

# 吉杰的七天

吉杰 著

Jeffrey G's  
seven days

职场达人速成秘籍

上海文艺出版总社  
上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

吉杰的七天 / 吉杰著. —上海: 上海锦绣文章出版社,  
2008.6

ISBN 978-7-5452-0104-8

I. 吉… II. 吉… III. 人际关系学—通俗读物 IV.  
C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092194 号

责任编辑 毛小曼

特约编辑 熊熊

整体设计 80 工作室小贾 + 果果

书 名 吉杰的七天

著 者 吉杰

出版发行 上海锦绣文章出版社

地 址 上海长乐路 672 弄 33 号(邮编 200040)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京爱丽精特彩印有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 12

版 次 2008 年 9 月第 1 版

印 次 2008 年 9 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5452-0104-8/J.054

定 价 42.80 元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 电话 010-84242008

版权所有 不得翻印

吉杰◎著

# Jeffrey G's

参加快男的时候，有记者问我：“吉杰，你是怎样做到的由一个普通人成为人人羡慕的金领，现在又一路黑马杀进快男，你的人生有什么成功的秘诀吗？”

当时怎么回答的我忘记了。但真实的答案是，从偏远的山区走到北京；从一个普通的毕业生成为人人羡慕的品牌经理；从一个热爱唱歌的人冲出重围成为“快乐男声”的重要一员，我的成功秘诀就是，时刻观察周遭世界的变化，学会去适应世界，同时学会积蓄力量去改变世界。

这是个充满规则的世界，每一个人都需要在遵从规则和打破常规之间找一个好的平衡点，如果你找到了，你就一定能够成功。如果你只会循规蹈矩，干好手边的事情，你的人生就会像你手边的工作一样永远循规蹈矩；如果你天天寻思着怎样标新立异突破常规而忘记了现实世界的脚步，你也会一辈子活在空想里到头来一事无成。

这是一本讲述我所经历的职场规则以及应付这些规则方法的书，希望职场里的朋友能够看到一些规则，同时悟出一些适合自己的突破。这也许不是一本好孩子该看的书，也不是一本宣扬真善美的励志宝典。这本书讲的是这个残酷职场世界的生存法则，并和你探讨如何在残酷的世界里活得开心活得充实，活得充满未知和可能。

