

没有 职业范儿， 还想 混职场

里健◎著



职业范儿： 阳光、高效的正能量，
职场屌丝逆袭的必备武器

全面展示提升职业范儿的技术要领，
首次揭秘优秀员工不会说不愿说的晋升秘诀

没有 职业范儿， 还想 混职场

里健◎著



 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

没有职业范儿, 还想混职场 / 里健著. —北京:
企业管理出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5164-0314-3

I. ①没… II. ①里… III. ①成功心理—通俗读物②
工作方法—通俗读物 IV. ①B848.4-49②B026-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第071797号

书 名: 没有职业范儿, 还想混职场

作 者: 里 健

责任编辑: 张超峰

书 号: ISBN 978-7-5164-0314-3

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 **邮编:** 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部 (010) 68453201 **发行部 (010) 68701638**

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 160毫米×230毫米 16开本 15印张 223千字

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

定 价: 32.80元

版权所有翻印必究·印装错误负责调换

CONTENTS

目录



第一章

“学生气”不戒，被打入冷宫的就是你

1. 理想是爷爷，现实是孙子 / 2
2. 切莫很傻很天真 / 5
3. 别拿自己当盘菜 / 9
4. 莫“争先”，莫“抢跑” / 12
5. 不吃亏，就要吃大亏 / 15
6. 使小性子，看谁理你 / 18
7. 正确面对工作中的挫折 / 21



第二章

礼数不周，印象大打折扣

1. 你得知道上班应该怎么穿 / 24
2. 微笑，帮你锦上添花 / 27
4. 称呼是个技术活 / 31
5. 没礼貌，讨人嫌 / 34
6. 给嘴上安个把门的 / 37
7. 记住他人的名字 / 40



第三章 心态不佳，人气“杀手”就是它

1. 收起无谓的担心 / 44
2. 做个蘑菇又何妨 / 48
3. 将抱怨放进回收站 / 51
4. 把嫉妒踢到一边去 / 54
5. 淡定方能hold住职场 / 57
6. 正视自己的短处 / 60
7. 每次成功一小段 / 63



第四章 人品不及格，怎样征服他人

1. 负起你的责任来 / 68
2. 永远牢记“诚信”二字 / 71
3. 最佳形象源自勤奋 / 74
4. 谦虚，是智者的表现 / 77
5. 要脚踏实地走路 / 80
6. 坚持到底就是胜利 / 83
7. 自信，让成功更容易 / 86



第五章 沟通都费劲，你还怎么混

1. 从简单的问候开始 / 90
2. 倾听比说更重要 / 93
3. 别当“尖酸刻薄”的林黛玉 / 96
4. 少说“我”字为妙 / 99
5. 不做大话西游里的“唐僧” / 102
6. 流言止于智者 / 105
7. 像刺猬一样取暖 / 109
8. 善用幽默，提高人气 / 111



第六章

工作不给力，下岗等着你

1. 敬业才能生存 / 116
2. 选对目标很重要 / 119
3. 学习的脚步不能停 / 122
4. 别为自己找借口 / 125
5. 你不是一个人在战斗 / 128
6. 工作之中无小事 / 130
7. 不做超级名“磨” / 133
8. 求人不如求己 / 136



第七章

同事摆不平，怎能受欢迎

1. 学会尊重，免遭“欺生” / 140
2. 先团结好离自己最近的人 / 143
3. 不做办公室的“边缘人” / 145
4. 在背后赞美别人 / 148
5. 惹不起，躲得起 / 151
6. 不做人人唾弃的“马屁精” / 154
7. 送人玫瑰，手留余香 / 157



第八章

上司搞不定，升职加薪都是梦

1. 知己知彼，读懂上司的心 / 162
2. 主动汇报工作进度 / 165
3. 承受批评也是一种工作 / 168
4. 越级，不可触碰的雷区 / 171
5. 不犯相同的错误 / 174
6. 上司有面子，自己有前程 / 176
7. 凭什么升职的是你 / 179



