

职场生存



素质白领

职场生存的7种能力

当今白领必备的能力

适应能力/应变能力

自我保护能力

自我表现能力/独立工作能力

人际沟通能力

保持健康能力

陈雨飞 铁宁 编著

中国三峡出版社

素质白领

职场生存的 7 种能力

陈雨飞 铁宁 编著



SU ZHI BAI LING

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素质白领: 职场生存的 7 种能力/陈雨飞, 铁宁编著.

北京: 中国三峡出版社, 2003.5

ISBN 7-80099-731-6

I. 素… II. ①陈…②铁… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 022673 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京洛平印刷厂印刷 新华书店经销

北京楠竹文化有限公司设计制作

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 9.875

字数: 190 千字 印数: 1—8000 册

ISBN 7-80099-731-6/C·78 定价: 18.50 元



前言

没有人不想进入一个优秀的企业，没有人不想拥有一个高薪的职位，那么怎样才能成为 21 世纪受企业欢迎的白领人士，这才是大家关心的问题。

需要的能力是多方面的，但首先应该热爱你的工作，能力差一点不要紧，只要有敬业精神，只要肯学，能力会提高的。SOHU 公司 CEO 张朝阳认为：“如果一个人不热爱他的工作，连本职工作都做不好，就会失去信誉，找别的工作、做其他事情都不会有可信度。如果认真做好一个工作，往往还有更好的、更大的工作等着你去。这就是良性发展。”

面对信息爆炸的知识经济时代，白领人士千万不要认为自己已拥有了高学历，就可以高枕无忧了，你的文凭只代表你过去所受的教育。博文广告公司总经理李冠华对这个问题的看法就是：“文凭的价值只会体现在底薪上，它的有效期只有 3 个月。要想在我这儿继续干下去，那就必须从小学生做起，积极主动地寻求新的知识。”这也代表很大一部分企业老总的观点。

所以，你若想在职场立足，就必须不断地、广泛

地接收来自各个领域的信息和知识，只有这样，才能拓宽你的视野，而且会培养出你良好的市场反应能力。在我看来，学习能力也是一种工作能力。一个不善于学习的人，一个不知道自己该学习什么的人，往往工作能力也不怎么样。

现在，在想进入白领圈的人士中有一个误区，认为只要有很高的学历，掌握了外语及计算机这两门技能，就意味着有优雅的办公环境、令人羡慕的职位、优厚的待遇。的确，要想拥有这些，学历、外语和计算机是基础，但也应该明白，这仅仅是基本的职业技能。而你要让你的老板真正地感悟到你是一个人才，应该在你的专业技能上下功夫。切记，你的智慧，尤其是专业技术的水准高低，是企业评判人才价值的着眼点。

所谓人才，更多地表现为一种心态的与众不同，是指与传统思维完全不一样的那种人。真正的人才不是看他学了多少死知识，而是看他能不能灵活运用，遇事应变能力怎样，有没有创新的思维。

美国 MTT 多媒体实验室主任尼葛洛庞蒂曾经说过：“我们在招人时，如果有人大学毕业时考试成绩全部是 A，我对他不感兴趣。如果有人在大学考试中有很多 A，但间有两个 D，我们才感兴趣。因为往往在大学里表现得很好的学生，与我们一起工作时，表现得并不那么好。我们就是要找由于个性与众不同，在大学学习时并不是很用功的那些人。这些人往往很有创



造性，对事物很警觉，反应非常机敏。”

同时，具有良好的人际沟通能力，是白领生存的一种很重要的能力，也是高效团队应具有的企业文化。“当你拥有一定数量的高智商人才并能良好协作时，其能量水平将会冲出一条路。交叉的激励产生新的思想——那些不太有经验的雇员也会因此被带动到一个更高的水平上。”这就是微软公司总裁比尔·盖茨在他的企业中提倡的协作精神。

总之，白领应具有适应能力才能在职场上生存，具有良好的应变能力才能应付这瞬息万变的时代，具有独立工作能力才能体现你的价值，具有良好的人际沟通能力才能建立畅通的工作通道，同时还应具有自我表现能力，这样才能让企业或老板感受到你的能力。

雨 飞

2003.4



目 录

1 / 前言

一 适应能力

3 / 1. 写好简历是成为外企白领的第一步

4 / 2. 培养职业热情

6 / 3. 塑造白领形象

8 / 4. 精通业务

11 / 5. 入乡随俗

14 / 6. 初到公司应能忍受不平待遇

15 / 7. 不要急于求成

17 / 8. 切忌“一见如故”

