



# 写字楼上

楚天金报白领职场宝典

主编 韩少林

The background of the cover features a stylized city skyline with several tall, modern skyscrapers. In the foreground, a man in a dark suit and a woman in a dark dress are seated in office chairs, facing each other and shaking hands. The scene is set against a light blue sky with soft, glowing light effects and scattered white dots, suggesting a bright, professional atmosphere.

 中国和平出版社

# 写字楼上

楚天金报白领职场宝典



 中国和平出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

写字楼上：楚天金报白领职场宝典 / 韩少林主编.  
— 北京：中国和平出版社，2011.11  
(楚天金报创刊10周年作品集)  
ISBN 978-7-5137-0220-1

I. ①写… II. ①韩… III. ①职业选择 - 通俗读物  
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第224920号

**写字楼上**  
**楚天金报白领职场宝典**  
韩少林 主编

---

出版人：肖 斌  
责任编辑：孙玉莹 陈海鸥  
特约编辑：苏 仙 刘 超  
责任校对：王秀玲  
装帧设计：舒 巍 刘亚非  
封面设计：孔艺工作室  
责任印务：宋小仓 曲利华

---

出版发行：中国和平出版社  
社 址：北京市海淀区花园路甲13号院7号楼10层(100088)  
发 行 部：(010)82093713  
网 址：www.hpbook.com  
E-mail：hpbook@hpbook.com  
经 销：新华书店  
印 刷：湖北新华印务有限公司

---

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16  
印 张：24 插页 0.25 印张  
字 数：405 千字  
版 次：2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷  
(版权所有 侵权必究)

---

ISBN 978-7-5137-0220-1

定价：43.00元

(如发现印装质量问题,请与湖北特别书局有限公司联系调换)  
地址：武汉市东湖路181号楚天传媒大厦B0204 电话：027-88567638

# 写字楼上

楚天金报白领职场宝典

## 编辑委员会

主任 韩少林

副主任 陈力峰

编委 韩少林 陈力峰 张勇军  
吴铁洪 王萍 李济东  
魏世泰 覃万钟 张映涛  
张培铁 肖文生

主编 韩少林

副主编 吴铁洪 王虹

执行编辑 任宝华



# 与时代同行

邹贤启

时代催生传媒，传媒推进时代。

一个媒体的诞生、发展经历，可以折射出一段浓缩的历史。《楚天金报》在创刊十年这样一个节点来回眸过往、展望未来，具有特别的意蕴。

进入二十一世纪后，中国城市化的进程呈现出新的特点，人们的生活方式更加多元，对精神产品的要求更高，这些新的社会需求必然催生出新的媒体。

金报破茧而出时，在华中重镇——武汉，传媒市场的天空早已风云变幻，群雄逐鹿。当年轻的金报加入阵营后，武汉市民的文化生活因这张报纸的出现平添了一抹斑斓的色彩。

回首过去的十年，金报在压力中突围，在坚守中超越，和着时代前进的节拍，不断实现梦想：日均发行量从最初的不到2万份增长到如今的40余万份；从连年亏损的一份报纸成长为连续八年盈利的阳光媒体、主流大报；从最初单一的报纸，发展到涵盖报纸、网站、杂志、购物平台、文化传播公司于一体的全媒体战舰。

创业，如登山，登小山使人飘飘然，不思进取；登大山，则使人惶惶然，不敢怠慢。《周易》说：天行健，君子以自强不息。正是凭着这样的坚强意志和进取理念，经过十年积淀，《楚天金报》才成长为享誉荆楚的湖北文化新品牌。

