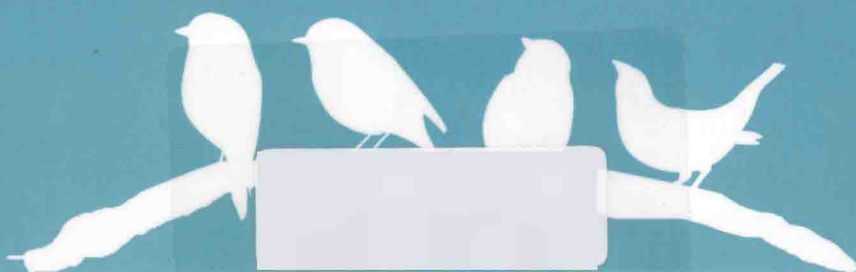


宁国涛◎著

步步为赢

看菜鸟的敢想敢做



从平凡到优秀职场达人的基层历练

人在职场
首选读本
畅销作品

你靠什么拼职场？

解读真实职场 诠释成功法则

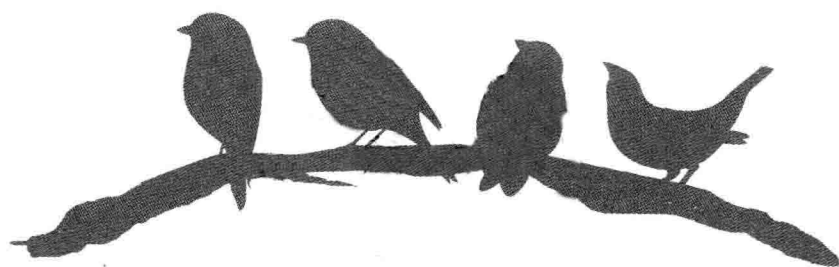
改变千万职场人士命运的宝典


 中国言实出版社

宁国涛◎著

步步为赢

看菜鸟的敢想敢做



 中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

步步为赢：看菜鸟的敢想敢做 / 宁国涛著.
—北京：中国言实出版社，2014.5
ISBN 978-7-5171-0558-9

I. ①步… II. ①宁… III. ①成功心理—通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 082877 号

责任编辑：郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

编辑部：北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编：100037

电 话：64924853(总编室) 64924716(发行部)

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京盛源印刷有限公司

版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 16.75 印张

字 数 203 千字

定 价 36.00 元 ISBN 978-7-5171-0558-9

前 言

2013年10月，我去南京出差。在一处公交车站附近等人时，有几个十八九岁的小伙子走了过来。他们多数戴眼镜，表情腼腆。其中有个小伙子仿佛是鼓足了勇气一样对我说：“大叔，去东南大学怎么坐公交车？我们是新生，出来玩，现在不知道怎么坐公交回学校了！”我当时就愣住了。我发愣不是因为我也不知道他们要走的路线，而是我发现有人开始叫我“大叔”了。这是我第一次被称为“大叔”，但是，我明白这已经是一个起点。惊讶之余我快速反省自己：已经是大叔级别的我，这些年做出了什么成绩？我是否虚度了人生？

从南京回来后，在相当长的一段时间里，我陷入了深深地自责中，自责自己虚度了很多时光。我是1994年高中毕业的，照毕业照时的情景我还记忆犹新。时光真是把杀猪刀，一刀就砍去了19年。

在我完成这本书的2014年，距离毕业那年已整整过了20年。许多年轻朋友可能会惊呼：20年，好漫长啊！但是，我可以很负责地说，20年真的不漫长，只不过是7000多天而已，我们扳着手指数，两个小时就能数完这7000多天。

我进入职场也有十多年了，个人认为取得的职场成绩并不多，中间步入过职场误区，也走过了不少职场弯路。但是，我得到更多的却是职场经验和成长历练。通过这些，我慢慢领悟，逐

渐学会了如何在职场中对待工作、如何在职场中为人处世、如何规划自己的职场未来，等等。

现在，我把自己这些年亲身经历的一些职场感悟写出来，就是希望给准备进入职场或者已经进入职场的年轻朋友们提供借鉴。我希望你们在遇到职场上困难的时候，这本书中的内容能为你们答疑解惑，让你们感到豁然开朗。我希望初入职场或者已在职场中的朋友们都能够少走弯路，在各自的工作岗位上都能创造出辉煌的成绩。这样，当某一天那些十八九岁的小伙子、小女生喊你“大叔”或者“阿姨”的时候，你将无愧于自己拥有的这份“成熟”，因为你所取得的职场成绩与你的年龄是那么的匹配，甚至你的成绩远远超过你的年龄。

