



RUANSHILI
JUEDING ZHICHANG CHENGBAI

软实力 决定职场成败

—— 职场提振励志书 ——

职场**软实力**，是可以在你的工作中起到**实际效用**的能力，
它不等同于业务技能，
却可以让你的业务技能**更好地发挥**。

姚 讲◎编著



中国纺织出版社



软实力

决定职场成败

——职场提振励志书——

姚讲◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

职场软实力,是可以在你的工作中起到实际效用的能力,它不等同于业务技能,却可以让你的业务技能更好地发挥。如你拥有过人的职场软实力,往往就能在工作中收到意想不到的效果。

不难发现,越来越多的用人单位对人才的遴选和任用标准已有所变化:不仅要求有熟练的业务技能,更要求在人际交往技巧、抗压能力等方面有特别的表现。所以,不少职场人士都在努力提升自己的业务能力,以期达到更高的目标;同时,拥有出色的职业素养和职业软实力也成为人们努力的方向。

本书就是为职场人士精心准备的提升职场软实力的绝佳秘籍。分别从职业规划力、学习力、沟通力、人脉力、执行力、发展力、情绪管理力和人品力等八个方面入手,通过鲜活的实例和具体的操作方法,迅速提升你的职场软实力。

图书在版编目(CIP)数据

软实力决定职场成败 / 姚讲编著. —北京:中国纺织出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5064-8061-1

I. ①软… II. ①姚… 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 (2011) 第 260299 号

策划编辑:郝珊珊

责任编辑:赵东瑾

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

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:157千字 定价:23.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

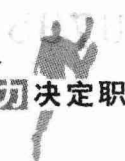
小张这段时间很疑惑，几天前，领导刚提拔了和自己同期进入公司的小孙当主任。昔日的好同事、好兄弟转眼间就成了自己的领导，小张怎么想怎么不爽。而且，怎么说他和小孙都是同期进公司的，为啥连个竞争机会都没给他？

说起来，小张和小孙两个人的专业技能不相上下，在公司都没有上司照顾的关系，工作上也都属于认真负责型。甚至，说起来小张比小孙还要严谨一些，小孙虽然在工作上毫不马虎，但是整天在办公室嘻嘻哈哈，没个正经样儿，和谁都能搭上几句。还有就是在每次公司组织活动的时候，小孙总能让大家热闹起来，甚至大笑，却也都是靠插科打诨之类的小把戏。

小张越想越郁闷，觉得自己除了脸皮不如小孙的脸皮厚之外，其他真没有什么地方不如他，他想找领导理论，但是却又不知道该如何开口；甚至想给领导留一封上面写着“此处不留爷，自有留爷处”的辞职信，然后和公司一拍两散算了。后来又一想，现在工作不好找，贸然辞职会影响到吃饭问题……

相信很多朋友就和上面提到的小张一样，在职场中因为这样那样的事，挣扎、郁闷，却毫无头绪，找不到问题所在。

“人在职场飘，哪能不备刀？”这个“刀”不是飞刀，更不是菜刀，而是让你在公司发展中脱颖而出、在职场困境中迅速脱身之“刀”，也即职场软实力。



所以，想要摆脱小张那样的困境，非常简单，就是提升你的职场软实力。

一个人的综合能力由硬实力和软实力两部分组成，硬实力代表着你从事的那份工作所必备的专业技能，这种技能可以通过学习或者培训获得，并能在工作中不断完善和加强，是胜任一份工作的最基础能力；而软实力则是通过责任感、主动性、人际关系、团队合作、创新思维等因素表现出来的发现问题和解决问题的综合思维能力。

每一个求职者，在刚步入职场的时候，或者遇到职场问题的时候，都期盼着自己能拥有一本类似百科全书的“职场宝典”，并企图用这本职场宝典来解决自己所遇到的所有问题。其实，真正的“职场宝典”就藏在求职者自己身上，只是大家还没有找到开启“职场宝典”的钥匙而已。

