

白骨精

职场秘诀



社会心理学家、两性专家、职业分析专家
揭开“白领、骨干、精英”
背后的职场潜规则

北京科技报社 编

团结出版社

北京科技报 专栏作品
BEIJING SCI-TECH REPORT

“白骨精”职场秘诀

北京科技报社 编

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

“白骨精”职场秘诀/北京科技报社编.

—北京:团结出版社,2005.8

ISBN 7-80214-003-X

I. 白… II. 北… III. 职业选择—通俗读物

IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 062546 号

出版:团结出版社

北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编:100006

电话:(010)65133603 65238766 85113874(发行部)

65228880 65244790(总编辑室) 65244792(编辑部)

<http://www.tjpress.com>

E-mail:unitypub@263.net.

经销:全国新华书店

印刷:北京铭成印刷有限公司

装订:三河市中门辛装订厂

开本:148×210 毫米 1/32

印张:10.25

字数:220 千字

印数:8000 册

版次:2005 年 8 月第一版

印次:2005 年 8 月第一次印刷

书号:ISBN 7-80214-003-X/C·29

定价:20.00 元

(如有印装差错,请与本社联系)

总序

展现智慧之美

《北京科技报》第一套作品集和您见面了。

《意象师科学解梦》、《“白骨精”职场秘诀》、《科学家破解66大谜团》——和传统的“科学读物”相比，这三本书的书名似乎有些“离经叛道”，但这正是《北京科技报》的良苦用心：让科学文化从象牙塔里走到大众面前，展现其蕴含的智慧之美；让科学文化成为潮流文化，使阅读科学成为一种享受。

毫无疑问，我们正处在一个科技引领生活、改变生活的时代。但是，由于“科技”二字长久以来所带有的“枯燥、遥远、高深”的印记，离大众毕竟还有距离。可以想见，当科学文化像娱乐文化一样弥漫在都市的每一个空间、在社会上风靡的时候，我们民族的健康发展就有了理性的保证。这是北京科技报的梦想，也是我们正在和将要不懈做出的努力。

人类历史可以追溯到几百万年前，而科技的飞速发展却是近几百年的事情。如何让科技的发展更符合人与自然的统一和谐；如何解决科技发展与伦理观念的冲撞；如何

在日渐物质化的现实社会中坚守必需的精神品质；如何使个体从数字时代快节奏的精神压力下解放出来；如何真正享受到科技发展带来的快乐和便捷……这些，都是《北京科技报》关注的课题；也是《北京科技报》对科技文化内涵的理解；更是我们每一期报纸奉献给读者的精神盛宴。

科学，是人类智慧的总和。科学的智慧之美在于探索 and 发现。我们希望用我们的智慧，展现这智慧之美。

这三本书，是《北京科技报》2004年刊载文章中最具可读性的一部分；它们分别探索了自然世界和精神世界中的种种“谜团”，其中也有开启智慧之门的钥匙。相信它可以成为我们之间的心灵通道。

就让我们以报会友、以书会友，成为诤友和挚友，共同建设我们的精神家园。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters. The characters appear to be '胡康平' (Huo Kangping), which is the name of the editor mentioned in the text below.

北京科技报社总编辑

第一章 求职解惑

第一节:理论篇2

- “病”简历葬送好前程 2
- 八大标准帮你认清好工作 4
- 成功择业三要素 6
- 择业三要三不要 7
- 迷路海龟如何上岸 9
- 初入职场,选好你的防晒霜 12
- 选职业目标需练习钓鱼 15

第二节:实战篇18

- 面试官最愿意听到的答案 18
- 面试十八禁 21
- 求职如何巧问薪 23
- 最常见的问题和答案 25
- 微软的怪面试 26
- 比尔·盖茨中意员工的10大特征 27
- IBM公司面试的IQ题 28

第三节:故事篇32

- 对付野蛮面试 32
- 坦荡说出失败不可怕 33

- 成功取决于瞬间 35
- 诚实是被低估的武器 36
- 方法的重要性 38
- 商场需要守口如瓶 40
- 微软的清洁工 42
- 我被大城市迷了眼 44
- 在尊严面前人人平等 46
- 主动一点 48