第九章

客户拢不住，业绩难提升

1. 拿出你的专业水准 / 184
2. 建立潜在客户的圈子 / 188
3. 比客户更了解他自己 / 191
4. 站在客户的立场 / 194
5. “耐心”赢得“客户心” / 197
6. 人走，茶不凉 / 199
7. 发掘客户购买需求 / 202



第十章

陋习不改，小毛病伤大雅

1. 迟到让你变成“讨厌鬼” / 208
2. 不做“噪音制造者” / 210
3. 不要把否定词挂嘴上 / 212
4. 隐形效率杀手，上网 / 215
5. 扎堆闲聊很危险 / 217
6. 说说请假这件小事 / 220
7. 不要吃着碗里的，看着锅里的 / 223
8. 离开后不要诋毁前公司 / 227

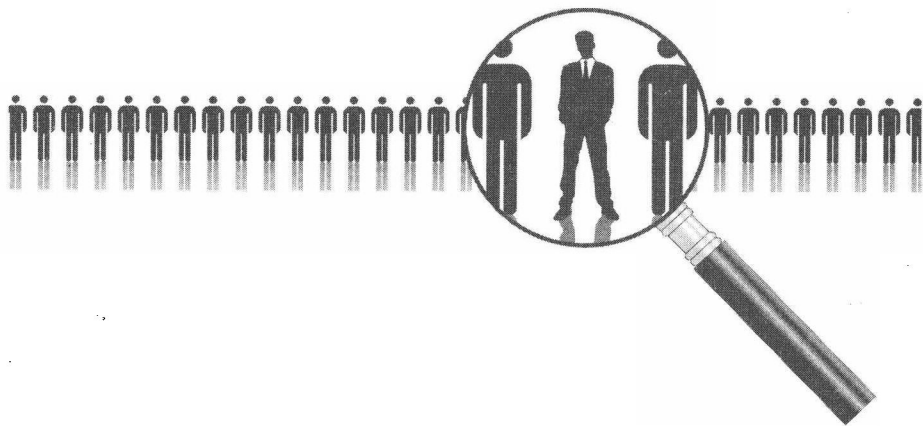
参考文献 / 231

后记 / 233

第一章

“学生气”不戒，被打入冷宫的就是你

别再把自己当成“学生”。记住：学校和公司是有本质区别的，在学校，老师会毫不吝惜地帮助你、指导你，但是公司则完全不会。公司比学校更残酷、更现实。所以，每位职场新人要尽早摆脱自己的“学生气”。



1 理想是爷爷，现实是孙子

很多刚毕业的大学生面对理想和现实的差别经常这样调侃“理想很丰满，现实很骨感”。因为年轻，所以动辄将理想和抱负挂在嘴边，谈的多了就会抱怨理想与现实的落差，工作不能体现自己的价值，领导不赏识等，在这种心态下做事总是感到处处不顺心，从而逐步陷入自己设定的困境中。其实，对于职场新人而言，心态很重要，任何理想的实现都建立在脚踏实地的基础上，但凡成功者都是心在高处，手在低处，用具体行动去实现自己的远大抱负，切不可好高骛远，眼高手低。

有这样一个故事：从前，有两个饥饿的人得到了一位长者的恩赐：一根鱼竿和一篓鲜活硕大的鱼。其中一个人要了一篓鱼，另一个人要了一根鱼竿，于是他们分道扬镳了。得到鱼的人原地就用干柴搭起篝火煮起了鱼。他狼吞虎咽，还没有品出鲜鱼的肉香，转瞬间，连鱼带汤就被他吃了个精光。不久，他便饿死在空空的鱼篓旁。另一个人则提着鱼竿继续忍饥挨饿，一步步艰难地向海边走去。可当他已经看到不远处那片蔚蓝色的海洋时，他浑身的最后一点力气也使完了，他也只能眼巴巴地带着无尽的遗憾撒手人间。还有两个饥饿的人，他们同样得到了长者恩赐的一根鱼竿和一篓鱼。他们并没有各奔东西，而是商定共同去找寻大海。他俩每次只煮一条鱼，经过遥远的跋涉，来到了海边。从此，两人开始了捕鱼为生的日子。几年后，他们盖起了房子，有了各自的家庭、子女，有了自己建造的渔船，过上了安康的生活。