这本《软实力决定职场成败》就是为你开启“职场宝典”的钥匙：本书为你提供了一个从内在到外在，从情商到日常工作细节全方位、综合性的软实力修炼指南。从最基础的职业规划力，到后面的学习力、沟通力、人脉力、执行力、发展力以及职场终极技能的情绪管理力和人品力八个方面为主体，并引申出多个细节，每个细节都有不同的侧重点。同时，还列举了大量职场中的真实案例，在对这些案例进行多角度剖析的同时，总结出了应对各种职场尴尬情况的宝贵经验，一步步提升你的职场软实力，让你在职场中不再尴尬、不再郁闷、不再纠结。只要在工作中遵循这些要点，就可以让你在不知不觉中跻身优秀员工之列，让你在残酷的职场游戏中游刃有余。

提升职场“软实力”，打造人生“硬道理”。

编著者

2012年4月

Contents 目录

Lesson 1

远离浑浑噩噩，提升职业规划力

正确评估自己，找准职业定位 /2

职业决策的两个基本点：热爱与报酬 /6

问自己“我想干什么”，对老板说“我能干什么” /10

工作最重要的目的是自我实现 /15

把职业当事业来打拼 /19

仅有专业化不够，职业化才能让人难以超越 /24

Lesson 2

远离不思进取，提升学习力

学习让你赢得更多机会 /30

坚持学习，不断提升自己的竞争力 /34

向成功人士、老板、对手学习 /38

不断树立“高目标”，对自己的要求与时俱进 /43

机遇只留给有准备的人 /47

每天进步一点点 /52

Lesson 3

远离闭门造车，提升沟通力

做个有心的倾听者 /58

做事要趁早，成事靠沟通 /62

学会向领导汇报问题 /66

平级沟通要同心若金、互相照应 /70

用你的人格魅力打动下级 /74

有勇气有技巧地拒绝别人 /78

Lesson 4

远离孤军奋战，提升人脉力

人脉是无形的存折 /84

人脉让你在职场不再单打独斗 /88

人脉带给我们更多机会 /91

面对下属，用心对待，技巧管理 /95

要“实心人脉”，杜绝“中空人脉” /100

Lesson 5

远离纸上谈兵，提升执行力

好工作 是干出来的，不是选出来的 /106

面对挑战积极应对不逃避 /109

成大事者都会主动做事 /114

成功的人都擅长管理时间 /119

拒绝借口，勇于负责，才能走得更远 /123

停止空谈梦想，立即行动起来 /126

Lesson 6

远离固步自封，提升发展力

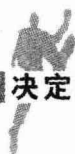
拥有核心能力，让自己不可替代 /132

做被需要的员工，把自己做成品牌 /135

敢于挑战自己的底线才会有所突破 /138

顺境比逆境更难把持，别在成功中迷失自我 /142

挫折让我们不断奋进 /145



Lesson 7

远离怨天尤人，提升情绪管理力

善于控制和管理自己的不良情绪 /152

坦然地接受工作带来的一切，不只是益处和快乐 /156

抱怨让你用来改变的时间越来越少 /161

愤怒只会让自己失去理智 /165

逆反是职场上的慢性毒药 /169

Lesson 8

远离唯利是图，提升人品力

忠诚是一种职业需要 /176

像尊重自己的隐私一样保守公司的商业秘密 /179

勇于承担责任，不要用借口逃避责任 /183

声誉是你最宝贵的资产 /188

自律助你登上职场高峰 /191

心怀感恩让你成为职场赢家 /196

参考文献 /200

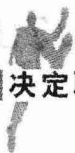


[Lesson 1]

远离浑浑噩噩，提升职业规划力

你还处于职业的混沌期？找不到自己的职业方向？不明白职场上该如何取舍？不了解什么样的事情是自己想要做并且擅长做的？

要真正了解职场中的自己，首先要具备的能力就是正确评估自己、为自己找准自定位点的能力。想成为职场达人，必须搞清楚三件事儿：你在干什么？你能干什么？你想干什么？搞清楚这三件事，再根据实际情况全副武装，轻松应战。



