

温馨校园，是可以重新来过的游戏室
残酷职场，却是不能行错半分的大讲堂
专心上好这八堂职场新人必修课
也就奠定了你未来精英的第一步

无领到白领

从公司菜鸟
到职场牛人
的完全教程

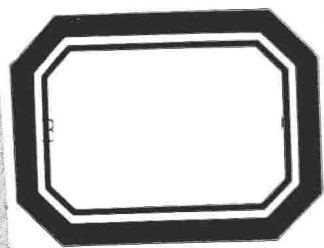
WULING DAO
BAILING DE
BATANGKE

的八堂课



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

温馨校园，是可以重新来过的游戏室
残酷职场，却是不能行错半分的大讲堂
专心上好这八堂职场新人必修课
也就奠定了你未来精英的第一步



从公司菜鸟
到职场牛人
的完全教程

李俊/编著

WULING DAO
BAILING DE
BATANGKE

的八堂课

无领到白领



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑：刘向鸿 刘伟娜

封面设计：润地文化

图书在版编目（CIP）数据

职场新人八堂课/李俊编著. —北京：中华

工商联合出版社，2005.4

ISBN 978-7-80193-235-8

I. 职… II. 李… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第138206号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街11号

邮编：100027 电话：64153909

网址：www.chgslcbs.cn

北京兴达印刷有限公司印刷

新华书店总经销

880×1230毫米 1/32 印张：8.5 190千字

2007年4月第2版 2007年4月第1次印刷

ISBN 978-7-80193-235-8/F·75

定价：19.80元

目 录

第1课 选好职业:理想可以比天高,择业还得从头来

1. 不同的梦想,不同的选择:考研、工作还是出国?
..... (4)
2. 性格和兴趣决定职业 (10)
3. 正确评价自己的能力:个人能力是择业的制约因素
..... (14)
4. 明智选择:先就业后择业 (17)
5. 树立正确的职业思想 (20)
6. 寻找工作相关能力测试 (26)

第2课 调整心态:转变角色 适应环境

1. 工作前后的角色转变 (33)
2. 调整心态,适应角色转变 (38)
3. 克服困难,融入工作环境 (43)
4. 获得同事的认同、领导的信任 (46)
5. 在“冷遇”中实现角色的合理定位 (50)
6. 个人适应能力测试 (53)

第3课 处世为人的正确观念:自信做事,踏实做人

1. 做人做事都要自信 (62)
2. 老实一点又何妨? (68)
3. 总认为自己不成熟 (71)

4. 认为现在的工作就是打杂 (74)
5. 认为自己魅力不够 (77)
6. 认为自己创新能力不够 (80)
7. 处世及创新能力测试 (83)

第4课 好人缘值千金:职场生活中的人际沟通

1. 充分认识职场中的人际冲突 (92)
2. 决定前途的社交:与上司相处 (96)
3. 与同事建立融洽的工作关系 (103)
4. 多朋友好人缘:培养自己的社交沟通能力 (111)
5. 成功社交必知的礼仪 (117)
6. 社交能力的自我测试 (122)

第5课 做好第一份工作:尽职尽责,培养技能

1. 顺利度过试用期:留下良好的第一印象 (130)
2. 尽快熟悉公司环境和工作业务 (135)
3. 尽职尽责:怀着一颗感恩的心工作 (138)
4. 成功来自于勤奋:管理好自己的时间 (145)
5. 创造和激情:优秀员工的必备品质 (149)
6. 工作不忘“充电” (153)
7. 事业发展潜力测试 (160)

第6课 提升自我:抓住机会实现职场跨越

1. 规划自己的成功人生 (170)
2. 晋升:走向成功的现实途径 (176)
3. 跳槽:柳暗花明又一村? (184)
4. 创业实现自我的跨越 (193)
5. 跳槽及创业的相关问题测试 (199)

第7课 管理情绪:身心健康是最大的本钱

1. 体会压力:步入社会方知“累” (208)

