

新概念员工培训丛书

一本适合所有公务员、公司职员的励志书

# 实习生 心态

——职场常青之道——

周建武 张定志◎编著

“我一直抱着踏实的实习生心态去做这份工作，完全没有优越感，从来不在乎比别人付出更多的精力。”

—— 凤凰卫视闻丘露薇

海天出版社

新概念员工培训丛书

一本适合所有公务员、公司职员的励志书

# 实习生 心态

——职场常青之道——

周建武 张定志 编著

“我一直抱着踏实的实习生心态去做这份工作，完全没有优越感，从来不在乎比别人付出更多的精力。”

—— 凤凰卫视闻丘露薇

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

实习生生态 / 周建武, 唐坚主编. — 深圳: 海天出版社, 2006

(新概念员工培训丛书)

ISBN 7-80697-805-4

I. 实... II. ①周...②唐... III. 企业管理—职工培训 IV. F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第118863号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

丛书策划 / 责任编辑: 班国春 责任技编: 卢志贵

责任校对: 李平 装帧设计: 海天龙

---

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 Tel: 83461000

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 5.625

字数: 80千 印数: 1-8000册

总定价: 33.60元(共两册) 16.80元/册

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

## 作者简介

周建武，管理咨询与培训专家。

清华大学工商管理硕士；在读管理学博士。中央某直属企业研究机构人力资源管理与教育专家，高级工程师。兼任清华大学特约逻辑辅导专家，复旦大学出版社特约编辑，多家商业与培训机构管理顾问。

编著出版有各类图书十余部，其中三部荣获“全国优秀畅销书”。主要代表作有：清华版《全国工程硕士逻辑考前辅导教程》、复旦版《MBA 联考 300 分奇迹》以及海天版《如何让员工为你卖命》、《狗道：一种比狼道更优越的成功之道》等。

张定志，人力资源与培训专家。

北京师范大学教育学硕士。现就职于中央某直属企业研究机构，高级政工师，先后从事研究生教育与继续工程教育工作；系该中央企业人力资源培训专家组成员，中国教育学会中青年教育理论工作者分会会员；同时兼任多家教育培训机构学术顾问，著有《班风建设》等学术著作及各类学术论文多篇。

责任编辑邮箱

[bgc@htph.com.cn](mailto:bgc@htph.com.cn)





丛书策划 班国春  
责任编辑 班国春  
责任技编 卢志贵  
责任校对 李平  
装帧设计

海天龙 著  
0755-83461000



# 序

## 实习生心态——职场常青之道

杨辉的单位工作清闲，待遇稳定，但是发展空间狭小。他想跳出去闯荡，考虑到种种原因却又下不了决心，这样不甘心地单位待了五年，他说自己像一只掉进慢慢加热的温水里的青蛙。

章建曾是公司的骨干，凭着业绩能力升为经理之后，应酬的事情就多了一些。这两年，公司新进了两个大学生，脑子灵活干劲十足，业务成绩常常超过他，他感到了威胁。与新来的年轻人竞争，他又感到拉不下面子和力不从心的烦躁。

林小姐个人条件很优秀，业务谈判中时常露脸，常常把上司冷落一边。而她也很不注意这些细节，甚至大大咧咧喊上司叫“老张”。没过多久，林小姐被调到另一个不太重要的部门，她的心情变得很糟糕。

MBA毕业的张扬职场一路顺风，工作游刃有余，被提升为运营主管。可是天天做同样的工作，再没有了当初的新鲜感，像一个被惯性推着走的橡皮人，他感到乏味和厌倦。

梁燕一直从事人力资源工作，从普通职位做到经理，在现在的公司已经工作五年。和她一起进入公司的同事跳槽的



跳槽，升职的升职，而她却始终在原位没挪动。她觉得自己正在面临“天花板”的危机，随着年龄的增长，有可能到35岁仍然保持这种不上不下的尴尬局面。梁燕就像坐在即将爆发的火山口，天天焦虑不安。

……

专业机构调查显示，有35%的员工对自己的工作不满意和很不满意；有25%的员工被企业列为问题员工；只有20%的人对现有的工作状态感到快乐和满足。

法国工业家伯纳德·塔皮说：“人力资源是企业的最重要的资产，人力资源的浪费是企业最大的浪费。”