一个人只顾眼前的利益，得到的终将是短暂的欢愉。一个人目标高远，但也要面对现实的生活。只有把理想和现实有机结合起来，才有可能成为一个成功之人。有时候，一个简单的道理，却足以给人意味深长的生命启示。

改变心态，还要学着从细小处发现工作的意义和价值。很多人一直在寻找一种富于变化的工作，认为只有那样，才能让自己保持兴趣，而一旦工作发展成为例行公事，他就会很快失去兴趣并开始着手跳槽。年轻人不希望自己的



生活像一潭死水，这种想法无可厚非，但任何工作无论最初多具有挑战性，时间长了都会归于一种常态。很多看似变化的工作，其实在工作者眼中也不过是一种一成不变的例行公事。甚至国家总统也不例外，每天握手、开会、日理万机，也是日复一日的重复。所以，你真正要改变的是面对工作的心态。工作是实现职业理想的必经之路，一定要用心做好本职工作，哪怕是最基础的岗位，只有基础越扎实，以后的职业发展将更顺畅。朝三暮四、挑肥拣瘦、应付了事的心态，都将使你失去实现理想的机会。心理学家认为，只有从例行公事的工作中找到更深层的意义，才能在工作中不断创造出新的变化，从而激励你以更巨大的热忱投入工作。

古罗马大哲学家西刘斯曾说过：“想要达到最高处，必须从最低处开始。”诚然，每个人在刚踏入职场时都怀揣着远大的理想，但在实现理想的过程中不可避免的会面临一些问题、压力、错误、紧张、失望，这就是现实。当理想和现实冲突时，只有勤勤恳恳地做好身边的每一件事，踏实地走好人生的每一步路，才能更快地接近理想。空谈理想，却不愿意付诸行动，一到具体工作就拈轻怕重的人是成不了大事的。

职场往事

皮尔·卡丹是万众瞩目的亿万富翁，以他的名字命名的产品也已经遍布全球。但是，你可曾知道这么著名的时装设计师原先的理想是做一名出色的舞蹈演员，因为生活所迫，他放弃了自己的理想。

他从小就喜欢舞蹈，可是因为家境贫寒，维持基本生活都非常艰难的父母，根本拿不出多余的钱来送皮尔上舞蹈学校。皮尔的父母不得不将他送到一家缝纫店当学徒工，希望他学一门手艺后能帮家里减轻点经济负担。一天要在缝纫店工作十多个小时的皮尔，非常厌恶这份工作，这不但是因为繁重的工作所得的报酬还不够他的生活费和学徒费，更重要的是，他觉得自己是在虚度光阴，他为自己的理想无法实现而苦闷。于是，皮尔给自己从小就崇拜的有“芭蕾音乐之父”美誉的布德里写了一封信，他希望布德里能收下他这个学生。

在信的最后，他写道，如果布德里在一个星期内不回他的信，不肯收他这

个学生，他便只好“为艺术献身”，跳河自尽了。很快，年少轻狂的皮尔便收到了布德里的回信。皮尔以为布德里被他的执著打动终于答应收下他这个学生了，谁知布德里并没提收他做学生的事，也没有被他“为艺术献身”的精神所感动，而是讲了自己的人生经历。

布德里说他小时候很想当科学家，因为家境贫穷父母无法送他上学，他只得跟一个街头艺人过起了卖唱的日子，最后，他说，人生在世，现实与理想总是有一定的距离，在理想与现实之间，人首先要选择生存。只有好好地活下来，才能让理想之星闪闪发光。一个连自己生命都不珍惜的人，是不配谈艺术的。

布德里的回信让皮尔猛然醒悟。后来，他努力学习缝纫技术，从23岁那年起，他在巴黎开始了自己的时装事业。很快，他便建立了自己的公司和服装品牌。如今，他的衣服品牌已经家喻户晓。



