



经济管理系列



# 从职场新人 到职场达人

## 职场新人快速成长指南

张骏◎著

上海伊威营养食品有限公司总裁  
上海世才商务有限公司总裁  
上海丰荻贸易有限公司董事长  
江苏苏州美亚旅行社有限公司总经理  
中国式教练管理研究专家

庄莉莉  
俞瑾  
周人庆  
苏衍亮  
顾军

大力推荐



中国纺织出版社

# 从职场新人 到职场达人

职场新人快速成长指南

张骏◎著



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

初入职场的新人，对前途都有着无限的向往和期待！但往往不久就会被职场的现实撞得粉碎；校园中，你有无话不谈的朋友，可以爱憎分明，而职场中，同事之间却要求你既不能太亲密，也不能太疏远；校园中，憧憬着以自己的学习成绩和无数奖状在职场中大展宏图，可是进入职场后，却发现自己总是做着最基础的工作……

本书是写给职场新人的指导用书。对于初步职场新人的心态调整、办公室人际关系、办事能力、沟通技巧、情绪与压力管理等给出了具体、实用的方法及技巧。帮助职场新人快速地实现从新人到达人的转变。

### 图书在版编目（C I P）数据

从职场新人到职场达人 / 张骏著. —北京：中国纺织出版社，2012. 7

ISBN 978-7-5064-8640-8

I. ①从… II. ①张… 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(2012)第094609号

---

策划编辑：曹炳镛 特约编辑：刘 丹 责任印制：陈 涛

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：177千字 定价：27.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



## 从新人变身达人

完成了人生最初阶段的积累，新人们从校园中走出来，开始了职场生涯，其实，估计很多人在学校的时候，会羡慕那些出入写字楼的白领，觉得他们干练、精神，能够在自己的岗位上创造价值。

可是，职场生活真的那么令人憧憬吗？当你在学校的时候，讨厌老师给你的试卷评分，看着上面一个个红红的大叉，一时间不知道该如何回家交代。可是，一旦到了职场，你才发现很多事情无法判断对与错，老板绝不会给你一张试卷，然后开始评分，你甚至不知道自己哪些地方做得不好。

校园中，你有无话不谈的朋友，可是进入职场后，你才知道要维持同事间的关系如履薄冰，既不能太亲密，也不能很疏远。

工作中会遇到很多困难，刚刚进入职场的你甚至不知道从何下手；本以为自己的专业知识非常扎实了，可是进入职场后才发现，自己一点实践经验都没有；本以为自己将来可以在工作中大展宏图，可是现在才发现自己总是做着非常基础的工作……

本书正是写给刚刚进入职场的新人，通过了解职场中的一些基本情况，配合一个个生动的职场案例，加之详细、系统的学习方法，希望每一位新人都能从中得到启发。



## 从职场新人到职场达人

本书分为八个章节，介绍了现代职场中的一些基本技能，包括：调整“蘑菇期”心态、了解行业、办公室人际、低调处事、沟通能力、表现自我、解决问题和努力上进。

对于每一种技能，书中均从不同方面进行阐述和剖析，意在帮助读者全面地认识和深刻地领悟其中的精髓。

同时，本书还具备以下特点：

### 通过生动案例表达，更为形象

书中的每一节中，都为读者安排了生动的案例故事，把小节里要表达的内容融合在其中，以便读者更加直观地领会其中的方法。很多新人在故事中看到了自己的影子，不过我希望读者也能够像主人公一样，经过学习和思考，有所转变，成为职场达人。

### 思路清晰的分析，为新人指出前行的路

每一节还安排了非常系统的分析，把方法按照一定的条理性为大家一一列出，也在其中举了不少事例，希望你们能够很快地领悟这些道理。

此外，本书一大特色是，从不同的角度阐述方法，本书思路清晰，语言流畅，把职场新人常见的问题提出来，再运用不同的议论方式进行探究，尽力做到面面俱到。

相信每一位读者都能从本书中找到自己需要的答案，通过认真阅读此书，以便更有信心地面对工作，把握好书中介绍的方法，将之运用到实际工作中，希望读者们早日变身为职场成功的达人。