如何解决问题员工？或者说，如何解决员工的问题？使员工斗志饱满，朝气蓬勃，全力以赴且与企业高度认同？

成功学大师希尔·拿破仑说过：人类的一切问题都是心态问题，心态决定一切。

心态是一切的起点，也是一切的归宿。

如果你渐觉工作沉闷，缺乏了工作的热情与激情；

如果你时常心理疲惫，没有了明快昂扬的斗志；

如果你发现不知从什么时候起，别人看你的目光奇怪异样，人际关系渐呈灰色；

如果你发觉已太长时间自己还在原地踏步，目标迷茫，提升进职遥遥无期；

那你就需要：校对自己的坐标，调整自己的心态。

斗志饱满，朝气蓬勃，全力以赴且与企业高度认同的理想员工应该具备怎样的心态呢？

——实习生心态。

实习生心态，是企业解决问题员工、员工问题固本培元、



扶正祛邪的金丹良药。

实习生心态，是员工解除心病，扫清阴霾，打理前程，稳步上升的职场常青之道。

实习生，因为处在实习学习阶段，所以他有着与自以为有资格有资本有资历的老员工完全不同的心态，即实习生心态。

拥有实习生心态的人，首先对自己有着清晰适格的心理定位，既不甘于平庸，也不好高骛远；拥有实习生心态的人，他会自谦和低调地做人，时时归零地自省；拥有实习生心态的人，他有着永远如初的热情和尝试错误的勇气；拥有实习生心态的人，他有着专业敬业的素质、忠诚如一的责任心和协调合作的团队精神；拥有实习生心态的人，他有着永远清醒的危机意识和永不停顿的学习进取姿态。

拥有实习生心态的人，他是健康的，他是年轻的，他是谦逊的，他是自信的，他是学习的，他是阳光的，他是自足的，他是开放的，他是向上的，他是成长的，他是自我满足和快乐的。

实习生心态，不简单等同于刚入工作之门应届毕业生的自然状态。如同“老人箴言”不是具体某个年长老人的絮絮叨叨，而是集无数长辈智者人生经验智慧的提炼。

实习生心态，与年龄无关、与工作时限无关、与层次级别无关，是每一个单位工作者都应具备的实践学习的正确心态。

凤凰卫视著名主持人闾丘露薇说：“我一直抱着踏实的实习生心态去做这份工作，完全没有优越感。我从来不在乎比别人付出更多的精力。”





闫丘露薇的成功是细碎的，又是极其顺理成章的。

成名前的闫丘露薇没有多少可圈可点之处，但加盟电视台后，同行们不得不承认她的工作活力。她每天早出晚归，坐公交车上班，劳作一天后，打的回家算是对自己一天辛苦工作的奖赏。闫丘露薇保持的就是那种实习生心态，而且一直保持下去。闫丘露薇说：“我每天提醒自己不要翘尾巴，因为没有一个是没你不行的。”

