



职场的正确打开方式

光速成长

林珣——著

Growing
at Light Speed

...
用有温度的语言
讲有态度的内容
...

愿你——在职场脱颖而出

愿你成长为自己喜欢的人

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



光速成长

职场的正确打开方式

林珣——著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

光速成长, 职场的正确打开方式/林珣著. —北京:
中国铁道出版社, 2017. 9 (2017. 10重印)
ISBN 978-7-113-23344-0

I. ①光… II. ①林… 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 (2017) 第 162534 号

书 名: 光速成长, 职场的正确打开方式
作 者: 林 珣 著

责任编辑: 付巧丽

编辑部电话: 010—51873038

封面设计: **MX** DESIGN

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 10 月第 2 次印刷

开 本: 880 mm×1 230 mm 1/32 印张: 10 字数: 240 千

书 号: ISBN 978-7-113-23344-0

定 价: 48.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

序 言

恭喜林晅终于出书了。

林晅和我是清华校友，我们在校友的群里认识，她比我小一届，算是我师妹。2014年的时候，我刚刚开始写作。林晅几乎也在同一时间段开设公众号。当时，同学圈子中开设公众号的很多，但是林是唯一和我说过想要通过写作从而出书的。三年之后，有很多小伙伴的公众号已经不再更新，而她仍然在持续行动写下去。更可贵的是，她一直专注在职场领域，不断深耕，于是终于有了这本书的问世。

《光速成长，职场的正确打开方式》是一本详细的职场新人生存指南。我在自己的社群 ScalersTalk 成长会中，每年都会讲关于求职和面试的内容。但是读这本书，我感受到了林在这个方面下了诸多勤勉的功夫，做了细致的规划。这本书很到位地总结了从校园到职场的关键步骤和操作要点，梳理出了清晰的框架结构。职场新人可以用于指导方向，职场过来人可用于总结复盘。

因为都在持续写作，我和林晅不定期会有交流，沟通一下各自的近况。这三年多我也一路见证了她在职场上的成长进步。她负责的工作从简单到复杂，带领的团队从小到大，经历过升职的喜悦，也遭受过挫折与痛苦；当然最有说服力的其实还是收入的持续提升了。

看到书稿的时候，我其实蛮感慨。这本书脱胎于她的公众号文章，而她的公众号本身又凝结了她自己成长中的曲折经历。她是一个有好的成长故事的姑娘。所以最后的书稿其实是一份时间的沉淀，也是一份成长的答卷。我们在时间长河下，都是虔诚的考

生，在流逝的时空中，努力刻画几笔，然后匆匆看下一题；最后回望才发现，手中握住的其实不多。但是好歹有一份纸质的记忆，这何尝不是给自己青春的最好留念？

职场是我们个人持续行动与成长过程中必然要面对的课题。我们在社会上谋得生存，寻求发展，必然要与不同的人沟通合作。如果放在商业社会的背景下，公司内外、部门之间、同事之间，都会涉及到与人合作，与自己相处。有人的地方就会有江湖，人在江湖行走需要知道什么，需要注意什么？在纷繁复杂的世界，我们怎样做更好的自己，过更好的生活？我相信这本书会给你启发。

林暄本人是一位爱思考而且有强力执行手腕的人。在我们几次小的合作中，我感受到了她的执行力量与推进速度，我完全可以想象她在职场上雷厉风行的样子。甚至包括这份书稿，从她和我开始策划到落地成书，也仅用了6个月的时间。而且这仅仅是她在工作之余做的。

