

ZHICHANG CAINIAO

方 圆 张春晖/编著

SHANGWEI MIJI

职场菜鸟上位秘籍



如果你觉得自己是职场菜鸟，不要太着急，因为经验的积累是需要时间的，在积累的前提下产生的领悟才是真正认识，也是真正的能力。比如本书提到的时间管理，你也可以制订严格的时间表，强迫自己去执行，但往往过一段时间就坚持不下去。这些问题都可能出现，比如你发现时间表制订得其实不合理，你情绪沮丧时很难恢复，或者拖延的毛病一犯再犯，偶尔放纵一下自己，结果一发不可收拾……只有熟悉工作后，对时间的重要性产生深刻的体会后，你才能制订出符合自己情况、真正能执行下去的时间表，这时，你就上位了。



职场菜鸟上位秘籍

方 圆 张春晖 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

职场菜鸟上位秘籍 / 方圆, 张春晖编著. — 重庆: 重庆出版社, 2010.6

ISBN 978-7-229-02049-1

I. ①职… II. ①方… ②张… 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 067542 号

职场菜鸟上位秘籍

ZHICHANG CAINIAO SHANGWEI MIJI

方 圆 张春晖 编著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陶志宏 何 晶

责任校对: 杨 婧

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·黄杨

 重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1 194mm 1/32 印张: 8 字数: 195 千

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-02049-1

定价: 22.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

前言



职场新人被称为菜鸟，有两个主要特点，一是不知所措，不知道自己该干些什么，也不知道自己这样干对不对；二是对未来感到茫然，缺乏一个方向和目标。如果你是这样的职场菜鸟，本书愿意和你一起来解决这两个问题。

但这本书不是职场菜鸟速成手册，而是一本菜鸟上位手册。速成，比较重视包装，手把手地教你，拉扯着你，一招一式也能做得像模像样，但你可能还来不及理解，像是被人拎着一样，要是别人一松手，可能还会掉下来。

上位，就是上台阶，强调内在经验和外在行为的结合。等你自己领悟了，就自己抬腿上去了，站得稳稳的，很难再下来，一步步上位，最后成为高手。这本书就是希望作为职场新人的你在职场上走这一条路。

我们从职场追溯到幼儿园时代，刚进幼儿园的小朋友一般要哭两天，因为他离开了总是呵护自己的家庭，离开了自己熟悉的环境，遇到了一些以往从没见过的事，但这个过程很快就过去了。小朋友的适应能力其实很强，而且幼儿园的规则没有



职场菜鸟上位秘籍

那么复杂，老师也比较耐心，所以小朋友能很快进入角色。

职场菜鸟和上面的例子有相同之处，那就是来到一个全新的环境，要学习的东西很多，身上多了很多责任，而职场又是那么复杂，甚至可以说残酷，职场菜鸟要适应这一切，远比小时候适应幼儿园难得多，花的时间也更长，一年、两年、三年都可能。

如果你觉得自己是职场菜鸟，不要太着急，因为经验的积累是需要时间的，在积累的前提下产生的顿悟才是真正的认识，才能形成真正的能力。比如本书提到的时间管理，你也可以制订严格的时间表，强迫自己去执行，但往往过一段时间就坚持不下去，各种问题都可能出现，比如你发现时间表制订得其实不合理，你情绪沮丧时很难恢复，或者拖延的毛病一犯再犯，偶尔放纵一下自己，结果一发不可收拾……只有熟悉工作后，对时间的重要性产生深刻的体会后，你才能制订出符合自己情况，真正能执行下去的时间表，这时，你就上位了。

所以我们要强调职场新人的内在变化，好比一张时间表，人人都能拿出几张A4打印纸，看上去都很详细、很严谨，但一定能区分出“忽悠”的时间表和“上位”的时间表，一定有人纯粹是应付别人或应付自己，也一定有人通过执行这几张时间表创造出巨大价值。

