

积蓄正能量 破解潜规则

龙湘涛◇编著

职场“菜鸟”

成长记



CMS

PUBLISHING & MEDIA

湖南科学技术出版社

身临其境的职场情景重现 拨云见日的职场规则分析

职场精英不会告诉你的职场生存潜规则

帮你快速从职场“菜鸟”晋升为“大虾”

积蓄正能量

破解潜规则

龙湘涛◇编著

职场“菜鸟”

成长记



CMS
PUBLISHING & MEDIA
中南出版传媒

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

职场“菜鸟”成长记 / 龙湘涛 编著. — 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5357-7534-4

I. ①职… II. ①龙… 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 (2013) 第 014923 号

职场“菜鸟”成长记

编 著: 龙湘涛

责任编辑: 贾平静 汤伟武

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙宇航印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市河西望城坡航天大院

邮 编: 410205

出版日期: 2013 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 7.625

书 号: ISBN 978-7-5357-7534-4

定 价: 25.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

目录

CONTENTS

第一章 职场“菜鸟”成长记

1. 职场
——每个人都需要工作 / 003
2. 职场
——第一份工作的重要性 / 006
3. 权益
——尽量争取自己的正当权益 / 011
4. 权益
——适当做出有价值的牺牲 / 017
5. 职场受气包
——在尊严面前，生存更重要 / 023
6. 职场受气包
——忍耐并且学习，才能更好地保护尊严 / 028
7. 职场前辈
——别人说的未必全对，也未必全错 / 033
8. 职场前辈
——受欺负时有底线，学本事时无满足 / 038
9. 裁员
——裁员黑名单 / 044



10. 裁员

——裁员危机中的自保 / 049

第二章 职场沙包流浪记

11. 理想与现实

——职场需要理想 / 057

12. 理想与现实

——职场不能脱离现实 / 061

13. 职场不顺

——是职场不适合你，还是你不适应职场？ / 066

14. 职场不顺

——找对自己的位置，选择适当的方式 / 070

15. 职场沙包

——来去的尴尬 / 075

16. 职场沙包

——沙包的华丽转身 / 079

17. 装傻

——真傻和装傻的区别 / 084

18. 装傻

——会装傻的人才是真聪明的人 / 088

19. 上司

——了解你的上司 / 093

20. 上司

——懂得配合上司“打哈哈” / 098

第三章 职场小兵防御记

21. 博弈

——你是可以跟上司谈判的 / 107

22. 博弈

——向上司提要求的艺术 / 111

- 23. 竞争者
 - 在假想敌面前，控制好自己的想象力 / 117
- 24. 竞争者
 - 没有永远的敌人和朋友，只有永远的利益 / 122
- 25. 职场友情
 - 素无交情的同事为何突然献殷勤？ / 127
- 26. 职场友情
 - 识破职场上的真假友情 / 133
- 27. 隐私
 - 公开的秘密 / 138
- 28. 隐私
 - 保护隐私只有靠自己 / 142
- 29. 抱怨
 - 一句抱怨可能成为祸根 / 147
- 30. 抱怨
 - 将抱怨化为实际行动的智慧 / 151

第四章 职场小将晋级记

- 31. 职场规划
 - 每个人都需要自己的职场地图 / 159
- 32. 职场规划
 - 规划是死的，人是活的 / 163
- 33. 职业定位
 - 找准自己的位置 / 167
- 34. 职业定位
 - 动态定位 / 172
- 35. 培训的背后
 - 完美“镀金”背后的陷阱 / 176
- 36. 培训的背后
 - 别被上司画的蓝图牵着鼻子走 / 180



37. 升职

——升职的诱惑 / 184

38. 升职

——不为短暂的升职放弃整个职场未来 / 188

39. 奖金

——虚幻的奖金制度 / 193

40. 奖金

——职场空头支票，信，但不要全信 / 197

第五章 职场“大虾”修炼记

41. 职场为人

——会做事不一定成功，会做人才有前途 / 205

42. 职场为人

——学会圆融，才能从容 / 209

43. 拒绝与接受

——学会拒绝你不想做的事 / 213

44. 拒绝与接受

——懂得忍耐你不得不做的事 / 218

45. 做个聪明的下属

——不给上司带来威胁感 / 222

46. 做个聪明的下属

——尊重上司与防备上司 / 226

47. 成功

——成功者的必备素质 / 230

48. 成功

——没有永远的成功，只有不停的奋斗 / 232

职场“菜鸟”成长记

第一章





1. 职场

——每个人都需要工作

生活在这个世界上，每个人都需要工作，当然，除非你爸是某某。

有工作的需要，就有职场的存在。职场是什么？具体地说，是我们工作的地方；抽象地说，是集合了我们的工作、事业、理想以及谋生手段的一个人生领域，它是区别于家庭、学校以及朋友圈子的另外一个江湖。