虽然经常有人担心女性的职场发展会不会受到限制，但是我认为，林暄给广大读者，尤其是女性读者树立了好的榜样，她做的事情可以给大家信心。

林暄的持续行动，值得我们共同学习。

《刻意学习》作者

ScalersTalk 成长会创始人

Scalers

1000 天持续行动计划发起人

自序

从去年第一次有编辑联系我谈集结文章出书到现在，有一年了。我坚持业余时间写作也三年了。这本书的出版，为这三年的行动做了一个小的收尾。

在整理书稿的几个里，我翻看过去写的文章，从无话可写，写不深入，到后来能够洋洋洒洒几千字分析一个问题，很庆幸自己一步步的成长用这样的方式记录了下来。

这几年我也放弃了不少事情，但唯一没有放弃的是学习。学习写作，学习怎么讲故事，学习商业，学习如何在工作中承担更大的职责，如何遇事处变不惊。

站在总结的这个时间点上，猛地一回头，发现比起当初的那个自己，已经跑出去了好远。

这是我成长最快的三年，在这本书里，我将毫无保留地将我这几年成长的第一手经验分享给你。

这本书的内容虽然跨度长达三年，但在整理书稿的过程中，我对早期的内容进行了大量的修改、补充，高度整合了相同主题的内容，甚至重新写了许多章节，所以最终的成书风格是统一的。

我的编辑也十分尽责。我交了二十多万字的初稿，她最终修订精选，只保留了十七万字，目前的这一版本，可以说目录和每一篇的去留都是精心设计过的。

我们希望这本书能够作为一本手册，在学生和职场前几年不同阶段遇到问题的时候能够快速索引。作为书中探讨的内容延伸，如果有相关的细节问题也欢迎大家在我的公众号中给我留言。

当然，我也存在自己经历和视野的局限性，不足之处请大家包涵斧正。

这里要特别感谢我的编辑付老师，为这本书付出了太多的心血和精力。她非常专业高效，无比地信任我，在我担心焦虑怕达不到自己最满意状态的时候给予我许多建议和帮助。

还要感谢我的 ex 小卡。三年前是他鼓励我创建了这个公众号，我们也曾是最好的搭档，即使后来他也默默地帮助我许多。谢谢你，兑现了多年前支持我梦想的承诺。

也要特别感谢我的家人——爷爷奶奶、爸妈、姑姑姨妈、表姐表妹，还有林老师，对我无条件的包容和支持。

最后谢谢周围的各位前辈和朋友，是你们给了我许多写作的灵感。也谢谢每一位陪伴和支持我的读者，鼓励我一直写下去。

林 珣

2017/6/27 于北京

Part 1 | 求职指南—— Ready? Go!

写给即将进入职场的你/2

一、其实职业生涯早就开始了

职业选择=实力+机遇+准备/4

那些年实习教会我的——BAT 篇/8

那些年实习教会我的——咨询篇/12

二、求职全攻略

网申——找工作其实是个技术活/18

笔试——裸考你就输了/23

简历——你的简历存在重大 Bug/25

群面——幸存者是怎样炼成的/32

面试——终极 PK/36

面试中考察公司什么？/46

面试失败了怎么办？/50

三、职业选择

Offer 之间,何去何从？/54

专业不对口,不必纠结/58

听说你有选择困难症？/60

什么样的英语水平可以胜任外企的工作？/64

Part 2 | 初入职场—— Welcome to the real world!