正确评估自己，找准职业定位

在职业生涯中，无论你选择什么样的方式，总会拼出属于自己的那片小天地。命运是掌握在你自己手中的，职业定位的好坏，很多时候往往只是一念之差，而具体到如何掌握，则只有自己去把握。当然了，这简单的一念之差也会让你在将来的职业生涯中谬之千里。

因此，职业规划在现实社会中占了越来越重要的地位，特别是对于如今处在竞争白热化的年轻一代，其重要性就更为突出了。所以，如何在众人拼搏的职场中正确地评估自己，找准自己的职业定位，就显得非常重要了。

在对自己进行职业定位前，可以先了解清楚自己的价值观，工作的动机还有自己的爱好和工作兴趣等。等完成这些基础工作后，再看看自己都有些什么资源可以利用？自己将来想干什么？能干什么？多年后的自己想过上一种什么样的生活？

李某现如今是一家网络策划公司的总经理。总经理是他自封的，因为公司就是他的。别看他现在混得有模有样，呼风唤雨的，小日子过得比谁都快乐，当年的他可是极度郁闷，差点儿患上了抑郁症。

事情是这样的，李某是20世纪90年代中期的大学政治专业毕业生是那种很纯粹的根红苗正的、极有前途的人。毕业之后，他不负众望，进入了一家化工国有企业，负责办公室事务和工会的一些活动，工作相当轻松，待遇还相当不错。国企、办公室、铁饭碗，任何一点都足以让人“羡慕嫉妒恨”。只是李某却并没有因为工作轻松、待遇不错、铁饭碗而感到幸福无比，相反，



Lesson 1 远离浑浑噩噩，提升职业规划力

他每天干得相当纠结，相当郁闷。用他后来的话说，那段时间简直就是被一个无形的笼子给禁锢起来了。而且还是铁饭碗，一干就得干一辈子，太可怕了。就这样，他干了差不多一年，就在家人毫不知情的情况下，悄悄递交了辞职信，然后怀揣着这一年存下来的积蓄，南下广东了。

到了广东，他想起自己在国企办公室的时候曾学过的电脑制图和设计，当时还越学越兴奋，越学越觉得有意思，而且在这个行业能发挥出自己的优势，就决定找个电脑设计公司，从最基础的干起，并学着做网络策划。这样，李某开始慢慢进行自己的职业规划：在两年内办一个有影响的电脑培训班，三年内开一家电脑公司，五年内搞一个网络策划公司。面对他的这些遐想，他身边所有的朋友都说他是痴人说梦，异想天开。朋友们都极度不理解，好好的国企不待，非要去学什么设计和网络策划。他的家人更是吵着闹着让他回来，不然就要和他断绝关系。但是，他认定了自己不擅长坐在办公室里，他的优势在于：喜欢与人打交道，懂营销、公共关系等的基础知识，还有一定的市场运作能力。十年后的现在，他如愿以偿，有了自己的网络策划公司。

而今，和他谈起这件事，问他当初为什么那么坚定地放弃多少人想挤都进不进去的国企时，他总是一脸淡定地说：“我不擅长那些工作。”随后补充一句：“年轻的时候不给自己的职业定位好，等到了我现在的年龄想动也没希望了。”

由此可见，职业定位对于年轻人来说，是多么重要。年轻不仅仅代表着有更多选择的机会，年轻更多的是代表着完全有能力去把握自己的想法，自己的特长优势，还可以根据这些去选择职业，为自己的职业做一个清晰的定位。

俗话说，男怕入错行，女怕嫁错郎。并不是每个人都能像李某那样可以毅然放弃待遇优厚的稳定工作，并毅然投入到自己感兴趣的行业中去。因为

更多的时候，很多年轻的朋友根本就不知道自己的兴趣在哪里，自己有些什么优势，当然就更谈不上对自己的职业进行规划了。

小赵就是个很实际的例子。20 世纪 80 年代出生于上海的小赵，高考的时候以高出录取线几十分的成绩考上了上海交通大学的电子信息学院，大二分专业的时候，他想都没想就选了信息工程专业。原因很简单，成绩好的同学都往这个专业挤，他咋能例外呢，外加小赵父亲也觉得这个专业会很有前途。等大学读了四年书毕业的时候，小赵才发现，他自己并不喜欢与这个专业对口的工作。这可是让人头疼的事！