2. 直面压力:化解压力的心态和技巧	(213)
3. 挫折和失败:对年轻人来说是财富而不是压力	(218)
4. 健康情绪的必备条件	(222)
5. 化解压力和调节情绪相关能力自测	(227)
第8课 积累财富:从“无产者”到“富人”的转变	
1. 爱钱:从穷学生到富人转变的必备观念	(236)
2. “外快”:产生财富差距的源泉	(241)
3. 培养赚钱能力和意识	(247)
4. 让资本滚大:寻找投资机会	(250)
5. 懂得发家致富原理:开源还需节流	(257)
6. 个人财富能力测试	(260)

第1课

选好职业：理想可以比天高，择业还得从头来

本 课 提 要

- ◇ 如何确定自己的职业发展方向
- ◇ 从哪些方面认识自己
- ◇ 你适合做什么样的工作
- ◇ 先就业后择业的道理
- ◇ 应该树立什么样的职业理想
- ◇ 测试自己找工作的能力

从事什么样的职业？找个什么样的工作呢？这是年轻人步入社会面临的首要选择。毫无疑问，每个人在自己的梦想里都想拥有一份“适合自己的最理想的工作”。但是，找个什么样的工作，并不是由自己主观决定的，这是工作和人的相互匹配，是由社会和你自己相互选择的结果。因此，在就业过程中往往出现“高不成，低不就”的尴尬局面，如何摆脱这种局面，使自己的人生理想和客观现实能协调到最佳的状态，这是年轻人进入社会面对的首要问题。事实上，几乎没有人能够真正找到一份“完全满意”的工作，也即现实里的工作往往不是我们所梦想的那样“最佳”或“最优”，而常常最终所从事的工作是理想与现实协调下的“次优”。这种状况往往是不愿看到，但是又必须面对的客观现实。因此，步入社会后的第一课就是要选好自己的职业，找个自己能找到的“最好”的工作。

1. 不同的梦想,不同的选择:考研、工作还是出国?

实例:

张淘现在是大学三年级学生,他知道大三的学习在整个大学生活中至关重要,需要做出很多决定,比如考不考研究生的问题,出国好还是在国内发展等等。这些问题虽然是大四的事情,但是却需要在三年级做出决定,并为之做必要的准备。如果要考研究生的话,那现在就得确定考什么学校,什么专业,并着手准备;如果要出国的话,那现在就得考 TOFEL 或 GRE;要是毕业后就准备找工作的话,那现在就得多多参加社会实践,增长社会经验,为步入社会做准备。因此,现在张淘就需要为毕业后的发展做出决定了,显然这种决定也并不是那么容易做出的。

多少年的寒窗苦读,现在即将毕业了,你一定十分兴奋。毕业后的出路无非三种:工作、考研或出国深造。那么毕业后选择什么样的出路呢?面对考研、工作和出国三条道路,你到底选择哪一种呢?案例中的张淘正遇到了这种选择的难题,到底选择什么样的发展方向,可以用一句话简单地概括:根据自己的实际情况,结合自己的理想做出适合于自己特殊情况的现实选择。

每个人都有自己的梦想,而且随着自己的成长,心中的梦想会不断改变和细化。如果在儿时的梦想在现在看来也许根本就不适合自己,或者实现不了,或者在现在看来当时的想法是多么幼稚和可笑,但是现在你的梦想一定是十分具体并且完全有实施的可能了。现在,即将毕业了,毕业意味着追求自己梦想的一个阶段的结束;同时也是一个新的开始,是在新的条件下实现新梦想的开始。

作为 21 世纪的青年，在即将走进工作岗位，在社会的舞台一展身手的时候，要以十二分的自信扬起梦想的风帆。未来的知识精英、社会名流将在你们之中产生，你们中的一些必定会成为未来的政治家，大学教授，总经理，CEO，百万富翁，亿万富翁，但并不是你们中的每个人都会成为政治家，大学教授，总经理，CEO，百万富翁，亿万富翁，要记住，成功只属于有梦想和追求，并以十二分的自信投入到追求梦想的工作和学习中的人。

