

从大学到社会，如何实现蜕变？本书给你讲述真实的心路历程。

蜕变

唐舒芳◎编著

一个HR的自我修炼

为什么我的工资那么低？

仪态是最好的名片

你的价值不与你的劳动成正比

同事可以成为好朋友吗？

贪小钱难有大作为

远离爱抱怨的人

努力，才有选择的权利

百度没有的再提问



清华大学出版社

蜕变

一个HR的自我修炼

唐舒芳◎编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

为了帮助广大人力资源从业者更好地了解这个行业、进入这个行业，并在这个行业实现个人职业生涯的发展，本书全面记录了作者在学生时代和进入职场后，进入不同类型的世界500强企业的工作经验和实习体验，讲述了外企、民企、国企的职场故事，分享了作者的招聘与培训经验、电话面试技巧、专业知识储备、办公软件技能、职场软实力开发，从而帮助广大的从业者快速了解不同企业的运营模式和企业文化，挑选适合自己的企业和职位。本书既是求职者的面试宝典，又是职场人士的工作准则和实用手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

蜕变：一个HR的自我修炼 / 唐舒芳编著. —北京：清华大学出版社，2017
ISBN 978-7-302-46701-4

I. ①蜕… II. ①唐… III. ①人力资源管理 IV. ①F243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 038668 号

责任编辑：张立红
封面设计：邱晓俐
版式设计：方加青
责任校对：萧庆敏
责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm

印 张：17

字 数：176千字

版 次：2017年5月第1版

印 次：2017年5月第1次印刷

定 价：55.00元

产品编号：073537-01

前言



众所周知，“人力资源”的概念是由“现代管理学之父”彼得·德鲁克于1954年在其著作《管理的实践》中提出并加以明确界定的。经过半个多世纪的发展，人力资源管理已经形成了比较成熟的理论体系。然而和传统的人力资源理论知识书籍不同，我并没有按照人力资源管理六大模块，从规划、招聘、培训，再到薪酬、绩效、员工关系一一展开论述，而是沿着一个新人的成长路径，讲述了个人在这个行业里的所见所闻，记录了自己在职场中的喜怒哀乐和悲欢离合。

因个人写作水平有限，本书难免存有疏漏和不当之处，敬请指正。

本书特色

1. 本书语言通俗易懂，风趣幽默，寓教于乐。如何维护自己的职场人脉，如何打造个人名片，如何提升个人工作能力，如何进行终身学习，如何面对职场和生活中的不如意，作者在讲述这些经验时并没有死板教条式地记述，而是以幽默诙谐、贴近时代的语言对这些内容进行了分享。

2. 章节内容丰富，情节真实，如实记录了HR在职场上的点滴，特别适合HR初学者阅读。内容涵盖了职场启蒙、实习经历、工作感悟等几大模块，如实讲述了作者的亲身经历，遵循了初学者对人力资源管理知识的认知规律。

3. 逻辑清晰，层次分明，根据时间线索记录一个从业者从学生到实习生再到职场新人遇到的问题，能够引起读者的共鸣。

4. 分享了作者多年学习和工作积累的职场技能、职业规划、个人学习经验、方法，帮助读者提升个人综合能力。从升学到实习，从考研到就业，从进入这个行业到离开到再次进入，有些成长要自己体会，但有些弯路可以避免，是经验，也是教训。

5. 传递了一种积极向上的价值观和人生观，认真对待自己的工作就是认真对待自己的人生。希望这本书不仅能帮助读者更多地了解这个行业，还能让读者少走一些弯路，更快地完成自己的职业规划目标。

本书内容及体系结构

第1章 职业道路的启蒙

讲述了学校和专业的选择，以及选择人力资源行业经常会遇到的问题：人力资源和行政、人事管理的关系，如何为未来求职做准备。

第2章 第一次实习：一家汽车4S店

本章讲述了作者在学生时代的第一次实习，从获得实习机会到真正的上班体验，分享了在民企和私企处事的基本原则，帮助新人更好地实现角色转变。

第3章 毕业回炉

本章讨论了人力资源专业是否读研的问题。殊途同归，读研与否取决于我们的工作是否需要。

第4章 研究生，研究人生

作者用自己的亲身经历讲述了读研究生对自己职业规划的影响，即便是研究生阶段也应该为以后的就业打下良好的基础。学历和证书只是敲门砖，打铁还需自身硬。

第5章 外企教会我的东西

外企是一所大学，这里有成熟、专业的人力资源管理系统，有很好的发展平台，可以提高自己的语言能力和职场技能。外企有自己的生存法则和办事规矩。

第6章 培训部的故事

在互联网公司体验了不同的工作氛围：宽松却很忙碌，接触了全新的模块——培训。在这里找到了自己最喜欢的一份工作，树立了终身学习的信仰。做好培训工作，帮助他人获得进步和职业提升，自己也学到不少有用的知识。