曾经想成为舞蹈家的皮尔·卡丹，后来成为了世界时装大师。他说过：“人首先要选择生存，只有让自己先生存下来，才会有机会去实现自己的理想。”



2 切莫很傻很天真

每个人的人生也许会扮演很多角色，都会面临角色的转换。当你踏入职场的那天，你的角色就从一名学生转化成为一名职业人。这就意味着，在这个圈子里，不会再有人为你的无知、幼稚埋单，不会有人再像老师一样悉心教导你，你得迅速成熟起来，肩负起你的责任。

美国前总统里根小时候曾到一家制鞋店做一双鞋。鞋匠问年幼的里根：“你是想要方头鞋还是圆头鞋？”里根不知道哪种鞋适合自己，一时回答不上来。于是，鞋匠叫他回去考虑清楚后再来告诉他。过了几天，这位鞋匠在街上碰见里根，又问起鞋子的事情。里根仍然举棋不定，最后鞋匠对他说：“好吧，我知道该怎么做了，两天后你来取新鞋。”去店里取鞋的时候，里根发现鞋匠给自己做的鞋子一只只是方头的，另一只是圆头的。“怎么会这样？”他感到纳闷。“等了你几天，你都拿不出主意，当然就由我这个做鞋的来决定啦。这是给你一个教训，不要让人家来替你作决定。”鞋匠回答。里根后来回忆起这段往事时说：“从那以后，我认识到一点：自己的事自己拿主意。如果自己遇事犹豫不决，就等于把决定权拱手让给了别人。一旦别人作出糟糕的决定，到时后悔的是自己。”

在职场中，一定要时刻保持一个清醒的头脑，不要太理想主义，切莫很傻很天真。我们经常会说某个职场新人比较青涩，不够成熟。一个人的成熟度非常重要，会直接影响到他的人际关系、处世态度等。职场新人想要尽快摆脱幼稚，提到职场成熟度可以重点从以下几个方面加以训练。

第一，要学会多角度考虑问题。一个人的成长，往往最初都只关注一事物，逐步发展到兼顾多种事物。在工作能力的培养上，更要注意要从全局着眼。很多人总是习惯只从一个方面考虑问题，而无法兼顾周遭相关事物，这样往往不能顾全大局。一个成熟的职业者，会把各种相关的事物一起关联起来整体考虑。例如，思考这件事情如果这样做，会引起哪些相关的变化；如何配合

效果会更好等等，从全局考虑做出的决断会很明智。

第二，不要只局限于眼前利益，要从长远考虑。对于初入职场的人，所获得的薪资只是暂时的，工作的学习成长环境却是会深刻影响到你的职业发展，好的学习环境能带给个人能力更大的成长与更好的发挥，从而取得更高的成就，其价值比薪资要高得多。很多新人在选择职业时，切不可只看眼前薪资的些微差距就做出决定，做选择时，一定要从长远角度出发。

第三，要懂得低头，正确认识自己。不要恃才傲物，认为只要有能力就可以走遍天下。在职场中，专业技能固然重要，但是更重要的是一个人的综合实力。你不但要有专业知识，还要同时兼具沟通能力、人际关系能力、团队合作能力、管理能力、工作态度及敬业精神等各种能力。

第四，树立明确的目标，有目的的学习和积累。很多职场新人，只是习惯了接受别人分配的任务，却从不自己主动思考。要注意，工作绝不是日复一日重复同一事物，而是有效的练习，只有将自己的职场经历转化为有经验的职业者才能够成功。有这样一个故事，有个下属向拿破仑诉苦，说跟他好多年了，期望获得一个官爵。结果拿破仑指了指经常骑的一头驴子说“它也跟了我好多年，但它还是头驴子”。