对于职场新人，我们希望你认识到职场并非深不可测，它不是一门让人望而生畏的学问，职场是让人生存下去的场所，是给人带来快乐的场所，不需要太多的条条框框来束缚人，也

不需要太多的潜规则来妖魔化职场，职场需要你敬畏它，但你不必畏惧它，只要你把握了职场的规律，它就乐意为你提供驰骋的疆场。

从这样的角度，本书提出了职场新人在工作过程中需要注意的一些要点，很多是具体的建议，当然也是点到为止，这些要点饱含职场经验，希望能对你产生触动，产生顿悟，举一反三，形成自己的认识，总结出自己的规则，当你沿着这些职场进阶一步步走上去，那就上位了。



目 录

CONTENTS



前言 / 001

第一章 菜鸟报到：态度决定一切 / 001

新人出场大方自然 / 002

菜鸟也要讲职场礼仪 / 008

熟悉公司和行业环境 / 016

了解运作流程 / 020

注意沟通方式和细节 / 025

试用期态度最重要 / 030

第二章 菜鸟进阶一：职业精神养成 / 036

诚信比能力更重要 / 037

从团队利益出发 / 047

让自己积极乐观 / 054

责任不容推卸 / 060

抱怨是失败的表现 / 067

找借口是坏习惯 / 074

走向职业化 / 082

第三章 菜鸟进阶二：职场情商修炼 / 088

做好自己的事 / 089

与老板和谐相处 / 093

如果遇到“坏”老板 / 099

多请教，多征求意见 / 104

主动与老板同事沟通 / 109

乐于帮助同事 / 118

合不来就敬而远之 / 122

开始建立职场人脉 / 129

第四章 菜鸟进阶三：打造工作能手 / 136

培养工作能力 / 137

做事要抓住重点 / 143

找到自己的工作方法 / 149

远离拖延症 / 154

重视时间管理 / 163

第五章 菜鸟生活：拒绝恐惧和迷茫 / 171

养成读书的习惯 / 172

发展个人兴趣和爱好 / 179

为自己的健康投资 / 185

学一点理财 / 192





克服不良情绪 / 198
职场充电不可少 / 206
不要放弃外语 / 211

第六章 菜鸟上位：成为高手 / 218

当别人说你是“草莓族” / 219
如何进行职业定位 / 225
如何看待职场潜规则 / 228
辞职 想清楚了再走 / 238
告别菜鸟 成为高手 / 244

后记 / 247



第一章

菜鸟报到：态度决定一切

很多新人觉得初入职场一头乱麻，这里是禁区那里是规则，不知该从何着手。要抓住一个中心，这个中心就是要找到一个正确的态度，就是把心放平：平凡的工作，平凡的人，平凡地度过每一天。

菜鸟的心总是七上八下的，其实想多了没用。你看公司里的老员工，一天天上班下班，表情很安详，做事有条不紊，他们的心态是平和的，你不妨向他们学习，试着让自己平和一点，不要患得患失的。

为了把心态放平，最好对过去说再见，让自己清零，以往的那些标签，好的还是坏的，都撕掉，现在，你仅仅是一个新员工，一个职场菜鸟，其他的什么都不是。

身为菜鸟的你，大事干不了，小事一定要多干。不要想着一



进公司就抓住一个机遇，成就一番大事，你的工作经验、动手能力都很欠缺，凭什么能独当一面，甚至一鸣惊人？如果你只是在做一些琐碎的事，要相信，这并不是浪费时间，小事也应该干得漂亮，公司把你招进来，也不会只让你一直打杂，公司是在给你学习的机会，让你积累经验。

这时的你，应该抓住机会观察公司运作流程、了解行业知识，向老员工学习工作方法，分析和借鉴别人的思维方式、行为方式，遵守公司纪律，学习职场礼仪。认真学习、踏实做事，这样每天都能得到有价值的收获。

不要心存幻想，总想着某一天出现奇迹，馅饼从天上掉下来砸中自己，真正靠得住的是自己。当然，付出就会有回报，平凡中孕育着奇迹，要相信自己，相信未来！当你每天在平凡的工作中踏实做事，还能保持内心的热情，对未来的期待不会被平凡的日子磨灭，那么，你就是一个合格的新人。

