

职场进化论

用最全面的**职场技巧**武装自己
实现最快速、最华丽的菜鸟转型

郭韶明 / 主编
方奕晗

加油吧！ 实习生

你的职场规划，从实习开始



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

郭韶明 / 主编
方奕晗

加油吧！ 实习生

图书在版编目 (C I P) 数据

加油吧! 实习生 / 郭韶明, 方奕晗主编. -- 北京:

北京联合出版公司, 2016.3

(职场进化论)

ISBN 978-7-5502-7242-2

I . ①加… II . ①郭… ②方… 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 (2016) 第 039748 号

加油吧! 实习生

主 编: 郭韶明 方奕晗

责任编辑: 朱洁譞 夏应鹏

封面设计: 柏拉图

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京山华苑印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

字数 175 千字 880mm×1230mm 1/32 8 印张

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7242-2

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832 82062656

序言

帮你播种职场的“可能性”

这本书是给即将大学毕业的学生们，以及初入职场的年轻人编的。

很久以前听到一个话题，说的是如何把自己退回到一个实习生。这位成功人士从老本行里退出来，投入到一个全新的领域。每天他都需要把自己退回到一个实习生的状态，去接受新东西，做新决定。他说，只有这样才能更好地迎接第二天。

那天我正在开车，突然就很感动，觉得这位成功人士也好，职场大咖也好，是真心地愿意退回到最初的状态，去投入眼前这件事。

实习生这个阶段有多么难得，只有走过了回头去看，你才会发现。这是你职业生涯的第一个阶段，它并不长，最多也就三年左右的时间，很快你就会褪下新人的外衣，成为标准的职场人士。之后你当然也会经

历波折，但是很容易被记忆过滤掉。而初入职场那几年，你遇到的那些人，经历的那些事，就像一个时间锚一样，能够迅速就把你拉回到那个什么都不懂，一切需要自己去试错排错的初始阶段。

我身边很多朋友，都是在30岁左右完成了职业转换，很少有人会在35岁之后再考虑转型。这就是职场中的30岁现象。没有初入职第一个阶段的摸爬滚打，第二个阶段就会比较被动。

社会学家鲍曼把后现代的人格分为两种，一种叫作观光者，一种叫作流浪者。观光者是那些主动变化者，他们首先厌倦了自己的环境，观察到新欲望的产生，于是果断走出舒适区。流浪者是那些不得不走的人，他们的走是因为环境厌倦了他们的存在，他们别无选择。

我们都无法预知第二个阶段会迎来什么，但可以做到的是，在第一个阶段让自己更快地成长成熟。在每一件事上，都用高水准要求自己，当高水准成为一种惯性，那些对付的、刚及格的，或者没有拿到高分的，在自己这儿首先就过不去。你可能都没有意识到，是在什么时候种下了这些“可能性”，只是种得多了，接下来的机会也就多了。

本书的内容，是近几年关于实习生阶段诸多话题的积累。

如果说将近十年的编辑职业中我懂得一个道理，那就是“对谁说话”决定你如何运作手中的文本。同样的一个选题，编辑和作者讨论的时候

用的是一种语言，最终呈现的时候，用的很可能是另外一种语言。前期运作阶段，怎么全方位都是必要的，可是到了最终版本，全方位一定是最让人厌烦的。

我们的说话方式是从讲故事开始。当然，这些故事对于解决你的职场困惑很有意义。我们精挑细选了这些困惑。比如，如果同事参了你一本，到底谁该为我的伤心负责，例会成了私事曝光会，要不要把职业理想拴在一个人身上……谁都可能遇到类似的问题，你不难从中找到你的菜。看过故事之后，你还会看到这个话题的“专家解读”。如果把阅读顺序倒过来，你可能就会有一点不爽，为什么让我去听一堆大道理？我没有时间，我还有更有意思的事去做。