## 前言

# 上帝的七天 吉杰的七天

我想到一个简单的办法来把诸多想说的东西串联起来，用一个星期的七天来看：

星期一代表“开始”，每个开始都有开始的套路，痛苦而刺激的开始。

星期二代表“谈判”，没有人是光凭表面的条款就能把谈判摆平。

星期三代表“人际”，人对了，世界就对了。

星期四代表“诱惑”，没有人能拒绝诱惑，也没有人该拒绝诱惑。

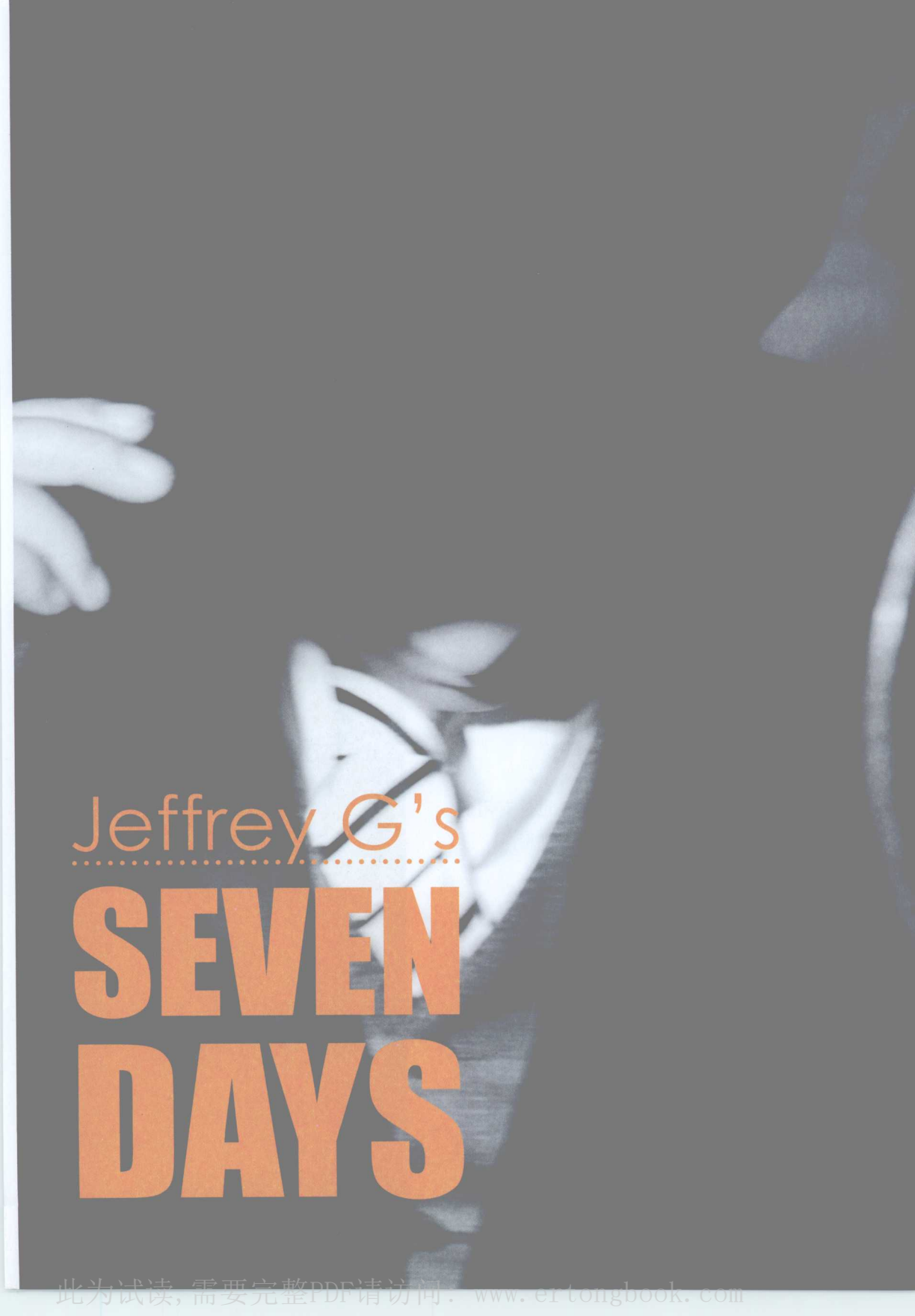
星期五代表“过渡”，好的过渡方法是上一套下一套。

星期六代表“放纵”，放纵绝对不是一件简单的事。

星期天代表“享受”，享受是万恶之源，也是万善之本。

每一天都有每一天的潜规则。就像上帝用七天创造了世界，我们只要明白这个世界七天中隐藏的潜规则，就能摆平这个世界。

如果你心脏够坚强，意志够坚定。坚信自己就算踏着血肉和眼泪也一定要成功。那么欢迎你打开这本书。因为这是一个和你一样渴望成功的人的一点点生活累积。



Jeffrey G's

**SEVEN  
DAYS**

星期一规则

001 这是一个以貌取人的社会

- 005 第一课：不修边幅的人永远没有成功的机会
- 010 第二课：可怕的细节，可爱的细节
- 013 第三课：永远不要让自己穿得太幸福
- 016 第四课：男人也是需要护肤的

星期二规则

025 最微不足道的人也是有用的

- 028 第一课：好的准备，从早餐开始
- 032 第二课：不同会议，不同准备
- 036 第三课：控制对方，才有成功机会
- 040 第四课：帮助别人，就是在帮助自己
- 044 第五课：谁的演技高，谁的胜算大

星期三规则

051 人对了，世界就对了

- 055 第一课：越有才，越低调
- 058 第二课：菜鸟处事宝典
- 062 第三课：征服你的上司
- 067 第四课：没有处不好的同事
- 075 第五课：星期三的小Party

