

张丽琍/主编

新员工的 第一个

90天



——入职必修的十堂课

XINYUANGONG DE DIYIGE 90TIAN
—RUZHI BIXIU DE SHITANGKE

侯典牧 等/编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

企业新员工培训必备手册

张丽琍/主编

新员工的 第一个

90天



——入职必修的十堂课

XINYUANGONG DE DIYIGE 90TIAN
—RUZHI BIXIU DE SHITANGKE

侯典牧 等/编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

新员工的第一个 90 天——入职必修的十堂课/侯典牧等编著. —北京:
中国经济出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5017 - 8576 - 6

I. 新… II. 侯… III. 企业管理—职工培训 IV. F272. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 053194 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 师少林 (电话: 010 - 68308644)

责任印制: 石星岳

封面设计: 白长江

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京东光印刷厂

开 本: 787mm × 980mm 1/16

印张: 14.75 字数: 220 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 7000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 8576 - 6/F · 7567

定价: 39.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换, 电
话: 68330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

目 录

CONTENTS

第一关 适应期

一、入职之前,怎样理解工作,树立积极心态?

思考区

- 你是谁? 4
- 企业与工作是什么? 4
- 您的绩效建立在什么基础之上? 6
- 作为企业人你需要具备哪些积极心态——心理资本? 9
- 身处困境如何仍能保持积极心态? 13

方案区

- 一周之内理解积极心态核心要素的效能要义 14
 - 第一步:树立自信,做好工作的能量源 14
 - 第二步:敢于负责,成长和成功的助推力 17
 - 第三步:善于合作,新时代“成功”的运行范式 21
 - 第四步:虚心向学,适应环境的新变化 24
 - 第五步:心怀感恩,滋长心理能量与人脉资源 25

二、入职之始,怎样快速认识公司?

思考区

- 入职之始要关注公司哪些方面? 28
- 初入职场,如何规避职场风险? 29

方案区

- 1周之内全面了解公司情况,熟悉公司文化 30
 - 第一步:从网站及相关的材料中快速预识公司 30
 - 第二步:全面了解公司文化 30
 - 第三步:积极参与新员工上岗培训 31
 - 第四步:把握公司制度的要点 34
 - 第五步:了解自己的工作岗位 36

三、成为公司一员,怎样快速融入其中,进入职业角色?

思考区

- 什么是职业化、职业化行为? 39
- 如何提升职业化素养? 40
- 工作环境不熟悉怎么办? 42
- 如何正确认识办公室政治? 44

方案区

- 1周之内熟记并践行的开局要点 46
 - 第一步:严守公司规则,开好工作的第一局 46
 - 第二步:改变自我,适应工作 50
 - 第三步:少说多做,留下好影响 52
 - 第四步:去掉学生气,进入职业化 54

第二关 整合期

四、工作展开,怎样与上级沟通?

思考区

- 上级对下级会有什么期待? 62
- 如何观察上级的表情和暗示? 62

- 如何给上级留下好印象? 65
- 如何做好自己? 66
- 如何化解上级对你的嫉妒? 68
- 如何和上级保持合适的距离? 69
- 如何更好地协助上级? 70

方案区

- 1周之内掌握与上级沟通的要点,并践行于工作之中 75
 - 第一步:理解指令要义,记录指令内容,
 - 做好上级交办的每一件事 75
 - 第二步:主动与上级沟通,学会请示和汇报 77
 - 第三步:掌握向上级反映问题的技巧 79
 - 第四步:恰当面对上级的批评 81

五、工作进行,怎样与同事相处?

思考区

- 如何与同事积极配合? 86
- 如何帮助你的同事? 87
- 怎样与自私自利的同事相处? 89
- 怎样与争胜逞强的同事相处? 89
- 怎样与自我防卫型的同事相处? 90
- 怎样与爱唠叨的同事相处? 90
- 真诚——同事友好相处的基石 91
- 换位思考——同事友好相处的法宝 91

方案区

- 1周之内掌握与同事合作的原则,熟悉与同事相处的技巧 93
 - 第一步:接受多元化,学会欣赏他人 95
 - 第二步:奉行合作精神,树立团队意识 97
 - 第三步:学会宽容、体谅他人,而不斤斤计较 98
 - 第四步:支持帮助而不揽功推过,勇于承担责任 100

第五步:注意工作边界,不要侵犯他人领地

103

六、应对竞争,怎样进行自我压力管理?