希望这本书能够给朋友们提供所需的职场帮助。

祝福你职场顺利，更祝福你在职场上前程似锦。职场上的诸君，请多努力。

宁国涛

目 录

前言 / 1

1 职场入门篇

- 引言 进入职场就该“化蛹为蝶” / 1
- 1.1 收到面试信息后的注意事项 / 2
- 1.2 汪萍萍的“完整版”面试秀 / 6
- 1.3 面试时五官的竞争力 / 10
- 1.4 没有“增高鞋”也无妨 / 15
- 1.5 职场新人的八大“军规” / 18
- 1.6 别把刘三不当皇帝 / 24
- 1.7 你真的会正确使用电子邮箱吗 / 27
- 1.8 职场细节是骨骼，不是纹身 / 31
- 1.9 模特为什么面无表情走猫步 / 33
- 1.10 自己重用自己 / 35
- 1.11 别做那头横冲直撞的大象 / 37
- 1.12 职场上不妨学学“拍马屁” / 40
- 1.13 不为站在马桶上而自卑 / 42
- 1.14 莫名地我就讨厌你 / 44
- 1.15 先栽好你的职场“梧桐树” / 47
- 1.16 如何做好“工作交接” / 49
- 1.17 职场担子你能挑多久 / 52

2 职场心态篇

- 引言 心态比能力更重要 / 55
- 2.1 老板最不待见的几类人 / 56
- 2.2 职场上的“升”和“生” / 60
- 2.3 职场安全感就是这样炼成的 / 65
- 2.4 你为什么不看秒针 / 69
- 2.5 如何化解职场冷暴力 / 71
- 2.6 别让这些心理阻碍你的职场进步 / 75
- 2.7 小病号不要送到大病房 / 79
- 2.8 这些信号提示职场“充电” / 81
- 2.9 即使摔倒也要抓把沙在手 / 84
- 2.10 好马别卖个驴价钱 / 87
- 2.11 有种策略叫“捧杀” / 89
- 2.12 “后台”领进门，修行凭个人 / 91
- 2.13 不要让那些优点在“同化”中泯灭 / 93
- 2.14 工作就得“势利眼” / 95
- 2.15 还可以向左右行 / 97
- 2.16 做一天和尚就应该撞一天钟 / 99
- 2.17 小饭馆里也要修炼成“大厨师” / 101
- 2.18 好水手不抱怨天气 / 103
- 2.19 多看看老板的优点 / 105

3 为人处世篇

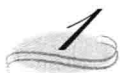
- 引言 职场上一双隐形的翅膀 / 109
- 3.1 特权不是让你兑现的 / 110
- 3.2 如何在职场中培养人脉 / 113
- 3.3 工作需要滋养 / 115

3.4	向职场“瓦罐”致敬 / 118
3.5	职场充电切忌变成“漏电” / 120
3.6	如何避免职场冲突 / 124
3.7	职场中，千万别得罪这几种人 / 128
3.8	该不该和直接上司一起跳槽 / 133
3.9	为别人烧砖，给自己铺路 / 138
3.10	职场没有“宠物猫” / 140
3.11	不要抛弃前三个烧饼 / 142
3.12	别做职场“八卦王” / 143
3.13	职场不言“当年勇” / 145
3.14	贵人青睐慈悲心 / 147
4	职场误区篇
	引言 站在老板的角度看自己 / 151
4.1	这些职场强人为什么不得志 / 152
4.2	必须理清的三个职场顺序 / 155
4.3	那些坑人的职场教条 / 159
4.4	贵人为何不出手 / 163
4.5	随和不是随便 / 166
4.6	别让“自信”阻碍了成功 / 168
4.7	不要让职场“情绪病毒”传染了你 / 170
4.8	你不是监工 / 173
4.9	别把自己当成了“路人甲” / 175
4.10	随时“补位”才能“上位” / 177
4.11	不要当职场大佬的“炮灰” / 180
4.12	老总不是包青天 / 182
5	加薪升职篇
	引言 业绩才是硬道理 / 185

