

赢在职业发展 黄金九年

郑旭◎著

同学，醒醒吧，
你的职场人生开始了！



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

赢在职业发展 黄金九年

郑旭◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在职业发展黄金九年 / 郑旭著. —北京: 北京大学出版社, 2017.7
ISBN 978-7-301-28386-8

I. ①赢… II. ①郑… III. ①大学生—职业选择 ②成功心理—青年读物

IV. ①G647.38 ②B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125651 号

书 名 赢在职业发展黄金九年

Ying zai Zhiye Fazhan Huangjin Jiu Nian

著作责任者 郑旭 著

责任编辑 宋智广 谌三元

标准书号 ISBN 978-7-301-28386-8

出版发行 北京大学出版社

地 址 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社

电子信箱 443402818@qq.com

电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 82207051

印 刷 者 北京玥实印刷有限公司

经 销 者 新华书店

710 毫米 × 1000 毫米 16 开本 14 印张 194 千字

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

定 价 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370



郑旭

上海交通大学战略管理硕士

四川大学 MBA 中心职业发展导师

六西格玛黑带管理师

中华英才网职业发展金牌导师

关于本书

大学四年和初入职场的前五年，是年轻人职业发展中黄金般的九年。

作者以其在两家世界500强企业从基层到高层近20年的工作经历，以及为上百家大中型国有企业、中小型民营企业招聘和培养数万名应届大学毕业生的服务经历，总结出职业发展黄金九年中年轻人将要面临的重要问题，并用一个个鲜活的案例，精准“点穴”式讲述完整的职场概念中各个关键节点的应对要点。

作者期望通过本书唤起大学生们的职业意识，使其能主动提升职业素养与技能，让良好的职业道路为自己的人生增光添彩。

博
觀

WISDOM

让智慧更有力

策 划：博观世纪|杨燕宏
责 任 编 辑：宋智广 谌三元
投 稿 & 营 销 联 系：13910315221
封 面 设 计：红林212

又是一年校园招聘，带着父母的期盼、老师的鼓励 and 自我的彷徨，大四学子们在学校和社会提供的临时面试场所，与各类企业“短兵相接”、斗智斗勇。

应届毕业生是彷徨的。很多同学不知道自己过去三年的经历究竟哪些是有价值的，又该如何展现出来？站在人生的这个十字路口，他们有各种选择：考公务员，考研，应聘国企、外企、民企，或者去创业，究竟何去何从？究竟如何融入自己的第一个雇主企业？

参加校园招聘的企业同样是忐忑的。今年的应届毕业生综合素质怎么样？能够选聘多少人，又有多少学生在被聘用后毁约？招聘进来的新员工能否快速融入企业，成为真正的新鲜血液？

高校负责学生职业发展的老师们是焦心的。这一届学生行不行？能够达到多高的就业率？企业今年对本校毕业生的评价如何？

我在十八年的职业生涯中，为上百家企业与机构面试招聘了数万名应届毕业生，同时访谈了几十家高校的职业发展中心的老师，因此感触颇深。

高校迫切需要一本“称手”的书籍，其基于企业实践，面向学生，深入浅出，在职业素养提升与职业生涯发展方面给予大学生们有效的指导。

大学生们迫切需要尽早被“唤醒”，有一个清晰的脉络，指导自己如何从大一开始就培养职场所需要的观念、思维习惯、素养和技能。

企业迫切希望高校能够给予大学生们更多的与职场相关的知识与技能的培养，帮助他们在加入企业后能够以更加理性的心态来面对工作，更好地融入企业。

于是，我写成了这本书，以理性、客观和务实的视角，围绕“职业发展黄金九年”，系统化地指导大学生们抓住大学四年时光，提前为进入职场做好准备，以便成功地实现从学生到职场人的转换，在企业中赢得一席之地。

在国家政策鼓励大学生创新创业的大背景下，本书也为即将创业的年轻人提供了支持。创业不仅要有好的商业模式，还要求创业者有良好的职场素养与技能，这样才能更加自律，更好地管理团队。

中国正走在大国崛起的路上，各行各业对于人才数量与质量的要求都在提升，大学生们正处在一个充满机遇与挑战的时代。我们爱国，因为我们的职业发展与国运紧密相连。唤起大学生们的职业意识，使其能主动提升职业素养与技能，让良好的职业道路为自己的人生增光添彩，也即是我们国家的发展添砖加瓦。而这，也正是本书希望达到的目的。