第二章 办公室风云

第一节:理论篇 50

- 老板的话该怎么听 50
- 男性成功必需三种朋友 54
- 女性搞定职场多重身份 58
- 办公室热炉法则 62
- 动物经验沟通新老员工 64
- 立足小公司要长六颗心 67
- 男女同事相处秘诀 69

第二节:实战篇 73

- 品品你的上司 73
- 执行文化拒绝懒得弯腰 76
- 办公室蠢话急诊室 78
- 如果新同事让你出糗 82
- 识破办公室谎言 84
- 身体作假骗不了人 85

目 录

- 做白领丽人青睐的男同事 89
办公室恋情“向左走,向右走” 90

第三节:故事篇 94

- 和老板吵架要讲究 94
刚入行别要求太完美 96
用行动证明自己 98
背后批评不如客观进言 100
每份工作都是营养餐 102
别让老板问住你 104
带来好运的小习惯 106
故事两则 110
你今天忙不忙 111

第三章 变化与进步

第一节:理论篇 114

- 发现你的创新类型 114
职场欢迎“个人品牌” 118
女白领别真成了白骨精 121
如何超越白领晋级灰领 124
田字秘诀帮你规划时间 129
20分钟精力管理 80分钟事业 132
跳蚤经验影响前程 135
在职进修:想好目标,别费光阴 137
三步成就快乐工作 140

第二节:实战篇..... 144

- 别让员工变成漏水桶 144
- 职场遇黑哨,心态要放平 148
- 实话实说要选对时机 151
- 为什么我总是忙不完 154
- 用休假规划工作时间 157
- 不花钱也减压 159
- 走出职场候鸟症状 161
- 加薪未必留得住人心 164
- 跳槽独家秘笈 166

第三节:故事篇..... 168

- 成功需要变心态 168
- 巧妙解围免尴尬 170
- 售险小姐:赔付时最有成就感 171
- 像亿万富翁般快乐工作 173
- 既在水中,便做活鱼 175
- 牛屎运让你达到顶峰 176
- 半杯牛奶 178
- 向往沙漠的骆驼 179
- 职场六大精辟语录 180

第四章 管理哲学

第一节:理论篇..... 182

- 别让成功踏脚石变成绊脚石 182
- 竞合也是一场婚姻 185

目 录

- 破解人生黑色三分钟 188
- 一无所有是一种财富 191
- 正确地犯错误 195
- 情感管理,事半功倍 198
- 做个贵人要学会忘事 200
- 法、儒、道的管理哲学 205
- 管理智慧:数字3有魔力 208
- 犹太人经商的秘诀 212
- 第一笔生意,体现人生哲学 217

第二节:实战篇.....221

- 好副手不是应声虫 221
- 理性对待朋友上司 224
- 男下属女上司,怎么了 227
- 甘心做小不是错 229
- 轻信定律害死人 233
- 怎么赚钱才有善报 237

第三节:故事篇.....239

- 成功者的无能之能 239
- 诸葛亮不是好领导 243
- 猪八戒算不算人才 246
- 别解释,误解也是伴侣 248
- 做人不要太实在 251
- 别让钱财横在朋友之间 254

第五章 职场心理

第一节:理论篇 258

- 考试狂源于知识焦虑 258
- 我男朋友为何行为失常 263
- 跳槽引发应激反应综合症 266
- 当心办公室不良情绪传染 269
- 强迫症成白领高发病 271
- 做事何必有始有终 273
- 高标准严要求有时是坏事 277

第二节 实战篇 280

- 35岁,你恐慌了吗 280
- 我为何工作倦怠 284
- 不想工作能更好地工作 287
- 巧用语言,有效沟通 290
- 白领怎样对待灰色星期一 295

第三节 故事篇 299

- 为什么别人发财我受穷 299
- 教师语言暴力源于心理压力 304
- 学心理容易心理变态吗 308
- 在人言可畏中保持自己 311
- 追求“名利”应适度 313
- 控制情绪能力差,事业易失败 315

