

从白领到精英

蒋多◎编著

这是解决白领问题的**职场宝典**；
是职场精英们生存的**终极指南**；
是实现从白领到精英的**必修课**。

白领的反思之路
精英的成功之道

民主与建设出版社

从白领到精英

蒋多◎编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从白领到精英 / 蒋多编著. —北京: 民主与建设出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0005 - 8

I. ①从… II. ①蒋… III. ①成功心理学 - 通俗读物
IV: ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 179493 号

©民主与建设出版社, 2010

责任编辑 闵 建

封面设计 紫 郁

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京东海印刷有限公司

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 16.25

字 数 245 千字

版 次 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5139 - 0005 - 8

定 价 32.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

我们关心民工，关心矿难，关心迪拜危机，关心气候峰会的最后结果，却很少有人关心白领。

白领，衣服光鲜，皮鞋锃亮，出入高级写字楼，从事体面的脑力工作，有着精致的仪容，潇洒的举止，不菲的收入，较高的地位。只要提到白领，人们立刻会与大城市、公司、时尚、中坚等词联系起来。他们是令人艳羡的阶层，怎么也会需要关心？

白领，通常指那些在企业从事纯脑力工作的员工。他们受过较高的教育，至少有本科文凭；收入较高，部分白领已经有房有车；生活质量较高，几乎是时尚的主要市场。泛化来讲，一切大学毕业生，进入公司上班，不是自己创业，没当公务员，不是事业单位员工，都可以被看作是白领。

似乎一切都说明白领在这个社会是相对优越的人群，如果向他们提出“关心”这个时下带着同情色彩的词语，可能还会遭到他们的鄙薄。

其实不然。

在体面与光环的下面，有多少人真正了解白领的生存状况；即使白领自己，又有多少人真正明白自己的危机；对于白领危机可能导致的后果，社会又给予了多大的关注？

白领的收入究竟是多少？一般人会说 3000 元以上。这种说法站不住脚。如果以收入来界定白领，将收入超过 3000 元的打工者定义为白领，那便将很多高级蓝领也算做了白领。如果以大学毕业来作为白领与蓝领的界限，那就有必要看看现在大学毕业生的月薪是多少，他们的开支又是多少。即使白领的收入超过了 3000、5000，甚至 10000，他们工作所在的城市却不能给他们一个家。房子、车子是白领身份的象征，可是很多白领根本就达不到这个生活水准。

就在 2009 年，传出了很多学生放弃高考的消息；更传出了大学毕业生期望

月薪跌破 1500 元的消息。而在北京，一个餐馆普通的服务员，工资是 1700 元；在深圳，一个工厂普通的打工者，工资高时能超过 2000 元；一个普通的货车司机，月收入是 5000 元。一时间，“读书无用论”卷土重来。这让白领对自己的地位感到深深的尴尬。

收入、地位的危机让迷茫、困惑、失落的情绪在白领阶层深深地蔓延开来。白领的身体、心理、婚姻、生活都在现实中遭受了极大的挤压。当前，越来越多的白领转身去拼抢公务员职位，正说明白领对自己的身份地位缺乏认同。白领的路在何方？是一个迫切需要回答的问题。

解铃还须系铃人。收入、地位让白领难堪，解决之道就是提高白领的收入与地位。那么，在宏观的大环境没有改变的情况下，怎样去提高白领的收入与地位？唯一的办法是白领提升自己的含金量，在市场中提升自己的身价。他们需要瞄准精英，规划自己的人生。

这里所说的精英，是对应白领而言的职场精英。当经济发展到相当程度时，必然是中产阶级支撑了整个社会的稳定。中产阶级中，白领占了很大的比例。社会的进一步前进，绝对缺少不了精英的推动。社会正是在白领与精英的双重作用下，滚滚向前。各行各业都不乏精英的身影，职场精英更是社会的活跃细胞。每个行业，一旦缺少了精英，必然匮乏生机与精彩。市场经济，商品社会，离开了职场精英便会逐渐凋谢。

