

职场达人

就是这样炼成的

宁国涛 著

WORKPLACE
EXPERT



职场入门篇



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

职场达人就是这样炼成的

——职场入门篇

宁国涛 著

西安电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职场达人就是这样炼成的. 职场入门篇 / 宁国涛著.

—西安: 西安电子科技大学出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5606-3551-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 298023 号

策 划 刘玉芳

责任编辑 毛红兵 王 毅

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印 张 10.5

字 数 141 千字

印 数 1~1000 册

定 价 28.00 元

ISBN 978-7-5606-3551-4/B

XDUP 3843001-1

如有印装问题可调换

内 容 简 介

本书作者在职场上摸爬滚打近二十年，从公司的最基层员工升职到公司人力资源部经理，再到公司的副总经理，亲身经历和耳闻目睹了职场上的许多人和事，有着诸多的职场感悟，于是写下了有着许多职场真实原型的职场指导文章。本书作者在写这部书的时候，非常重视“实用性”，目的就是让职场准新人和职场新人少走错路和弯路，从而让他们快速成长为一个职场达人。

如今，求职者的简历越来越花哨，越来越豪华。其实简历最重要的是规范性，那么如何才能使简历更加规范呢？面试中“相面”是十分重要的，那么如何被面试官“相面”成功呢？职场与学校不同，如果把学校里养成的那些小毛病放到职场中，就会成为影响职场前程的坏习惯，那么这些坏习惯有哪些呢？又该如何改正呢？性格影响命运，好品质决定好性格，好性格决定职场好命运，那么如何培养职场好品质呢？本书中对于这些问题都有着非常详细的点拨，同时也提出了很多其他的建议。

准上班族或者刚进入职场不久的上班族绝大多数都是独生子女，从小就在长辈的宠爱中长大，很多人还不懂得感恩。本书将通过事例讲述关于感恩的道理，希望能启发读者。不好好工作就容易经常丢饭碗，经常丢饭碗就不能自立，一个不能自立的身体健康的成年人自然会受到一些人的轻视，因此，只有勤奋工作才能捧牢饭碗，只有勤奋工作才能捧到更好的饭碗，只有勤奋工作才能获得大家的认可和尊敬，从这种意义上来说，只有勤奋工作才能获得自尊。

万事开头难，生活如此，职场更是如此。希望本书能在引导准上班族以及职场“新鲜族”顺利进入职场并在职场中“化蛹为蝶”方面，对读者有所帮助。

前言

俗话说“良好的开端是成功的一半”，职场上更是如此，如果开端好了，那么以后的职场路就会好走得更多，就会少受一些折腾，就会早些在职场上做出辉煌的成绩。当然了，还有句俗语就是“头三脚难踢”，用在职场上，那就是说有个好的开端是非常难的。因此，职场入门是非常重要的并且很艰难的。这就要求每个职场新人都要做好心理准备：既要重视开端，又要正确面对艰辛。职场新人如何踢好前三脚？这就需要新人们学会做人以及工作上的“舍得”。

每个职场新人都要牢牢记住“舍得”这个词在职场上的内涵：只有先“舍”才能后“得”，那就是肯努力寻找学习机会、肯吃亏、肯守职场规矩，自然就会在职场上得到丰厚的回报。

下面就详细地说说这“三肯”。

一、肯努力寻找学习机会

职场中不乏一些从名牌大学毕业的高材生，学历多数是本科，有的是硕士甚至是博士，还有的是海归。但是，不管学识多高，不管你是“国产”的文凭还是“洋文凭”，工作实践都是非常重要的。实践出真知，在“真知”面前，大学里的一些教材简直是“纸上谈兵”，没有实战用途。职场新人缺乏的就是职场实践，缺乏的就是工作经验。另外，当今职场，真正能“学以致用”的并不多，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，一个理工科的高材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，学财务的干的工作可能与本专业八竿子都打不着边。因此，不管学以致用了或者没有致用，都需要在头脑里把自己归零，暂时忘记自己的学历忘记自己大学的“名牌”，然后踏实虚心地学习。