美国心理学家埃里克森曾经深入研究各行业成功人士30多年，发现他们都有的一些共同的特征：第一，他们都从很小就开始从事相关专业；第二，天赋和IQ没有大家想象的那么重要，并不是成功与否的决定因素；第三，他们都坚持不懈做大量的练习。无论哪个领域，成功者的成长之路都是要经过10年左右的持续努力，才有可能成为一名世界范围内的顶级专家。所以，在职场中，一定要注重培养主动思考的能力和好的学习习惯。做到学以致用，在实践中不断积累的同时多分析总结。在工作中注意多思考，逐步完善自己的知识体系。同时，要持续向更优秀的人学习，取长补短，让自己逐步成就为某个领域的专家。

职场往事

何炅有着多重身份：国内知名主持人、作者、北京外国语大学阿拉伯语系教师等，他的职业道路是如何规划的？我们一起来学习一下。



在大学里，他学的专业非常难，他每天背新词、句型到深夜，第二天在课堂上依然难免犯错。曾经的“佼佼者”，面对这样的状况都傻了眼：自己的优势在哪里？自己的成就感在哪里？

因为从小在美术、表演、演讲方面受到锻炼，入学后不久他就自觉不自觉地展示出在宣传及文艺方面的兴趣和能力。校学生会也很快注意到阿语系92级有那么一个上蹿下跳的何灵，他成功地加入了学生会。加入学生会会让他的大学生活完全变了一个样子。

然而，表面的风光需要背后付出双倍的努力。阿语的学习没有窍门可言，每一点进步都要付出相应数量的刻苦努力。他的同学每天都一丝不苟地学到11点宿舍熄灯才洗漱休息，而何灵往往这个时候才结束学生会的工作离开办公室。蹑手蹑脚地回到宿舍，他就悄悄地点上一根蜡烛，在微弱的烛光下开两三个小时的夜车，尽量把做学生会工作占用的时间补回来，保证自己的学业不要落下。

同学们都惊讶于何灵的精力和耐力，有时室友睡了一觉醒来还看到他在摇曳的烛光前，常常动用武力把这个拼命三郎赶到床上去。

在他的入党发展会上，大家这样说：虽然何灵的阿语成绩不算很好，但他的确一直很努力，而且他有为同学们服务的热心和能力，较之只会读书的学生更可取。

1994年的6月，他通过北京市的一次高校小品比赛获得了参加中央电视台当年大学生毕业晚会现场直播的机会。他在那次晚会上表演的小品《渗透》获得好评，他也经由那次晚会见识到另一个五彩缤纷的广阔世界。

面对机会，他没有留恋象牙塔里的风平浪静，未涉世事的我们相信外面的世界更精彩。他开始走出校园。从校园走向社会，他比同龄人快了一步。

他考虑了很久，能力的培养固然重要，可学生的天职毕竟还是学习。更何况他已经培养了那么多年能力，也该好好学点东西了。于是他做了一个很艰难的决定：退出校学生会，推掉一切外界活动，辞掉电台主持的工作，收心回教室，专心学习。

在北外求学的最后两年，他从喧嚣归于平静，安安静静地走着宿舍——教室——图书馆的三点一线，同学们有些惊讶他真能那么彻底地把心收回来，而他也重新感受到了做一个纯粹学子的乐趣。1997年毕业时，他的阿语成绩有了显著的提高，并在系里老师的帮助下顺利地留校担任教师，为他的大学生活画上了一个出人意料但完美动人的句号。



何炅曾经说过：“从小到大我们都被打分，被比较，被放进别人制订的各种规则里。有时我们是被偏袒的，有时我们是被轻视的，其实那些被随意横挑竖拣的只是我们的外壳，有一样永远不会被不公平贬低，就是强大的内心。失去一点，强大更多，值得。”



3 别拿自己当盘菜

很多初入职场的年轻人都自视过高，带着校园里的年少轻狂和锋芒，将自己的自尊看得过重，这种心态会直接影响到以后的职业发展。在职场中，找准自己的定位很重要，别拿自己当盘菜。