社会上的职业有千万种，每个人也都有自己的梦想，无论你的梦想是什么，无论你想成为一个什么样的人，都可以通过毕业后工作、考研或是出国来实现，而且在毕业的时刻你也必须在工作、考研和出国三条道路中择其一。那么到底选择什么样的道路呢？不同的梦想将决定年轻人毕业后的不同选择。如果你想做大学教授，最好还是得考研读研或是出国留学；如果你想挣钱做富翁，则不一定非得考研或是留学了，毕业后马上走上工作岗位学习为人处世的道理、培养经营管理能力、学习独自创业的经验也许是最好的选择。而现在的年轻人毕业后面面对是工作还是继续学习的选择则有点茫然，尤其是在就业压力日益严峻的形势下，很多人盲目选择考研读研；而另一方面，有些本来想继续深造的青年可能由于不愿意付出，而避重就轻地选择了工作。也不能说这两类毕业生就没有自己的人生打算或是梦想，只是因为条件和环境以及自身原因不能使自己选择一条长远的正确发展道路。事实上，要想在毕业的时刻为实现自己的梦想而自由选择发展道路需要自己平时的努力和奋斗。下面三位优秀毕业生根据自己的梦想选择毕业后的发展道路的例子是所有当代大中专学生的榜样。

留学国际名牌学校:斯坦福一直是沈伟伟的梦

拥有出国深造的机会是大多数同学所羡慕的。但是,很多羡慕出国留学深造的同学不一定将它作为自己的梦想,这有两个原因:一是还有更适合自己的出路,比如找个好工作尽快挣钱养活自己;一是申请到外国名校留学的机会实在太难,不愿意付出。而只有认定出国留学最适合自己的长远发展,并为此而愿意付出的人才会真正将此作为自己的梦想。

沈伟伟想出国深造的梦想在刚上大学时就已经有了,大学四年里,他一直为着这个目标而努力。在大二时,他将自己60%~70%的学习时间都花在考G上,每天早上8:30起床,晚上11点入睡。虽然有一点辛苦,但目标明确,沈伟伟并不觉得累。因此,在上新东方培训班之前,他已经将GRE的单词背完了5遍。

最终,他的GRE考了2210分,托福613分,并不是很高,但正处于容易获得签证的分数段。沈伟伟成功了。

沈伟伟说他能获得斯坦福的录取通知的优势在于三点:一是推荐信。他的推荐信由三个著名的教授写成,一个是系主任李路路,一个是芝加哥大学外教,另一个是福特基金会组织的“关于中国农村民事纠纷的调查”的项目负责人;二是论文;三就是沈伟伟的社会实践。他在“北京市民事纠纷调查”和福特“关于中国农村民事纠纷的调查”中取得的成绩成了他出国的一大亮点。

在大四上学期,沈伟伟开始自信地向国外高校发出了申请。他总共寄出了十几封申请信,有哈佛、耶鲁、斯坦福、西北、普度、杜克、明尼苏达、威斯康星,后6个学校都给了全奖,他在其中选择了斯坦福。他选择斯坦福的原因,是看中了硅谷,看中了那里的创业机会。

无疑，沈伟伟的梦想并不仅仅是为了留学而留学，而是他想真正学到知识，开创自己的一番事业。选择斯坦福，是因为有硅谷；选择硅谷，是因为那里充满创业机会。我们可以想象，若干年后的沈伟伟会是什么样子，我们没有理由不相信他会成为第二个张朝阳或是第二个丁磊，甚至比他们做得更好。

工作、留学与上研的权衡：王亮选择了 CCER

大学毕业后到底做什么？是参加工作还是继续深造，继续深造还有在国内上研与国外留学的区别和选择。因此，毕业生在确定自己的毕业去向时要根据自己的情况做出恰当而明智的选择。