所以，职业规划并没有一个非常严格的时间界定，也并不是进入职场后才进行职业规划，而是在大学选专业时，甚至可以说是在中学时代决定从文还是从理的时候，就应该预想自己将来想要干什么，尽早地为自己进行有效的职业规划。这样就可以避免在求职时花费大量的时间，还可以降低求职的成本。

更重要的是，选择专业，或者说选择职业的时候，一定要选一个自己感兴趣的，绝不能人云亦人。所有人都去挤的专业或者行业，并不一定就适合你，更不能保证这个专业或者职业就是你所喜欢的。世上没有最好的职业，只有最适合你自己的职业。就像买东西，最贵的不一定是最好的，但是一定要选最适合自己的。

小赵并不喜欢自己的专业，但他也不可能重新再考一次，再选个专业、再读四年书后参加工作。因此，他只能凭着自己的专业优势，进了一家国企，负责技术工作，说起来待遇也还凑合。刚才说过，小赵并不喜欢这个专业，



Lesson 1 远离浑浑噩噩，提升职业规划力

目前的状态也并不是小赵理想中的工作和生活状态，所以他不得不辞职，辞职之后，却不得不再一次重蹈覆辙，继续凭着专业去找工作。

其实，小赵当初是完全可以在毕业的时候就选择换行业的，因为应届毕业生换行业，相对来说是比较容易的。虽然没办法再读四年大学从头再来，但刚大学毕业也可以一边工作一边学习，也就可以很顺利地就跨入自己喜欢的行业了。只可惜，小赵没抓住刚毕业时的那个最佳的时机。

折腾了几年，陆续干了好几家单位的小赵都干得不顺心，因为他只能靠专业吃饭。此时的他终于知道自己想干什么了，他开始有了自己的职业规划，他知道自己五年内要干什么，十年内要干什么。但这个代价是非常沉重的。他已经在家待了三个月了，每天都承受着巨大的压力。他必须考虑，如果再找不到工作怎么办，一个大男人总不能每天都窝在家里……更严重的是，此时的他毕业已经快四年了，已经白白浪费了四年的时光……

虽说转行需要付出非常大的代价，不过，既然已经知道了自己想干什么，特长又是什么，那么就该勇敢向前，勇敢去做。只是在转行之前，一定要想清楚这么做造成的一切后果，因为最后承担这些后果的只有自己，没有人会和你一起承担你转行带来的系列影响。

小赵其实就是我们生活中很多朋友的化身。上大学，稀里糊涂地选了个专业；毕业了，为了生存甚至养家糊口，就胡乱找了个工作；然后才发现，自己过的日子和想要的生活完全是两个概念；最后开始想着转行，却发现转行更不是自己想的那么简单，极可能就是长时间的待业，甚至失业。

所以，趁年轻，给自己做一个简单合理的评估，为自己的职业做一个准确的定位，再全身心地投入到工作中去。不然，将来需要付出很大的代价才能弥补年轻时没有为自己做职业定位造成的恶果。

小贴士：

看准自己的特长，坚持自己的想法，努力努力再努力！没有做不到，只有看不清。认准自己的梦想，分析好自己的特长，再朝着自己的目标去努力奋斗。干自己想干的工作，过自己想过的日子，就水到渠成了。

选错行不算可怕，可怕的是选错行之后，还一错再错。

年轻是优势，也是年轻人的本钱，但是时间我们谁都浪费不起。

要改行，一定要趁早，因为改行越晚，你需要承担的改行的代价就越大。

职业决策的两个基本点：热爱与报酬

对于职业的决策，看起来有很多因素需要考虑。但归根结底，决定我们职业选择的不过两个点，即热爱与报酬。只是，太多的时候，我们热爱的工作并不能带给我们较好的收入，而那些报酬不错的工作又不完全是自己所喜欢的。面临鱼与熊掌不能兼得的境地时，我们又该如何抉择呢？