我们的注意力就是这样挑剔。如果一件事情你觉得没意思，一定不愿意在它身上投入哪怕一分钟。但是，如果一件事情你觉得有趣，它不声不响就把你吸进去了，那么，你耗费几个小时甚至几天也无妨。这本书当然不是给专家以及同行看的，所以我们尽可能做到生动有趣，同时传达编辑部对这些话题的态度。但是有没有达到目的，读者说了算。

郭韶明

1

“第一学历”的杀伤力有多大

职业背景的底色让我闹心002

故事一 “第一学历”的杀伤力有多大

故事二 后天努力可以弥补“出身”不足吗

专家点评：人才消费注重学历出身

选择通道致力提升自我

我的龙套还要跑多久 010

故事一 我想当主角

故事二 丢不掉的店小二命

专家点评：职场角色不因权力而来

认清自己不做牵线木偶

不是所有的努力都有结果018

故事一 学榜样不是印假钞

故事二 非主流也能后来居上

专家点评：争相努力源于外在标准

塑造自己寻找成就来源

从垫底到领跑有多远026

故事一 不愧对任何一个岗位

故事二 所有努力都不会白费

专家点评：把握当下寻找潜在机遇

理清目标做好个人规划

马儿总有离开伯乐的一天036

故事一 听坊间伯乐上“私教课”

故事二 你不能把职业理想拴在别人身上

专家点评：前辈提携只是成功外因

把握机会树立职业自信

要么“抢风头”，要么受冷落045

故事一 一开始，我没有认为这会是一场较量

故事二 我们俩从始至终就是竞争关系

专家点评：主动出击把握点滴机会

有效合作力求达到双赢

2 / 人生从怀才不遇开始

办公室资历：就是比你早一年058

故事一 十一份礼物变成两份

故事二 我是干活的小破孩儿

专家点评：放平心态正视资历存在

推己及人学习做人做事

不幸成了一个“蘑菇”067

故事一 从满怀欣喜速降到大失所望

故事二 烦人差事中的意外收获

专家点评：忍受寂寞做好点滴小事

持之以恒期待厚积薄发

该说话的时候成了“哑巴”076

故事一 “小耳朵”成了团队的尾巴

故事二 校园愤青变成职场“潜水员”

专家点评：固有行为模式被职场放大
适应工作环境需转变心态

同事是个工作狂.....084

故事一 谁都别跟我提“榜样”