但是，职场中不是说你虚心了、低调了、愿意学习了，职场上的一些前辈就愿意教你了，毕竟人家没有教你的义务。还有句俗语“教会徒弟，饿死师傅”，把你教会了，以后还怎么在同一单位这口锅里吃饭？这种出力却给自己的未来带来很大竞争力带来很大“风险”的事情，人家怎么能“傻”到轻易去做？因此，能让老员工甘心教你才是本事，这就需要努力寻找机会，使得自己能有学习的机会！这些努力包括：平时在做人上多下工夫，老员工的茶杯空了或者杯里的水很浅了，要及时给予添加；帮老员工打饭；老员工加班的时候主动帮

忙；晚上和老员工一起加班的时候主动出去买夜宵；老员工复印装订材料的时候要眼明手快地抢过来干……人心都是肉长的，你的“懂事”、你的尊敬、你的付出总是会打动职场前辈的。这个时候，人家才有可能把积攒下的工作经验教给你，这些经验都是在实践中积累的，很多甚至是职场前辈付出很大代价换取的，因此，有师傅肯带你、肯教你真本事，那是你的造化，也能让你在职场中少摔很多跟头少付出很多代价，能让你在职场中快速成长起来。遇到这样的好时机，不用心学习那就会错过一次人生飞跃式进步的机会。

二、肯吃亏

一些职场新人不肯吃亏，为了一点鸡毛蒜皮的事情常常闹得不可开交，并且还喜欢认死理，觉得自己占理，于是“得理”不让人，把事情闹到老板那里。但是，他(她)就没有想到全公司里压力最大的其实是老板，所谓“法人”其实就是上法庭的那个人！公司的风险都是老板扛着，每个月发不出工资也得老板到处想办法，外面的欠款要不回来，老板也是愁得吃不下饭，公司的业务开展得不好，老板愁得睡不好觉。老板是百事缠身恨不得像孙悟空那样施展分身术，以求能“分身”去做更多的事情。繁忙的老板哪有闲心整天给你断案，见你一进公司就这么能“惹事”，气就不打一处来，再加上一个职场新人如果不是奇人的话，一般不会有骄人的职场业绩。没有业绩还净添乱，首先老板对你的印象就不会好，要么当即让你走人，要么虽然展示下大度暂时让你留下来，但是，如果你不能创造超过他本来预期的职场业绩的话，试用期可能就过不去。再退一步，即使职场试用期过去了，刚进公司给老板留下的坏印象你需要付出百倍的努力才能消除。还有一点，一个职场新人抓住一点所谓的“理”就纠缠不休，会激起全体老员工的反感，他们会觉得这个职场新人吵闹不休也太目中无人了，太张狂了，于是一些人就想找机会给这个“刺头”点颜色看看，这就注定此新人以后要在职场上碰很多钉子！

另外，不能吃亏也不利于发展人际关系。人家让你工作上帮点忙，你心想给你帮忙我的工资又不能涨一分，我不是白忙活，不是吃亏了吗？于是，你要么直接拒绝，要么以自己忙而委婉拒绝，而你的忙不过是在打电话聊天或者在看网上新闻或者是逛淘宝，对方见你不愿意帮忙，也就不向你求助了。皇帝还有借兵的时候，还有求人时候，别说你一个职场新人了。很快，你在职场上遇到麻烦了，向别人求助，别人会很快拒绝，因为你的“不肯吃亏”在职场上得罪的人越多，你在职场上遇到困难的时候就越孤立无援。也就是说，因为不能吃亏引起的人际纠纷造成的影响是非常大的，对个人的发展百害而无一利。

因此，当职场上有吃亏的事情时，作为职场新人，要积极地“吃亏”，因为只有这样，你才可以快速地和大家处理好关系，以方便遇到职场困难的时候得到大家的帮助，有利于职场上的稳定和发展。

三、肯守规矩

职场和学校不一样，相对来说，学校里没有那么多规矩，大学生在校园里可以天马行空、自由自在。但是，职场上不行，职场上有很多规矩，这些规矩是必要的，俗话说得好，无规矩不成方圆！