contents

目录



星期四规则 **083** 永远不要拒绝诱惑

086 第一课：有规划，才有好职业

090 第二课：只穿对的，不穿贵的

094 第三课：有没有标准答案

100 第四课：如果你有段时间没接到猎头电话，那就说明你的价值下跌了

星期五规则 **107** 掌握规则，而不是被规则掌握

110 第一课：搭配我的Causal Friday着装

116 第二课：上班、约会两不误

122 第三课：打造完美的私人约会

130 第四课：无酒不成席

星期六规则 **137** 不懂也要装出懂的样子

140 第一课：这次的Party不寻常

144 第二课：不怕你不懂，就怕你不会装

148 第三课：谁说男人不能是购物狂

150 第四课：大快朵颐的快乐

星期日规则 **157** 健身和旅游——享受是万恶之源，也是万善之本

160 第一课：健身无处不在

166 第二课：当音乐成为空气

170 第三课：旅游，Are you ready

174 第四课：另一种风情，另一份美好

**180** 后记：生活是用来享受的，不是用来承受的



你，后面一半用来让人喜欢你。”这是美国形象大师罗伯

“理解就是，当你想要成为一个成功的人时，你首先

己装扮成一个成功者的模样，然后你才真的有

“女展现自己的形象，他们逐渐意识到，

“金进行员工的形象培训，为员工订

“?这些看似毫无回报的投入，

“是一笔巨大的隐性财富

“的穿着有一定的

“你哪些着装

“，他们不会把这

“公司的醒目位置，例如

“，贵公司就更含蓄了，既不会

“工自己去领会。机灵点儿的职员

“不太灵光的人，适应起来就比较困难

“，是人之常情。以我的经验来看，不管在怎样

“只要是以正装为主，简单地说是衬衫+领带的

西装搭配。只要把握这样的原则，就不会出太大的问题。老员工以身作则，让新员工自己去领会。

机灵点儿的职员很快就能领会其中奥妙，进而快速融入企业文化之中；那些脑袋不太灵光的人，适应

起来就比较困难了。初进一家公司，不少人会有种手足无措的感觉，这也是人之常情。以我的经验

# Chapter 1

这是一个以貌取人的社会

## 星期1规则

是允许。

些东西以文。

走廊、大厅等。我

有明文规定，也不搞什。

很快就能领会其中奥妙，继而

了。初进一家公司不少人都会有一种

风格的企业里，男士白衬衫的西装搭配。

西装搭配。只要把握这样的原则，就不会出太大的问题。老员工以身作则，让新员工自己去领会。

机灵点儿的职员很快就能领会其中奥妙，进而快速融入企业文化之中；那些脑袋不太灵光的人，适应

起来就比较困难了。初进一家公司，不少人会有种手足无措的感觉，这也是人之常情。以我的经验



## 引言 一个以貌取人的年代

星期一是一个星期的开始，我用星期一来表示我们事业的开端和人生的摸索期，星期一要建立的是个人形象和外表规范。

中国有句俗语：人靠衣装、佛靠金装；西方也有句俗语：你的穿着决定了你是谁（You are what you wear），道理很简单，无论你是否愿意，你的穿着都在向人们传达各种讯息，告诉人们你的品位、个性、职业、个人收入、社会地位、发展前途，甚至是你的价值观、个性特征等等。

我原先供职的公司就是个很注重员工穿着的企业，当然，我想，所有公司对员工的穿着都有一定的要求，我甚至听说，一家投资银行的总裁曾经说过：“假如我有裁员计划，就先从穿着最差的人开始。”许多人不理解，为什么上班族都千篇一律地穿西装、打领带，其实，并非他们打心底里喜欢这么穿，而是因为——这是一个以貌取人的社会。无数的影视作品和文化思潮教导我们：Don't judge a book by it's cover（不要以貌取人），但教导和实际中间却很少有人告诉我们怎样才能做到外表与内涵的和谐统一。

有段时间，周围的女性朋友很喜欢谈论《The Devil Wears Prada》这部剧，好奇心驱使我抽空看了看，典型的美国励志剧套路，但从女主角Andrea Sachs身上，我仿佛看到了一丝现实的影子。我至今仍记得，在我曾经工作的外企，也有一个Andrea Sachs般的人物，只是，电影中的戏剧性转变没有发生在她身上，她最终选择了逃离，因为她完全搞不懂那烦琐的外企着装要求。或许，这注定是个涅槃重生的过程，每个人都无法逃避。在这里，我只想说：“成功的穿着或许无法带给你成功，但不成功的穿着却注定带给你失败。”最近开始看《Ugly Betty》，唉，又一部理想主义色彩的剧集，再次为我们戴上“只要有内涵就好，外在的东西不重要”的神色墨镜，让我们模糊了现实的情况。建议想在职场打拼的女性朋友把这部剧集当做时尚指南，学习里面那些浮现的反面人物的穿着，很不错的；当然，Betty的精神还是可以借鉴的，阿弥陀佛。🙏