职业发展的起点是从大一开始的。

对此，很多同学觉得不可思议。想想自己大一时还在学习如何自理，还在努力实现从孩子向大人的转换，还在思念父母的情绪中度过一个个不眠之夜，咋就和职业结合起来了呢？

这些想法恰恰反映了我们反思了多年的高等教育与社会职场脱节的现状。当然，不能否认，最近五年，高等院校的对外开放程度加大了许多，高校通过鼓励学生成立社团、开展校级班级活动、勤工俭学，以及组织社会实践和开设职业生涯课程等来提升大学生的职业素养。

目前，高校为学生提供的职业化导入，最大的缺陷在于，无法得到具有丰富职场经验的导师有效的指导。如果大学生通过有效的方法论指导，能够对每一个团队活动、社会实践，提炼出正确的职业化准则，再加以吸收和记忆，就能够在大学期间做好充足的准备，成为一个个活跃的主体，只待职场的发令枪响。

大学生朋友们，你输在职业发展的起跑线上了吗？

毕业后成为职场新人，很多人也不闲着：有人加入了一家企业，干了半年觉得不如意，便辞职跳槽，甚至先旅行寻找人生的意义，耗去两个月的时间（其中一个月在家窝着）；有人毕业五年换了三份工作；有人工作两年

就觉得自己羽翼丰满，投身到创业的洪流之中，把父母的积蓄也折腾进去，然后又不得不再找工作……

你们意识到职场初期的五年有多重要吗？

我长年为高校面试 MBA（工商管理硕士）候选人，报考条件要求考生本科毕业三年以上，大专毕业五年以上。我在审阅了大量候选人的简历后发现，但凡考生毕业后五年内职业一直处于动荡状态的，其后续职业发展普遍都比较糟糕，在面试现场的表现也不佳，缺乏沉淀，缺乏自信。

相反，如果一个人大学毕业后，职业生涯的前五年工作一直比较扎实，全面掌握了必要的职场技能和专业知识，在一个企业或者一个行业里扎根下去，其后续的成长虽不一定快速，但都会有所加速，职业生涯也一定有所成就。许多职场中有所成就，或者创业成功的人，都感叹自己在职业生涯前五年打下了扎实的基础，而后才能左右逢源、挥洒自如。