王亮在刚上大学时特别羡慕那些在大型跨国公司工作的白领一族，因此，在大一的时候，他希望进入知名的跨国公司里工作，那时并没有产生留学或是上研的念头。然而到了大二，他认识到本科学历缺乏竞争力，很难实现他的“最初梦想”，于是决定继续读书深造。由于继续深造也有留学深造和在国内上研的区别，而且王亮认为出国留学会使自己更有竞争力，在大二时他一心想出国，因此，在大三一年，他几乎都在为学习英语而努力。尽管如此，王亮的经济学课程一直没有落下，2001 年他还获得了学校最高级别的吴玉章奖学金。

2001 年暑假，北京大学中国经济研究中心（CCER）举办了第二届全国“经济学优秀大学生夏令营”，这是个汇集全国最优秀的经济学学生的交流会，青年学生也可以与经济学家直接交流，优秀者将被直接保送到 CCER 学习，王亮正是这样的优秀者。王亮虽然想出国，但他仔细分析了出国和在国内继续念书的利弊，觉得自己现在出国条件还不够成熟，而且在 CCER 继续念书可以为将来出国深造奠定较好的基础，也可以有实力去申请更

好的学校。几经权衡之下,他最终决定了留在 CCER 读书。

从王亮的经历可以看出,一个人的梦想是在不断变化的,一个人要善于根据客观条件及时改变对自己的定位,要充分考虑现实条件和理想目标的差距,真正做出选择时要理性而不能凭一时喜好。

打造实力进名企:陈斌走进了壳牌

找工作与出国留学和上研考研一样,需要的都是实力。尤其是想找一份满意的工作,如大型跨国公司等,需要的是实力作为后盾。而陈斌则是这样的实力派人物。

陈斌的大学四年没有什么轰轰烈烈的事情,但是他的经历很有代表性:大一大二他也像大多数学生一样考 G,考 TOFEL,参加社团工作,真正改变陈斌的是在大三。

大三的时候,陈斌与同学创立了一个名为国际发展交流协会(简称 IDEA)的社团。这个组织初创时只有七八个人,主要活动就是协助学校外事部门处理诸如翻译、接待和实习生交换等行政性事务。其实在这个协会创立前,陈斌就已加入一个旨在促进各个国家实习生互换活动的国际性学生组织——AIESEC。AIESEC 虽然不是商业组织,但是它的所有运作都是按照商业方式进行的,在 AIESEC 里面,他结识了来自各个国家的大学生朋友,开阔了自己的眼界,也锻炼了自己的工作能力,后来的 IDEA 实际上就是以 AIESEC 为参照而成立的。

他们的 IDEA 干得很漂亮,其中的一项活动就是协助学校搞的“双城计划”(人民大学与香港一些大学的学生交流项目)。“双城计划”在每年的暑假举行,由香港大学生和人大学生组成的交流团分别在香港和北京举行一些科研调查和公益性活动。作为主要的负责人之一,陈斌参加了 2001 年的“双城计划”。这

实际上成了他日后求职的一个坚实铺垫。

在毕业找工作期间，陈斌已经收到了安永和毕马威的录用通知，但是他认为自己在壳牌做销售比在安永和毕马威做财务审计更合适，更具有挑战性，因此他在收到两大会计师事务所的录用通知后，又参加了壳牌公司的应聘。陈斌提前一年在网上填写了壳牌的招聘表。在前两轮的面试中，公司刷掉了99%的应聘者，但是他留了下来。并且又顺利通过了第三场面试。

毕业在即，作为大多数毕业生相信都面临着沈伟伟、王亮和陈斌的相同经历：要么出国留学，要么在国内上研，要么进入工作岗位，无论是哪种出路，都是人生梦想的一个阶段性实现。在毕业之际，切不能以为我们的人生梦想就到此为止了，要敢于树立更远大的人生目标和理想，做政治家、做科学家、做大富翁，这些目标都不是可望不可及的，政治家、科学家、大富翁总得需要人去做，现在的政治家、科学家、大富翁最终都得要退出历史舞台，而新的政治家、科学家、大富翁将从新一代的年轻人中产生，这是历史规律，不要害怕梦想。未来的世界是属于年轻人的，尤其是属于现在马上就要进入工作岗位或是继续深造的年轻毕业生们。上面三个故事的主人公则是当代青年的典型代表和最佳榜样，我们没有任何理由怀疑沈伟伟会成为未来的IT精英，也没有理由怀疑王亮会成为未来中国的经济学巨匠，同样也没有理由怀疑陈斌会成为未来驰骋世界的商界精英。