是的，无论是功绩卓著的老员工，还是初入职场的新员工，保持一份实习生心态，会让自己在职场走得更高，更稳，更远。



# 目 录

## 定准你的北极星

### 心态一：适格的职场定位

职场病症 ..... 2

    案例一：频繁跳槽难发展 / 2

    案例二：优柔寡断成青蛙 / 3

病例诊断 ..... 4

- 定位决定前途 / 5
- 职场定位的误区 / 8
- 七步职场定位法 / 11
- 职场三阶段定位 / 14

## 而今迈步从头越

### 心态二：时时归零地自省

职场病症 ..... 20

    案例一：昨日明星的烦躁 / 20

    案例二：失业后的困惑 / 21



**病例诊断** ..... 22

- 大智大勇的归零心态 /23
- 归零方有大进步 /26
- 时时归零，时时反省 /29
- 五步归零思考法 /32

**水利万物而不争**

**心态三：谦和低调地做人**

**职场病症** ..... 38

- 案例一：风光抢镜后遗症 /38
- 案例二：为什么录取他？ /39

**病例诊断** ..... 40

- 高调还是低调？ /41
- 低调是高明的策略 /44
- 职场低调十大原则 /48

**太阳每天都新鲜**

**心态四：永远如初的热情**

**职场病症** ..... 54

- 案例一：他为什么感到厌倦？ /54
- 案例二：被惯性推着走的人 /55

**病例诊断** ..... 56

- 热忱是无敌的力量 /57
- 热忱为什么会枯竭？ /59



- 四肢温泉洗去职业枯竭 /61
- 保持职场年轻态 /64
- 拥有热忱的方法 /66

## 初生牛犊不怕虎

### 心态五：尝试错误的勇气

职场病症 ..... 72

案例一：循规蹈矩的烦恼 /72

案例二：自负的代价 /73

病例诊断 ..... 74

- 主动做事，敢于挑战 /74
- 不怕犯错，勇于创新 /77
- 不找借口，勇于认错 /80
- 善于补救，总结进步 /84

## 向罗文同志学习

### 心态六：忠诚如一的责任心

职场病症 ..... 88

案例一：大军失去了什么？ /88

案例二：小刘缺少点什么？ /89

病例诊断 ..... 90

- 忠诚是无价之宝 /91
- 忠诚必然有责任心 /95
- 责任心体现在细节 /98



- 将责任心贯穿始终 / 100

## 每一天都在疯长

### 心态七：永远学习的姿态

职场病症 ..... 106

案例一：让人苦闷的停滞 / 106

案例二：IT 人的焦灼 / 106

病例诊断 ..... 108

- 未必终身受雇，但要终身学习 / 109
- 软硬能力都要学 / 112
- 避免“充电”误区 / 115
- 在工作中学习 / 118

## 共建巴比伦之塔

### 心态八：合作的团队精神

职场病症 ..... 124

案例一：小康的单怎么少了？ / 124

案例二：项目为什么会流产？ / 125

病例诊断 ..... 126

- 个人成长离不开团队 / 127
- 企业是团队协作的集体 / 129
- 团队成就更大成绩 / 132
- 成为受欢迎的队员 / 135





## 打响自己的品牌

### 心态九：职业专业与敬业

#### 职场病症 ..... 140

案例一：频繁跳槽的损失 /140

案例二：安于现状的隐患 /140

#### 病例诊断 ..... 142

- 个人品牌的魅力 /143
- 敬业是个人品牌的最大基石 /145
- 专业，个人品牌第二条腿 /148
- 经营自己的品牌 /151

## 睁开眼睛即奔跑

### 心态十：永远的危机意识

#### 职场病症 ..... 156

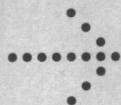
案例一：每天都在临界点上 /156

案例二：临近 35 岁的焦虑 /156

#### 病例诊断 ..... 158

- 时刻保持危机感 /159
- 有危机才有动力 /161
- 四次危机及解决之道（一） /163
- 四次危机及解决之道（二） /167

# 定准你的北极星



## ——心态一：适格的职场定位

一个人命运中最大的幸运，莫过于在他的人生中途，即在他年富力强的时候，发现了自己生活的使命。

——斯蒂芬·茨威格

实习生的首要问题，是决定自己的职场定位。

适格的职场定位，保证你的职业小舟沿着既定的航线，快速安全地前进。



## 职场病症

### 案例一：频繁跳槽难发展

杨倩是大学里的风云人物，英语专业的她性格外向，能力突出，毕业找工作的时候没有费多大的劲就找到了一家贸易公司，还当上了市场部经理助理。

一开始因为新鲜，劲头很足，开展会、联系客户、做宣传材料，大事小事样样揽上身。可是半年不到，杨倩对日渐熟悉的工作逐渐生厌，于是跳槽到一家药品代理公司做客服。在这家公司沉闷的气氛里，生性活泼的杨倩很快就觉得压抑，加之对药品行业丝毫不感兴趣，于是再谋职业，到了一家房地产公司做宣传和翻译。谁想到，几个月后，她又以公司规模不大为理由再次跳槽。

毕业将近五年，跳槽已有五六次，频率极高，既没有某一行业的丰富的行业经验，也没有某一职位的职位经验。表面上看好像很能干，可是实际上职位层次都不高，以后的职业应该怎么发展呢？



## 案例二：优柔寡断成青蛙

杨辉，28岁，某家公司的车间主任，他说自己好比青蛙。

杨辉说，和他同年进公司的同事中，不少人在第二年就跳槽走了，他没有走。公司是国有企业，工作很清闲，薪水不错，福利也很好，他舍不得放弃。后来，他结婚了，分到了公司的房子。第三年有个不错的机会，但被他轻易地放弃了。第四年想走的时候，公司说，人可以走，但房子必须退还。杨辉犹豫了。房子虽说并不大，但毕竟是自己的，而且相当长时间内不用想买房子的事情，这对工作没几年的杨辉来说至关重要。权衡再三，杨辉打消了走人的念头。

今年，杨辉的妻子怀孕了，想到养孩子的花销，杨辉说他不敢再想辞职的事情。算了，就在公司干吧，虽说个人发挥的空间很小，公司整天上演着互相的勾心斗角，但薪水还是能月月稳稳当地拿到。就在这个时候，公司的领导放出话说，此人不安心工作，不可重用。

于是，和杨辉同资历、工作能力逊于杨辉的人纷纷被提拔了，他还在原来的位置上。记得有一个实验，如果把青蛙放进滚烫的开水里，青蛙会一下子蹦出来逃命。如果把青蛙放进适温的水里，然后把水慢慢加温，舒适中的青蛙会在不知不觉中被沸水烫死。回想五年的工作经历，杨辉说他感觉自己就像一只青蛙。