重基数大的人来说，体内过多的脂肪容易和运动输入的冲击产生共振，长此以往将损伤膝关节、器官等等。所以膝关节不好以及肥胖人群要谨慎选择通过跑步的方式减肥。

误区四：减肥过程中只关心体重的数值

虽然体重是最直观的方法，但人体是否肥胖是由很多指标来决定的，我们在减肥过程中，不能仅凭体重数值下降来判断自己是否减肥成功。各项指标均降到合理范围才是减肥的最终目的。

在减肥过程中除了体重，最关键的数值有哪些呢？

1. 体质指数bmi

bmi(体质指数□body mass index)是目前国际上通用的，便捷衡量人体肥瘦程度的参考值，也是衡量人们存在患病风险与否的标准之一□ $bmi = \text{体重(kg)} / \text{身高(m}^2\text{)}$ □bmi标准范围为 $18.5 \leq bmi < 24$ □bmi过低或过高都是不健康的。

2. 体脂百分比

体脂百分比也是衡量肥胖的一个重要指标，体脂百分比就是人体中脂肪含量与体重的百分比，男性13%—23%，女

性18%—28%为理想的标准，直接测量体脂百分比有一定的难度，而且其他各项指标的标准范围要因人而异，建议大家咨询专业减肥医师，他们会通过科学的仪器来帮您测量数值并为您做详细分析，这样便可随时关注自己的减肥状况。

银行应聘成功的职业规划篇八

直到今天，摆脱烟草依赖，远离香烟生活了二十多年以后，我可以真的的说一句：“我戒烟成功了。”

一个烟鬼要真正戒烟其实很不容易，我也一样，从中学时期偷着玩吸烟开始算起，到上山下乡正式吸烟，我的烟龄应该也有将近二十多年的时间了，烟量也是从一个星期的一包变成了一天三包，而且，随着对烟草依赖程度的与日俱增，我的烟量也是与时俱进，就算是伤风感冒，就算是不思饮食，就算是咳嗽的非常厉害，每天抽烟的习惯依然无法改变，而且，每天清晨开始抽的前几支烟基本上吸进去的烟是吐不出来的。

每天早晨睁开眼睛的第一件事情就是点燃一支香烟，倚靠在床头看电视早新闻，然后才起床洗脸漱口，就算是等待早饭的间隙也不忘点燃一支香烟，总感到那袅袅升腾着的烟雾才是我最大的休闲，才是我最主要的精神依托，才是一个人快活似神仙的源泉。因此，只要一有空就会习惯性地点燃一支香烟，因而在别人的印象中，我右手的中指与食指之间永远是夹着一支点燃香烟的。

我自己平时喜欢写点东西，而写作中需要抽烟绝对是我不能戒烟的充分理由，总感到没有香烟的熏陶就无法将汉字码到一起，无法写出让自己满意的文字。虽然自己也曾经多次很努力地戒过烟，但总是最后功亏于烟瘾的发作或烟鬼们的诱惑，而自己也总是以“烟已经戒好了”，就象我们通常说得病已经看好了一样来宽慰自己，无法恒心坚持。

抽烟的时候，我和所有的烟鬼一样，浑身散发着一股浓烈的烟草臭味，我所有的活动空间也都无法幸免，办公室、车内、家里的每一个房间，人走到哪里这股臭味就随即飘到哪里，那里的空间马上就会被臭臭的烟草味充斥，家里的毛巾、衣服所有裸露在外的东西，整天都散发着烟草浓烈的臭味，就连家里雪白的墙壁，也经受不了日熏月陶，很快就泛出被熏黄了的颜色。而我整天乐此不疲的生活在烟草之中，根本就沒考虑身边人的感受。这样的生活环境也只适合我们这帮臭味相投的烟鬼，要不然，那里整天烟雾弥漫的空间真的是让那些不吸烟的人难以忍受。

年少轻狂的年代，自认为男子汉就应该是那些身上散发着烟草味道的男人，而女人喜欢男子汉就是被男人身上的烟草味道所陶醉，这是男人的标志，也是男人的魅力所在，因此，是个男人就应该抽烟。