在职场这个江湖里，最主要的事情毫无疑问是工作。即使把工作放到我们整个人生当中来看，它还是很重要的部分。毕竟，人的生存需要吃喝拉撒，需要物质。

有需要就得自己去满足，天上不会掉馅饼，地上不会冒金水。这时候，工作必然成了我们赖以生存的事项。想在现实里生存，首先要在职场中生存。

当然，工作不仅仅是物质层面的意义，从精神层面来看，它还承载着我们的人生理想。

人的一生，必然会有自己感兴趣的东西，想做的事，渴望的未来。在实现之前，这些都是理想。

理想是自己想出来的，但绝不应该只是想想而已，否则就是名副其实的空想。

让理想变成现实，需要自己去行动，去努力，去实践。而实践的具体方式，就是学习和工作。

如果说学习还只是为实现理想做能力储备的话，工作就是最直接的行动。通过工作，我们可以得到报酬，再去换取自己实现理想所需要的元素。如果能够将理想与工作合二为一，实



现理想的方法则更简单直接了。

这是我们工作的另一个重要原因。

综合而言，无论是出于生存的需要，还是体现个人价值，实现理想的需要，工作都是人生中必需的部分。还等什么呢？

职场情境：

宁童大学毕业了，但他并没有像其他同学那样急着找工作。父母都是公务员，还小有权力，他们一定会想办法给唯一的宝贝儿子安排一份不错的工作。再说，凭他们家的条件，即使不工作，他也能够滋滋润润地活上一辈子。

所以，当别人顶着七月的烈日奔波于招聘会和面试单位之间时，他则窝在家里的沙发上优哉游哉地打着“魔兽”，仿佛外面的世界跟他全然无关。

可惜这次他的如意算盘打错了。他千算万算也没算到一向宠爱他的母亲被父亲说服了，他们私底下早已商量好不插手儿子的工作。用宁爸的话说就是：我们不能宠着他、养着他一辈子，与其让他以后一把年纪还做寄生虫，不如现在就让他学会谋生。

父母一咬牙把他们的决定告诉宁童后，他就傻眼了。

“不是，爸，给我安排个工作不是您举手之劳的事吗？”他试图说服父亲，但只得到了沉默的拒绝。

“妈，妈，您不管我啦？”一招不成，换一招，向母亲撒娇。

“我听你爸的。”母亲也答得干脆。

“我不去，我不知道到哪找工作！再说，咱家也不缺那点钱！”宁童一屁股坐回沙发上，准备采取他惯用的手段——耍赖。

父母交换了一个眼神，父亲淡淡地开口了：“哦，差点忘了说，我跟你妈已经决定了，以后每个月只给你五百块钱零

花钱。”

“五百块？你们没弄错吧？五百块够干什么呀！”宁童从沙发上蹦起来，夸张地叫道。

“没错，是五百。”父亲依旧淡淡地说，接着，他补充了一句让宁童觉得雪上加霜的话：“这只是未来半年的计划，半年后，我们将不再给你一分钱。”

“那我怎么活啊！”宁童孩子气地大叫。

“自己想办法！别人能养活自己，你就不会饿死。”说完，父母回了自己的房间，留下宁童呆呆地坐在沙发上艰难地消化父母这个出人意料的决定。

第二天、第三天、第四天，宁童还是没有出去找工作，他压根儿不相信父母真的会那样对他。但半个月后他终于扛不住了，习惯花钱如流水的他已经口袋空空，连游戏币都买不起了。

看来，不出去找工作是不行了。

他借来同学的简历照着做了一份，开始上求职网，跑招聘会，铆足了劲往招聘人面前凑。

然而，找工作远没有他想的那么简单。一份份简历投出去，如石沉大海，没有任何消息。

他终于静下心来正视自己的问题：毕业学校普通，成绩平淡无奇，没什么过人本领，也无工作经验，人扎人堆里认不出来，简历扎简历堆里挑不出来，人家为什么要聘用我？

对自己进行了一番自我审视和总结后，宁童彻底蔫了。夜深人静的时候，他第一次失眠，瞪着眼睛望着天花板，焦急而失落地想：这个世界有那么多工作岗位，哪一份才是属于我的呢？我能找到工作吗？