# To-do List



| 时间       | 地点   | 事项                                                                                   | 备注                                        |
|----------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| AM 9:00  | 家里   | 头天晚上，参加了一个宴会，起床后有点头痛。喝杯咖啡，来点舒缓的音乐，在这种氛围下花上一点时间整理一周要做的事情。                             | 周一我通常十点上<br>班，提前一小时做<br>这些事情足够了。          |
| AM 9:20  | 还是家里 | 做个简单的脸部护理，让自己看起来更加精神一些。选择一套最适合的服装，充分体现出庄重时尚的感觉。当然，细节处理也很重要。                          | 虽然男人不需要化<br>妆打扮，却不能不<br>做保养。              |
| AM 10:00 | 办公室  | 提前五分钟跨进办公室，然后抓紧时间对本日和本周的工作做一个简短的计划和安排。因为今天又有很多会议，所以压力蛮大的。周一工作开始前一定要温习和预习工作，要不真会乱了阵脚。 | 这段时间必须抓紧，<br>否则将会发生恐怖<br>的事情。             |
| AM 11:00 | 会议室  | 从现在开始就进入了密集的会议过程。如果在此之前没有把该分配的工作弄好，不知道这周究竟要干什么，你会死得很惨。                               | 如果毫无头绪参加<br>会议，在发言的时<br>候无话可讲，是不<br>是很恐怖。 |

## 星期一第一课

不修边幅的人永远没有成功的机会

“你永远只有两分钟。前面一半用来让人认识你，后面一半用来让人喜欢你。”这是美国形象大师罗伯特·庞德给年轻人们的金玉良言。而我对这句话的理解就是，当你想要成为一个成功的人时，你首先要看起来有一个成功的壳子。也就是说，你首先要把自己装扮成一个成功者的模样，然后你才真的有可能成为一个成功者。很多人会因为这种“肤浅”很想抽我两下，可我要说：不要自己骗自己了，你知道现实是怎么回事，装清高一点用都没有。

在西方和如今我们的很多大型企业，管理者逐渐意识到，公司职员的个人形象就体现了公司的整体形象。因此，他们有的不惜重金进行员工的形象培训，有的明文规定公司的着装要求（Dress Code），有的为员工订做价格不菲的职业套装，有的甚至聘请专门的礼仪公司指导员工的穿衣打扮……这些看似毫无回报的投入，却能在无形中塑造公司的公众地位、提升公司的品牌形象，这对公司而言无疑是一笔巨大的隐性财富。

过去，我经常要和不同的公司打交道，我所接触到的公司当中，绝大多数都对职员的穿着有一定的要求，只不过表现方式不同罢了。

例如，美国公司通常直截了当，上班第一天就明确告诉你哪些着装是允许的，哪些是触犯禁忌的，具体细节有何规定，等等。日本公司则相对比较含蓄，他们不会把这些东西以文字形式列入公司制度，而是将公司的着装要求以图片展的形式贴在公司的醒目位置，例如走廊、大厅等，只要稍微留心，你自然就会明白公司的“良苦用心”。欧洲公司就更含蓄了，既不会有明文规定，也不搞什么图片展，而是通过老员工以身作则，让新员工自己去领会。机灵点儿的职员很快就能领会其中奥妙，继而快速融入企业文化之中；那些脑袋不太灵光的人，适应起来就比较困难了。

记得我作为广告公司职员第一次进入保乐利加公司（全球最大的洋酒公司之一，可能你不熟悉，可提到他们的芝华士、马爹利等产品你一定知道了）开会的时候，我被震撼了。男职员都西装笔挺，女职员都时尚美丽又不失庄重，当时我的第一个感觉就是：这家公司一定很牛，为他们服务一定有前途。哈哈，果然前途也就慢慢来了。至今都记得第一眼看见Tracey的时候，她着装非常时尚高雅又有个性，最后她成了我的好朋友，至今仍然经常想：如果所有白领女士都像她一样着装，像她一样工作，那经济腾飞和时尚繁荣真的可以双管齐下了。

初进一家公司，不少人都会有种手足无措的感觉，这也是人之常情。以我的经验来看，不管在怎样风格的企业里，男士白领的服装搭配，不管春夏秋冬都是以正装为主，简单地说就是衬衫+领带的西装搭配。只要把握这样的原则，就不会出现太大的问题。

