

公司“菜鸟”成为 职场“牛人”

的 完全教程

昂首阔步，大喊再见公司“菜鸟”
吐气扬眉，高呼我是职场“牛人”

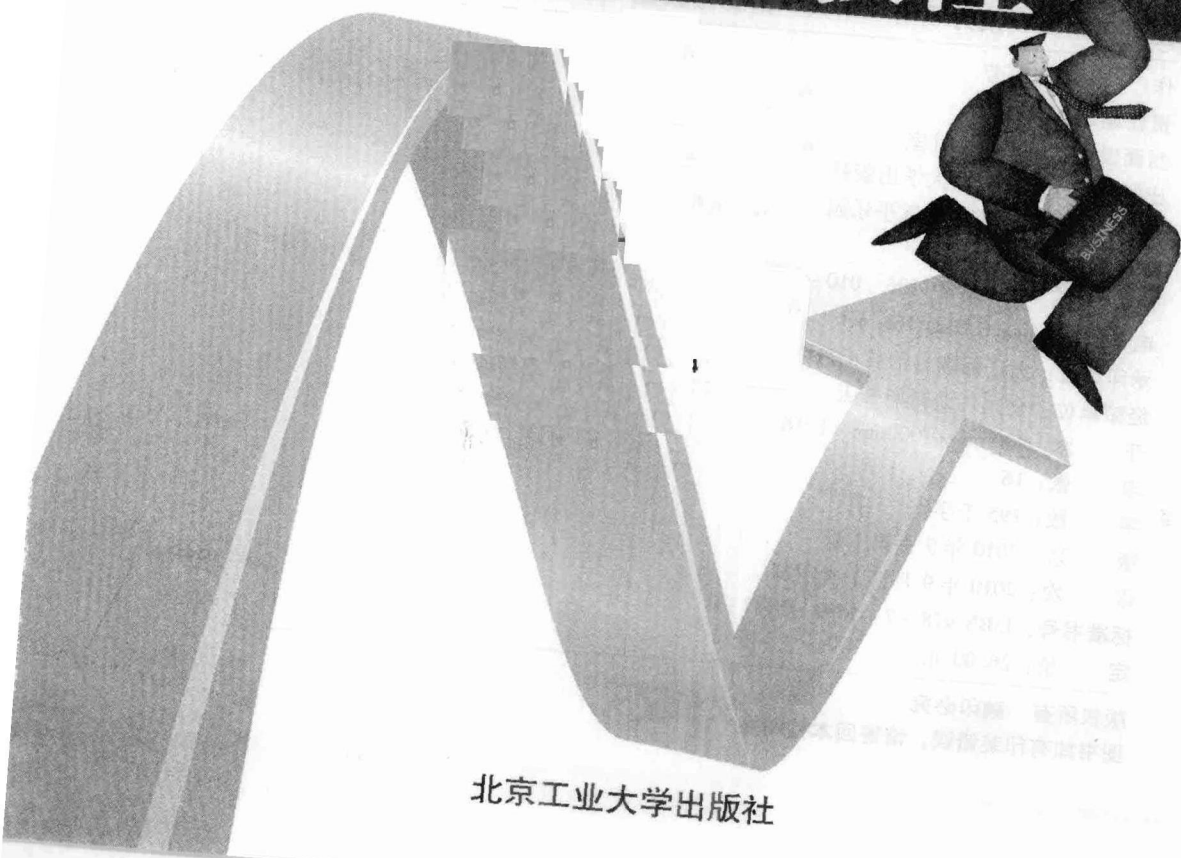
邓琼芳◎编著



北京工业大学出版社

公司“菜鸟”成为 职场“牛人”

的 完全教程



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

公司“菜鸟”成为职场“牛人”的完全教程 / 邓琼芳
编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2447 - 9

I. ①公… II. ①邓… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 129515 号

公司“菜鸟”成为职场“牛人”的完全教程

作 者: 邓琼芳

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163. net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 195 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2447 - 9

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

你和每一个刚刚进入职场的年轻人一样，希望自己在职场中有所成就，度过一个充实、幸福、辉煌的人生。可是，当你进入职场之后，却发现职场的现实和自己之前想象的完全不同。

你在职场里的实际生涯可能并不顺利，常常会遇到各种困难和挫折。在这些困难与挫折面前，你可能会抱怨：“哎！理想与现实总是有太远的差距。”“人算不如天算。”“哎，我是没那个命啦！”……可是事实真的是你的运气不好，还是你的命不好？