第7章 国企：另一种味道

经历了外企和民企，转身来到国企，成为一名正式员工。如何处理上下级关系，如何处理国企的流程弊端，如何在工作中谋求个人发展，都是我遇到过的问题。在这里，我待了最长的时间。有取舍，有进步，有反思，还有对未来的规划。

第8章 学习是一生的信仰

讲述了我的学习观——终身学习，我的人生态度——全力以赴和随遇而安。永远保持一颗年轻的心，接受新鲜事物，不断

学习，在顺利的时候不忘拼搏，在低谷的时候不忘初心，等待机会。职场有起落，亦如人生。

本书读者对象

- 人力资源专业的在校学生
- 想要提升工作技能和改进学习方法的职场新人
- 人力资源从业者
- 人力资源职业资格考试应考人员
- 其他对人力资源感兴趣的各类人员

目录



第1章 职业道路的启蒙	1.1 哪座象牙塔	2
	1.1.1 开飞机的“舒克”	2
	1.1.2 排行榜分高下	4
	1.1.3 象牙塔里的修行	6
	1.1.4 为什么来北京	7
	1.2 科班生和半路出家	9
	1.2.1 谁是科班生	9
	1.2.2 科班生需要考证吗	11
	1.2.3 半路加速者	14
	1.3 人力资源赚钱吗	16
	1.3.1 为什么我的工资那么低	16
	1.3.2 我的“钱途”和前途	19
	1.4 人力、人事与行政	22
	1.4.1 “名”副其实	22
	1.4.2 术业有专攻	23
	1.4.3 随波逐流	25
	1.5 Tiffany的包装	28

第2章 第一次实习：一家汽车4S店

1.5.1	千里马常有	28
1.5.2	伯乐不常有	29
1.5.3	贵在持之以恒	31
2.1	像了解结婚对象一样了解你的公司	34
2.1.1	一场“相亲会”	34
2.1.2	如何了解一家公司	36
2.2	搞清楚人际关系，但是不要站队	40
2.2.1	合同惹的祸	40
2.2.2	《劳动法》知多少	42
2.2.3	有人的地方就有江湖	44
2.2.4	关于站队	45
2.3	人靠衣装，佛靠金装	46
2.3.1	好马配好鞍	46
2.3.2	仪态是最好的名片	49
2.3.3	不同文化背景下的穿衣打扮	50
2.4	先做人后做事再谈钱	52
2.4.1	你的价值不与你的劳动成正比	53
2.4.2	贪小钱难有大作为	55
2.5	就算你很闲，也不要让老板看到你 很闲	58
2.5.1	清闲带来什么	59

第3章 毕业 回炉	3.1 加入考研大军64
	3.1.1 十字路口的选择.....64
	3.1.2 一场自我感觉良好的努力.....66
	3.2 找呀找呀找工作70
	3.2.1 选准行业.....71
	3.2.2 金饭碗, 银饭碗, 铁饭碗.....72
	3.2.3 变身大总管.....74
	3.3 你的不可替代性在哪76
	3.3.1 前台选手PK.....76
	3.3.2 奇货可居.....77
	3.4 二度考研83
	3.4.1 毕业关键词——慌张.....83
	3.4.2 考研关键词——心理战.....85
	3.4.3 坚持不一定是胜利.....86
	3.4.4 决胜面试.....88
	3.5 二度“曲线救国”89
	3.5.1 习惯性落榜.....89
	3.5.2 老司机学英语.....90
	3.5.3 本地化工程师.....91

第4章 研究生，研究人生	4.1 编啊编啊编简历	94
	4.1.1 如何精准设计简历	94
	4.2 再回到HR：爱立信和摩托罗拉，挑哪个	99
	4.2.1 难分伯仲	99
	4.2.2 面试不靠套路	102
	4.3 唱衰的行业	105
	4.3.1 左手一个诺基亚，右手一个摩托罗拉	105
	4.3.2 乔布斯时代的终结	107
	4.3.3 卖家产，不能卖人才	108
	4.4 一次说走就走的旅行	110
	4.4.1 老板与我各奔前程	111
	4.4.2 50小时坐到香格里拉	113
	4.5 毕业啦	117
	4.5.1 论文很痛	117
	4.5.2 微博上找到一份工作	118
	4.5.3 北京居，大不易	119
第5章 外企教会我的东西	5.1 电子邮件，你的工作档案	124
	5.1.1 电子邮件的作用	125
	5.1.2 邮件礼仪	125
	5.1.3 邮箱的选择	127
	5.1.4 怎么写一封求职邮件	128

5.2 把问题想全，把事情做到极致	131
5.2.1 玲珑人和牙膏人	133
5.2.2 目标导向	134
5.2.3 百度没有的再提问	136
5.3 同事可以成为好朋友吗	138
5.3.1 好基友，一辈子	138
5.3.2 距离产生美	140
5.3.3 办公室恋情	143
5.4 聚散有礼	145
5.4.1 多个朋友多条道	146
5.4.2 如何化解办公室矛盾	147
5.4.3 不请自来的建议	149
5.5 去掉学生气	151
5.5.1 被需要	151
5.5.2 不要炫耀你的书本知识	152
5.5.3 挨批评就哭	153
5.5.4 个人情绪不要带到工作中	155
5.6 你只有一个上司	157
5.6.1 只听一个人的话	157
5.6.2 越级报告不要打	159
5.6.3 越级报告这样打	160