职场精英的收入让公务员逊色，地位让公务员低头。白领的绝大多数问题到了精英这儿，已经不再是问题。诚然，精英也有精英的问题，就像高中生因为繁重的学业而渴望成为一名大学生时，决不能因为大学生也有烦恼而否定其积极意义。任何问题的解决本身就遵循了“否定之否定”规律。而且，在向精英这个目标前进的时候，目标的力量就会让我们解除困惑与迷茫，在我们前进的过程中收入与地位也会逐渐上升。人，不可以没有追求。

如何解决白领面临的现实问题，实现白领到精英的跨越，是本书力图说明的问题。

编者

目 录 / Contents

前言 1

第一章 白领与精英

- 从“民工荒”到“精英荒” 3
- 白领的生存状态 5
- 白领需要新的自我定位 7
- 何为精英 9
- 白领缺的是精英意识 11
- 精英是怎样炼成的 13

第二章 新形势下的白领尴尬

- 新“脑体倒挂”时代 17
- 小白领收入不如中高端蓝领 19
- 公务员与白领孰优孰劣 21
- 光鲜外表下的满腹牢骚 23
- 我们永远是漂着的 26
- 白领“民工化”令中产郁闷 27

第三章 日渐恶化的白领健康

- 收入越高健康越差 31
- 白领健康的隐形杀手 32
- “新四大陋习”威胁健康 34
- 亚健康与疲劳致死 35
- 手机幻听症 37
- 电脑族防病攻略 39
- 眼疾成职场重灾区 41

- 白领族 OR 药丸族 43

第四章 白领减压与心理健康

- 白领四大职场危机 47
- 白领心理病对号入座 49
- 十个对策清理“心灵垃圾” 52
- 压力也能“管起来” 56
- 十大常规减压法与十大非常规减压法 58
- “吃掉”压力 60
- 白领女性减压的秘密武器 62
- 白领男性释压有方法 64

第五章 白领的爱情与婚姻

- 说不尽道不完的剩男剩女 71
- 部分白领竟成惧婚族 74
- 白领也相亲 76
- 婚内 COLO 利弊谈 78
- 一地鸡毛坏了白领婚姻 79
- 白领的婚姻新活法 82
- 女白领婚姻，对症下药 84
- 有了金老公，婚姻就幸福 87
- 事业、爱情、宝宝，女白领的三难选择 88

第六章 理财为白领生活保驾护航

- 你不理财 财不理你 93
- 如何设置合理的理财目标 93
- 理财定律：让钱生钱 96
- 详解白领理财困惑 98
- 职场新人学理财 101
- 白领女性轻松理财 102

- 白领不可不知的工资卡理财 104
- 人生的第一个与第二个 10 万元 106

第七章 危机下的白领消费

- 让人欲罢不能的提前消费 113
- 判断你是不是被动型消费者 114
- 怎样掌控消费主动权 117
- 建立自己的消费哲学 120
- 女白领如何时尚消费又省钱 121
- 聪明用卡的招数 123
- 刚性排除法让你的消费和理财完美结合 125
- 月光族·卡卡族 127

第八章 通往精英之路的形象打造

- 形象让白领多收入 14% 133
- 职业白领礼仪行为规范 134
- 成功白领的伊人形象探秘 136
- 新新白领的职场着装注意事项 138
- 教你怎样穿好职业装 140
- 这些行为损害了你的专业形象 143
- 没有个人卫生就谈不上形象 147
- 和领导喝酒，不可不重视礼仪 149
- 走路走出形象来 151
- 没有先天的美丽，可以有后天的气质 152

第九章 通往精英之路的品位提升

- 全面提升自己的品位 157
- 成熟性格 积极心态 159
- 用书香熏陶你的品位 161
- 怎样提高你的交际品位 163

- 培养精英的自律精神 165
- 自我完善的欲望催促精英奋进 166
- 良好的修养是成功之本 169
- 如何成为职场“效率精英” 170
- 精英不可没有创造力 172
- 做个有涵养的精英 174
- 别忘了推销自己 176
- 要风度翩翩地竞争 177