进入职场后，一定要遵守职场规矩。例如大学时代，班长不管多牛，但还是你的同学，你可以与他称兄道弟呼姐唤妹的。但是，在职场上不行，你的领导就是你的上司，职场中上下级有别，还是有些距离感比较好。上司要考虑大局，如果你整天和上司套近乎，上司为了显示公平，为了避嫌，在职场利益分配的时候可能就给你分得较少，毕竟他(她)也是打工的，不但有众多下属盯着，还有他(她)的上司在盯着，他(她)不能因为你的套近乎而影响自己的职场前程。在大学里，同学如果旷课或者迟到，当老师点名的时候，你可以冒名答“到”。但是，在职场上就不要玩这种把戏了，千万不要“好心”地冒充同事在签到本上给她(他)签到。在大学里，某个学生来不来上课，老师不会少一分钱，所以，老师睁只眼闭只眼不去计较。但是，职场上，员工们的上班时间都是老板花钱买下的，人不在，时间没有用在工作上却让老板照样付费，老板怎么会不恼火？因此，职场中冒充同事签名只能是自找麻烦，说严重点，这种把戏简直是骗老板的钱，于情于理都说不过去，所以，还是别挑战老板的忍耐限度为妙！

职场上，要多做有用功。例如老板让你找专业维修人员修理公司的一台电脑，你把坏了的电脑扛下楼，然后打车去一家知名的维修点维修。知名维修点的人很多，你在那排队，排了一上午的队都没有轮到你。中午了，你去附近的饭馆吃饭，为单位办事，吃个工作餐也是应该的。你为单位着想，没有大吃大喝，只点了一个菜、一个汤、一碗米饭，连饮料都没有舍得要，这顿饭花了一百六十多元。吃完饭，你又去维修点等着师傅修电脑，下午三点的时候终于轮到你了，花了一个小时修好了电脑，然后你花二十多分钟的时间打车，在下班前回到了单位，觉得自己挺辛苦的。但是，你注定要挨老板一顿骂，因为修电脑来回打车，花了一百二十多元，加上你中午吃饭的钱，差不多就是一百六十元。另外，你还在外面闲了一天！你完全可以这么做，在网上搜索附近的电脑维修点，然后电话里谈好上门维修好电脑的价格，维修人员来公司维修电脑的时候，还不耽搁你自己工作。如果按照这个思路去维修电脑，既省下了多出的一百六

十元，你又可以为单位工作一天！因此，工作方法非常重要，干工作要多动脑筋不要瞎忙活，要不然累死都没有人说你好！这也算职场的规矩，名称就是“要讲究工作方式”。

从逍遥自在、无人管束、人际关系简单、靠父母往卡里打钱过幸福日子的大学生，到每天辛苦上班、多层领导管束、人际关系复杂、靠自己挣的血汗钱自给自足过着窘迫劳累的日子的上班族，这个转变是巨大的，这种转变简直就像蚕蛹经过剧烈的疼痛蜕掉身上的皮然后变成美丽的蝴蝶一样！

在什么山唱什么歌，既然进入职场了，那么事事要以职场为重。不要像学生时代那样喜欢疯玩，周日晚上的朋友聚会不要玩太晚，以免影响休息从而影响第二天上班。储备旺盛的精力面对职场上的压力，肯学习、肯吃亏、肯守职场规矩，争取早些在职场中做出优异的成绩，争取早日化蛹为蝶，争取早日脱颖而出，这才是职场正道。

从自由自在的大学生到职场中处处受人管制的上班族，开始的时候肯定是不习惯的，但是，只要咬紧牙坚持下来，只要在职场中严格要求自己，只要不断反省自己，只要积极进取，那么，你们不但会很快适应竞争激烈的职场，并且会在竞争中立于不败之地，相信你们会在职场中大展宏图。