其实不然，你之所以遇到重重的困难，是因为你还不了解职场。职场里面有着高深的学问，初入职场的你之所以现在还没有成功，是因为你没有找到成功的方法，没有看清自己身上还有哪些地方需要提升。换句话说，你根本还没有看懂职场。

职场看似风平浪静，可是每时每刻都在上演着看不见的竞争。在这没有硝烟的战争中，有人仰马翻者，有平步青云者，有苦苦不得志者，更有风光无限者。所以，你要想稳操胜券，使自己立于不败之地，你就得悟出一些高超的生存手段，就要掌握一些正确的方法和技巧，少做傻事，不做错事，把自己的每一次努力都变成实实在在的结果。



职场沉浮，在很大程度上取决于一个人的职场生存能力。生存力强，则能够在“厮杀”中胜出；生存力弱，自然被职场所淘汰。一些职场新人的职场生存能力弱，从根本上不是因为他们的能力缺失，而是因为他们不知道职场中处处“充满暗礁”、时时“暗流涌动”，稍微一不小心，就有“触礁”的危险。

实际上，刚刚进入职场的你还只是停留在职场“菜鸟”的阶段。要想真正了解职场，明晰职场的各种法则，你还须提升，还须修炼，从而了解职场的真谛，提升职场生存能力，完成从“菜鸟”到“牛人”的蜕变。

人们常说：“倘若我一开始就知道那是一件错误的事情，就不会浪费掉很多的时间，恐怕现在已经颇有成就了。可是，当时没有人指导我啊！如果有人指导，那该多好啊！”

现在，《公司“菜鸟”成为职场“牛人”的完全教程》这本书出现在你的视野里。它就是写给进入职场不久的“菜鸟”的，帮助职场“菜鸟”从一开始就能够透彻地了解职场的现实，用最短的时间完成到职场“牛人”的蜕变。翻开它，你将看到一个和你以往所理解的不一样，但更真实、更透彻的职场，走上一条通往成功的捷径。

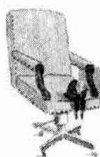
目录

第一章 形象教程

牛人要有“牛”形象

在职场中，一个人的工作能力和职业品格固然是最重要的，但是也不能忽略其外表给人的直观感受。你的外在形象决定着你的面缘，良好的外在形象可以提升你在他人眼中的价值。如果想要完成公司“菜鸟”到职场“牛人”的蜕变，那么就先从你的形象入手吧！

1. 想做“牛人”，“面子”先要“牛” /2
2. 职场不是运动场——男性穿着要分场合 /7
3. 职场不是T形台——女性穿着要得体 /12
4. 让饰物成为“蛋糕上的樱桃” /17
5. 用仪态为自己加分 /23



第二章 常识教程

新人必须知道的那点儿事

.....

职场“菜鸟”之所以被称为“菜鸟”，很重要的一个原因是因为不了解职场中的常识，经常会犯一些不该犯的职场忌讳。这里要告诉你的是职场上你必须知道的那点儿事。知道了这些常识，你就由办公室“菜鸟”向职场“牛人”迈进了一步。

.....

1. 吃亏是福——新人别怕被“欺生” /32
2. 别在竞争中树敌 /37
3. 别为错误找借口 /42
4. 背后夸人好处多 /46
5. 初来乍到要谨慎 /49
6. 闲谈莫论是非 /53
7. 应对骚扰讲技巧 /56
8. 功劳不可独享 /61
9. 办公室不是谈情说爱的地方 /65

第三章 秘诀教程

这是没人会告诉你的潜规则

.....

职场“潜规则”是什么？就是那些职场“牛人”们心知肚明，却从来都不会说出来，不会传授给“菜鸟”的东西。因此“菜鸟”常常会为自己对“潜规则”的无知而付出代价。俗话说，懂规则才能游刃有余，这就是要求你去“懂”。

.....

1. 从来就没有什么“理想的”工作 /70
2. 少拿“挫折是财富”之类的话安慰自己 /75
3. 成功和理想之间关系不大 /79
4. 天底下没有免费的午餐 /84
5. 人在职场要学会忍耐和妥协 /86
6. 聪明的做法——凡事不要马上去办 /91
7. 没有人只靠自己就能成功 /94
8. 真相是——细节决定不了成败 /97
9. 工作是为了赚钱，但别只为了钱而工作 /101
10. 职场没有绝对的公平 /104



第四章 强化教程

搞定上司，准保升职

.....