作为本书的作者，本书的出版需要感谢盛世出版网的负责人王景老师，以及邓明、段淑红、史慧敏、张超、程艳伟、申小花、杨志伟、李素娟、赵杰、任晓明、高伟、邓晓容、赵丽丽、匡晔、蔡鲲鹏、龚光鹤、马斐、孔德方、周高华、芦亮军等讲师和编辑老师的大力协助。在此一并致谢！

张骏

2012年5月于上海



## Step 1

### 正视职场“蘑菇期”

——职场不是你想象

新人都是从杂事开始	/ 003
圈外人的尴尬	/ 008
连不该错的都在错	/ 013
越紧张越慌乱	/ 017
一眼就能看得出的职场范	/ 021

## Step 2

### 胜任工作

——先把该做的事做对

了解行业，至少要了解对手是谁	/ 027
了解岗位，至少要知道自己该干什么	/ 031
了解流程，至少可以少犯错	/ 035



## 从职场新人到职场达人

- 记录错误，警惕不要再犯第二次 / 039
- 眼明手快，多一次学习机会 / 043
- 投入工作，记住你是被请来做事的 / 047

### Step 3

#### 跳进圈子

——迅速在办公室如鱼得水

- 看清办公室里的人际圈 / 053
- 新人的优势要利用 / 057
- 有点娱乐精神，不易受伤不添堵 / 061
- 看懂上司的心思，摸清同事的情绪 / 065
- “报喜鸟”总是招人喜欢 / 069
- “羡慕嫉妒恨”也可以表达 / 073
- 办公室人际，距离很重要 / 077

### Step 4

#### 放低姿态

——迅速对工作得心应手

- 让梦想照进现实 / 083
- 没有今天就没有明天 / 087
- 干好小事才能干大事 / 092
- 不懂就问，新人问出好印象 / 096
- 职场着装要以工作为重 / 100

明白学历不代表能力	/ 104
懂得经验是财富	/ 108

## Step 5

### 职业沟通

——出色沟通最容易赢得认可和机会

沟通最考验工作能力	/ 115
熟练掌握三种职场沟通方式	/ 119
沟通中注意把握原则	/ 124
会说要先学会听	/ 129
“刺儿头”型同事的对话技巧	/ 134
汇报工作学会量化	/ 139
工作沟通必须明确结果	/ 143

## Step 6

### 适时表现

——找到可以迅速晋升的契机

勇于接受新任务	/ 149
竭尽全力做到最好	/ 154
特长要争取机会表现	/ 160
不介意做分外事	/ 165
学会站在上司立场想问题	/ 170
提建议是个好时机	/ 174





## Step 7

### 理智抗挫

#### ——换工作并不是解决问题的办法

工作不可能永远一帆风顺	/ 181
挑战、压力与机会并存	/ 186
薪酬问题的逻辑	/ 191
跳槽的成本有多大	/ 196
你是否到了跳槽的时机	/ 201
跳槽是“芝麻开花”还是逃避现实	/ 206
越跳越高才是好选择	/ 211

## Step 8

### 努力上进

#### ——走上自信干练的职场达人之路

职场规则必须从零学起	/ 219
达人之路必须不断充电	/ 224
重新定位自己	/ 228
做好职业规划	/ 232
提升个人价值，塑造个人形象	/ 236

# Step 1

## 正视职场“蘑菇期”

——职场不是你想象





## 新人都是从杂事开始

毕业了！走出象牙塔，走进写字楼。身处繁忙的办公室，看着还陌生的领导和同事，你是不是在一点忐忑之外又多了一份新奇？是不是相信未来会更好，充满了成功的希望？是不是感觉自己马上就会成为职场精英、成功人士？

但是，接下来的“新人蘑菇期”是不是把你的一腔激情又打入了谷底？职场并不是你想象的那样美好——很多职场新人会感觉像上当受骗一样，于是开始抱怨职场的复杂，怀念校园的美好。本以为自己要在工作岗位上大展宏图，结果做的都是些端茶、倒水、擦桌子的工作。“难道我苦学多年终于走向社会来证明自己就是为了干这个吗？”职场新人一入职就会顶着这样一个问号走入职场蘑菇期。

觉得委屈，觉得不被重视，觉得不被认可，觉得没有被发现，觉得职场冷酷。有时甚至开始想逃避——这可不是我想要的工作。

事实上，越计较这个问题的职场新人，他的职场蘑菇期可能越长，而能够正视新人处境，放低心态看职场第一步的职场新人，往往能更快地融入新环境，进入工作状态，成为部门或团队的得力干将！