- 5.1 化解“职场尴尬”的谈话技巧 / 186
- 5.2 职场中脱颖而出的四种人 / 190
- 5.3 制约职场发展的“四大”坏形象 / 195
- 5.4 升职路上，不要被这些“浅”规则绊倒 / 199
- 5.5 人在职场，才美更要外现 / 203
- 5.6 升职后，如何从心理上应对 / 206
- 5.7 你不是那个“孩他妈” / 209
- 5.8 在伯乐面前“奋蹄疾驰” / 211
- 5.9 向下扎根，向上结果 / 213
- 5.10 提意见不如提建议 / 216
- 5.11 本领自在人心 / 218

6 职场规则篇

- 引言 严守职场规矩 / 221
- 6.1 别让这些能力在职场中退化 / 222
- 6.2 职场上，如何化解“被投诉” / 225
- 6.3 怎么排除职场上的“情感地雷” / 229
- 6.4 如何实现顺利转行 / 232
- 6.5 不要亮出老公的“底牌” / 235
- 6.6 沉默的老鹰才能飞得更高 / 237
- 6.7 广交人缘还得自身硬 / 240
- 6.8 心胸不要过于狭窄 / 242
- 6.9 拒做那头被扔出去的猪 / 245
- 6.10 影响升职的“短打扮” / 247
- 6.11 不结果的树无人“摇” / 249
- 6.12 离老板的秘密远一些 / 251
- 6.13 职场“老人”可以载舟也可以覆舟 / 254



职场入门篇

引言 进入职场就该“化蛹为蝶”

良好的开端是成功的一半，职场上更是如此，一个好的开端，对于个人今后在职场上的发展至关重要。但是，万事开头难，初入职场的新人难免会遇到不少挫折。这就要求职场新人做好心理准备：既要重视开端，又要正确面对艰辛。职场新人如何应对全新的环境？这就需要新人们学会“舍得”。“舍”用在职场上，就是肯花时间努力学习、肯吃亏，还要调整以往不成熟的心态遵守职场规矩。“舍”做成功了，职场所“得”便不远了。

职场中高学历者比比皆是。但是，实践出真知，在“真知”面前，以往的所学有可能就是“纸上谈兵”。职场新人缺乏职场实践，工作经验更是少之又少。再者，当今鲜有人能做到“学以致用”，学中文的也许做行政工作，学外语的也许在市场部搞市场调研，一个理工科的高才生也许就去跑销售了，而大学里学习市场营销的人也许以后干的是普通文员的工作……因此，不管你以前在学校里是多么优秀的学生，不管你现在是否找到了专业对口的工作，一旦进入职场，请将自己“清零”，忘掉曾经的“辉煌”，以最虚心的态度进入工作状态。

一些职场新人常常为了一点鸡毛蒜皮的事情闹得不可开交，不惜大闹一场，甚至需要领导来协调。试问，一个新员工刚进公司就“惹事”，时时像只小刺猬，这样的人怎么会给领导和同事留下好印象？一旦业绩跟不上，这样的人通常就是重点清理对象。另外，还有一些职场新人抓住一点所谓的“理”就纠缠不休，易激起老员工的反感，日积月累，这样的新人“刺头”在职场中不免会常碰“钉子”！

既然进入了职场，就要事事以工作为重，储备旺盛的精力面对职场上的压力，用积极的态度解决困难，争取早日化蛹成蝶，在工作中做出优异成绩，这才是职场正道。

1.1 收到面试信息后的注意事项

用人单位通知求职人面试，一般是通过两种方式：电话通知或者电子邮件通知。

一些收到通知的求职者，因为反馈的信息不得当，而给用人单位的人事经理留下了非常不好的印象，这些坏印象往往会导致接下来的面试失败，甚至是直接失去了面试的机会。

求职者接到面试信息后，应该避免一些不合适的言谈和做法，以利于面试成功。

接电话的时候要有礼貌

求职者李佳接到一个电话：“喂，你好，请问你是李佳吗？”

“你是谁？你咋知道我手机号的？”电话中，李佳不耐烦地质问对方，口气很是气恼，因为这个电话号码比较陌生，李佳以为是个骚扰电话。

对方礼貌地回答：“我是某某公司的，我们收到你的应聘资

料了，现在邀请您在明天下午来我们公司参加面试……”