没有一个职场“牛人”不是把自己的上司“打理”得妥妥帖帖。因为你要想在职场上有所作为，最重要的一点就是要搞定你的上司。只有上司信任你，他才可能“拉你一把”；只有上司扶持你、提携你，你才可能“步步高升”。

.....

1. 上司信任让自己放心的人 /110
2. 服从是“搞定”上司的第一原则 /114
3. “搞定”上司，先要“了解”上司 /118
4. 勤奋有益无害 /123
5. 责任感是打动上司的利器 /127
6. 准确地领会上司的意图 /130
7. 上司需要有“团队精神”的人 /135
8. 上司看重有能力的人 /138
9. 平衡好与上司的关系 /141
10. 打点好上司的“近臣” /145

第五章 交际教程

在同事间左右逢源

.....

在竞争日益激烈的现代职场，有个好人缘是很重要的，因为没有人能够只靠自己就能取得成功，只靠一个人的力量是无法面对千头万绪的工作的，任何人时刻都需要同事的协同与帮助。这样就需要“菜鸟”们做到在同事间左右逢源，借助别人的力量完成自身的蜕变。

.....

1. 刚过门的媳妇——低调热情是关键 /152
2. 幽默能够快速拉近同事间的距离 /155
3. 看人下菜碟儿——应对同事的策略 /158
4. 及时沟通，澄清误会 /162
5. 勇敢地应对同事的“小报告” /166
6. 同事之间要得饶人处且饶人 /170
7. 文明跳槽好处多 /174



第六章 经济教程

让你的薪水“牛”起来

.....

职场“菜鸟”通常不清楚自己的价值，而是认为只要自己做好了，加薪就是水到渠成的事情。这实际上会使“菜鸟”损失掉大把的钞票。在经济领域中，企业的原则是寸金不让的。如果员工自己不提出加薪的要求，企业绝对不会主动地给员工加薪。所以，“菜鸟”们中要想让自己的口袋“牛”起来，那就好好学学吧！

.....

1. 先明白你究竟值多少钱 /180
2. 薪水不只是字面那点儿 /184
3. 公司是为你的未来加薪 /189
4. 先做好准备，再去谈薪水 /193
5. 找一个让人信服的加薪理由 /196
6. 提加薪就要说出底气来 /201
7. 把握涨薪的最佳时机 /205
8. 提加薪也要因人制宜 /208

第七章 礼仪教程

别让失礼阻碍你的发展

.....

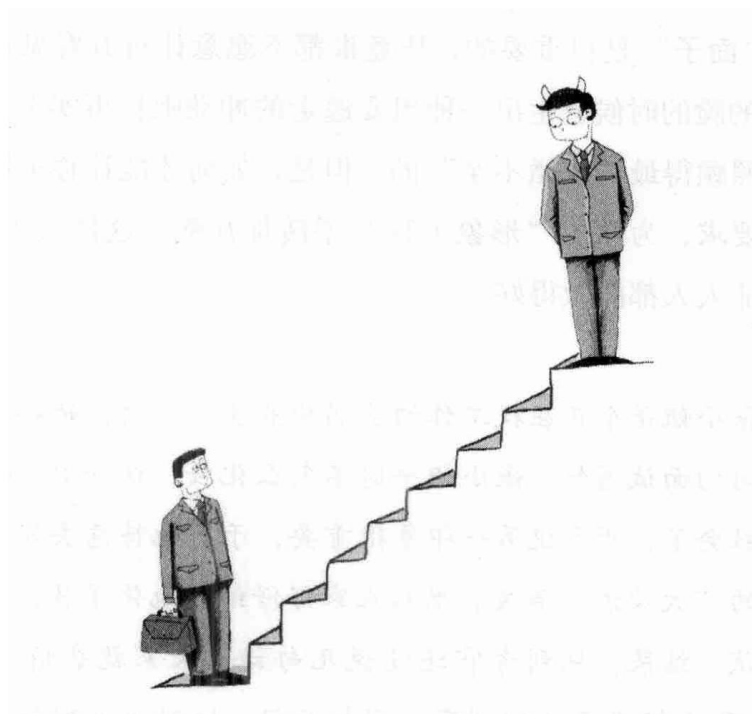
刚刚进入职场的“菜鸟”最容易忽视职场的礼仪。职场礼仪实际上是职场人际关系的“润滑剂”，它往往能够非常有效地减少人与人之间的摩擦，最大限度地帮助人们维护自己的利益。职场“菜鸟”要想晋升为“牛人”，必须突破礼仪这一关。

.....