### 新人故事

杨辉硕士毕业后来到某家外资公司工作。

这家外资公司当时刚刚进入大陆没有多久，业务尚处于萌芽期，既没有多高的工资，也没有优厚的奖金。杨辉进入公司发现，整个公司包括他



## 从职场新人到职场达人

这个新人在内，一共只有十来名成员。

杨辉担任经理的助理，来到公司上班的第一天，他刚刚坐到自己的办公桌前。经理走过来对他说：“杨辉，帮我冲杯咖啡。”

杨辉想，经理忙，自己帮忙给倒杯水也没什么，于是很积极地迅速把咖啡冲好端了进去。

第二天，又是刚上班，杨辉按时坐在工位前，正准备开始工作。经理又走到他面前：“杨辉，我的咖啡冲了吗？这事不要再让我提醒了，以后每天早晨冲好送到我办公室。”

杨辉怀疑自己听错了：“什么？这不是帮忙？这成了我的工作了？”这也难怪，一直习惯了家庭生活和校园生活的杨辉，在家有妈妈照料，在学校自己管自己，总之从来不用想着去为别人端茶送水这种事。没想到工作了，岗位技能还没学，要先学做这个。

杨辉心里很不是滋味，他悻悻地冲了一杯咖啡给经理送了进去。经理头也没有抬，拿过杯子喝了一口，又继续工作。杨辉悄无声息地退出了经理办公室，一肚子委屈和不满。觉得经理没拿自己当回事，不尊重自己。回到座位上闷闷不乐。

这时，另一位同事走上来，拿着厚厚一堆文件笑着说：“杨辉呀，不好意思我一会儿约了客户，你能不能帮我把这些文件复印一份？”虽然是询问，但显然他已经无法拒绝了，因为转眼间文件堆在他的桌子上，人已经走了。

杨辉继续忍着不满，去复印机前复印文件。

突然，复印机操作屏上红灯闪烁，显示卡纸了。

这怎么办？正在他手足无措时，经理从身边走过，没问是什么原因，三下五除二就把问题解决了。

杨辉惊讶地看着经理，那表情就像在说：“您居然还会弄这个？”

经理好像看出了杨辉的疑问，拍着他的肩膀说：“这些事，我可是都

做过。”

杨辉感觉这句话就像一阵风，把刚才心头上的乌云一下吹散了。之后的日子，杨辉不仅每天早晨准时冲泡好咖啡送到经理办公室，还主动帮经理整理一下桌面，茶几，给绿枝浇水，帮同事发传真，接电话。办公室里到处都有他活跃的身影。同事们都很喜欢他，工作上的沟通也更直接顺畅，他很快就进入了工作状态，就像在这里工作了多年的老员工一样。



## 达人之路

很多职场新人经历过与杨辉一样的心理转变，像那个对复印机操作娴熟的经理一样从打杂开始。试问哪个职场新人不需要走上这一遭呢？既然必须得走，那带着什么样的心态走，就决定了你能走多远了。

### 首先，办公室伦理一样是种美德

琐碎的小事、杂事，没有人喜欢做，可是还必须得有人做，那么谁来做？经理做？办公室前辈做？显然都不合适，所以，只能由新人做。

这不是欺负新人，我们把这种不成文的规矩叫做办公室伦理。

就像在家里、在生活中，我们要学会尊老爱幼一样，在办公室我们依然要尊重上级，尊重前辈。在中国的传统美德中，这是几千年来都被歌颂和称赞的。不要因为你只是为了赚钱就不肯多为你该尊重的人倒一杯水。更不要因为这只是份工作就可以不对同事奉献一份自己的爱心。要知道，无论是家庭伦理、社会伦理还是办公室伦理，懂得尊重别人和奉献自己的人，才是最终会被人尊重和收获成功的人。

### 其次，工作中也一样要有“新生”心态

还记得自己作为大学新生走入校园第一天时的心情吗？对老师有些敬畏，对师哥师姐有些不明所以的崇拜，对新环境有些抵触但又充满新奇。虽然也一样需要适应，但对大学生活的向往让我们很快就适应了新的环境、