第一章 求职解惑

不论你是初出茅庐尚未涉世,还是准备“跳槽”另谋高就,只要求职,首先面对的就是面试这道关卡。

面试时,你给用人单位的第一印象是什么?没错,就是一份完备的简历。别小看这简单的几张纸,它掌握的可能恰恰就是你的命运。一份整齐干净、重点突出的简历,能够最大限度地帮你取得面试机会,

不过你也不要因为接到了面试通知,就开始兴高采烈,其实更艰巨的考验正摆在你的面前,如何让自己的形象更加得体,言谈简捷、清晰、严谨,同时又能充分发挥自身的优势……先考虑好这些问题,再从容地去面对主考官,就让自己多了几分胜算。

第一节:理论篇

“病”简历葬送好前程

小李今年大学毕业了,他踌躇满志地向对口单位投了40份简历,结果只收到一个面试通知,这使他非常郁闷,对自己失去了信心。

专家说,像小李这样的毕业生每年都有很多,他们并不缺乏能力,而在自我定位能力、信息搜集与分析能力、自我推销能力上有所缺陷,说白了,就是他们的简历“病”了。

“病症”一:眼高手低

人们经常说大学生“心比天高,命比纸薄”,有点眼高手低。有的大学生成绩平平,能力一般,却非要进知名企业,或者非京、沪不留,结果屡次被拒。这样的同学就应该认真分析,重新为自己定位。求职既是一个自我能力展现的过程,也应该是一个发现自我能力缺陷的过程。

“病症”二:漫无目的乱投“医”

许多大学毕业生缺乏对信息的搜集和分析能力。在你向一个企业投简历的时候,应该先对该企业具体情况做一些了解和分析,弄清楚他们到底需要什么样的人,充分考虑自己有什么优势,并充分地展现给用人单位。如果对情况一无所知,简历乱投一气,命中率

当然高不了。

“病症”三：长篇大套像散文

很多同学简历写了厚厚一大本，语言像抒情散文，希望能够打动招聘者，其实不然。人事部门每天都要处理大量的简历，没有时间来阅读冗长的文章。所以你要做的就是尽可能地用专业语言书写，格式简洁明了。这样不仅为招聘者提供了方便，而且可以为自己树立专业形象。

“病症”四：工作经验没写清

填写简历的“工作经验”一栏时，要尽可能地具体。比如，写自己曾经在报社实习，不要写“曾经在暑假于xxx报社实习一个月，证明人谁谁谁”，而要写自己实习期间曾经发表过的作品，这样可以使招聘者直观地对你的工作能力进行了解，并且能对你留下深刻的印象。

“病症”五：埋头学习少实践

现实中，很多人正是由于缺乏时间参加社会实践，造成了沟通表达能力、实际操作能力、观察、分析与解决问题能力等的不足。

大学生应该利用假期和业余时间去实习、兼职，或者参加学生社团活动、当志愿者、义工等等，因为工作方法和技巧在课本上是学不到的，参加社会实践不仅可以提高自己的能力，而且也能为将来参加工作做准备。

求职失败本身并不可怕，大学生们，好好修改一下自己的简历，一份很有前途的工作正在等着你呢。

文/魏陈静

八大标准帮你认清好工作

我曾经接到过这样一封读者来信：“我原来在一家法资企业做HR，企业文化很不错，收入待遇也还行，只是我觉得工作太轻松了。而且我提出的一些培训方案最终都没能实现，觉得英雄无用武之地，于是我就跳槽了。可之后我却发现，好工作很难找。因为我再也找不到比原来那份更好的工作了。我真的很后悔。”

很多职场中人经常会因为一点点不满意就拍屁股走人，总以为下一份工作才是最好的。可究竟什么样的工作才是好工作呢？职业咨询顾问公司搜罗了一些标准，你也可以比照着看看，自己是不是已经待在了一家好公司里。