无数的案例证明，大学四年加上毕业后前五年，这九年对于我们人生的影响极大，此后的发展都源于职业发展黄金九年所奠定的基础。

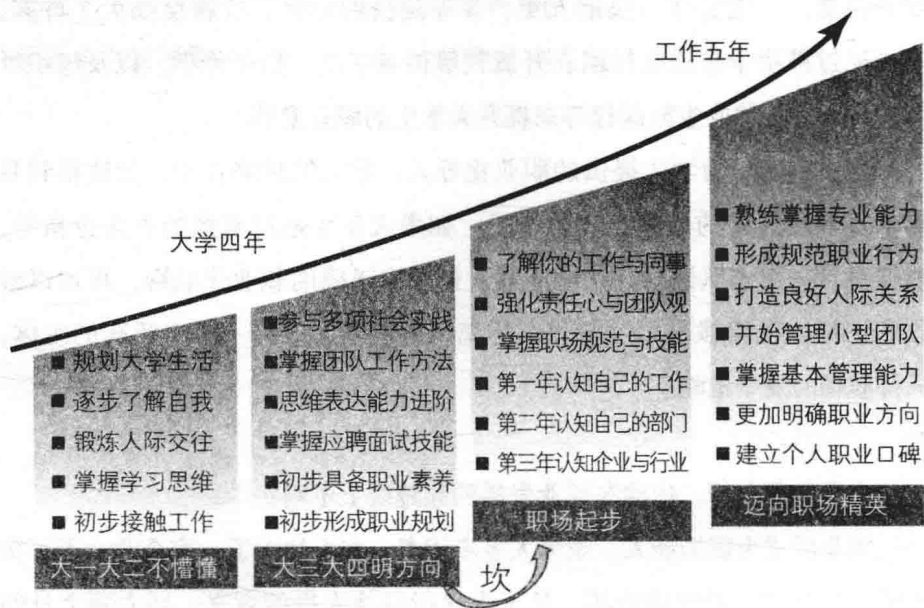


图 0-1 职业发展黄金九年

如图 0-1 所示,本书由上下两篇组成,分别对应大学四年和职业生涯前五年。

上篇,校园瞄准职场,对应大学四年(研究生亦可学习),分为前四章。

第一章,早做准备的鸟儿有虫吃。本章中,我意在从大一开始唤醒大学生的职业意识,让大家行动起来,训练正确的思维方式,初步掌握自我管理的能力。同时,直接点出目前教育中的一些错误观念,批判了一些让同学们感到困惑的思想。

第二章,好钢需要千锤百炼。本章写作的目的在于强化同学们的心理建设,增强其抗压能力,使其能初步了解社会环境,勇敢地投入到校园社团活动、班级团队活动中去。通过实践活动,同学们能初步了解职业要求,形成团队观并基本掌握团队协作的方法。这一步,既是为应聘面试积累经验,也是为融入企业储备技能。

第三章,人生的灿烂取决于正确进行职业规划,适应于进入大三的同学。在形成了正确的思维方式,产生了职业观之后,同学们应逐步明确自己的发展方向。即将走向社会的同学们,此时会更多地思考今后的发展方向和融入社会的方式,大学毕业后究竟是考研、就业、创业,还是出国深造?就业是去国企、民企还是外企?通过阅读本章,可以找到答案,结合自身,引发出更多的思考。

第四章,知己知彼,勇过面试关。这是我们人生中必须要迈过的一道坎,这道坎更应该被理解为大学四年的成果检验。市面上讲授应聘面试技巧的书不少,许多高校也开设了相关课程,但是,我参加校园招聘十六年,观察到参加应聘的大学生们有很多错误的认知和准备不足之处。我在高校授课时,同学们最关心的关于面试的问题也非常集中。这一章,我把面试的关键点一一道来,只要读者掌握了,即可面试无忧。而且,本章对于有经验的职场人学习面试经验也同样有很大价值。

下篇,职场新人生存指南,围绕职业生涯前五年职场新人如何融入职

场展开，包括第五章至第九章。

第五章，试用期，胜任才是硬道理。加入企业不是进入保险箱，企业为了防止选错人才，都会设置试用期，职场新人不仅要能通过试用期，还要在此期间赢得企业的信任。

第六章，让思维转个身，有失必有得。针对一些职场新人的常见困惑，我用职场成功者的经验，帮助大家换个思考角度，重新看待得与失。

第七章，打盹的都是输家，拒绝成长就是惧怕成功。职场新人如何在新环境中高效率地学习？不仅要靠自学，还要学会向别人学习，更要学会通过别人对自己的反馈进行反思式学习。要想学习，就要放下阻碍学习的心态和习惯。读完这一章，将使读者在职场学习的境界上更上一个台阶。

第八章，高能预警，没人告诉你的职场潜规则。我的所谓职场潜规则不是不可告人的规则，而是没人会告诉你的规则。或许别人觉得这些规则不算规则，是大家都应该知道的，但是我发现很多人都在踩“雷”，犯规惹事了，自己还浑然不知。我在本章尽可能详尽地举例分析各种职场潜规则，希望读者能够举一反三。

第九章，职场，一场不断升级的网游。本章是升级版的职场心法。真正的职场成功人士懂得如何承受，何时勇敢，何时谦卑，如何自处，如何展现自我，如何平衡工作与生活。职场之道亦是身心成长之道，在确立了正确的职业发展方式之后，真正决定我们成长高度的是我们身体的健康程度，因此让健身成为习惯，是所有职场成功人士对晚辈的寄语。

职业发展黄金九年，我们一起在路上！



上篇 校园瞄准职场 1

第一章 早做准备的鸟儿有虫吃 3

- 1. 醒醒吧，你的职场人生开始了！ 3
- 2. 同学们，不要做“劣币”！ 6
- 3. 什么样的关系能让你如此自信？ 8
- 4. 最好的投资是自己 10
- 5. 干得好，首先要想得对 12
- 6. 忙到没时间谈恋爱？——论时间管理的重要性 15