职场分析师：

作为一个刚毕业的大学生，第一件事要做的就是找工作。



但根据宁童的表现，他显然还没有做好走进职场的思想及行动准备。又因为家境富裕和有背景的关系，他根本无心主动找工作，对于职场中的竞争形势，更是没有半点危机意识。在他看来，凭借父母的帮助就可以顺利地走上职场，毫不费心地继续混着日子。甚至于即使不工作，他也不会遭遇生存困扰。

这时候的宁童，不论是从心理上还是行为上，都是标准的“啃老族”。

在这种心态的主导下，他也没有职场理想可言。这时候，对于宁童来说，职场理想还是一个未知的概念，工作还不是一件必需的事情。

然而，宁童象牙塔式的生活随着父母拒绝为他安排工作、并限制他的零花钱而宣告结束，他将像绝大多数刚从学校毕业的年轻人一样，面对就业压力、竞争压力，以及职场中的各种斗争。

这样的一个人，他未来的职场之路会将经历些什么呢？

2. 职场

——第一份工作的重要性

第一份工作有多重要？这个问题的答案恐怕远远超出了我们的想象。

工作不像小时候学走路，左脚没迈好，右脚继续迈，照样能向前；也不像考试，期中没及格，继续努力，期末也许还能拿个高分。

找工作更像女人找老公，一次嫁错，就影响了整个人生。当然，假如婚姻不幸福也可以离婚，但那段失败婚姻的烙印会一直打在女人的人生历史中，并且或多或少地影响着她的心

理、生活，以及以后的情感和婚姻。

职场的路跟人生的路一样，错了也不可能回头。正因为如此，我们才重点强调：第一步一定要迈好，第一份工作一定要找好。

评价一份工作好与不好，并不单单指薪酬高，福利待遇优厚，工作轻松，环境好等可见的物质衡量标准。衡量一份工作，固然要考虑物质报酬，但除此以外，还有几个重要的因素需要综合来看。

首先，这份工作是不是自己喜欢的。

工作就像婚姻，跟喜欢的人结婚和跟不喜欢的人结婚，婚姻的质量和结局是大相径庭的。同样的，从事一份自己喜欢的工作比从事一份自己不感兴趣的工作，前者显然要轻松快乐得多，也更容易出成绩。

既然如此，我们就完全没有必要把自己弄得疲惫不堪，毕竟生活已经够累了。

在可以选择的范围内，尽量选择自己最喜欢的工作，用愉快的心情来对待工作，工作中所要付出的汗水、心血，所要补充的知识、技能，就会变得更具有主动性，自己也不会过于斤斤计较其中的得失。在这样的状态下，工作与人生会形成良性循环，向着更美好的方向发展。

然后，自己能否胜任这份工作。

喜欢一份工作是一回事，能否胜任，又是一回事。

有的人想当总统，但能够当总统的人总是屈指可数；有的人想成为舞蹈家，但也并非每一个人都能够顺利登上舞台并赢得观众热烈的掌声；而有的人觉得自己一定要成为口才一流的演说家，但假如，他天生就是哑巴呢？

其实，工作与谈恋爱一样，一厢情愿是不够的，关键还得两情相悦。也就是说，你喜欢这份工作，还得能驾驭这份工作，让它听你的，顺着你愿望所指的方向发展。

如何考核自己能否胜任一份工作呢？

最简单直接的方法就是了解这份工作对工作者的要求，以及自身的能力素质。比如说，工作者需要具备哪些方面的知识、技能，需要什么素质、特长，等等，你自己具备什么知识储备、能力、特长以及个人的智商、情商等素质。

只有你具备的素质与工作所需要的素质相契合，你才有胜任这份工作的可能。在这里，我们强调的只是“可能”，至于能不能真正胜任，还得看个人的实际行动。毕竟，会说话的人到处都是，但能把自己训练成演说家的，则屈指可数。