第十章 通往精英之路的职场处世

- 人脉不是“吃”出来的 181
- 职场“三好”能否生存 182
- 以退为进应付被抢“戏” 184
- 老板或上司为什么老欺负你 187
- 办公室人际关系的至尊宝典 189
- 职场潜规则，如果不能逃避就去面对 191
- 办公室“政治”的规则 193
- 职场，有所怒有所不怒 195
- 职场为人处世抛开四面镜子 196

第十一章 通往精英之路的管理与领导

- 你的管理技巧到了几重天 203
- 管理者的基本素质 206
- 管理风格 合适就好 208
- 用好嘴是管理的大工夫 210
- 绩效管理不等同于管理绩效 212
- 靠什么去成就卓越的领导力 215
- 企业战略管理的3种思维 217

第十二章 通往精英之路的白领创业

- 用老板的心态去打工 223
- 知识——精英创业的最大资本 225
- 在打工中实现三大积累 226
- 偷艺成就你的老板梦 229
- 小公司创业的风险防范 231
- 创业不是冒险 234
- 精英创业四部曲 237
- 评估自己创业前的四大资本 240
- 组织创业的第一班人马 242
- 创业十大“病症”及疗法 244
- 职场精英创业的八根软肋 245
- 精英的创业精神 248

第一章 白领与精英



- 从“民工荒”到“精英荒”
- 白领的生存状态
- 白领需要新的自我定位
- 何为精英
- 白领缺的是精英意识
- 精英是怎样炼成的

从“民工荒”到“精英荒”

“中国什么都缺，就是不缺人！”这话几乎成了“真理”，没有人会反对。但是，随着经济的发展，中国这个世界第一人口大国，竟开始闹人荒，而且并不是限于某个特殊部门，许多领域都出现了找不到人干活的现象。

前一段的“民工荒”，实际上证实了有关专家在此之前对中国将面临劳动力短缺的预言，只是预言兑现得比专家预料得快而已。如今另一个领域又出现严重缺人的现象：高级管理层。这一领域的精英白领供给严重不足，可能比“民工荒”对中国经济产生更严重的威胁。

不久前，英国的《经济学人》从外资的角度就中国的经济人才问题进行了报道。目前外企在中国的投资，每周高达 10 亿美元。外资毫无疑问已经成为中国经济增长的重要动力。但是，这么大笔的资金，谁来经营？外企纷纷抱怨找不到人。

Oracle 中国南方及香港分部的执行经理 Arics Poon 直言不讳地指出：“我们必须（在中国）找到一群能力强、有职业精神的经理，否则就无法维持我们在中国的增长。”著名的会计公司 Ernst&Young 中国与香港部分的总裁 Anthony Wu 也承认：“我们已经决定不接一些主要客户，因为我们没有人手向他们提供服务。”

外企在中国扎根，就必须“本土化”，用当地的人才替代从本国派来的高薪管理人员，减少费用，否则就无优势可言。如今，给外企服务的中国精英白领已经收入不菲。根据《经济学人》的调查，在京沪两大城市，外企中层的中方经理，年收入（包括工资和年终红利）可达 2.7 万~3.2 万美元，折合 20 多万元人民币；高级经理则收入高达 4.6 万~5.4 万美元，相当于三四十万人民币；企业总裁则年收入 8 万~9 万美元，即六七十万人民币。据《华尔街日报》报道，一般经营消费品和医药的公司，在美国一个有 MBA 的雇员可以挣到 8.5 万~9.5

万美元的年薪，在亚洲的职位只有这个数的一半。以这个标准衡量，中国白领的收入还是给外企省了一些钱。但是，如今中国的通货膨胀率仅为2%。这些精英白领的工资上涨率则为6%~10%，甚至有过50%这样神话般的加薪。可见这些人的价码正在急剧看涨。以这样的速度，再过几年，中国的白领就会变得很贵了。

更重要的是，即使如此高薪，公司还是留不住人。2009年，在深圳，10个企业总裁中就有一个人换了工作；在北京，12个中有一个跳槽。在全国范围内，跳槽率从2001年的8.3%上涨到2004年的11.3%。有些小公司的跳槽率高达30%。像欧莱雅这样知名的跨国公司，在中国拥有3000名雇员，跳槽率也接近15%，其人事经理称他们在3年内几乎把所有最初雇来的人丢光。