1. 接待里面学问大 /214
2. 名片上的礼数 /219
3. 恰当的称呼尤为重要 /225
4. 最常见的礼数——握手 /231
5. 介绍也要遵守礼数 /237

第一章

形象教程 牛人要有“牛”形象



在职场中，一个人的工作能力和职业品格固然是最重要的，但是也不能忽略其外表给人的直观感受。你的外在形象决定着你的面缘，良好的外在形象可以提升你在他人眼中的价值。如果想要完成公司“菜鸟”到职场“牛人”的蜕变，那么就先从你的形象入手吧！



1. 想做“牛人”，“面子”先要“牛”

在与其他人打交道的时候，你的脸无疑是对方注意力的焦点。因此，“面子”是很重要的，毕竟谁都不愿意让对方看见自己“惨不忍睹”的脸的时候就生出一种想要逃走的冲动吧！事实上，面部始终是人们照顾得最“无微不至”的。但是，如何才能让你的脸满足职场交际的要求，为你的“形象工程”添砖加瓦呢？这件人人都在做的事，却并非人人都能做得好。

张小姐是个正在找工作的应届毕业生。一次，她接到了一家进出口公司的面试通知。张小姐平时不怎么化妆，这一次，她想自己就要步入社会了，听人说第一印象很重要，于是她特意去发廊烫了个特别时尚的“大波浪”卷发，然后在家仔仔细细地化了妆，才信心十足地去面试。结果，见到考官还没说几句话，人家就告诉她“回去等通知”。张小姐沮丧地回到家。刚打开门，她妈妈见到她吓了一跳，问她：“呀！你这是干什么去了啊？”张小姐回答说：“面试去了。”妈妈问她：“人家叫你‘等通知’了吧？”张小姐吃了一惊，问妈妈：“你怎么知道的？”妈妈回答说：“你看看你这打扮，大波浪卷，还化这么浓的妆，哪是工作的样子啊？我要是用人单位呀，我也不要你！”张小姐这才恍然大悟。

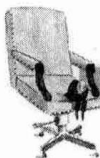
张小姐就是一个不折不扣的“菜鸟”，在形象上，她不可谓不下工夫，结果反而起了反作用。一般来讲，职场女性在工作中应该化淡妆，因为化淡妆与职员的身份最相称，而浓妆艳抹则会显得不务正业。

（1）女性化妆应当遵循的原则

① 庄重。每一个初涉职场的“菜鸟”都要尽量给人以精明强干、朝气蓬勃、好学上进的印象。职员平时化妆切勿显得轻浮、随便，不要给人以华而不实、不务正业之感。一些在社会上流行一时的化妆方式，诸如金粉妆、印花妆、晒伤妆，或是非主流的烟熏妆等，都不是上班时应该采用的化妆方式。欲使自己的化妆具有庄重的特征，关键是在化妆时要认真地恪守成规、符合传统，与公众的审美标准相吻合。不要在化妆时标新立异、借题发挥，过分地张扬个性，过度地追求稀奇古怪与前卫。在化妆时，尤其是为参加正式活动而进行化妆时，职员有必要谨记这一基本要求，通过化妆使自己显得更加庄重、典雅。

② 简洁。化简妆就是化妆时要抓住重点，应以眼睛、嘴唇、面颊为化妆的主要部位，而不必讲究面面俱到，无一遗漏。与此同时，化妆的手法应当简单易行，风格应当简洁明快。就一般情况而言，在平时上班时化简妆就足够了。如果动辄盛妆而出，浪费时间不说，还会给人一种你每天都把心思花在化妆上、没时间顾及工作的印象。淡雅、庄重是简妆的两项基本守则。一个人化妆要做到淡雅而庄重，往往就必须以简洁为主。反过来说，一个人化妆若是真正地做到了简洁，通常就会给人以淡雅、庄重之感。