听到对方的解释，李佳的语气 180 度大转弯，一下子热情似火起来。

职场建议

既然你发出了求职信件，在这期间，就应该有一定的心理准备，即便是陌生来电，也应该礼貌对待。如果一开始态度不好，即便在了解了对方身份后及时转变自己的态度，对方依然有可能觉得“此人缺乏基本的礼仪”，达不到“亡羊补牢”的效果。

不要露出“脚踏多条船”的初衷

秦伟收到用人单位打来的电话后，脱口而出：“那我当时应聘的是什么职位啊？”

因为就业比较难，求职者发简历的时候，往往向很多公司都发了简历，这是可以理解的。但是，面对用人单位的人事经理，不要问对方你应聘的是什么职位，这会显得你不重视对方，也等于告诉对方你在求职上是“脚踏多条船”。

职场建议

当接到用人单位的面试通知时，如果一时记不起自己应聘了对方的哪个职位，千万不要“心直口快”地主动追问对方“我应聘的是什么职位”，你安全可以先答应下来，然后去查找自己的应聘记录。另外，如果在电话里没有听清楚对方的单位名称，不要让对方再复述一遍，你可以让对方告诉你详细地址，然后通过详细地址搜索出单位名称，再从发件箱里查明自己当初应聘的职位。

笔与小笔记本不要离身

康欣接到一家公司的面试通知，对方的人事经理非常耐心细致地告诉她：“我们公司在某某区某某商务街道某某栋楼某层，您可以乘坐多少路公交车到达我们这里……”康欣听到这里，口中说道：“好的，好的，您等一下啊，我找支笔记下。”然后，康欣就翻箱倒柜开抽屉地找笔，屋子里被她翻腾得呼隆隆的声音很大，人事经理在电话里听得清清楚楚。康欣好不容易找到了一支圆珠笔，然后匆忙说道：“经理，您好，我找到笔了，您说具体地址吧！”对方耐心清晰地把地址和公交车线路重新说了一遍。康欣在纸上记录的时候，发现这支圆珠笔居然写不出字！关键时刻如此“掉链子”，康欣很是恼火，她无奈地向经理解释说：“我的圆珠笔写不出字，这样吧，您把具体地址等详细事宜用手机短信发给我吧。”人事经理虽然答应了，但是语气里明显透露出不悦。

职场建议

对于招聘，人事经理一般会通知很多人前来参加面试，工作会很忙。如果花费过多的时间通知某人，人事经理对此人的印象就会大打折扣，觉得此人做事情准备不足，不够严谨，工作起来很有可能没有章法。求职者发出面试通知后，一定要预先准备好并且随身携带用来做面试通知事宜记录的笔和小笔记本，以便在需要的时候能够给对方、也给自己节省时间。

言谈时要积极主动

一家公司的人事经理打电话通知求职者蔡东面试：“你明天下午方便到我们公司面试吗？”蔡东吸溜着嘴：“噢，定在明天下午啊，估计我没有时间吧？因为我明天下午还有点私事要办呢。”对方静等蔡东继续往下说，希望能重新定个时间，但是，蔡东却不吭声了。

电话中沉默了一会儿，对方说道：“好的，既然你明天没有时间，那就以后再说吧。”

结果，这个“以后”遥遥无期，蔡东再也没有接到对方另行通知的电话。

职场建议

接到面试通知的时候，一定要在话语中表现出热情，声音是另外一种表情，人家根据你说话的声音就能判断出你当时的表情以及情绪，所以，一定要注意说话的语气以及音调。如果因为另外有事而不能如约参加面试，语气中应该充满歉意，并且要积极主动地和对方商议新的面试时间，只有这样，才不会错失一次宝贵的面试机会。

收到邮件通知后要及时回复

葛武近期经常熬夜通过电子邮件发简历，很是辛苦，所以早晨起得晚。前段时间某天上午九点，葛武起床后，查看电子邮件，看到了一家大公司通知他三天后面试的邮件。由于葛武没有吃早饭，他决定先吃完早饭再回复信件。于是，就边吃早饭边看电视，临到中午的时候，一个朋友找他喝酒，因为接到了面试通

知，他心情比较好，欣然前往朋友处。

葛武酒喝得有些多，他不舍得花钱打出租车，于是就凑合着坐公交车，公交车开开停停的，把他的酒劲给翻腾出来了。到家后，葛武爬上床后就开始大睡，一直睡到第二天上午。醒来后，捧着脑袋想半天，想起了还有封重要的面试通知没有回复呢，于是打开电脑回复。