思考区

- 什么是压力(stress)? 106
- 压力是怎样对人造成损害的? 107
- 应该怎样认识压力? 108
- 影响压力大小的因素有哪些? 110

方案区

- 1周之内掌握识别压力来源的方法,学会压力管理策略 112
 - 第一步:识别压力过度的反应 112
 - 第二步:评估压力水平 113
 - 第三步:识别压力来源 114
 - 第四步:实施压力管理 115

七、完成任务,怎样有效管理时间?

思考区

- 你的时间是怎么花掉的? 135
- 常见的时间管理误区 136

方案区

- 1周之内分析工作的内容和特点,
 - 掌握有效利用时间的方法 137
 - 第一步:合理安排优先顺序:区分紧急性与重要性 137
 - 第二步:制定计划——实现目标的必要条件 145
 - 第三步:合理拒绝——重要的时间管理方法 151
 - 第四步:坚守承诺,按期完成很重要 153
 - 第五步:掌握一些提高时间利用率的小技巧 155

第三关 发展期

八、工作提升,怎样在工作中快速发挥自身的优势?

思考区

- 成功是失败的对立面吗? 162
- 传统上对成功理解的误区? 162
- 什么是真正的自我优势? 163
- 优势与比较优势有何不同? 164
- 优势是怎样形成和影响自我行为的? 166

方案区

- 2周之内掌握优势分析方法,制定优势实现策略 167
 - 第一步:分析自我优势 167
 - 第二步:识别优势与工作的结合点 169
 - 第三步:控制劣势,化劣势为优势 171
 - 第四步:聚焦优势,发挥优势 174
 - 第五步:创造性地利用自我优势 175

九、获得重视,怎样恰当地展示自己?

思考区

- 新员工主动展示自己的必要性 179
- 如何把握展示自己的分寸? 181

方案区

- 2周之内全面分析自我,确定展示内容,掌握展示策略 186
 - 第一步:全面分析自我,确定将要展示的内容 186
 - 第二步:确定恰当的展示策略 192
 - 第三步:大胆展示自己 197

十、扬帆远航,怎样进行自我生涯发展规划?

思考区

- 什么是职业生涯和职业生涯规划? 202
- 为什么要进行职业生涯规划? 204
- 影响个人职业生涯规划的因素 205
- 了解自己的职业生涯发展通道 210

方案区

- 2周之内掌握职业生涯规划方法,确定发展策略 212
 - 第一步:职业生涯规划,先要从认识自我开始 212
 - 第二步:立足当下,放眼长远,确立阶段性成长目标 216
 - 第三步:初步建立关系网络,营造良好的晋升发展氛围 220
 - 第四步:坚持学习,培育能力,厚积薄发 223

参考文献

十、扬帆远航,怎样进行自我生涯发展规划?

思考区

- 什么是职业生涯和职业生涯规划? 202
- 为什么要进行职业生涯规划? 204
- 影响个人职业生涯规划的因素 205
- 了解自己的职业生涯发展通道 210

方案区

- 2 周之内掌握职业生涯规划方法,确定发展策略 212
 - 第一步:职业生涯规划,先要从认识自我开始 212
 - 第二步:立足当下,放眼长远,确立阶段性成长目标 216
 - 第三步:初步建立关系网络,营造良好的晋升发展氛围 220
 - 第四步:坚持学习,培育能力,厚积薄发 223

参考文献

一、入职之前,怎样理解工作,树立积极心态?

人与人之间只有很小的差异,但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异!很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功与失败。

——拿破仑·希尔

引导案例

一个推销员在纽约街头推销气球。生意稍差时,他就会放出一个气球。当气球在空中飘浮时,就有一群新顾客聚拢过来,这时他的生意又会火一阵子。他每次放的气球都变换颜色,起初是白的,然后是红的,接着是黄的。过了一会儿,一个黑人小男孩拉了一下他的衣袖,望着他,并问了一个有趣的问题:“先生,如果你放的是黑色气球,它会不会上升?”气球推销员看了一下这个小孩,就以一种同情、智慧和理解的口吻说:“孩子,气球会不会飞上去与它外表的颜色其实是没关系的,那是气球内装的东西使它们上升的。”