19 / 9. 适时推销自己

22 / 10. 培养令老板满意的工作习惯

24 / 11. 向有经验的人请教

25 / 12. 要有先吃苦的心理准备

28 / 13. 必须了解的办公室生存忌讳

32 / 14. 白领男士如何适应女士们的眼光

34 / 15. 女性如何适应男性居多的职场

36 / 16. 适者生存

38 / 17. 恰当地称呼老板

二 应变能力

43 / 1. 识时务者为俊杰

45 / 2. 切忌在公司中固执己见

46 / 3. 不以物喜，不以己悲

48 / 4. 要善于领悟老板的潜台词

50 / 5. 自我调整心态

53 / 6. 学会当机立断

55 / 7. 要有应对暗箭伤害的能力

57 / 8. 时刻保持忧患意识

59 / 9. 应变技巧

63 / 10. 正确对待批评意见

66 / 11. 别哪壶不开提哪壶

68 / 12. 临危不惊，处变不乱

69 / 13. 不断充电才能免遭淘汰

71 / 14. 如何否决老板的意见

72 / 15. 辞职的技巧

三 自我保护能力

81 / 1. 外商投资企业劳动合同签订及履行的相关规定

82 / 2. 如何在劳动合同中争取最大权益

84 / 3. 签订合同时的注意事项



- 85 / 4. 对试用期约定的规定
- 87 / 5. 对外商投资企业劳动合同解除的规定
- 89 / 6. 对外资企业解除职工劳动合同后的生活补助费和医疗补助费发放的规定
- 90 / 7. 对外商投资企业的工资支付的规定
- 91 / 8. 外商投资企业的保险福利按什么规定执行?
- 91 / 9. 外商投资企业职工养老保险待遇有哪些?
- 92 / 10. 外商投资企业发生集体合同争议怎么办?
- 93 / 11. 外商投资企业对劳动违法行为承担什么法律责任?
- 94 / 12. 白领谨防职业病的侵害
- 95 / 13. 白领丽人应防范性骚扰
- 99 / 14. 如果你的上司是个小人
- 102 / 15. 不要甘愿当个受气包
- 107 / 16. 如果你碰到好为人师者
- 109 / 17. 谨慎对待办公室恋情
- 113 / 18. 生意场上不可轻信“朋友”
- 116 / 19. 白领女性警惕晋升中的障碍

四 自我表现能力

- 123 / 1. 展示魅力与魄力
- 125 / 2. 求职面试的着装艺术
- 131 / 3. 创建自我品牌
- 133 / 4. 学会适时引起老板的注意
- 136 / 5. 白领人士的穿衣学问

- 138 / 6. 把你最佳形象展示给你的上司
- 140 / 7. 白领的经典服饰元素——白衬衣
- 143 / 8. 白领丽人职装搭配技巧
- 145 / 9. 良好的外观形象是你谋求高职的助推器
- 148 / 10. 商务着装，无声的广告
- 152 / 11. 男人的个性标志——领带
- 157 / 12. 你不可不知的服饰语言
- 160 / 13. 仪表、举止、言谈三维立体包装自我
- 163 / 14. 经常保持微笑
- 165 / 15. 白领男士也要注意配饰的和谐

五 独立工作能力

- 171 / 1. 应具有真才实学
- 173 / 2. 不要做一天和尚撞一天钟
- 174 / 3. 要有自我控制力
- 176 / 4. 培养你的领导气质
- 177 / 5. 领导能力“七要素”
- 180 / 6. 创新意识很重要
- 183 / 7. 在自己职权范围内行事
- 186 / 8. 晋升之道有讲究
- 190 / 9. 对工作要积极进取
- 192 / 10. 抓住时机，展示你的潜力
- 194 / 11. 巧妙地示意老板给你升职加薪
- 199 / 12. 合理安排工作时间
- 202 / 13. 培养迅速、敏捷的思考力



203 / 14. 应具有相当的写作能力

204 / 15. 对外企白领的英文水平的要求有多高

六 人际沟通能力

209 / 1. 老板拥有绝对决策权

210 / 2. 管住自己的嘴

213 / 3. 与老板保持一定距离

214 / 4. 与老板相处的八项注意

222 / 5. 应避免交谈中的争论

226 / 6. 与老板过招的七种招数

233 / 7. 与异性老板打交道的技巧

235 / 8. 向老板提出忠告的方法

237 / 9. 促使员工精诚合作是高级白领必备的能力

240 / 10. 避免陷入人情债的怪圈

242 / 11. 别指望你真能面面俱到

245 / 12. 学会如何示弱

247 / 13. 豁然大度，当众“拥抱”你的“敌人”