西装的搭配虽然看似相对简单，可细细琢磨一下，却有其特殊的细节需要注意。否则，不仅穿不出品位和效果，更可能让人觉得怪异。我就曾经见过一个大学刚毕业的学生来公司应聘，上身穿着质地不佳又比自己身材大一号的西装，下身的西裤看起来也是皱皱巴巴的，让人觉得很不得体，显然是为了这次应聘从同学或者朋友那里借来的衣服。更令人哭笑不得的是，他的脚上竟然搭配着一双白色的运动鞋，同西装格格不入。自然，这位毕业生没有符合我们“以貌取人”的游戏规则。对于这个学生来讲，他的用心搭配不但没有帮到他，反而拖累了他。他应聘的职位是品牌助理，作为他的



雇主，我觉得他对自己作为一个品牌的定位和包装是非常失败的。如果没有好的西装，没有关系，穿整齐一点的衣服来就好了，我知道你是学生，不会对你在正装上有太多的奢求，但混乱的搭配和没有头绪的穿着，真的让我觉得你不了解自己，不了解包装，甚至会觉得你对美和对与错的鉴别都有问题。我怎么能放心把一个品牌放在你手里，怎么能放心你去和各种各样的人谈判交涉？

一般来说，正装包含了西装、领带、衬衫、鞋和皮带几个部分。每个部分都需要对细节上有所追求，才能打造出最让人喜欢的风格。

### >>> 西装

从西装的型上来看，时下对于年轻的白领，有一些收腰效果的小西装会让人显得精神、干练。西服上衣的大小一定要恰好合适自己的身材，尤其在肩膀、袖子等部分必须恰到好处。过大或过小都会让人感觉很不协调，穿不出正装的味道。

好的西装不用太多，有三套就可以。但真的是要质量和品位上乘的才行，我强烈建议购买具有一定知名度的品牌产品。刚才就说了，要让惯于以貌取人的社会接纳自己，就得给自己打造一个成功者的壳子。所以千万不要贪图便宜去买那些地摊货，否则买了很多，但每一套看起来都档次不高依旧无济于事。不是让你2000元月薪去买一套一两万的西装，但用相当于你一个月或大半个月的收入去买一套你会常穿的西装还是比较合理的；当你月收入20000的时候，你就不能再觉得2000元一套的就可以了，还是要用半个月或大半个月的收入去买一套，这是诚意嘛。因人而异，但我认为，在这现实的职场上花大价钱购置最重要的外壳，是不能吝啬的。

需要在职场上淘汰的西装：双排扣西装，太陈旧，除了极其有品的人，很少有人能搭配出得体的感觉，干脆摒弃。切记！一定要把袖口的商标去掉，不少人一套西装穿了很多年，袖口的商标还在，不对的！一买下来，马上拆掉，不要闹笑话！色彩上的选择因人而异，我自己喜欢深色，就是深蓝色、黑色、灰色特别多。其他颜色一般不太尝试，一来觉得和自己性格不合适，二来从上班的需求来讲，以这三个低调色为主也足够了。如果你喜欢亮一点的颜色，可以选择一至两套，此外也保留两套深色的西装上班时穿，这样显得沉稳优雅。另外需要注意的是即便都是深色西装，仍应当有一些细微的区别，以免给人千篇一律的感觉。对于皮肤比较白的朋友，诸如深褐色、深棕色等其他素色也是不错的选择。

## >>> 领带

领带以纯色为主，走太花的路线会比较危险。（有花的领带说实话是非常非常好看的，但又说实话，绝大部分的朋友们对颜色的敏感度和鉴定能力都是没有达到随心所欲组合而不出错的，所以安全起见，以纯色为主吧，如果你实在太想要花领带，那我建议你只能买两条，都是斜条纹的，一条深红色基调的，一条深蓝色基调的，条纹最好粗细混搭，不要太过规则。你按照这个要求买，搭配什么西装都应该不会出太大错误。一定记住，如果你的领带是条纹的或有花纹的，那么西装和衬衫要越素越好。）而这种纯色也是走“暗”的路线，比如红色就是暗红，黄色就是暗黄，往暗色去走会让整个着装显得高档，庄重且不失时尚。