恭喜这个孩子,他碰到了一位肯给他的人生指引方向的推销员。是“气球内装的东西使它们上升”,同样,对于初涉职场的年轻人来说,也是你内在的东西决定了你未来的人生是上升还是下降。是这种内在的东西持续促使一个人不断上升。这种东西不是简单的知识和技能,因为知识和技能都会过时的,不会产生持续的推动力。那么这种内在的东西是什么呢?它就是积极的心态。积极的心态创造人生,消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点,是生命的阳光和雨露,它让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是促使气球下降的重力源,是失败的源泉,是生命的慢性杀手,它

使人受制于自我设置的某种阴影。拥有了积极的心态,就等于拥有了成功的希望;拥有了消极的心态,就注定要走入失败的沼泽。如果你想在未来的职业生涯中得到持续的成功,想把美梦变成现实,就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你的希望的消极心态。

在最近总经理级人物“CEO”问卷调查中,有80%的人承认,并非特殊才能使他们达到目前的地位。这些人当中,上学时没有一个人在班上名列前茅的,之所以能达到目前的地位就是凭借态度。客观的条件并不决定你的命运,可选择什么样的心态就决定你有什么样的人生。

可见,积极心态非常重要。对于将要进入职场的准员工来说,要真正从内心深处树立积极心态,首先要思考清楚以下几个问题:

思考区

● 你是谁?

你是自己的主人。你的命运掌握在自己手里。因此,你要对自己的行为负责。困难靠自己克服,理想由自己设计,靠自己的行动实现。没有人愿意无条件地为你负责,你不做自己的主人,就没有人能真正做你的主人。

● 企业与工作是什么?

企业是什么:

- ✓ 谋生的利益共同体
- ✓ 人际关系的场所
- ✓ 学习的场所
- ✓ 实现自我的场所
- ✓ 生活的场所
- ✓ 竞争的场所

企业本质上是通过提供有价值的产品或服务满足客户的需求,创造利润,从而实现企业和员工共同发展的组织。企业如果不能提供优质的产品或服务,企业就要消亡,员工也就失去立足之地。

企业提供给员工的不仅是一个就业机会,更是一个发挥特长、发挥聪明才智、发挥创造力的舞台。企业对于员工来说就是船,我们每个人都是众多员工当中的一员,要达到人生理想的彼岸,就需要利用好企业这只船。企业和员工之间是一种双赢、共生共存的关系,工作和自身的利益是一致的,努力工作意味着更多的回报,为老板工作实际上也是为自己工作,在成就老板的事业的同时也是在成就着自己的事业,不能成就老板和企业,自己也难以有所成就。

小·链接

世界上的三种人

一种是不知不觉的人。这种人不知为何工作,对待工作得过且过,做一天和尚撞一天钟,浑浑噩噩、虚度年华。

一种是后知后觉的人。这种人仅仅把工作当成谋生的手段,落入工作的痛苦里面,每天汲汲营营奔波劳碌。

一种是先知先觉的人。这种人与前两种不一样,他是在为自己而工作,他是在享受工作,因为工作正是他生命成长的一个契机、机遇,他把工作当作一种享受,而非聊以糊口的工具。他在别人都放弃时仍努力不懈;他不仅仅维持工作或恪尽职守,他更深入内在,寻求更多的东西;他对工作有一种非做不可的使命感,并为之孜孜不倦乐此不疲。世界将给他们以殊荣,既有名望也有财富。

资料来源:凯普·自驱力[M]. 中国工人出版社,2004.



小·提示

工作不完全是为了挣钱,谋生和让生命过得有意义是完全不同的两回

事。工作着,并乐在其中可能更有价值。

● 您的绩效建立在什么基础之上?

国外有一群心理学家做过一项实验研究:选择一群非常优秀的人和一群平庸的人进行调查,想知道为什么优秀的人可以达到那么大的成就,而那些普通的人为什么这么平庸。结果是非常惊人的:他们之间的最大差别,并不在于外在的能力,而在于他们的心理素质。是心理素质决定了他们的外在能力,而态度是心理素质中非常重要的组成部分。