十年磨一剑，十载不懈怠。十年，金报人体现出了极为可贵的品质：不懈坚持、不断创新。

吹尽狂沙始见金。有那么一群人，他们注定要创造历史，他们注定要在时代的天空中留下飞翔的痕迹。我们注意到，无论市场的竞争如何激烈，《楚天金报》始终恪守社会责任，坚持新闻创新、特色立报：与时代共同见证着幸福与骄傲、忧心与憧憬、和平与冲突、伤恸与感动。无论是一个个诠释主流价值的主题策划，还是一项项品牌公益活动、一篇篇深度报道，都在努力实现“深度看金报、情感看金报、时尚看金报、服务看金报、活动看金报”的承诺，形成了情感故事纯正可读、民生服务特色浓郁、财经观察视角独到、白领新闻新锐时尚、深度报道理性厚重的报纸特色。这些特色，从本套丛书的书名或可管窥一斑：《光荣与梦想》、《锐动》、《第二只手》、《时代瞭望》、《写字楼上》、《情感密码》……

一份报纸的创办与发展，是一个无尽的创造过程，更是一个劳心劳力、呕心沥血的过程。

流年似水，人生短暂。选择以新闻为事业的一群人，必定是有大志向且吃得起苦的人。人生志向最有价值的，不是临渊羡鱼、空泛议论，而是归而结网、埋头苦干。有志向的人，只要勤奋不倦地播种，就不怕长不成绿阴盎然的大树；有追求的人，只要勤劳不怠地耕作，就不怕结不出丰硕满枝的果实。金报人，在自己的土地上默默劳作，不舍昼夜，奋力求索。

心随爱动，一枝一叶总关情。十载春华秋实，数千个日夜无悔奉献，一张张散发着墨香的报纸，饱蘸着金报人深厚的感情，闪烁着金报人浓郁的热情。专心事业，潜心创作，服务社会，畅意人生，这是金报人追求的人生境界。

今天，传媒技术的发展一日千里，展望明天，我们仍然对传媒业的未来充满乐观。历史学家说：“若要生存，就得猜测新的规则会是些什么，而且还须得在大多数情况下都猜得对。”也许，现在人们还不能确定未来技术的发展会怎样改变传媒的形态，但我们确信传媒业传递信息、服务社会的功能是不变的。因此，在新媒体和传统媒体争奇斗妍的当下，我们应顺应潮流，正视挑战，把每一次传播技术的进步，

都转化为促进报业发展的动力。

今天的新闻，是明天的历史；新闻报道，记录现实，推动历史。

仰望理想的天空，扎根现实的沃土，同行蓬勃的时代。我们只有同国家和民族的前途命运紧密相连，紧跟时代步伐，具备坚定政治立场、长远战略眼光、崇高职业精神、过硬工作本领，才能创造出无愧于时代的业绩，才能不断攀登事业高峰。

祝《楚天金报》百尺竿头，更进几尺！

（作者系湖北日报传媒集团董事长、社长、党委书记）

## 做个有多元角色资本的职场人

周运清

无论是“毕剩客”，还是“女超人”，或是SOHO(家居办公)族、“白骨精”，我们都是职场人。楚天金报记者们对职场人奋斗足迹的真实记录，勾起我酸酸的回忆。职场人是有梦想有追求的人，但也是最脆弱的人。上世纪80年代初期，我也是从农村向城市转型不久的年轻职场人，尽管留在武汉大学当老师，但住着用石棉瓦搭盖的简易宿舍，老婆带着孩子从老家来探亲，我穷得没法儿让她们吃一顿像样的午餐。记得那年夏天，天热得孩子哇哇叫，可我没钱买电扇(那时候没有什么人用空调的，电扇已经是难得的奢侈品)，只好用一把蒲扇整夜为孩子扇风。虽然我从篇篇职场人的奋斗足迹中读出了生命的力量和顽强，但我也深深感受到，多数职场人有梦想有追求，但观念陈旧，能力单一，虽思进取但深陷职场难以自拔，凸显职场人的脆弱性。