企业雇用一个高级白领，招募费用非常昂贵；人员不停地换，企业的正常运营就无法维持，大大影响了效率。再加上工资不断地上涨，这些企业很快在中国就没有赚头。一些外企已经开始想后路，希望到别的国家找机会。

这一状况，为中国经济拉响了警报。中国能否像现在这样持续地、大量地吸引外资，在很大程度上取决于中国能否提供足够的、称职的管理人员来经营这些资本。否则，外资就不会再来。更重要的是，随着中国经济的增长，劳动力费用在上升，中国必须不断提高产业层次，摆脱低薪、低技术的陷阱，才有出路。从这个角度看，中国必须吸引高技术的尖端产业，而不仅仅是那些仅有很低技术要求的加工制造业。但是，越是尖端的产业，越需要高级管理人员。没有足够的管理人员，就会阻碍中国企业的升级。

高级白领的高薪，与民工的低薪甚至拿不到工钱形成了鲜明的对比。这一现象，说明中国高级白领的严重短缺。外商的普遍抱怨是，在中国找个称职的管理人员实在太难。好的就那么几个，谁都在抢，结果这些人在哪家都呆不长。GE的一位培训主管称，中国的高级管理人员还是第一代，他们的父母在国有企业效力，他们没有榜样可学。亚新科工业技术公司的一位总裁也说，中国的人才常常由两部分人组成，一部分来自国有企业，官僚习气太重；一部分来自私营企业，又实在有些太无法无天。更多的外商则抱怨，中国的雇员缺乏创意、冒险精神和管理能力，同时对自己的估价又太高。中国的教育太强调死记硬背。许多人才履

历很好，英语不错，但总是没有敢为天下先的闯劲。在一个部门按部就班还可以，一旦需要跨部门协调、主动和其他人合作，就无所适从。

这些对中国刚刚开始了解的外商，当然只是看到现象，并不一定能够抓住问题的根源。不过，他们的意见，到底属于“用人单位”的反馈。我们必须据此进行反省。这种打着灯笼也找不到可雇人才的现象，在如今中国大学毕业生失业严重，许多“海龟”也纷纷成了“海待”的背景下，显得格外令人震惊。精英白领层毕竟属于一个比较小的群体，空缺有限。我们只有提供足够的人才供给量，这些精英白领才不会这样炙手可热，价码才不会过高，乃至吓走外商。我们的大学年年扩招，守着世界最大的人力资源，竟不能为这么几个位置供应称职的人才。问到其中的原因，很多人都将批判的怒火指向了当前中国滞后僵化的教育。诚然，教育有着不可推卸的巨大的责任。但是，作为一个已经工作并取得了完全的独立性的人，还在被动地接受别人安排好的教育而不去规划自己的教育与成长，则是一个可以完全归责于自身的责任问题。

如果你已经明白了中国教育的失败与不足，那么你应该明白什么是你需要弥补与提高的，从而有针对性地学习以改进自己的能力。成功的人不是去埋怨中国的教育，而是想办法去解决自身素质的不足。我们完全可以通过自我努力，实现由白领到精英的进化。

因此，我们完全可以这样说，精英荒的危机完全可以通过白领的有针对性与计划性的自我培养得到缓解。毕竟，学院里培养出来的精英只是学业精英，培养职场精英真正的土壤是职场。职场的风刀雨剑才是白领成长为精英的养分。



白领的生存状态

国内一家著名媒体近日进行了一项关于职场白领压力的问卷调查，近 5000 位网友的投票中，97% 的职场人士都和香港“红人”巴士阿叔一样称“有压力

未解决”。其中，30%的人已经觉得压力十足，快喘不过气了。

不过，另一个数字让人颇感欣慰，有信心正确面对压力、处理压力的白领也占了大多数，八成以上的被调查者表示能正视压力，认为“态度决定一切”。

此次调查共收到近 5000 位网友的投票。其中绝大多数来自深圳、广州、上海、北京等地，工作三年以内的占总人数的 45%；参与人员所在企业类型中，民营/私营企业占半数。收入在 2000 元以内的占 34%，2000 元~3000 元的占 24%，3000 元~5000 元的占 26%，16%的人月收入超过 5000 元。