知识、技能、才干不能直接决定一个人绩效的高低,要通过心态(认知、情感和行为倾向)才能决定绩效结果(见图1-1)。因为心态决定行为方式,行为方式决定绩效结果,绩效结果又会进一步影响心态。而积极的心态也会促使一个人不断提高自己的知识和技能,因为他们相信:自己的命运掌握在自己手中。持续的积极心态或消极心态最终还会决定一个人的命运。一般人会认为,一个人获得很好的发展,是因为他有能力,一个人取得很大的成就,也是因为他有能力。事实上最大的前提是,你到底拥有什么样的态度。是态度造成了能力,是态度造就了一个人的最终成败,是态度造成了人和人之间的差别。

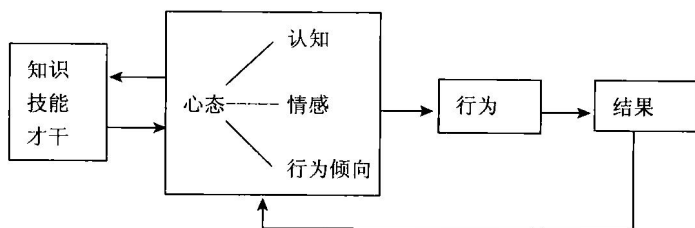


图1-1 心态与结果之间的关系



小案例

两种心态,两种命运

小王在一家快速消费品公司已经工作了两年,一直是不温不火的状态,

待遇不高,但能学到东西,比较锻炼人,薪水也马马虎虎过得去。但最近在和一些老朋友的交流过程中,他发现大家都发展得不错,好像都比自己好,这使得他开始对自己目前的状态不满意了,于是开始考虑怎么和老板提加薪或者找准机会跳槽。

终于,他找了一次单独和老板喝茶的机会,开门见山地向老板提出了加薪的要求。老板笑了笑,并没有理会。于是,他对工作再也打不起精神来,开始敷衍应付起来。一个月后,老板把他的工作移交给其他员工,大概是准备“清理门户”了。他赶紧知趣地递交了辞呈。

可令他始料未及的是,接下来的几个月里,他并没有找到更好的工作,招聘单位开出的待遇甚至比原来的还差。

由于心态的错位与失衡,小王失去了那份还过得去的工作,而且,他的下一份工作还不如以前。

而大李的经历则恰恰与小王相反。

大李来到一家进出口公司工作后,晋升速度之快,令周围所有人都惊叹不已。一天,大李的一位知心好友怀着强烈的好奇心向他询问了这个问题。

大李听后无所谓地耸了耸肩,答道:

“这个嘛,很简单。我刚进公司时,我就发现,工作并不像我想象得那样尽如人意。但是,我认为只要把现在的事情做好,一切都会改变的。因为每件事都做得比较好,领导就把一些重要的事情都指派给我,领导还主动给我创造条件来更好地完成所指派的任务。这样工作越来越顺,越来越喜欢现在的公司,能力也不断得到提升,领导也越来越重视我。就这样,时间久了,领导养成了有事安排给我的习惯。”

两种不同的心态,两个相反的结果。对于两个人的职业道路,心态起到了决定性作用。具有消极被动心态的人,他们只是指责和抱怨,并一味逃避。他们不思索关于工作的问题:自己的工作是什么?工作是为了什么?怎样才能把工作做得更好?他们只是被动地应付工作,为了工作而工作,不在工作中投入自己全部的热情和智慧,只是机械地完成任务。这样的员工,是不可能在工作中做出好的成绩并最终拥有自己的事业的。许多管理制度健全的公司,正在创造机会使员工成为公司的股东。因为人们发现,当员工成为企业所有者时,他们表现得更加忠诚,更具创造力,也会更加努力工作。

以积极主动的心态对待你的工作、你的公司,你就会尽职尽责完成工作,并在工作中充满活力与创造性,你就会成为一个值得信赖的人,一个老板乐于雇用的人,一个可能成为老板得力助手的人。

积极的心态使人看到的都是积极的方面,看到的是美丽、是希望、是机会、是成功;消极的心态使人看到的都是消极的方面,看到的是丑陋、是绝望、是懊悔、是失败。

下面请你分别试着从积极的角度和消极的角度看图1-2,你将看到两个不同的世界。



图1-2 是少女还是老妇?



小提示

- ✓ 积极心态给人生带来光明,带来成功;消极心态把人生带进黑暗,带向失败。一个人的态度,决定一个人的高度。
- ✓ 你未必是你想象中的那样,却会变成你想象的那样。

——诺曼·皮尔