最后，衷心地感谢张颖异女士、魏蔚女士、李雪莉女士、游本章前辈以及马宁敏先生，在本书的写作过程中，他们给予了我很大的帮助和支持。在此郑重鸣谢。

宁国涛
2014年11月

目 录

第一章 简历最重要的是规范	1
第1节 最容易被HR筛掉的四类求职简历	1
第2节 什么样的求职简历才能脱颖而出	4
第3节 如何让自己的简历更规范	7
第二章 如何对待面试	10
第1节 收到面试信息后该怎么说	10
第2节 面试也需要做偶像派	13
第3节 周阿雨的“完整版”面试秀	16
第4节 面试时怎样运用好“弱势”战术	19
第5节 面试时五官的竞争力	22
第6节 面试时“给力”的四大心理效应	26
第7节 口无遮拦，遭遇面试“滑铁卢”	30
第三章 改掉学校里的那些坏习惯	33
第1节 职场新人的八大规矩	33
第2节 想想十年后的自己	38
第3节 自己重用自己	39
第4节 不要和美国总统比说中国话	41
第5节 带着驼峰进职场	43
第6节 小心牢骚会“发酵”	44
第7节 是骡子是马，职场上遛遛	46
第8节 别跟巫婆学叫魂	49
第9节 “和谐使者”李美云	51
第10节 加快游动的速度	56
第四章 养成职场好品质	61
第1节 好水手不抱怨天气	61
第2节 多看看老板的优点	63
第3节 那些坑人的职场教条	65

第4节	能力只是能耐的二分之一.....	70
第5节	职场中,千万别得罪这几种人.....	72
第6节	必须摆正的三个职场顺序.....	77
第7节	只不过每次好一点.....	80
第8节	别让自己成为“破窗”.....	81
第9节	能奋斗才有尊严.....	83
第10节	沉默的老鹰才能飞得更高.....	85
第11节	习惯被拒绝.....	87
第12节	要让别人来找你做朋友.....	89
第13节	“开心果”赵红.....	92
第14节	不要让职场“情绪病毒”传染了你.....	96
第15节	如何化解职场“冷暴力”.....	98
第五章	没有人理所当然地对你好.....	102
第1节	职场上,感谢那个“任你折腾”的人.....	102
第2节	用充裕的时间去“滴灌”职场人生.....	104
第3节	不走别人的错路就是成功.....	106
第4节	我们都是马拉松选手.....	108
第5节	没有一种给予是理所当然的.....	110
第6节	用吃过的苦照亮职场前进的路.....	112
第7节	怎么跟上司和谐相处.....	114
第8节	感谢你的职场冤家.....	117
第9节	声音是另一张脸.....	119
第10节	向下扎根,向上结果.....	120
第六章	勤奋工作的人才能有尊严.....	122
第1节	她为什么不断获得加薪.....	122
第2节	蛋糕做好要裱花.....	124
第3节	制约职场发展的四大坏形象.....	126
第4节	如何培养职场人脉.....	130
第5节	本领自在人心.....	132
第6节	不为小事抓狂.....	134
第7节	忠诚比工作能力更重要.....	136

第 8 节	职场中脱颖而出的四种人	139
第 9 节	修补回忆的筛子	143
第 10 节	职场中，时间都浪费到哪儿了	145
第 11 节	学会低头，才能出头	147
第 12 节	哪些老板不值得跟随	149
第 13 节	能量是怎样产生的	153
第 14 节	永远珍惜别人对你的鄙视	155



第一章

简历最重要的是规范

第1节 最容易被HR筛掉的四类求职简历

一些求职者在写简历以及投简历过程中，常常犯一些错误，使得简历很容易被HR(招聘单位的人力资源部)筛掉。以下是关于求职简历的一些常见的错误。

1

一、偏离主题

为了应聘一家大型服装公司市场部职员的岗位，王芳洋洋洒洒地写了七八千字的个人简历。这个简历从她上小学三年级成为学校的校级三好学生写起，一直罗列到大学里各个年级拿到的奖学金等级以及“做家教”这样的社会实践。这份简历就像“个人传记”，一个字也没有提对市场部工作的认识、喜爱以及自己对这个岗位的职业规划。