新的同学、新的生活方式。

更重要的一点是，不管你以什么样的成绩考进这所学校，那都已经成为过去，这里就是个新的开始。

在职场，也是一样。你在学校是向老师学习知识，你在职场是向上司和同事学习工作技能，学习处世方法。而且，无论你来自多么知名的大学，有着多么辉煌的学历，那也一样成为了过去，那个考核系统在职场已经失效了。它不会直接代表你在职场表现的任何一个方面。

在职场，你这个“新生”，要做的就是重新学习。小学一年级时，你不会觉得拼音字母学起来无聊，因为你当时是一张白纸。现在，你同样不要以为“杂事”无所谓，因为在职场你仍然是一张白纸。

有一句名言说得很好，“只有把自己看得很轻的人，才能飞得更高。”

### 第三，“杂事”更要妥善思考，迅速行动

虽然做的是杂事，但并不意味着办理起来会简单和快捷。有过职场经验的人可能更了解：杂事并不见得比大事容易处理和应付，甚至相比起来，杂事需要解决的矛盾会更多。

因此，想要做好杂事，除了心态要端正，要仔细，还要动脑筋。在行动之前，仔细想一想杂事的意义何在，应该通过杂事获得什么样的工作结果和价值。同时，还应当分析杂事其中的矛盾，比如，究竟有哪些关键步骤会影响到这些事务的处理结果，如何操作好这些关键步骤等。

动脑筋的过程中，新人也实际上在学习整个公司的文化，学习他人的办事方法和提高自身的能力。因此，不要觉得杂事简单，当你深入分析和思考之后，你会发现，即使是小事也有它背后特别的价值和意义。

除了善于动脑筋，新人还需要具备面对杂事时迅速行动的能力。有的职场新人虽然知道如何处理好杂事，但是，因为过于自信、或者是看不上杂事的那点影响力和价值。结果在面对杂事的时候拖沓，导致一件事情需要几个工作日才能完成，甚至到了上级交待的最后时限才能完成。长此以

往，不仅自己养成了工作上的坏习惯，也会被他人认定为效率低下或者主动性不高的员工。



比尔·盖茨对职场新人有六句赠言：

1. 人生是不公平的，习惯去接受它吧。
2. 这个世界不会在乎你的自尊，这个世界期望你先做出成绩，再去强调自己的感受。
3. 你不会一离开学校就有百万年薪，你不会马上就是 CEO，两者你都必须靠努力才得到。
4. 在速食店煎个汉堡并不是作贱自己，你的祖父母对煎汉堡有完全不同的定义。
5. 在学校里可能有赢家和输家，在人生中却还言之过早，学校可能会不断给你机会找到正确的答案，现实人生中却完全不是这么回事。
6. 在你出生前，你的父母并不像现在这般无趣，他们变成这样是因为忙着付你的开销，洗你的衣服，听你吹嘘自己有多了不起，所以在你拯救被父母这代人破坏的热带雨林前，先整理一下自己的房间吧。





## 圈外人的尴尬

终于可以穿上梦想中的职业装了，你站在镜子前面打量着自己，是不是多了一份成熟呢？你有没有开始想象着和新同事一起为某个策划案全力以赴的样子？是不是觉得自己一直人缘很好，能够很快和大家打成一片？

可是，事实上却并不是这个样子。你很热情地和同事打招呼，只换来对方微微一笑；看到大家正围在一起说着什么，你也凑了过去，没想到自己完全插不上话；小组会议里，你也觉察出自己的观点和团队整体思想有点不相符，所以每一次发言几乎都会被委婉地回绝。越来越多的委屈、无奈和不解积压在你心底，你不免觉得：“怎么会是这个样子呢？大家好像一点儿也不喜欢我的加入。”你也许渐渐开始怀疑是不是这家公司不适合自己。

渐渐地，你也不再那么主动，积极性远没有刚开始的时候高了，你会觉得反正大家都不喜欢自己，总是把你排斥在“圈子”外头，再怎么努力改变也是没有用的。

其实，这是职场“蘑菇期”的正常感受，不必太过计较和放在心上，对待它最好的态度就是平常心。你只有调整好心态，把一切看成是应该发生的，然后做好自己的本职工作，同时配合好其他人，才能让大家更快地接纳你，把你当成“圈中人”。



### 新人故事

晓美是应届本科毕业生，她在校园招聘会上，被一家大型合资企业看