我说职场人是最脆弱的人，一方面是因为职场人虽然带着梦想走向社会，甚至生命不息奋斗不止，但我们只是以一技之长找份职业，依赖一个单位，被动谋生而已。如果单位不景气，或者单位倒闭，或者领导无能力，或者内耗不断，诸如此类都可以将我们置于弱势地位甚至穷途末路。另一方面，我们已经进入知识社会，由于农业文明、工业文明和知识文明叠加在一个时空，人们依生存方式不同，可以大致分为三种类型：一种是以体力劳动谋生的“乡土人”，一种是以一技之长谋生的“职场人”，一种是以两种以上的角色资本和社会实现充分交换的“资本人”。由于职场人谋生能力的单一性，往往受制于岗位和单位。有些女性连怀孕或养孩子都不敢让单位知道，否则饭碗难保。其中的酸甜苦辣，不是所有的人都能理解的。“资本人”正在取代和淘汰“职场人”。

然而，救世主是没有的，职场人要翻身，就要更新观念，把目标定位为“资本人”，“资本人”才是职场人应该追逐的梦想。如果对“资本人”概念太生疏，



我们也可以将之理解为具有多元角色资本的职场人。“资本人”强调的是多元角色资本。例如一个从事中层管理工作的“白骨精”，按“资本人”的要求，他不仅应该会做管理工作，而且还应该配置诸如营销、策划、工程、主持、律师、作家等任何一种或两种以上的角色能力，超越职场人对岗位或单位的过分依赖，获得展示生命与生活的主动权。

人是什么？人是用角色资本展现生命和生活的社会角色。大千世界，我们都在表演社会角色，不同的人表演不同的社会角色。社会角色的表演过程，就是人的生命和生活的展现过程。社会角色的表演水平，体现的是人的角色表演能力，是人的角色资本的社会展现。从本质上说，人的生命与生活过程，就是不断积累和交换角色资本的过程。人生的终极目标，就是要通过角色资本的积累和交换，在最高水平上展现生命和生活。

如何成为资本人？如何在最高水平上展现生命和生活？我的建议是“修养阳光心态，着力改善气场”。

我这里所说的气场，是一种通过自身正面积极、强大向上的综合魅力，带给周围的人或事（物）的一种有益的吸引力和影响力，让你的魅力无所不在，使你的人生如鱼得水、游刃有余。

一个人的气场由三部分组成。第一，角色态势，即在恰当的时机展现自己的理想或目标的角色能力和角色取向。角色态势是做人做事的基础，是顺势而为、游刃有余、事半功倍的保证。第二，阳光心态，心态决定一切，阳光心态完美体现一个人的气场格局。第三，人气资源，包括职场圈和朋友圈。角色与心态决定着一个人的外在感染力、影响力和人脉资源关系。世界上有理想的人很多，有人气的人却极少。

职场人不可不知神奇气场。有人说，天地万物都伴随有气场，如果你身体健康、精力旺盛、气质逼人，你的气场就会很强，周围和你接触的人就会感知到，被笼罩在这种强大的气场之中。反之，倘若你精神萎靡不振、灰头土脸、垂头丧气，你的气场就会很弱，对周围的人来说，你等同于不存在。当你气场强大时，不仅可以提升角色能力，经营好自己的职业生涯，战胜各种困难，还能保持身心健康，提高幸福指数。