日本的行为心理学家、效率大师多湖辉曾经说过，幸福的人生不过就是能够以自己喜欢做的事情为工作，并且还能够从工作中获取到合理的报酬而已。不过，这个看似简单的要求，在实践起来才会发现，简直就是个像肥皂泡一样的美丽梦想。

从古到今，我们看到的、听到的，绝大多数都是为了自己热爱的事业而



甘愿忍受贫穷饥饿的故事，却较少见到做着自己喜爱的工作还能有丰厚报酬的人。

那么热爱和报酬真的就像水与火一样不能相容吗？答案是否定的。

热爱与报酬也是可以同行的，他们不是矛与盾的关系，他们可以是朋友。

首先来说说热爱。

在茫茫人海中，能让我们不求回报地为之付出，甚至付出生命的，只有那么不多的几个人，分别是我们的家人和朋友。而我们之所以愿意付出，原因很简单，因为我们爱着他们。

对工作也一样，你只有热爱你所从事的工作，你才会全身心地把工作做好。

小林是一个大家公认的非常优秀的人，毕业于中国一所知名大学的管理系，在校期间成绩优异。而一个曾经是这样优秀的学生，如今却面临着失业的危机。分析了原因后才发现：他感兴趣的事情竟然与自己每天从事的工作一点关系也没有。

在大学4年里，他一直是学校摄影协会的积极分子，参加过与摄影相关的各种活动。在踏入社会的初期，只要工作一有空当，他就会全身心地扑进摄影的世界，乐此不疲。

小林曾是公司的核心人才，担任财务会计这个重要职务，但他因沉迷于摄影，经常无法按时完成自己的工作，上司还因此当众批评过他。他凭借自己的优秀学历得到了财务会计一职，但以工作绩效作为衡量标准的财务经理一职，他就只能眼巴巴地望着了，因为他为了搞他的摄影而耽误了业绩。

只是为了生活而每天做着自己不感兴趣的工作，不管他的能力有多大、学历有多高，都无法提高工作效率，因此也不可能有很好的工作绩效。这就

像是如果只是为了果腹，你就不会去注意食物的营养搭配，也不会在意食物的细微妙处。而只有把吃饭当成一项美好的事，你才会细细品尝，才会发现每种食物的可口之处。

在像小林一样毕业于名牌学校的人中，有不少是在不知道自己适合做什么工作的情况下，随意选择了看上去与自己的条件相符的企业与岗位。在糊里糊涂地工作了一段时间后，他们才发现，自己所从事的根本不是自己喜欢的职业。

更重要的是，那些他们并不热爱的工作，只被他们看成是满足生存的手段而已。一旦离开工作环境，或者八小时以外，他们就会把工作完全抛到脑后，然后干自己喜欢的事去了。甚至，在工作的时候，也心不在焉地想着自己爱好的东西。如此，不犯错就已经是善莫大焉了，还谈什么提高工作效率！

这样的状态，当然不可能获得事业上的成功了。

美国曾对两千多位著名的商界和科学界的成功人士进行了调查，发现很少有人是出于谋生的目的而工作的，他们大多是出于个人对某一领域的强烈热爱而不计得失忘我地工作。可见，他们的成功是与他们的兴趣相联系的。

假如小林大学毕业后从事的是与摄影相关的工作，现在肯定会是另一种局面。他是毕业于知名学府的高材生，而且热衷于摄影活动，对摄影充满热情。像这样一个人，如果从事的是与摄影有关的工作，他绝对能做得很出色，因为他热爱摄影。那么很显然，他不会觉得工作是很痛苦的事，更会把自己所有的心思和精力都放在工作上。试想，一个人干着自己喜欢的职业，又把自己的所有心思和精力都放在工作上，他会干不好吗？他还会纠结郁闷吗？

由此可见，热爱与否，对于择业来说是何等的重要。因为，没有什么比做自己喜欢的事情更让人感觉幸福了。

然而，选择了自己热爱的职业，就一定得忍受贫穷饥饿吗？