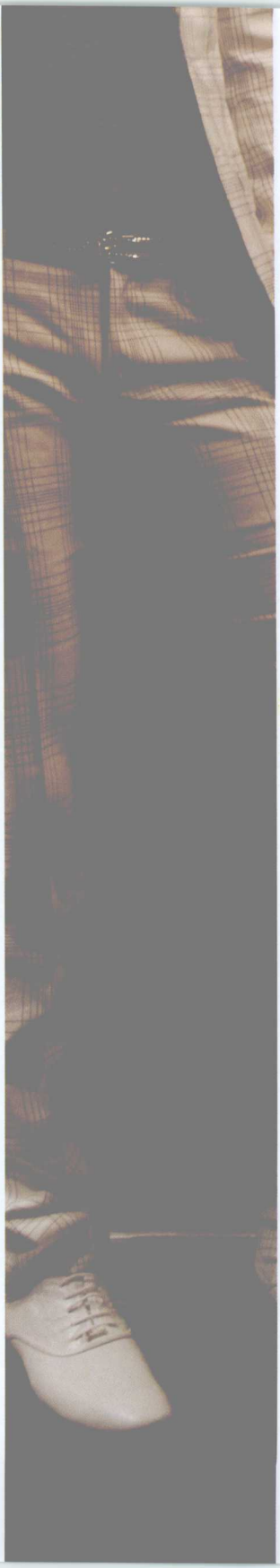
当然，领带并不是需要每天都打的，那样会显得人过于严肃死板。就我来说，领带一星期打一两次就可以了，比如开会等正规场合的时候。平时穿西装把领子敞开其实是挺流行挺好看的，既舒服也比较正式，不会给人不沉稳的感觉。切记，如果不打领带，一定要把衬衫打开，除了领口的扣子，至少要再多开一个，不要超过两个，否则会显得很呆板或太过风流。

时下很流行细领带、皮领带，和其他很具设计感的领带，对上班而言，还是购买传统样式为宜。上班领带需要突出的是整体的高档，正式和稳重感。

关于领带的打法：方法有很多种，但告诫职场里的朋友们，不要太追求个性，太大和太小的结都不行，太长和太短的下垂都不行。

## >>> 衬衫

穿正装自然离不开衬衫。通常来说，衬衫一般需要5~8件，适当多一些可以增强西装的搭配感。在颜色上可以根据个人喜好决定，我建议以白色、蓝色为主。需要注意的是，跟外套相反的是衬衫的颜色应该偏淡一些。例如浅蓝、淡黄或者淡粉，等等。如果选择颜色太重的衬衫会很土。黑色是一个例外，搭配很多西装不管有没有领带效果都不错，但如果你个人风格本身就把握得不太好，还是要慎穿黑色衬衫。





在领带和衬衫的搭配上有几种方式：一种是同色系的搭配，比如蓝色的衬衫可以搭配深蓝色的领带。白色衬衫搭配黑色、灰色的领带；另一种是对比强烈一些的搭配，比如白色衬衫搭配深红色的领带。不过这种对比一定要是一种协调的颜色配比。就我个人来看，同色系的深浅色的搭配是比较安全的，比如淡粉的衬衫，配一条深红色的领带，外加黑色的西装。

当然，同外套一样，衬衫的选择也要以质量为重。选择一个品牌好的衬衫，能给你的视觉效果加分不少。因为衬衫的袖口会长出西装一两公分露在外面，领口会一直露在外面，所以你的衬衫的袖口领口的品质就更为重要了，不要选择烦琐的设计，简单挺拔就好。

大忌：袖口和领口不干净。当我和一个人开会或谈话，如果我发现他的袖口或领口是灰褐色的，有污垢，我真的会非常鄙视这个人；相反则会让我觉得这个人非常不赖。

## >>> 鞋

虽然穿在脚下，可鞋的搭配对穿着正装的人来说仍是相当重要。鞋也是最容易被朋友们忽略的着装部分。西装配皮鞋在职场上是定律，皮鞋一两双就好，但一定一定要好的皮鞋，宁缺毋滥，因为皮鞋最容易暴露男士对着装的讲究程度。一双好品质的皮鞋能够提升整个着装的品质。再补充一句，因为购买力不一样，白领们穿着皮鞋的质量和品质肯定还是会有差异的，最重要的是一定要保证鞋永远是干干净净的。

鞋跟不用太高，要不别人会觉得你在装高个；也不能穿没跟的平底皮鞋，风格比较难以把握，稍不注意就会丑到极点，大多数时候都会显得不正式。所以一到三公分跟高的皮鞋是最适宜的。