1. 三成白领对前途担忧

“你觉得有压力吗？”97%的职场人士回答非常肯定，只是每个人承受压力的程度不同。其中，67%的人觉得有压力，但是自己可以调节；30%的人已经觉得压力十足，快喘不过气了；只有 3%的人觉得还好，没什么压力。

大多数人在抱怨着很有压力的同时，有没有想过最直接根本的压力来源在哪里呢？调查显示：在经济方面，住房、教育和医疗成为深圳白领最担心的负担。而在工作中，对自己前途的担忧，是 31% 白领的压力来源。领导的忽视和不重用，也让 16% 的白领觉得很有压力。

那么对于职场压力，又有多少人能坦然面对呢？调查显示：有 88% 的人能调整好心态正视压力，认为“态度决定一切”。其中，23% 的人选择以平和的心态拥抱压力；27% 的人选择用积极乐观的态度来战胜压力；38% 的人认为保持健康，学会放松是面对压力的正确态度；而采取视而不见、得过且过消极态度的只有 12%。

2. 近两成白领称身心俱疲

白领在风云莫测，日益激烈的职场中，所承受的沉重压力，确实已严重影响了一部分人的身心健康。该调查显示，有 18% 的人感觉自己已身心俱疲；觉得还可以，只是偶尔有些烦躁、愁闷的占 78%；认为当前状况良好，没什么压力的只占总数的 4%。

压力导致的健康问题有哪些呢？容易疲倦，缺乏精力、情绪低落、易急躁，发脾气是职场人最常见的三大症状，分别有 21%、19% 和 16% 的职场人觉得在

工作和生活中会出现类似情况。觉得自己忧愁，难以快乐、容易忘事也占 14% 和 11% 不等。另外，工作效率低下、与人沟通越来越少、脸色不好并且容易生病等也是沉重的职场压力带给白领的后遗症。

3. “过劳模” 每天加班超两小时

近年来，一个全新的词语进入人们的视野——“过劳模”。平均每天工作 10 个小时以上，基本没有休息日，睡眠不足、三餐不定……他们的工作强度可能比“劳模”有过之而无不及。根据调查，已经有 7 成白领成为“过劳模”。“自从进入新公司，我就没在晚上 10 点前回过家。”2009 年加入一家外资广告公司的王芳说，她每天加班超两小时，睡眠不足 6 小时，周末不是继续工作就是去充电，虽然常常感觉胸闷，但连到医院体检的时间都挤不出来。“每天晚上十一二点，你到 CBD 看看，大大小小的写字楼下面都停着等活儿的出租车——就连司机们都知道，这里的白领大多都在超时工作。”有人曾用“三高和三中”来形容“过劳模”，即：高学历、高收入、高职位，中层、中产和中坚分子。他们的工作强度大大超出了常规的“敬业”标准，比起传统意义上的“劳模”也有过之而无不及，被戏称为“过劳模”。越来越大的社会压力是导致“过劳模”的重要原因。



白领需要新的自我定位

5 年以前，王伟迎来了记忆中最荣耀隆重的时刻，十年苦读，挺过了各种煎熬，终于，一张鲜艳的录取通知书被送到了他的手中。那一刻，他的满足与得意在左邻右舍羡慕的眼神中得到了极大的膨胀。他至今仍记得隔壁的叔叔用恨铁不成钢的语气跟他的儿子说：“瞧瞧你的哥哥，再看看你，你怎么就这么不争气呢。”他还记得婶娘们半是嫉妒半是羡慕地对自己的娘说：“四嫂，你以后可就享福了，王伟书读出来后当了官，就把你接到城里去了”。

王伟就在亲朋好友的艳羡与祝福中走出了家门，前往大学学习。期间，由于