（作者系武汉大学社会学系教授）



# 目 录

## 总序

与时代同行 ..... 邹贤启 001

## 序

做个有多元角色资本的职场人 ..... 周运清 005

## 第一章 新人快跑

初入职场,有新鲜的喜悦,更有懵懂的忐忑。当忙碌的职场节奏取代悠然的校园生活,身份转换、人际关系、社交礼仪、工作适应……每道难题都很可能横在“菜鸟”的面前……

- 职场前辈请注意:“90后”来了 ..... 003
- 人事经理:我为何相中了你 ..... 006
- 入职第一课:进对门 跟对人 ..... 009
- 上班前3年 你收获了什么? ..... 012
- “跳早族”:跳得越快得到越少 ..... 015
- “毕剩客”:缘何徘徊在职场边缘 ..... 018
- 脚踏实地 他们这样熬过“基层期” ..... 021
- 职场“潜伏” 麻雀也能变凤凰 ..... 024
- 职场新人“撞上”人际关系“墙” ..... 027
- 头顶“云层”能否遮住职场光芒 ..... 030
- 开会啦,你在哪个位置就座? ..... 033
- 听话下属VS(对抗)机灵下属:领导喜欢谁 ..... 036
- 上司面前,我该拿主意么? ..... 039
- 跟随上司跳槽:你图的是什么? ..... 042
- 职场新鲜人有群“装老族” ..... 045



## 第二章 职场攻略

想要在职场中风生水起,不仅要有具体的前进方向,还要有正确的前进方式。职场中虽然没有一统江湖的秘籍,但绝对有必备的常识和技巧……

白领:你离被“猎”有多远 .....	049
职场“卡位战”没有硝烟 .....	052
办公室上演现实版《金枝玉孽》 .....	055
替补出场 你会是下一个穆勒吗 .....	058
越级汇报 机遇还是悬崖 .....	061
职场“夹心人”:鸡毛能否当令箭? .....	064
做销售 是磨炼还是煎熬? .....	067
公司招人,“富二代”请回避! .....	070
职场人自责:我为什么老走神 .....	073
江城职场“禁网令”越勒越紧 .....	076
监控员工 引发职场信任危机 .....	079
职场讨生活 你敢关机吗 .....	082
“地下创业”:玩转平衡是关键 .....	085
白领烂笔头应对“交际健忘症” .....	088
电梯内 心里几多“小九九” .....	091



### 第三章 心情故事

你有心事了,那心事压在心头,压抑不已,怎么办?电影《花样年华》中的梁朝伟,跑到一棵大树旁,冲着树洞喃喃自语,然后又拿泥巴将树洞封上。你宣泄情绪的树洞在哪里……

- 空姐:如非生活所迫,别干这行…………… 097
- 出海冒险需要“冷酷的心” 我没有…………… 101
- 车轮滚滚 承载“的姐”几多甘苦…………… 105
- 风吹日晒练就的绿茵宝贝…………… 108
- 年轻女导游畅谈“管理经”…………… 111
- 幼儿园里没有爷们儿的归属感…………… 115
- 我是SOHO(家居办公)族 有点小烦恼…………… 118
- 年轻发型师:奋斗路上痛并快乐着…………… 121
- 备尝艰辛 年轻模特苦求能蜕变…………… 124
- 职业飞人 远不如想象中精彩…………… 127
- “剩女”事业有成却为婚姻苦恼…………… 130
- 感恩日记 唤回一颗迷茫的心…………… 134
- 郁闷:事业成功一半源于美貌…………… 137
- “空降兵”无奈成为同事假想敌…………… 141
- 要埋头苦干 还要抬头看“天”…………… 145



## 第四章 人情冷暖

友情,也许会在职场利益中博弈;爱情,如果盛开在格子间里,也不免生出别样滋味;亲情,在忙碌的工作和生活中,因为平衡不善而力不从心……职场人,该如何走出情的“围城”?这些深陷“情”里的白领们……

职场“亲爱的”多半并不亲·····	151
秘书们央求:请别叫我“小蜜”·····	154
职场闺蜜:友情有时很微妙·····	157
你遭遇过“办公室非礼”吗·····	160
当女下属遭遇女上司·····	163
办公室发请柬也是门学问·····	166
老板娘,你在公司做什么?·····	169
在家族企业和“皇亲国戚”过招·····	172
“好囡,领导要帮我介绍对象”·····	175
“女超人”:带着孩子去上班·····	178
“全职太太梦”撩动职场妈妈心·····	181
职场周末夫妻:“5+2”的别样生活·····	184
职场另类风景线:办公室亲属团·····	187
你又不是明星 为什么要隐婚·····	190
职场里一言难尽的“夫妻档”·····	193