第二章 好钢需要千锤百炼 26

- 1. 成长的路上有些心理阴影并非坏事 26
- 2. 一条狗是好狗，一群狗却成了疯狗 28
- 3. 年轻有悔 29
- 4. 防骗秘籍与心态磨砺 32

● 5. 从哥们到团队	35
● 6. 练就职业范儿	38
● 7. 人生是一条蜿蜒曲折的路	40
第三章 人生的灿烂取决于正确进行职业规划	42
● 1. 应届大学毕业生正在成为企业的香饽饽	42
● 2. 你有一颗骚动的心，为啥不请高人指点呢？	45
● 3. 是加官晋爵第一，还是能力增长优先？	48
● 4. 先有爱好，还是先有能力？	50
● 5. 我为什么拒绝给她 offer?	52
● 6. 从银行业变化看大学生择业	54
● 7. 要不要留学？	57
● 8. 大学生何时适合创业？	60
● 9. 从创业型公司跳槽到大企业，此路难通	62
● 10. 国企的职业发展之路	65
● 11. 外企的职业发展之路	72
● 12. 民企的职业发展之路	77
第四章 知己知彼，勇过面试关	81
● 1. 思维结构化，走遍天下都不怕	81
● 2. 面试中非常重要的归纳总结能力	84
● 3. 从简历制作到两分钟自我介绍，很多人没有弄明白	92
● 4. 应聘简历千万不要造假，做好两点可以强化其作用	96
● 5. 为校园招聘面试官画像	98
● 6. 了解招聘企业很重要	100
● 7. 校园面试第一关：良好的自我表达	101

● 8. 面试过程中不要暴露你的·····	103
● 9. 面试中如何展现自己的自信和乐观? ·····	106
● 10. 面试中如何证明你有责任心? ·····	108
● 11. 无领导小组面试全揭秘 ·····	112

下篇 职场新人生存指南 ····· 121

第五章 试用期，胜任才是硬道理····· 123

● 1. 应届毕业生如何顺利度过第一个试用期? ·····	123
● 2. 初入职场，如何快速地赢得信任? ·····	126
● 3. 如何让试用期不枯燥? ·····	129
● 4. 试用期内不要过于“本分” ·····	131
● 5. 组织在考验你，你察觉到了吗? ·····	133
● 6. 年轻人，机会出现就要抓住! ·····	136
● 7. 与上级共事四步法·····	138
● 8. 把你的工作呈现出来·····	142

第六章 让思维转个身，有失必有得····· 145

● 1. 专业不对口，如何实现逆袭? ·····	145
● 2. 毕业的时候仍不知道自己喜欢什么职业，怎么办? ·····	150
● 3. 挖井三尺还不够，就再多挖一尺 ·····	152
● 4. 以上级的成功为荣·····	156
● 5. 地球离开谁都照样转·····	158
● 6. 逃离“北上广深”的正确方式 ·····	160

第七章 打盹的都是输家，拒绝成长就是惧怕成功 ····· 163

● 1. 在职场中拒绝做“花瓶” ·····	163
------------------------	-----

● 2. 诚邀我提建议，我提了，你却“炸锅”了！	165
● 3. 拒绝改变自己的人不值得企业培养	168
● 4. 兼听则明，独立判断	171
● 5. 新环境中，如何提升阅读效率？	173
● 6. 提升能力的九种方法	174
第八章 高能预警，没人告诉你的职场潜规则	178
● 1. 不抱怨会死吗？	178
● 2. 在职场中“不懂事”的行为表现	180
● 3. 别让情绪影响了你的判断	181
● 4. 一个美女法学硕士的坎坷职场路	184
● 5. 为什么我们会觉得上级不如自己？	186
● 6. 为什么我们会干一行厌一行？	189
● 7. 小心别犯“赶工症”	190
第九章 职场，一场不断升级的网游	194
● 1. 认知职场道理	194
● 2. 得到上级认可后，你翘尾巴了吗？	196
● 3. 技术路线最终会走向管理路线	198
● 4. 用6年银行工作经验换大学讲师资格，值不值？	201
● 5. 平凡中自得其乐的独立人格	205
● 6. 90后平面设计小哥是如何赢得好评的？	206
● 7. 让健身成为你一生的习惯	208

上篇

校园瞄准职场