故事二 谁才是那只笨鸟

专家点评：压力困惑源自内心冲突
自我负责培养成人心态

实习同伴亦敌亦友.....092

故事一 我们没有可比性了

故事二 我们只是对方的假想敌

故事三 我们成了最好的朋友

专家点评：调整思维适应外部变化
端正态度把握发展机会

3 他凭什么对我指手画脚

别太把上司的推心置腹当回事.....104

故事一 我太把自己当回事了

故事二 难道我会错意了

专家点评：远近亲疏隐藏双方期待
退出游戏避免关系物化

电梯里的尴尬相遇.....112

故事一 不到半分钟的相遇让他头疼一年

故事二 坐电梯还是爬楼梯要视情况而定

故事三 实在不行就掏出手机假装发短信

专家点评：狭小密闭带来身心窘迫

礼貌尊重化解交往困惑

如果身边有个“操心帝”121

故事一 坚强后盾突然掉了链子

故事二 你只是一个命令的执行人

专家点评：过于热心无法真正体现自身价值

感受善意在关系中学习建立边界

强势的同事怎么合作129

故事一 你非得踮起脚尖装旗杆

故事二 肥胖的手指

专家点评：展示强大源于内心自卑

适当示弱坚守心理底线

累人累己的“好好先生”139

故事一 她为何总是尽力满足别人的所有要求

故事二 太好相处的家伙也让人头疼

专家点评：牺牲自我未必改善人际关系

适度拒绝更能建立工作信任

4 谁没有“中枪”的时候

如果被上司抢了头功150

故事一 宋佳被组长彻底害了
故事二 到底谁该为我那天的伤心负责
专家点评：挫折体验影响个人发展
理智对待控制不良情绪

为这样的上司挡箭值得吗160

故事一 我是上司的挡箭牌
故事二 怎么一点好处都没落着
专家点评：替人受过难免心存期待
主动修炼重写职场格局

职场上的帮倒忙168

故事一 热心助人反而伤害了她
故事二 为什么倒霉的总是我
专家点评：好心出手反而落下埋怨
彼此宽容争取实现互惠

为什么被黑的人是我177

故事一 如果同事参了你一本
故事二 前辈给我上了一课
专家点评：工作游戏隐藏物质心理基础
同事角力破坏公平竞争环境

受伤总是难免的187

故事一 最大的伤害来自最信任的人
故事二 置身事外仍躲不过权力斗争
专家点评：积极面对敢于承担后果
梳理情绪力求正向转化

5

知道你的老板在“潜水”吗

为何别人把我当空气198

故事一 不知不觉被集体甩了下来

故事二 他好像一直就没有开窍

专家点评：张扬个性别忘遵循规则

拿捏尺度尽量融入团队

人见人怕的“祥林嫂”206

故事一 例会成了私事曝光会

故事二 人见人愁的“吴祥林”

专家点评：公私不分难免遭遇尴尬

把握原则以防授人以柄

小心你的公共空间215

故事一 微博就像一台“监控器”

故事二 他是怎么搜到我的呢

专家点评：公共空间避免一味抱怨

提升自我兼顾双方诉求

当助人为乐成为一种惯性224

故事一 要不要给“热心”定个限度

故事二 当生活被“帮忙”扯得支离破碎

专家点评：一味讨好满足自尊需要

提升自己改变交往模式

都是“大嘴巴”惹的祸233

故事一 被有意无意的闲聊给坑了

故事二 常在河边走，哪能不湿鞋

专家点评：论人是非触犯人际规则

理清源头加强自我管理

1

“第一学历”的 杀伤力有多大

一个人职业发展起点的高低与个人的“硬件”有关，而发展的速度与个人规划有关。只有看到未来的人才能把握现在，而只有把握住现在的人才能看到未来。作为一名实习生，要将职业发展视为人生的马拉松，起跑线虽然重要，但更重要的是方向、策略和耐力。

职业背景的底色让我闹心

故事一 | “第一学历”的杀伤力有多大

“现在国家公职人员在选拔人才和评定职称时，只看第一学历。”李波的女朋友总是喜欢拿这个揶揄他，她知道在这个问题上，李波最不禁逗，一逗就急。

果不其然，女友话音未落，李波就大声反驳：“什么叫‘第一学历’？要说第一学历，大家都是从幼儿园开始的；要讲出身，大家都是文盲出身。你难道不知道有一句名言叫‘英雄不问出处’吗……”

在李波的公司，有一条不成文的规定，如果你在应聘时不断强调你毕业于某某名牌大学，那么恭喜你，你的面试 over 了。

这是一家公关公司，成立于 2003 年，目前已有员工上百人，李波是这家公司的创办者。2002 年，李波毕业于某名牌大学新闻学院，硕士学历。他不仅热心肠，而且很能干，组织能力也很强，本来院里已经决定让他留校，然而在准备材料的过程中，学校却突然宣布一项新的规定，留校

学生的第一学历必须是部属高校和一类重点高校，李波由于“出身贫寒”，第一学历仅为普通高校，未能符合要求。

可以说，当时这件事对李波的影响是非常大的。研究生毕业后，他的同学纷纷在各中央和地方媒体找到比较满意的工作，李波却一度沦为“无业游民”，那时的他，堕落而且迷惘。

每次听到“第一学历”这个词，李波就有些气不打一处来。

阴差阳错，李波跟一位朋友开始合办公关公司，刚开始算上他们俩，员工才五个人，办公地点是一间出租房。李波坦言，起步很难，但正是因为难，他们才更加尽心尽力，树立了良好的口碑和信誉，客户越来越多，项目也越做越大。现在，他们的客户包括汽车、IT和家电等行业的大企业，业务发展良好。