要不是那年健康体检时医生给我来了一个震撼教育我还很是沉醉于男子汉的自欺欺人之中呢！那次，医生拿了二张胸透片让我找自己的那一张，而且还明白告诉我其中的一张是一个长期从事挖煤的煤矿工人的片子，我自以为长年累月在井下工作的人吸入的煤粉肯定会比较多，因此，我就挑了一张双肺部相对透明的片子，然而，医生却给了我一张更加可怕的片子。

然而，任何事情都有一个限度的，所谓是物极则必反。当我的烟量增加到每天自己必须消耗三包香烟的时候，我逐渐感到了压力。那时，我每天经济上最大的开支就是买烟了，香烟的开支占了我整个生活费开支的将近一半。香烟档次太低了有失我的身份，而档次高一点的话本人的经济负担也实在难以忍受，而且，还不能老是抽“伸手烟”，会被别人看不起。

烟鬼最大的麻烦是走到那里首先想到的是带烟，聚餐、开会、出差、就算是出国时也是如此。因此，逐渐地对自己的吸烟

习惯开始厌恶起来。且不说经济上的负担过于沉重，日常的生活也成了累赘，更何况每天口不离烟的形象也实在是“酷”不到那里去，形象实在太过丑陋了。

那就再一次下决心戒烟，而这次的戒烟，绝对不敢信誓旦旦地对外宣布，因为就连自己都感到没有自信，或许只能是我再一次进行的戒烟尝试罢了。

然而，不经意间的戒烟最终让我成功地摆脱了烟瘾，让我一直坚持到二十多年后的今天。

那是上世纪的1988年2月的一个极其平常的早晨，我把其列入了戒烟开始之日。那天，我起床后先是努力克制住自己吸烟的欲望，匆匆起床并漱洗完毕。然而，在等待早餐时却猛然发现自己手里已夹着一根点燃的香烟，提醒自己立刻熄灭香烟，泡了一杯茶，让自己平静的去忘记烟草的存在。

上班期间，提醒自己不能再接受别人递过来的香烟，自己也不再带香烟上班，有时看别人抽烟时实在勾起了自己的烟瘾，就赶紧走到外面透透空气或找人聊聊天，远离抽烟的环境，让自己的注意力分散到其他事情上。

刚开始的几天里，也许是自己血液里还残留着尼古丁的成分，因此，虽然人时有发现自己六神无主，精神无法集中，但人其实并不难受。

戒烟一个月后的某一天晚上赶稿，自以为已经成功戒烟，因此，事先也没有准备香烟。夜深人静，文稿还只是开了个头。

老婆问我：你走来走去、东翻西找地找什么呢？

我回答：没有啊，没找什么呀！

老婆笑着问：是在找香烟吧？

我恍然大悟，顿时语塞.....

戒烟最艰难的日子是在三个月以后，那时，也许是血液里残留的尼古丁已经消耗殆尽，那时，最渴望的事情就是能够抽烟，那怕是抽一口也行。

这时，个人的意志和毅力就决定了戒烟是否成功，很多人也就到此为止了，我前几次失败的戒烟原因也缘于此时。

由于自己的烟龄比较长，平时的烟量又比较大，因此，我决心戒烟的打算是比较充分的，意志加恒心加毅力，这样，感到自己戒烟中最难熬的时期并没有我想象中的那么艰苦，虽然戒烟一年后自己打的嗝中依然会有烟味出来。

现在，我已经成功戒烟二十年，在日常朋友交往中也不再记得递烟，别人也不再要求我抽烟，也可以说是成功戒烟了。

经过无数次的戒烟努力后，我总结出了自己成功戒烟的经验，那就是简简单单的四条，如果自己真的决定戒烟，那就：

1、马上付诸行动，不要等手里的烟抽完后再计划或决定某一天开始戒烟；

3、再难听的话也要坦然处置，什么“不抽烟就不是朋友”，什么“难道我给你的烟有毒？”等等再难听的话也要心安理得的承受。

4、千万要记住戒烟的诀窍，那就是：什么情况下都不能再碰香烟，因为，抽烟人的基本功都很扎实，一旦尝试着再抽或玩玩，很容易复吸或又一次功败垂成！

总之，戒烟是一个心理校正地过程，只有顺利的度过这个过

程，自然而然就不再会有人递你香烟和你主动递烟给别人，慢慢地也就脱离了烟民的生活圈子。