250 / 14. 生意上的来往切忌感情用事

252 / 15. 不要处处显得你过于精明

253 / 16. 有五种人要谨慎交往

257 / 17. 牢记别人的名字

260 / 18. 对办公室中常见的冲突要有充分的认识

263 / 19. 学会在团队中生活

265 / 20. 准确认识一个高效团队

268 / 21. 谨慎处理同事关系

272 / 22. 同事之间的相处之道

276 / 23. 男女同事不同的相处策略

278 / 24. 利用年节巧沟通

七 保持健康能力

285 / 1. 白领一族新概念——学会休息

287 / 2. 白领谨防患上“工作中毒症”

290 / 3. 为什么白领女性更早出现更年期症状

291 / 4. 拥有好心情，拥有好工作

293 / 5. 有效排解心理障碍

附 录

299 / 1. 未来新潮白领职位

299 / 2. 2003 年热门职业

300 / 3. 最能体现女性优势的五大职业

1

适应能力





1. 写好简历是成为外企白领的第一步

求职者应该运用求职面试的技巧成功地把自己“卖”出去。比如：写简历要针对不同的企业来书写不同的内容，字迹要优美，如是打印稿，字要稍大些，版式优美，内容切忌写得像一封家书或一篇抒情诗，忌讳用乞讨或傲慢的口气，不要从头到尾让人找不到你的联系地址和电话。

要想增加你中标的机会，还应了解各国各地的习惯。比如：

(1) 对欧洲国家的企业要慎谈年龄

欧洲国家的人们非常看重年龄，认为某些职业是有一定的年龄限制的。如果一位 60 岁的人士去申请销售一职，这在欧洲几乎被认为是不可能的。所以，你若想去欧洲国家所开办的企业求职，最好谨慎表述你的年龄和经验。

(2) 对英语国家的企业要体现干脆利落的风格

在英语国家（美国、英国、澳大利亚等），人们喜欢干脆利落，开门见山，因此，求职者应在履历开头就明确写出求职目标。同时他们喜欢求职者的语言生动具体，因此，简历上要写一些精确的信息、具体的时间以

及能够体现出你在某一方面的能力的具体数据或你为原单位创造的利润额等。简历内容应不超过一页 A4 纸为好。

中国人喜欢附上各种各样的证书以证明自己的能力，这在美国公司是可以被接受的，但证书一定要与所申请的工作有关，同时，美国公司很注重你的工作经验和综合能力。

在简历末尾你可以写上你将在某一时间给公司招聘处打电话，以确定是否可能有面试的机会。面试后，千万不要忘记对接待你的面试官表示感谢，因为他们对应聘者的做事和求职方式非常看中，他们认为从中能看出你的工作能力。

(3) 日本企业注重合作精神

去日本公司应聘，你最好在简历的开头写上你的处世能力、性格特点、社会活动及体育运动方面的特长，因为他们喜欢那些曾从事过团队活动的人。所以你要强调的是合作精神而不是领导才能。

简历最好按时间顺序写，最大限度地突出你所受大学教育的细节。简历应用日文写，如果没有特殊要求，千万不要用英文。应尽量礼貌，这点日本企业很在意。

2. 培养职业热情

明基广州分公司的潘经理曾说：“刚毕业的学生或



准备跳槽人员，都应该以‘乐在工作’的心态去对待即将从事的职业，因为快乐的情绪会进一步转化为对工作的投入与承诺，而不轻言放弃。”

所以，不论是白领，还是其他任何在职的人，要想在一个行当中生存下来，首先要对自己从事的工作充满热情。

热忱的态度是做任何事情所必要的条件。我们都应该深信此点。任何人只要具备这个条件，都能获得成功，他的事业必会飞黄腾达。

著名的人寿保险推销员法兰克·派特的经验值得借鉴。他刚到菲特列人寿保险公司当保险员时，开始因为对业务不熟，成绩平平。后来他拿出了当年打棒球的热情，很快他就成为人寿保险界的大红人了。不但有人请他撰稿，还有人请他演讲自己的经验。他说：“我从事推销已经30年了。我见到许多人，由于对工作抱着热忱的态度，使他们的收入成倍地增加起来。我也见到另一些人，由于缺乏热忱而走投无路。我深信惟有热忱的态度，才是成功的最重要因素。”

曾有人说：“人生的最大快乐就是对工作有兴趣。”做同一件事，有人觉得做得有意义，有人觉得做得没意义，其中有天壤之别。做不感兴趣的事，尤其疲惫时会倍感痛苦，仿佛置身在地狱中。人生并不长，因此最好尽量选择你感兴趣的工作，如果工作并不是你原来兴致所在，那么就培养起对现有工作的热情吧。一旦你热爱了这份工作，你就不会觉得辛苦了。这也