愿你成长为喜欢的自己/68

一、菜鸟的 N 个注意事项

新人培训学什么? /71

如何快速融入新团队? /73

职场新人常犯的 10 种错误,你中了几条? /75

工作中犯了错如何挽救弥补? /79

高能! 职场的这些高压线/80

二、新人不慌张

外企三年学到的思维方式/84

500 强外企的工作习惯/88

职场小白气场提升指南/90

职场“蜜月期”和“水土不服”/94

竞争失利、升职失败怎么办? /96

Part 3 | 职场技能—— Skill set on the way

成长从来就不是一蹴而就的事/100

一、Get 这些基础技能,让你的经验值飙升

邮件分类是提高生产力的法宝/103

处女座也喜欢的文件整理方法/106

你会“约会”吗? /109

工具之 Outlook:这样使用 Outlook 最高效/111

工具之 Excel:高频使用的数据透视表和 VLOOKUP 函数/120

工具之 OneNote:任务管理的办公利器/129

工具之职场英语：外企常用英文缩写 & 用法/133

还在谈时间管理你就 Out 了：专注力 Max 的精力管理法/141

学会这些高效工作技巧，少加班 1 小时/146

告别懒癌，六招让你的执行毫不费力/151

二、打造升级技能，突破职场瓶颈

你英文好，但是真的会写邮件吗？/155

手把手教你预估数据/164

像咨询顾问一样做行业研究/168

职场汇报展示怎么做？/172

最大程度用好公司的平台/175

保持精进有多重要？一年经验抵 N 年/177

年底必备——怎样开口谈加薪/180

三、如何在职场中游刃有余

报告老板！/188

在电梯间遇见老板要不要打招呼？/190

怎样和老板建立信任？/194

和忙碌老板沟通的方法/197

工作中如何对人 say no？/200

巧用数据推动他人做事/202

学会谈判，在合作中争取更多资源/205

一些沟通谈判实用技巧/208

人人都可以掌握的读心术/211

工作和生活中的 SBI 反馈/215

跳出偏见的陷阱——自证预言/219

四、收起玻璃心，职场不矫情

我也曾遇见挑剔的老板/223

当一个优秀的菜鸟，就是为了有一天不当菜鸟/226

专治“大公司病”/230

Part 4 | 职业发展和选择—— To be or not to be

即使选错,人生也不会就毁了/236

一、从小白到精英

职业发展,你需要一些目标管理/238

工作中要专精还是博闻? /243

升职快的人是如何做到的? /245

升职的隐性条件——如何增加个人曝光/248

凭什么你就能获得好的机会? /251

学会提问有多重要? /256

二、跳,还是不跳

更新简历=我要跳槽? /264

跳槽前,你需要知道的一切/265

12个问题帮你审视工作环境/271

跳槽谈薪资的正确姿势/273

不想跳槽,那内部转岗呢? /276

离职潜规则/280

Part 5 | 职场八小时之外—— Beyond 8 hours

生命不息,折腾不止,愿你成长为你喜欢的自己/284

如何做到晚上9点回家,还能写文章学日语弹

钢琴练瑜伽? /286

那些强大的自我管理,都是被逼出来的/290

关于如何选书、读书/294

将近三年才学会,工作之后如何花钱/301

巧妙添置衣橱的八大 Rules/306



Part 1

求职指南——

Ready? Go!

写给即将进入职场的你

这不是一碗心灵鸡汤。

若干年前，当我还在学校读书的时候，偶尔也会想象，毕业之后会进入哪家公司，做哪方面的事情，会很快脱颖而出升职加薪，还是默默无闻地工作很多年也不见成长。

也看过一些职场方面的文章，心灵鸡汤文有之，职场暗黑小说有之，可真正的职场究竟是怎样的？

没人能告诉我答案。即使一些师兄师姐回校开了些讲座，向我们讲述在公司中遇到的各种情况，可我知道这不是真正的职场，或者说，这远远不是职场中的全部。

怀着对“职场”的未知的迷茫，我离开学校，进入企业，也经历了很多职场中的事，越发地发现，职场确实很复杂，我可能需要应对各种层出不穷的问题，也要面对不同阶段的自己。

在毕业应聘时，我经历过许多场面试；同样，工作之后我也面试过一些应聘者；公众号后台收到过很多问题咨询，我们可能拥有着一个共同的担忧——职场，到底是什么样子。

有一天，我忽然意识到，相比那些还没有参加工作的师弟师妹，和进入职场不久的新人而言，我在职场中已经有了很多的经历和经验了。他们现在所经历的那些迷茫，也许有一部分，我已经有了答案。

于是有了“山A的职场故事”这个公众号，进而有了这本书。我要把我在职场中真实的感受，职场中遇到的各种问题，摸索出来的解决方案一并分享给你。

而且，和那些成功学著作的作者、主人公不同，我依然在企业中，是没有脱离职场这个圈子的普通员工。我对这个环境，依然有着最实际的切身感受，依然在职场中不断经历着成长的每一个阶段。

如果你即将走进现实世界，惶恐亦或不知所措，相信我，你并不孤单。职场路漫漫，你会感到不安，经受委屈，遇到瓶颈，产生自我怀疑，但同样也会感受到思维的进步、升级打怪的喜悦、达成目标的成就感，这些都会打磨出一个更加闪亮强大的自己。

亲爱的你，现实职场确实很残酷，但是我笃定的是，这条路也很丰富精彩，而且在这漫长的路上，我们有彼此作伴。

现在，让我来告诉你一个真实的职场。

一、其实职业生涯早就开始了

职业选择 = 实力 + 机遇 + 准备

我们今天的生活状态，其实都有源头可以追溯。

工作之后已经很少想起实习时候的那些事情了，顶多会在听到某家公司名称的时候，心里隐隐泛起一丝亲切感，想起一些遇到的人，周围好吃或不好吃的饭，以及没完没了要整理的文档和让人压力山大的 cold call（陌生电话）。