新人出场大方自然

上班第一天，别紧张。

很多新人心里七上八下的，觉得这里要注意那里要小心，担心自己给大家留下不好的印象。其实，最容易给人留下印象

的恐怕就是紧张。

别紧张，路还长，不要把这一天看成了不起的日子，这只是万里长征第一步，相信自己能够一直走下去就行了。

放松一点，以喜悦的心情享受上班第一天。

很多职场新人事后回忆，上班第一天是最累的，虽然什么事也没做，回到家却疲倦得不行，非得躺到床上去休息。这说明他心里真的很紧张，消耗了太多精力，所以觉得很累。即便只是听听领导讲话，跟大家见个面，作个自我介绍，接下来可能是到处走走看看，看上去很轻松，但他的身体是绷着的，心里是紧张的。

紧张也没有用，未来的职场之路会怎么样，谁也说不清楚，踏踏实实地走下去就行了，要对自己有信心。

作为职场新人，你以什么形象出场？上班第一天还是穿上整洁、稳重的正装最合适。

如果是上班第一天，有必要提醒一下，别穿新衣服。如果你以为自己是新人，所以要穿一件新衣服，老板见了可能会皱眉头：难道我招进来一个小学生？

道理和前面一样，你觉得是非常重要的日子，对公司来说，对职场来说很平常，你也要以平常心、平常身来对待这一天。

穿上整洁、稳重的正装最合适。如果是八九月份进公司，女生穿剪裁得体、落落大方的西式套装；男生穿衬衫加长裤，穿皮





鞋就行了。

如果你第一天穿正装，没人会说你什么，上班后发现公司里面对着装没有明确的要求，老员工们都穿得很休闲，那也没什么，第二天换过来。相反，如果你第一天穿得很休闲，T恤、短裤、凉鞋什么的，公司里面的人却都西装领带的，你就显得太随便了，至少这一天会觉得不自在。

上班时也不要带比较大的背包或是挎包，那么大的包，你想在里面放些什么呢？如果你要带一个记事本和一支笔，可以带一个小包拿在手上。如果是男生，干脆就揣在裤兜里，空着两手，随时可以投入战斗的样子，显得更精神。

发型应当注意一些。男生最好把头发剪短些，留长头发的人总会被人怀疑要去当艺术家。女生有一头秀发的话，可能会舍不得剪掉，如果你有勇气剪一头清爽干练的短发去上班，那么，连你自己也会为自己的全新面貌而欣喜。

如果需要作自我介绍，一定要表现得大方自然，不要紧张、怯场。自我介绍可以简单一些，不需要刻意表现自己。

一紧张，说话难免会出差错，要么是用错了词语，要么是语速过快，表现生涩，令气氛尴尬。自我介绍可以简单一些，不需要刻意表现自己，现在不是求职阶段，同事们也不是招聘主管，你和他们相处的时间还长，有什么优点他们以后会知道的。另外你也不是作演讲，不需要华丽的言辞来展示自己的水平。把

你的姓名、年龄说出来就行了，如果能够用一两句风趣的话表达一下自己的性格，效果会更好。

如果你的姓名中有不常见的字，要把这个字的读音和意思告诉大家，一来帮助别人记住你的名字，二来也表现出你的细致。

只要不紧张，你的自我介绍就没多大问题。但你想给大家留下更好的印象，可以在这上面多下点工夫。最好事先写一个简单的自我介绍，事先在家里练习一阵，自我介绍时面带微笑、精神饱满、话声朗朗，相信大家一定会对你印象深刻。

要是你发现其他新同事的自我介绍时间都比较长，表达能力也比较强，这时你感到很紧张，不知道说些什么好，怎么办？

不要紧，你就这样说：“各位同事早！我叫xxx，xxx部门的，今天是我第一天上班，有点紧张，我就不多说了，请大家多多关照。谢谢大家！”说完面带微笑给大家鞠一躬，事情就过去了，至于你的内在优点，比如踏实和勤奋，同事们以后一定会了解的！