第6章 培训 部的故事

6.1 年龄不是事儿	164
6.1.1 不可以怀孕	164
6.1.2 年轻的总监大人	166
6.1.3 第一顿小饭局	168
6.2 HR的高情商	171
6.2.1 失败的救火队员	171
6.2.2 培训福利论	173
6.2.3 同理心	174
6.2.4 记住别人的名字	176
6.3 兴趣是最大的动力	179
6.3.1 课后问卷小调查	179
6.3.2 98分佳绩	180
6.3.3 兴趣是学习最好的老师	182
6.3.4 培训评估有深度	183
6.4 玩转PPT	185
6.4.1 离开目的讲设计都是耍流氓	185
6.4.2 有Power的Point	187
6.4.3 好习惯	188
6.4.4 思维导图	189
6.5 时间管理	191
6.5.1 工作日志	191
6.5.2 时间管理：GTD和手账	193
6.6 再见，“完美”	195

第7章 国企： 另一种味道

- 7.1 拒绝与成全 198
 - 7.1.1 进了翻译的坑 198
 - 7.1.2 如何说“不” 200
- 7.2 签字不仅是权力 202
- 7.3 以进为退 206
- 7.4 阅人无数 208
 - 7.4.1 招聘电话这样打 208
 - 7.4.2 面试有伪装 211
 - 7.4.3 候选人排名 213
 - 7.4.4 一颗谨慎的心 216
- 7.5 忌抱怨 219
 - 7.5.1 为什么有抱怨 219
 - 7.5.2 远离爱抱怨的人 220
 - 7.5.3 不做“怨夫”“怨妇” 221
- 7.6 尊重你的领导 224
 - 7.6.1 溜须拍马不是尊重 224
 - 7.6.2 领导不如我 226
 - 7.6.3 为什么要尊重领导 228

第8章 学习 是一生的信仰

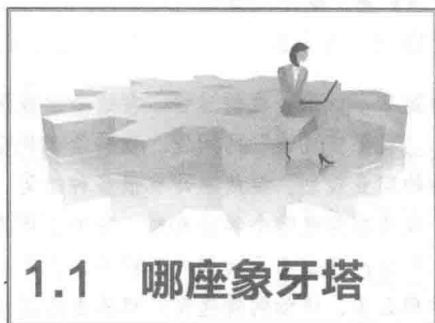
- 8.1 不努力一定过得很舒服吗 232
 - 8.1.1 努力，才有选择的权利 232
 - 8.1.2 机会是给有准备的人 234
- 8.2 考证：企业人力资源管理师 237

8.2.1	为什么要考证	237
8.2.2	亲自报名	238
8.2.3	我的复习过程	240
8.2.4	考试内容	241
8.2.5	考前准备	242
8.2.6	考试当天	243
8.2.7	成绩	244
8.3	站在高岗上	245
8.3.1	专门的人来做专门的事	245
8.3.2	如何成为好的HRBP	247
8.3.3	人性化管理	248
8.4	学习型个人	249
8.4.1	纵坐标	249
8.4.2	横坐标	251
8.5	走出你的舒适区	252
8.5.1	逃避新鲜事物VS永远学习新事物 ..	252
8.5.2	以自己为中心VS谈论对方感兴趣的 话题	253
8.5.3	辩解VS不为自己的错误做任何的 辩解	254
8.6	好心态是全力以赴加随遇而安	256

第1章 职业道路的启蒙

一个人的职业规划过程是一个认识自我的过程。在这个过程中，我们要思考解决“我是谁”“我要变成谁”的问题。当科学家是每篇《我的梦想》作文里最原始的职业规划，但故事却有很多种结局。在思考选哪条职业道路之前，我还在为选哪个学校发愁。高中三年决定了一个人是否有资格选一本院校；当你有了这样的资格后，又产生了新的麻烦。一类本科的大学那么多，该如何挑选呢？我的办法很傻，就是看名字。





高中三年决定了一个人是否有资格选一本院校；当你有了这样的资格后，又产生了新的麻烦。一类本科的大学那么多，该如何挑选呢？我的办法很傻，就是看名字。

1.1.1 开飞机的“舒克”

取名是一门学问，对人如此，对学校亦如此。我第一次觉得名字很重要，是在高考结束填志愿的时候。

那时候互联网的信息不如现在这般全面、丰富。比较流行的做法是，填志愿时随“耳缘”，两个录取分数差不多、专业设置差不多的学校，哪个名字听着顺耳就选哪个。什么样的名字好听？通用的判断标准是：使用热门词汇的，和热门行业相关的，学校头衔比较大的，校名中地