许多年轻人有时并不能正确摆正自己的位置，经常为取得一点成绩便沾沾自喜，为自身的一点优势就夜郎自大。很难听进去别人的意见，只有真正经历过几次挫折打击，才会慢慢痛定思痛，很多职场新人都有过类似的惨痛经历。很多职场新人不屑于做工作中的一些“琐事”。一个代表性的例子，老板开会比较繁忙，让一名90后的实习生帮大家订餐，她义正词严地拒绝道：“抱歉，我是过来实习的，不是过来订盒饭的……”现在很多职场新人都这样理直气壮地标榜自己，却不知道自己在不知不觉中触犯了职场规则，连简单的事都不愿意做的人，领导如何放心把重要的事交给你，他又如何确定你是否能够做好，不要太高估自己在集体中的力量，因为当你选择离开时，就会发现即使没有你，太阳照常升起。

有这样一个故事，一位年轻人进入社会后，一直被生活的不满和内心的差距所折磨，直到一个夏天，他和一位同学的全家出海打鱼。那位同学的父亲是一位老渔民，在海上打了十几年鱼，年轻人看他从容不迫的样子，心里十分敬佩。年轻人问他：“每天你要打多少鱼？”他说：“打多少鱼并不是最重要的，关键是只要不是空手回去就可以了。过去孩子上学的时候，为了缴清学费，总想着多打一点，现在孩子毕业了，我也没有奢望打多少了。”老人若有所思地看着远处的海，说道：“你知道为什么海那么伟大吗？海能装那么多水，关键是因为它位置最低。”

正是老人把位置放得很低，所以能够从容不迫，能够知足常乐。

其实，很多起点很低的创业者成功的原因也是这样，因为他们把自己的位置放得很低，没有心理负担，大不了失败了还是一个一无所有的失业人员，没

有包袱，没有顾虑，他们成功了。所以，每位职场新人要学会放低姿态，从基础工作做起，不断积累工作经验。牢记“三人行，必有我师焉”，虚心向同事们学习工作经验，尽快熟悉工作岗位的各种业务知识，结合实际工作将所学知识灵活运用。对新人而言，在职场的每一种经历都是很好的学习机会，都能够有助于自己的成长。只有这样，才能尽快适应新环境，提高工作效率，创造自己的工作业绩。事业的辉煌不是一蹴而就的，而是需要不断地积累总结，摆正自己的位置，才会有无穷的动力和后劲为自己的理想奋斗。

职场往事

当年的世界首富比尔·盖茨在万众瞩目下，正式退休了。这个除美国总统外备受瞩目的人退休后该何去何从？是否在心态上会有一个巨大的落差？我们一起来看一下。

在退休前的一天，盖茨果然为自己谋划退路，他分别拨通了几位好友的电话：

第一个电话，打给了U2乐队的主唱博诺。盖茨首先抱起吉他，对着话筒自我陶醉地演奏一番，然后满怀信心地问道：“伙计，你以前听过这么棒的演奏吗？”当时博诺正坐在嘈杂的酒吧内，显然有些注意力不集中，他漫不经心地回答：“比尔，我以前对你说过的，我的乐队已经满员了。”

盖茨的第二个电话，打给了民主党总统候选人希拉里：“我想你正在考虑找个副总统候选人吧？”盖茨郑重其事。希拉里面带微笑，诚恳地告诉他：“不，比尔，我还没想要宣布竞选搭档呢，而且我觉得你不适合搞政治。”

连吃了两道闭门羹，盖茨大受打击，心有不甘，随即又鼓起勇气，拨通了希拉里的竞选对手奥巴马的电话：“嘿，我是比尔。”盖茨热情洋溢，想套近乎，哪知又是一盆冷水照头淋下，奥巴马竟这样问盖茨：“是《星球大战》里的比尔吗？”盖茨有些懊丧，慌忙解释：“不，是另一个。”奥巴马又问：“比尔·克林顿？”不知奥巴马是真没听出来，还是故意装糊涂，盖茨大失所望，面临失业。

盖茨将错就错，请来朋友们客串，拍了一部有“生活原型”的短片，狠狠