③ 淡雅。职场女性平日化妆的风格应当以淡雅为主。所谓淡妆，即指淡雅的化妆，这是职场女性化妆时的优先选择。淡妆是相对于浓妆而言的，它的主要风格是真实、自然，因此也叫自然妆。所谓浓妆，则以夸张、抢眼为主要风格，它多适用于新娘、主妇或演员，往往类似于舞台妆，在日常生活中其实并不适用。职员要做到化妆淡雅，主



要讲究妆面的自然、素净、雅致，不宜刻意地进行雕琢或强调。若是做到了“妆成有却无”，化妆之后看不出明显的痕迹，令化妆者本人天然若此一般的美丽，那才是真正高水准的化妆。

④ 协调。从根本上来讲，能够真正反映出职员化妆水平高低的，是其化妆是否协调。在任何情况下，职员在化妆时首先必须牢记自己的身份，不要因为化妆不慎而有失身份。在不同场合，化妆的具体要求往往有所不同。在学习、工作时，宜化淡妆；在社交场合，化妆可稍许偏浓；在参加休闲活动时，则不必化妆。化妆的时候，亦需考虑自己穿戴的服饰的款式、档次。要让化妆、服饰二者彼此和谐、般配，方为得体。在化妆时，还应当有意识地使一些醒目部位的妆面在色彩、浓淡上遥相呼应。

⑤ 避短。化妆的根本目的是为了美化自身形象，而美化自身形象的关键则是扬长避短。扬长避短是人们化妆必须恪守的基本原则。所谓扬长，就是要在化妆时强调自己在形象上的主要长处，适当地展示自身的优势。所谓避短，则是指在化妆时应当努力回避自己在形象上的突出短处，通过化妆掩饰自身的不足。显而易见，扬长与避短相辅相成，是人们化妆时应兼顾的。职场中有一条守则叫做“低调做人，高调做事”，因此在化妆扬长避短的问题上，职场女性必须清醒地意识到：自己化妆的重点应当是避短，而不应当是扬长。在化妆时着意避短，是为了不使自己形象受损，见笑于人，因而非常必要；而在化妆时过度地扬长，则有过度炫耀之嫌，所以是不合适的。

(2) 男性修面的流程

而对于男性来讲，虽然不需要像女性那样“描眉画眼”，但必要的打扮和修饰还是免不了的。男士要显得有风度，庄重、文雅，有朝气，首先在外形上要使人感觉到清洁而且有品位。一般情况下，男士的面部不需要化妆，面部的清洁、清爽是关键。

男士修面的流程包括：洁面、护肤、净口、刮胡子、修剪鼻毛和清洁耳部。

① 洁面。皮肤清洁是面部修饰的关键，所以洁面就要注意方法和技巧。男士洁面应根据自己的肤质来选择洁面乳，最好不要用香皂，由于香皂的碱性较大，容易导致面部起皮。对于眼部来说，则要时刻注意眼部的清洁，避免眼部分泌物遗留在眼角上。

② 护肤。好的皮肤是一个人一辈子的名片。因此，皮肤不但要保持干净，还要注意保养，尤其是经常需要在户外工作的员工，可以用些护肤品来保护皮肤。冬天可以用一些面霜，这对皮肤有好处，还不会让皮肤很快地变老。

③ 净口。很多人的口腔都有异味，“有口气处处受气”，所以每天早晚两次刷牙是必不可少的。如果上班前吃了葱、蒜、韭菜等带有强烈刺激性气味的食物，可以使用一些产品祛除异味，如口腔清新剂、口香糖等，保持清新的口气。但是这也只能保持短时间的口气清新，最好是上班前不要吃这些食物。如果做到这些口腔还是有异味的话，那就不是口腔卫生的问题了，应该及时地去医院检查。

④ 刮胡子。如果没有特殊的职业需要、宗教信仰或民族习惯，职场男性还是以不留胡须为佳。

⑤ 修剪鼻毛。男士要注意修剪鼻毛，不要让它在外面“随风飘摇”。修剪鼻毛不能用手直接连根拔，这样久而久之会对皮肤造成损伤。应当用专用剪刀去修剪鼻毛，又省事又干净。与此同时，还要注意鼻孔内外的清洁，起码不要让人看到“乌溜溜”的鼻孔。

⑥ 清洁耳部。人的耳孔里不仅有分泌物，而且由于“耳大招风”，所以还会有灰尘，因此必须经常清洁。如果有耳毛的话，还要适时地进行修剪。