1. 公司形象最好是业界的模范。据说在国外，哈佛毕业生凭毕业文凭就可以向银行贷出五六十万美元，因为银行信任哈佛的教育能力，这就是业界模范的力量。同样，如果在微软、惠普或是海尔工作过，别人自然会对你另眼相看。

2. 有一个很好的团队。如果公司人才济济，且具有良好的合作精神，自然你就有更多的学习机会。和高手共事绝对是难得的经验，不但可以好好学习，也可为自己的资历增加一点分量。

3. 培训比有形资产更可贵。对企业而言，给员工培训的机会并不是施恩于人，而是公司未来的生存之道。

4. 优厚的薪水和福利。钱虽不能代表全部，至少也是人的价值

的部分体现。

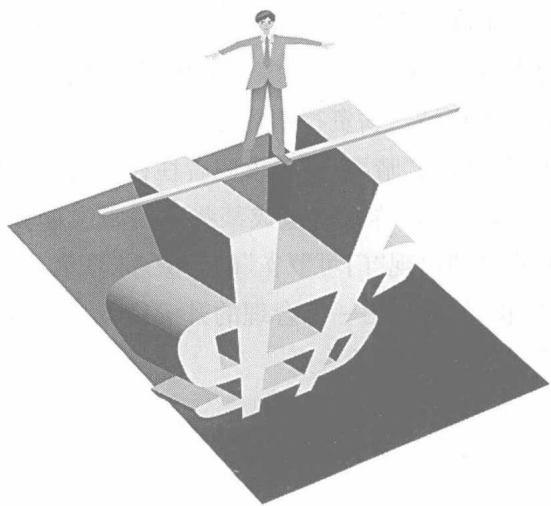
5. 开明的管理。开明的管理层不但认可员工的价值,并能支持他们提高工作效率。

6. 导师制。每个企业都有资深老手,以他们为主在公司建立导师制作为管理的辅助,这在很多企业已形成制度,对新人来说,可借此找到良师,不但可以早点进入状态,独立作业,也可以了解公司的运作。

7. 定期工作评估,晋升机会多。通常大公司的人力资源部都会有一套人员晋升的规则,大约根据一年一度的工作评估,如果有真才实学,晋升的机会自然多。

8. 公司文化与自己投合。正如员工个人一样,每家公司都有自己的气质。有的公司标榜传统,有的公司则标新立异。假如你是个不拘小节的人,在 IBM 或是在大银行做事一定不会顺心,因为你必须穿得无懈可击。那你最好是找一家完全不管员工穿着的公司。比如电脑公司。有的公司是弹性工作制,只要求你完成你的工作就行;也有的公司等级森严,和主管谈话都得电话预约。

文/魏陈静



成功择业三要素

成功择业，就是选择市场所需并且同自身专长相吻合的工作，以便对职业生涯有所帮助并能谋求自身的发展。

1. 分析市场需求。跟着市场的需求走，是当前众多求职者最普遍的择业心态。然而，大家都挤向同一方向，就算是阳关大道也会被挤成独木桥。

因此，每位求职者应当学会分析：对这类人才的需求量是长期的还是短期的？是否稳定？发展前途如何？工作一段时间后会从中学到什么本领？这些问题考虑得越周到越详细越好，否则，目前市场上很紧缺的人员，一段时间后很有可能便转为剩余人员。

2. 分析个人特长。结合自身的特长，包括兴趣、志向进行择业，对自身的职业生涯大有好处。如有的人生性好动，对整天呆在办公室的工作会觉得“乏味”，不妨考虑一下从事营销类的工作等等。

3. 分析薪资行情。薪资行情往往可以左右市场，可以说是反映某一职位热门程度的“晴雨表”。求职者往往受薪资“杠杆”的调度，共同看好某一职业，这样必然造成某些高薪职位求者如云，而某些薪水不高的职位却出现“门可罗雀”的景象。求职者应当结合市场的需求、个人特长，然后提出一个合理的升资价位。盲目跟着高薪走，追求“热门”，必然造成择业失败。

文/阮帆