这样的简历只以“个人”为中心，根本没有考虑到用人单位的“岗位需求”。因此，这样的简历很快就会被HR筛选掉。



职场小贴士：

写求职简历的时候，对于个人经历只需简单介绍即可，对于想要应



聘的职位，一定要站在用人单位的角度去写，写出自己对这个岗位的认识、喜爱，以及如果自己“有幸”应聘成功后的职业规划，也就是在这个岗位上会怎样工作。

二、“万能”简历

为了扩大“命中率”，黄杰大量地投求职简历，不但向“智联”这样的大型招聘网站投简历，还向一些小网站或者一些企业的招聘信箱投简历。但是，效果很不好，回应者寥寥无几，并且还都是一些小公司。这样的小公司，黄杰都没有兴趣。

黄杰虽然投出去大量的简历，但是他的简历投得非常盲目。黄杰是一所工科院校毕业的学生，他想发挥自己的专业特长，在一家机械制造业公司里找份研发的工作。他的简历也是按照机械制造研发人员岗位“定制”的。但是，为了扩大“收获率”，他居然拿着这份“定制”的简历在网上四处投。不管人家是招聘销售人员还是行政人员，或者是策划人员，他统统给人家发过去，这些公司的 HR 看了黄杰的简历后肯定非常生气，因为一看就知道是“乱投”的。

2



职场小贴士：

如今就业比较困难，求职人员在网上大量投简历也属于正常，但是，不要把一款简历当成“万能”简历，应该制作几款针对不同岗位的求职简历，然后有针对性地投出去，效果会比较好。

三、“豪华”误区

肖莉想让自己的简历使人“眼前一亮”，于是，她把求职简历制作得非常精美，对自己从小学到大学的经历都做了较为详细的记录，并且还在简



历中放进了漂亮的插图，彩色打印。肖莉还给自己的求职简历精心设计了封面，封面是肖莉的一张艺术照。肖莉的求职简历猛一看，简直就是一本厚厚的时尚杂志。肖莉这样的简历居然还不算很“突出”，她的一些同学不但有厚厚的求职简历，还有光盘以及个人写真集来显示自己的“精力充沛”、“活泼阳光”。



职场小贴士：

有个统计数字，HR 看一份简历的平均时间是 1.4 分钟。在众多的简历中，如果想让 HR 在 1.4 分钟内看完你的简历，就应该把简历制作得非常精练，所有的内容应该集中在一页或者两页打印纸内。

四、附件发送

3

在网上发送求职简历的时候，陆涵经常使用附件。她的理由是：简历的正文、一些获奖证明、扫描的毕业证等，都需要分别发送出去，如果是用同一封邮件发送，当然只能使用附件了。

但是，事实情况是：HR 打开附件，第一，有中电脑病毒的担心；第二，打开附件比较耗费时间；第三，如果网速慢，附件甚至打不开。HR 面对很多求职简历，为了避免电脑中毒，同时也为了节省时间，他(她)一般会将有附件的简历放在最后看，但是，如果看了前面的简历，找到了合适的人选，排在后面的带附件的简历基本上就不会看了。



职场小贴士：

求职简历千万不要以附件方式发送，如果想让 HR 看到你的一些重要的证书以及获奖证明，完全可以把这些放在简历正文中，不需要另外单独存放。



第2节 什么样的求职简历才能脱颖而出

由于职场上的正常流动，公司需要招聘新人填补空缺下来的职位。作为公司的人力资源部经理，每隔一段时间，都会在网上发布招聘启事，并在启事上写明所招聘的职位。发布以后，在招聘期限内，每天都能接到几百封甚至上千封求职信件。每天早上一上班，人力资源部经理都要打开信箱看求职信件。求职简历无数，但是合格的并不多。现在说说什么样的求职简历才能脱颖而出，才能让求职者顺利地接到面试的通知。

一、格式要严谨

4

一些求职者邮件主题写着“应聘”两字，这样的主题非常模糊，让人怀疑这封求职简历是群发的，即同时给多个招聘单位发送了相同的求职简历。由于短时间内要处理几百封甚至上千封求职简历，对于这种主题写得比较模糊的简历，这种有“脚踏多条船”嫌疑的求职者的简历，HR 一般都会剔除。

还有一些求职者的邮件主题写得很严谨：某某(应聘者姓名)应聘某某公司的某某职位。这个邮件主题透露出两个信息：第一，是专门应聘该公司的；第二，明确说明应聘某某职位，说明求职者对这个职位很感兴趣，或者是曾经有过这方面的工作经验。HR 会觉得此人对待这份工作非常坦诚，于是就有兴趣看此人的求职简历。