虽然现在回想起来，实习时的工作大多是琐碎重复的，有的甚至没什么技术含量，但是多亏了当初在各行各业的不间断试错，才让我了解了真实的工作环境。往大了说，那些实习经历，让我开始对这个世界、社会、商业如何运作，有了最粗浅的认识。对个人来说，那些实习也是一种自我探索，让我清楚了自己不同压力下的表现和状态，看到了更多面的自己，逐渐弄懂自己更喜欢什么，在意什么，适合怎样的工作环境和节奏。

后来在很多场合，无论是公开分享还是私人闲聊，我都会和还没有工作的小朋友说，在校期间的试错成本小，有机会的话尽量多做一些不同的实习。因为实习意味着，你踏入了这个现实世界。

但很多人在进入职场前，无论是信息知晓还是心态，都没有做好充足的准备。我自己，还有身边的朋友就经历过这些。

第一个故事：

朋友之前带的实习生实习期要结束了，所以他需要招个新的实习生。朋友所在的公司是非常知名的大外企，实习生的工作内容虽然偏向辅助，但也不是无意义的打杂，整理整理文档 PPT，也能学到不少东西。本来又招到了新的实习生，结果在入职的前一天，新实习生给朋友发了短信说，学校临时有个年底活动要参加，需要花时间准备，所以就不去实习了。

第二个故事：

我在几个群里帮朋友找实习生，消息发出去之后，有人陆续联系我。有一位同学在我把公司情况和 JD（职位说明书）发给 Ta 之后，问我的第一句话就是：一个月多少钱。

第三个故事：

小学妹明年毕业，今年面临找工作。她实力不错，毕业于名校，成绩好，奖项、实习经历都拿得出手，她大致也知道自己想去外企。但是校招进行到了快 12 月份，她只经历了一次群面，而且在这次群面中存在感不够，对不同类型企业的招聘节奏也不是很清楚。不过她并不慌，因为她觉得周围同学好像也都是这样的。慢慢找，到明年春天还有不少企业招聘吧。

这三个故事，虽然都是个例，但结合在一起看，会发现很多人在进入职场之前对职场缺乏基本的了解，没有方向感。

这些人当中一小部分人实力不错，机会把握的又好，懵懵懂懂也进入了不错的领域，但剩下实力和机遇都没那么好的人多半是误打误撞进了职场，工作内容、职业性质也由不得自己选择，

只能指望着下一次跳槽：因为他们不知道职业选择还需要大量的准备工作。

尽量不要让自己处于选择中被动的一方。找实习，去实习本身并不难，难的是了解每次实习的目的是什么，打算通过实习获得什么样的经历，实习之后怎么平衡工作和学校里的日常学习和生活，以及这份实习对未来的职业选择的影响。这些，都是为未来的职业生涯做的准备。所以其实职业生涯，在你还没踏出校门的时候，就开始了。

说回刚才的三个故事。

1. 生活是多选题，不是单选题

你拖延的、逃避的，总有一天会用其他方式转回来。在学校里就兼顾不好学习、实习和生活的人，工作之后同样要面临怎么兼顾个人成长和职业发展，生活和工作的问题。

我在学校念书时，周围的同学没有一个是单程处理事情的，基本都身兼多职。学习、科研实习、社工一样都没落下，忙碌而充实。没有时间看书就在去实习的路上抱着 Kindle（阅读器）看；没有时间整理社团工作计划就早上五点爬起来做表格回邮件；没有时间备课就在洗澡的时候想好备课的框架，这样打开电脑就能写；平时实习没有时间看书写论文，就周末起个大早去图书馆。除了必须待在实验室的同学，其他同学基本都练就了一番这样的技能。

工作中，在自己忙得不行，累得要死的时候，总有大神气定神闲，任何时候，做任何事几乎都完美收官。

为什么这些人工作效率这么高？因为他们在学校里经历过各种事情交织在一起的情况，已经练就了一番高效利用时间，合理