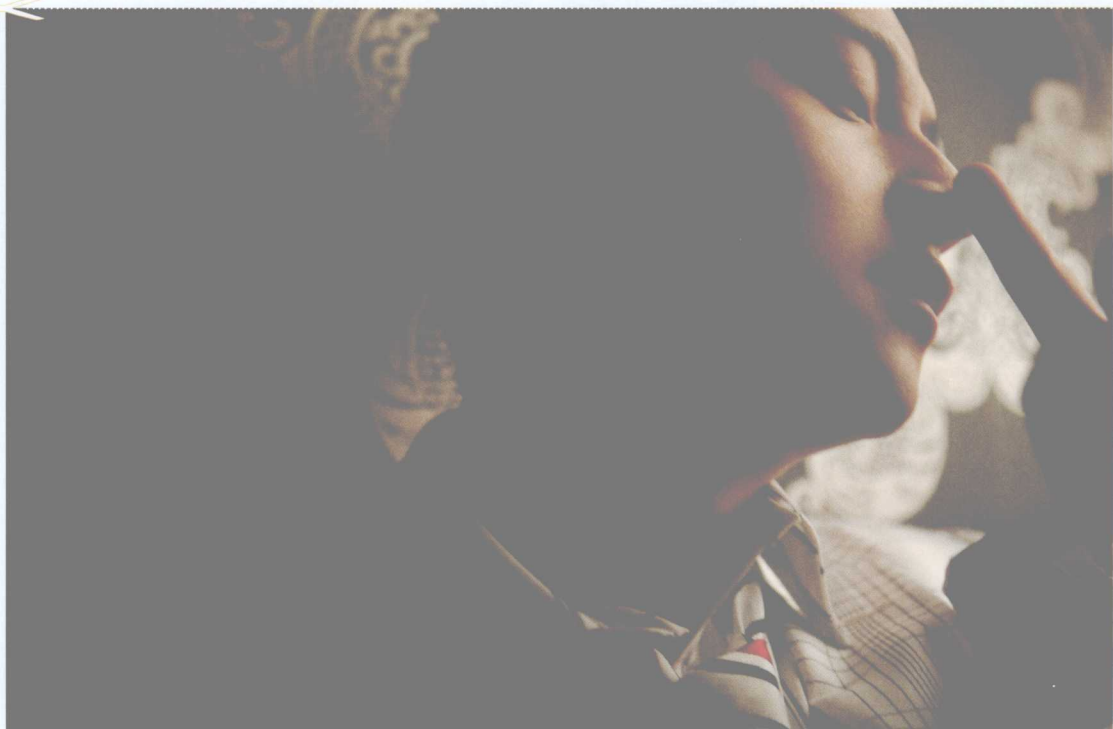
西装皮鞋大多是低帮的，高帮的皮鞋适合比较时尚和紧身的西装款式，建议低帮皮鞋最好选择系鞋带的款式，无鞋带的款式要越简洁越好，弄不好无鞋带的鞋容易穿得显老气。鞋头如果是有一点尖更好（不过不要那种“摔尖子”皮鞋，不适合职场人士平时的穿着），能让人看起来更精神、活跃。

在颜色的选择上以黑色为主，因为黑色是百搭色。当然，棕色皮鞋也可在搭配的时候考虑一下。白色虽然是百搭色，但白色皮鞋在穿的时候需要特别慎重，我认为在镜头或者舞台上穿会比较合适。如果谁在2008年还胆敢穿那种白色皮鞋上班，那一定要老鼠过街，人人喊打！

比较恐怖的几种皮鞋状态：老旧的，完全失去原先形状的鞋；由于走姿有问题，鞋跟磨得已经倾斜的鞋；太小的皮鞋（皮鞋宁大勿小）；太过花哨抢眼的皮鞋。🙄

## 星期一第二课

可怕的细节，可爱的细节



千万别以为服装ok就一切都好了。请一定记住，服装只是大体，除此之外，重要的细节之处还有很多，而这些细节的处理，才是最能打动别人的地方。就像很多朋友装修自己的新房，地板好了，墙壁好了，厨房好了，所有硬装修好了，整体上还是不完美，还有很多不足的地方，这时，诸如：窗帘、布艺、艺术品、画、鲜花等“软件”的加入会中和很多的不足，你绝大部分对家的美好想象都可以通过装饰来实现。所以当你穿好了衣服、裤子、鞋子后，真正的工作才刚刚开始。皮带、袜子、手表等等都是非常重要但很多人会忽略的“软件”。