年轻人们，站在步入社会的门口，不要害怕，不要彷徨，要拿出年轻人的勇气来，敢于梦想未来、规划未来。社会虽然是现实的，但并不意味着不需要梦想。梦想过后去适应现实与被动适应现实会产生完全不同的结果。梦想是年轻人的权利，而年轻又是敢于梦想的资本。青年毕业生要敢于扬起梦想之帆，乘现实之船，向着自己的理想目标迈进，你们是未来世界的主人！毕

业了,大干一场吧,在社会的大舞台一展身手,实现自己梦想中的价值。

2. 性格和兴趣决定职业

实例:

肖艳毕业后去了一家事业单位做出纳工作,干了3个月后,她实在干不下去了,因为她不喜欢与“枯燥”的数据资料打交道,而更喜欢与人打交道,她想去做营销或公关工作。但是由于与单位已经签订了劳动就业合同,规定她的服务期至少3年,如果违约,得交5万元违约金。肖艳经过反复思考,她认为照这样把这个枯燥无味的出纳工作做下去,不仅对自己是一种折磨,而且在工作中也是不大可能做出什么成绩,于是,她决定交了违约金,毅然辞职。现在她在一家私营企业做销售工作,工作很顺心,通过自己的努力,不到一年的时间就已经成为公司的业务骨干。

在工作中创造价值、实现自己的理想是所有年轻人的最终出路,那么找一个什么样的工作?什么样的工作合适你呢?这是一个需要认真思考的问题。

故事中的肖艳给了我们很好的启示,在自己不喜欢的工作岗位做是受罪,也是不可能做出什么成绩来的,而如果这份工作使自己感兴趣,自己愿意把所有时间都花在工作上,把工作当成一种享受,那么你就一定能在工作中脱颖而出。如果不幸选错了职业,那么肖艳就是你的榜样,赶紧下定决心另选工作,哪怕是交违约金!

俗话说“人怕入错行”,入错行被视为人生的四大悲剧之一。

因此，在准备找工作之前，需要看看自己适合做什么样的工作？在什么样的岗位上，能最大限度发挥自己的才能等等问题。不能因为盲目地寻求稳定或是高薪等方面的好处，而像上文中那位小姐那样“入错了行”，干了不到三个月就辞职了。

那么什么才是自己最适合的，最喜欢的工作呢？这涉及到对自我的认识以及职业测评问题。职业测评是一门很深的学问，并有专门的职业测评师和职业测评机构帮助人们认识自我，选择最适合自己的职业和工作。影响一个人选择自己合适的职业的因素有很多，人的需要、人的兴趣、态度、价值观、性格、能力等都是决定最佳职业的因素。但是最为重要的两个因素就是兴趣和性格。上面那位小姐辞去出纳的工作，选择去私营企业做销售正是她的兴趣使然。

人的兴趣与职业

兴趣是一个人力求认识、掌握某种事物，并经常参与该活动的心理倾向。当一个人对某事物感兴趣时，会对它产生特别的注意力，对该事物感知敏锐、记忆牢固、思维活跃、情感浓厚、意志坚强。兴趣是活动的重要动力之一，是活动成功的重要条件。当其对象指向某种职业时，就形成职业兴趣。职业兴趣在职业活动中起着重要作用。

首先，兴趣可影响人们的职业定向和职业选择。在求职中，人们常会考虑到自己对某方面的工作是否有兴趣。兴趣发展经历分有趣、乐趣、志趣三个阶段。从有趣开始，逐渐产生乐趣，进而与奋斗目标相结合，发展成为志趣，表现出方向性和意志性，使人坚定地追求某种职业，并为之尽心竭力。

其次，兴趣还可以开发人的能力，激发人们去探索和创造。一个人对某种事物感兴趣，会激发起他对该事物的求知欲