介绍自己的性格时，注意不要显得搞怪做作，风趣是一件人人都喜欢的好事，难度在于把握分寸，刻意幽默，往往适得其反。

作为新人，要花点工夫记住别人的名字、头衔。怎么称呼别人，要留心观察一下。

最好准备一个小本子，把接下来几天你可能要接触的人记下来，如果同是新人，有机会可以跟对方简单交谈几句，你是哪





里人，从哪个学校毕业的，你住的地方离公司远吗，几句话，可以帮助你费力地记住对方的名字。

以前你实习的时候可能习惯喊别人老师，现在你要留心观察一下。很多公司都有自己的一套“文化”，有些公司强调平等，员工之间习惯直呼名字，你如果还叫人家老师，就是拿自己当外人了。有些公司比较重视等级，新人都对老员工喊老师，你如果直呼其名，人家会觉得你不懂礼貌。

第一天你可能没多少事干，别贪玩。但没必要刻意地表现自己。

如果主任对你说，今天差不多了，你就上上网吧，你真的就一屁股坐到椅子上，到下班也没起身，把剩下的三个小时全部拿来上网，去自己常去的论坛里灌水，还上 QQ 和同学聊天，屏幕上，小企鹅闪个不停；或者看见没人来管自己，觉得挺无聊，一个人待在办公桌旁边看了半天报纸；以为没什么事了，就来到走廊上找一个角落，给同学或朋友打电话，虽然说话声音不大，但一打就是半个小时。

这样的表现，当然是不及格。主任对你说没什么事，有可能是他没考虑好让你干什么。要认真找一找的话，要做的事也许不少。

“主任，我看这堆资料有些乱，要不要我清理一下？”“噢，好，好。”办公室角落一堆不知什么时候的资料，扑满了灰尘，主

任也想找个时间清理清理，一直没有动手，你这一来，算是帮了他一个忙。当然，也许这堆资料并不需要清理，但你表现出了主动意识，表明你在努力进入工作状态，这才是重要的。

在日本，有的大学毕业生上班第一天干什么呢？你想不到。他们给老员工擦皮鞋。可见，上班第一天不在于你干大事小事，重要的是表现出一种态度。

再提醒一下，你没有必要在上班第一天刻意地表现自己。给大家留下好印象，不仅是指上班头几天，更重要的是整个试用期内。

你想想，你能在三个月内连续保持这种状况吗？恐怕不能。如果你前几天表现过于抢眼，难免会消耗太多精力，以后总会进入调整状态，那时就会让人觉得后劲不足。如果你性格比较沉着、稳健，而工作开始的几天中，你过于友善、活跃、笑容可掬，那么你的做作可能不会持续多久。等到几周后你“原形毕露”时，人们也会感受到你这种变化，觉得你有些“怪”。

你是要在这三个月试用期加紧学习，争取发挥出自己的能力，而不是挖空心思在上班的头几天拼命表现。

作为职场新人，你应该提醒自己的是：有信心。

虽然很多事情你都不会做，但你并不自卑，而是相信自己：他们能做到的，我也能做到。我不会输给他们。这就是你的信心。你的信心不是给别人看的，你不需要特别表现出来，你自己





心里有数就行了。

初进公司，肯定有很多你不会做的事，不了解的事，没什么，只要观察、适应、学习，最后你会取得成功。

像平常一样做自己的事，认真地做，才能真正给大家留下好印象，你在公司的前景会因此而变得光明。

菜鸟也要讲职场礼仪

菜鸟的职场礼仪，从说“你好”、“谢谢”开始。

把你全新的热情和活力，也通过“谢谢”两个字表现出来吧！

上班第一天，你说得最多的两个字，可能是“你好”。

菜鸟的职场礼仪，从说“你好”、“谢谢”开始。

在家里或许用不着对父母说“谢谢”，在学校说的也不多，你和同学相处时，大家像兄弟姐妹一样，很少把“谢谢”两字挂在嘴上，但现在你要开始说“谢谢”。

一个美国心理学家声称他通过研究发现，能够心存感激，经常说“谢谢”的孩子情商更高：机灵、热情、坚定、细心而且更有活力。而且，这些孩子也更乐于帮助别人。这说明“谢谢”两个字有一种魔力，它能对别人产生感染，能把你的热情和活力通