没有想到，葛武回复后不到半小时，对方居然通过电子邮件告诉葛武一个坏消息：因为没有及时等到你的邮件回复，我们以为你对本公司不感兴趣或者你已经找到了合适的工作，于是，我们昨天下午临近下班的时候，通知了另外一位求职者来我们公司面试，非常抱歉！

葛武看到这封回信，肠子都要悔青了。

职场建议

通过电子邮件的形式发出求职简历后，每天一定要及时、多次地查阅信箱，以免误事。有时候，重要的邮件也会莫名其妙地跑到垃圾邮箱里，因此，查阅邮箱的时候，一定把垃圾邮箱也看一下，以免错过重要邮件。以电子邮件形式的面试通知，一定要在看到后第一时间及时回复，以免人家觉得你是找到了工作或者是改变主意不愿意去那个公司“低就”，如果有这样的误会，人家就会更换面试人选。于是，你就错过了一个好机会。

1.2 汪萍萍的“完整版”面试秀

汪萍萍是一所普通院校的本科生，毕业后，她参加了一家大

型外企的面试，居然顺利“闯关”，进入了这家外企工作。那些还在求职路上艰难行走的同学都感叹汪萍萍运气好，第一次参加面试居然就能幸运通过！其实，并不是她的运气好，而是对于这次面试，汪萍萍准备得非常充分，面试前后的每个细节都考虑得很周到。现在，我就把汪萍萍参加面试的前后经过“回放一下”，她的“完整版”面试秀应该能给很多朋友以启示。

参加面试要有好的精神状态

虽然汪萍萍是第二天下午参加面试，但是，她不敢掉以轻心，担心“万一”在外面饭馆里吃了不洁饭菜而影响面试。当天晚上，她没有像往常那样在附近的小饭馆吃饭，而是用电饭锅给自己下了青菜鸡蛋面，吃完以后，她早早入睡，以“养足”精神去面对第二天的面试。

早晨起床后，汪萍萍化了淡妆，然后换了套新买的职业装。当天午饭，汪萍萍只吃到半饱，如果午饭吃得太饱，容易犯困，汪萍萍没有敢多吃午饭，为的就是保持良好的精神状态。

职场建议

面试前一定要注意饮食卫生，不要随意在外面摊位上吃饭，以免身体突发不适而影响面试。面试前一天晚上不要熬夜，好好休息，养足精神。面试当天，如果应聘的不是时尚行业，衣着打扮应该“职业”稳重，男士要穿有领有袖的正装；女士最好穿职业装，妆不要化得很夸张，尽量化淡妆。

去面试前给自己充裕的时间

汪萍萍的面试是下午三点，吃完午饭后，她担心会堵车，于

是，她带好电话和地址就早早出发了。她的手提包里还特意带了个笔记本和圆珠笔，以备不时之需。为了保持口气清新，一路上，她一直在嚼着口香糖。

到了公司后，离面试的时间还有四十多分钟，为了避免被人认为是没有时间观念，汪萍萍并没有直接进公司，而是在附近的一家超市里边闲逛边看着手表计算时间。

职场建议

去面试时，要提前考虑堵车等各种因素，提前出发，有地铁的情况下尽量不要坐公交。面试千万不要迟到，如果提前到达，可以在附近等候，以免在面试单位等待太久露出不耐烦表情，在单位附近等更容易保持心情平静、大脑冷静。到单位面试以提前十分钟到达为最佳。

面试过程要轻松自然

汪萍萍提前十分钟到达了公司人力资源部，轻轻敲开办公室的门后，她礼貌地告诉对方自己的姓名，说明自己是接到电话通知，前来面试的。面试官热情接待了汪萍萍，并把她带到附近的一个大会议室，让她在此和其他面试人员一起休息、等候，并告诉她，到时候会通知她前去面试。汪萍萍连声向对方致谢。

轮到汪萍萍面试了，她轻敲了两下门，面试官说道：“请进。”汪萍萍走进了面试官的办公室，待到对方说“请坐”的时候，她才坐了下来。由于担心突然而至的电话打搅面试，汪萍萍关闭了手机。

汪萍萍很注意坐姿，力求坐得端庄，既没有背靠椅子，也没有弯腰式前倾，她很自然地把腰伸直，面带微笑地坐在面试官