## 第五章 8小时外

用快乐感恩工作,用心情谱写生活。朝九晚五的上班族,每天堵在路上,挤在电梯,穿得异常光鲜,吃饭难得舒坦,所以那8小时之外的世界,更需要白领们用新鲜的理念去抒写,用丰富的内容去填充……

- 午饭恐惧症:吃的不是饭是社交 ..... 199
- 汉版“公交乘客表情图”俏皮现身 ..... 202
- “年轻人上班累,座位你们坐” ..... 205
- 上班路上武汉人均花费28分钟? ..... 208
- 小众化出行:坐火车过江上下班 ..... 210
- “路怒”精英男吓跑准女友 ..... 213
- 职场人自创“一周情绪K线图(阴阳线)” ..... 216
- “私奔”心态“挠痒”职场人 ..... 219
- 职场人惊叹:生活中处处有MBA(工商管理硕士) ..... 222
- 网友感慨:“表白日”咋就那么多 ..... 225
- 江城白领追捧“小资”情调 ..... 228
- 记忆中 那些正在消失的情调 ..... 231
- 城中村:职场人抹不去的记忆 ..... 234
- 职场男“搞怪”过“8·3男人节” ..... 237
- 同学会变成“炫富会”和“拆散会”? ..... 240



## 第六章 咖啡时光

不谈堆积如山的工作,不谈麻烦迭出的生活。每个人的内心,都需要一块绝对安静的领地,在静静的午后,在曼妙的咖啡时光里,谈天说地,找寻难得的惬意和浪漫。聊些什么呢……

- 人在职场 性别孤单不落单…………… 245
- 职场“白骨精”:位子第一,孩子第几?…………… 249
- “员工总动员”之热情TOP10(排名前10)…………… 253
- 非主流情结 城郊族花样心情…………… 258
- 逍遥客:逃离职场 活出梦想…………… 262
- 白领 做个“快乐草根”…………… 265
- “乐活”日子谁不想?…………… 269
- 闪生活:不是冲动…………… 272
- 新御宅生活:温床变磁场…………… 276
- 城市新格调:做人就做“许三多”…………… 279
- 弘扬“三八精神”…………… 283
- 奢侈品牌 想说爱你不容易…………… 287
- 网络那些事儿 最美有多远…………… 292
- 爱情也可机器造?…………… 296
- 买房族:市中心向左,新城区向右…………… 300



## 第七章 专家点睛

谁是你的职场导师？也许你会说，职场贵人，得之我幸，不得我命。但如果换个思路，所谓三人行，必有我师。我们身边，其实有很多的前辈乃至新人，都值得我们去学习、借鉴……

- 和上司“冷战”不明智····· 305
- “最牛辞职信”对职场人的启示····· 308
- 当工作遭遇“加量不加价”····· 311
- 行走职场 嘴巴抹点蜜····· 314
- 职场丑女如何“无敌”····· 316
- 职场暧昧：当心这把“双刃剑”····· 318
- “办公室炒股热”的反思····· 321
- 莫让网络成泄愤的载体····· 324
- 你的情绪“感冒”了吗····· 327
- 你的信用还好吗····· 330
- 跳槽失败如何“解套”····· 333
- 职场好马也吃回头草····· 335
- “毕婚族”的压力有多大····· 338
- “职场双面人”让家人伤不起····· 341
- 职场女不服：女人当自强····· 344





## 后记

未来的主流读者：白领阶层

- 对市民报读者定位走势的预测…………… 黎阳清 349
- 白领新闻的难点与突破…………… 解鸿震 356
- 从“侃侃三人谈”看报纸谈话栏目的采写…………… 任宝华 360
- 写字楼上：都市白领的聚集地…………… 王虹 任宝华 365