第三，这份工作与自己的理想是否有关联。

前面我们说过，工作是为了生存，但绝不仅仅是为了生存，还为了实现理想。而实现理想的最直接途径，就是让自己的工作与理想相关联，在工作中靠近理想。这样一来，工作中每取得一点成就，就意味着离理想更近一步。

这样的工作，是最充满激情的，也是最理想的状态。

因此，在找工作之初，最好充分考量与考虑这份工作与自己的理想的关系，有意识地向相关领域、相关行业有的放矢地投简历，尽量跟这个领域扯上千丝万缕的关系，在工作中做好相关储备，等待时机。

而如果从事了一份与理想毫不相关的工作，在日复一日的工作中，你有可能离理想越来越远，越来越感到无能为力，甚至会不知不觉遗忘了最初的理想。

第四，这份工作对自己将来的职业发展是否有帮助，是否具有可持续发展性。

从短时间来看，工作只是一份职业，从长远来看，工作其实是整个事业的组成部分。每一份工作，工作中的每一天，都在以量的积累推进事业的进程。

就此而言，找准起点很重要。起点不能完全决定终点，但会极大程度地影响整个事业的发展方向，从这个角度来说，起

点又早已决定了终点。

因此，对于作为事业起点的第一份工作，在最开始的时候，就要把目光放长远，从未来发展的角度衡量这份工作是否具有可持续发展价值，对自己一生的职业生涯能否起到推动作用。

如果违背了这一点，宁愿放弃这份工作去迎接别的机会，也不要浪费自己的时间。

职场情境：

宁童找了两个月的工作，还是没有什么有效收获，甚至连一个面试的机会都没有，而父母还真的说到做到，不施以援手，每个月只给他五百块零花钱。

正当他万分沮丧的时候，接到了一个电话，通知他去面试。

这是一个保险公司打来的，他几乎都不记得自己当时应聘的是什么职位了。不过，这个电话对他来说就无疑是溺水的人看到了漂浮在水面的物体，他决定，不管是一块木板，还是一根稻草，哪怕是一根线，都要尽全力去抓住。

保险公司的面试很简单，问了几个基本的问题，甚至没有涉及专业方面的审核，便立即拍板说录用宁童了。

他将信将疑地看着面试官，感觉像踩在云朵上般的虚。

不过，当对方开出薪酬时，他似乎有点明白了——底薪800加提成，每个单子提成销售额的8%。

他没做过销售，但到底还是知道自己有几斤几两，明白自己绝对不是卖保险的天才，在毫无工作经验的状态下想迅速敲定单子，基本只能靠幻想。但想到之前找工作的狼狈，他还是一咬牙答应第二天来上班。

就在他走出保险公司大门的时候，他人生中的第二个面试电话来了。这次，是一家家纺公司。



对于这个怡乐家纺公司的岗位，他是记得的——平面设计师，专门负责产品宣传的平面设计。

宁童原本的目标岗位是室内设计师，但他经过一番自我分析：他学的是艺术设计专业，这个专业从事平面设计工作顺理成章，想做室内设计，却是跨行了。没工作经验，缺乏专业知识，想跨行可不是容易的事。与其这样，不如抓住目前的机会。

他早已经调查清楚了，怡乐家纺公司在全国有几百家专卖店，公司内部有一个专门的空间设计部负责店面的装修设计工作，他打算先到平面设计部工作，一边了解和学习空间设计工作，再等待时机在公司内部调动岗位。这也算是“曲线救国”。

幸运的是，他顺利地通过了面试，被怡乐家纺公司正式录用，从事平面设计工作。他毫不犹豫地推掉了保险公司的工作，转而感到怡乐家纺上班。

职场分析师：

“先就业再择业”，这是时下流行的鼓励年轻人尽快就业的一句话。很显然，正处在找工作迷茫期的宁童，也准备采用这个方法，降低要求到保险公司上班。

但这个方法真的可行吗？就业之后，真的那么容易再重新选择行业吗？

事实并非如此。

俗话说：“女怕嫁错郎，男怕入错行。”一旦第一份工作进入的并不是自己喜欢的行业，以后想退出来换行业，不但意味着从零开始，也意味着浪费了大把的时间。

处在择业期的人，比较理智的做法是既要抓紧时间把握工作机会，更要努力寻找那些自己真正喜欢的工作机会，在就业之前，切忌过于匆忙仓促地接受一份自己不太喜欢或不擅长的工作，而是尽量多给自己一点选择，多坚持一下自己的目标。