“我们公司招人，只看能力，不看学历。”李波强调。

和李波一样，小菲来自河北一个比较偏远的农村，1999年考上北京的一所专科学校，成为村里飞出的“金凤凰”。然而，在北京求学那几年，她发现，在现代社会中，专科学历远远不够。2002年专科毕业后，她留了下来，在西郊租了一间简陋的小平房，准备参加人大法律专业的自考。

由于家庭条件比较差，小菲在准备自考的同时，还找过几份兼职，她当过家教，做过问卷调查，还在麦当劳打过零工……工作之余，她一心扑在学习上。她知道，晚一年毕业，她就必须晚一年参加工作，晚一年赚钱养家糊口。

功夫不负有心人。除了英语外，小菲的其他自考科目都顺利通过了。在其他同学纷纷半途而废时，小菲坚持了下来，第三年，小菲终于通过

所有科目的考试，拿到本科学历。

顺利通过自考的小菲，在找工作时却百般艰难。考公务员，要看“第一学历”；事业单位，也要看“第一学历”；招聘会上，不少招聘单位一听是自考生，连简历都不收……

后来，小菲好不容易在一家私人律师事务所找到一个实习的机会。一年后，她跳槽了，成功受聘于一家颇有名气的外企。现在的她，身着职业套装，进入高档写字楼，俨然一名成功白领。

小菲向别人介绍自己时，总是嫣然一笑：“我毕业于人大法学专业。”

故事二 | 后天努力可以弥补“出身”不足吗

如果时光倒退五年，王玲玲怎么也不会想到，自己竟然会把“出身贫寒”挂在嘴边。

王玲玲现在是一家知名外企的企划部部长。他们公司在西部某大学设立贫困生助学金，作为该项目的主要负责人之一，她来到这所大学，与学生进行交流：“我也是从农村走出来的，出身贫寒。我想告诉大家的是，贫困是成长过程中最好的老师，希望你们能好好学习，用知识改变自己的命运。”

王玲玲在发言时不断“自曝家丑”，她说，1999年她刚到北京上大学时，是个十足的“土包子”。很多同学都会上网聊天、查资料，有的人甚至拥有自己的电脑，而她却第一次见到电脑的庐山真面目，更别说用了。刚开始上电脑基础课的时候，王玲玲因为不会打字，经常受到同

学们的嘲笑。

巨大的差距，让她陷入深深的自卑之中。另一方面，她的内心又极度好强、敏感，有强烈的自尊心。她不愿意让人家知道她是从农村来的，更不能接受自己比别人差的现实。于是，她夜以继日地练习打字，学习网络知识和具体操作。

终于有一天，同学们发现，那个昔日还是“电脑盲”的女生，居然能回答老师提出的各种奇怪问题。在国家计算机二级考试中，玲玲以96分的高分获得了全校第一名，名噪一时。

介绍这些时，玲玲有些激动，可以看出，她是以此为豪的。她说，我们不能苛求出身，却可以通过自己的努力，弥补和改变出身的不足。

然而，理解并接受这些话，对五年前的王玲玲来说，却有些困难。当时，玲玲刚刚大学毕业，初涉职场。

当时的她还是一个实习生，全然没有现在的自信，而是一个自尊与自卑的矛盾体。一方面她希望表现自己，得到同事们的认可与赞赏；另一方面，她又有些自卑，觉得自己来自农村，与城里长大的孩子有着天壤之别。举个简单的例子，在新员工入职欢迎晚宴上，好多同事都能歌善舞，有一技之长，而玲玲却什么都不会。轮到自己表演时，玲玲恨不得找个地洞钻进去。

十几年寒窗苦读，玲玲怎么也没想到，会读书、成绩好并不算特长。好在她有股不服输的劲儿，天赋也不算太差，总是能在最短的时间里抹平与同事的差距。可那时的玲玲，最不愿意谈论的还是自己的出身、家庭，以及与此相关的一切，心里想的是如何让自己更像一个“城里人”。