另外，让人很遗憾的是，一些人不注意细节，邮件的主题很严谨，但是邮件的发信人却显示的是“爱你永不变”、“永远的守候”、“乖乖的兔子”等，让人看了暗暗苦笑，估计这些恋爱中的男女在当初申请邮箱的时候，给自己起了这些情感意思丰富的信箱名。申请邮箱很方便，其实，应聘者完全可以重新申请个邮箱发送求职简历，重新申请的邮箱最好可以在“发信人”信息栏显示自己的真实姓名。



职场小贴士：

发求职简历的时候，邮件主题应该注明：某某(应聘者姓名)应聘某某公司的某某职位。发件人显示的应该是求职者的真实姓名，千万不要显示出一些莫名其妙的“代号”。

二、内容要简洁

求职简历其实就是对自己的学业、专业、工作经历等基本情况作出的简单介绍。但是，很多求职者却把简历写得像个人传记，从小学的表现一直写到大学，洋洋洒洒上万字。

还有的求职者不但把自己介绍得清清楚楚，还把自己的家人甚至亲戚也介绍得明明白白。例如注明自己的父亲是什么大学毕业的，在什么年代担任什么职务等，自己的舅舅是国家一级运动员，在国家级运动会上获得过什么比赛项目的名次等。这样的求职者估计是想让自己体面的家人或者亲戚给自己的求职之路增光加彩。其实，这是多此一举，毕竟是自己求职，不是你的家人或者亲戚求职，在简历上把自己的家人和亲戚都扯进来，只能显示出这个求职者比较虚荣和肤浅。另外，还会浪费阅件人的时间和精力，会引起阅件人的反感，一般很难获得面试的机会。

5



职场小贴士：

求职简历，写明自己毕业的学校、所学专业以及获得过何种奖励就行了，有工作经验的，写明在以前单位的工作时间段以及做出了什么样的职场贡献即可。

三、相片要端庄

一些求职者喜欢在求职简历上附带一张或者数张相片。



但是，很多相片看了却让人很不舒服。例如有的相片是在寝室里照的，背后是横拉的一条绳子，上面搭着几条脏兮兮的毛巾；有的相片背景是自己的床铺，被子没有叠，衣服、书籍遍布床上；有的求职者冲着镜头作出各种龇牙瞪眼或者两手拉扯着自己耳朵的怪样子；有的男生甚至在照片里摆出一副拳击的架势。这样的相片在证明自己活泼的同时，也显示出了幼稚，预示着如果招聘这样的人进来，公司要花很长的时间和很大的精力对其进行培训，才能使这样的“大顽童”成为合格的员工。为了节约公司的培训成本，这样的求职者一般不会接到面试的通知。



职场小贴士：

简历附带的相片最好是在照相馆里照的那种正规的证件照。照相馆里的摄像师能把握好证件照的要求，在摄像师的安排和拍摄下，这样的照片很正规，照片上的人也显得很稳重、很精神，并且相片的背景没有乱七八糟的东西。

四、免空话、大话

很多简历上常常写着这么一句套话：“给我一次机会，我将给你一个惊喜！”这样没有任何依据的话说出来有何用？如果你真能给公司一个惊喜，那么干脆直接给公司老总几个锦囊妙计就行了，老总肯定会破格录用你！既然没有什么实质性的举措，就没有必要给公司画“惊喜”这么个大饼。

常见的求职简历上的豪言壮语还有“我不是最好的，但是，我是最自信的”，这样抽象的论调也没有任何意义。你没有与其他的求职者PK过，你怎么可以信口开河说自己是“最”自信的？“如果错过合作，我们都会彼此遗憾”，既然错过合作了，你的能力就不会被发现，这个遗憾怎么验证？这不还是句空话吗？

一个求职者居然把自己小学某一年的六一儿童节在公园里参加钓鱼比赛获得三等奖，也写进自己的求职简历，算做“获奖经历”。公司毕竟不是