

最有影響力的激勵大師

謝文憲
(憲哥) 著

職場強人憲哥
教你縱橫職場的
35個巧實力

最重要的小事 職場

身為初入職場者，
如何克服職場對新鮮人的刻板印象？
如何打理好主管與同事的人際關係？
如何讓工作與志趣做結合？
一切，都要從職場最重要的小事做起。



職場 最重要 的小事

職場強人憲哥
教你縱橫職場
的35個巧實力

謝文憲◎著

職場最重要的小事——職場強人憲哥教你縱橫職場的
35個巧實力／謝文憲作，-- 初版 -- 臺北市：春光出
版：家庭傳媒城邦分公司發行，2014（民103.11）
面：公分--

ISBN 978-986-5922-54-2（平裝）

1.職場成功法

494.35

103020217

職場最重要的小事

——職場強人憲哥教你縱橫職場的35個巧實力

作 者 /謝文憲

企劃選書人 /林潔欣

責 任 編 輯 /林潔欣、楊秀真

行 銷 企 劃 /周丹蘋

行銷業務經理 /李振東

總 編 輯 /楊秀真

發 行 人 /何飛鵬

法 律 顧 問 /台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出 版 /春光出版

台北市104中山區民生東路二段141號8樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2502-7676

部落格：<http://stareast.pixnet.net/blog>

E-mail：stareast_service@cite.com.tw

發 行 /英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號11樓

書虫客服服務專線：(02) 2500-7718 / (02) 2500-7719

24小時傳真服務：(02) 2500-1990 / (02) 2500-1991

讀者服務信箱E-mail：service@readingclub.com.tw

服務時間：週一至週五上午9:30~12:00，下午13:30~17:00

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

城邦讀書花園網址：www.cite.com.tw

香港發行所 /城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337

E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 /城邦（馬新）出版集團 Cite (M) Sdn. Bhd.

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 9057-8822 傳真：(603) 9057-6622

E-mail：cite@cite.com.my

封面設計 /黃聖文

內 頁 排 版 /林佩樺

印 刷 /高典印刷有限公司

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

■ 2014年（民103）11月25日初版

■ 2015年（民104）7月29日初版5.5刷

售價 / 280元

版權所有·翻印必究

ISBN 978-986-5922-54-2

Printed in Taiwan

contents

Part 1

給職場新鮮人： 從小處發亮、從大處閃耀

推薦語——1 專業人士看《職場最重要的小事》……………003

推薦語——2 職場工作者看《職場最重要的小事》……………006

自序——終結低薪，夢想高飛……………013

01 對得起自己，所有事都會對得起你……………027

02 至少自己的事自己做吧！……………033

03 年輕人不難帶，是時代的觀念要變……………039

04 總是新人抽到大獎？公司怎麼了？……………045

05 守時、專注，面試官一定會用你……………051

06 從小地方看他們致勝的關鍵……………057

07 我該不該在同間公司從菜鳥待到退休？……………063

Part 2

與同事主管相處， 是一輩子的功課

08 你不必喜歡你的主管，但要管理他……075

09 不要害怕直接面對老闆，機會就是你的……081

10 不要小看公司的尾牙，上台表演大加分……087

11 在公司白目亂說話的下場是……093

12 座位代表權力？真的還假的……099

13 流言、攻訐是職場致命傷……103

14 不跟團購就代表沒人緣嗎？……109

Part 3

小不公平要不要計較？

15 我就是有主管緣，有錯嗎？……119

16 加薪要怎麼談才聰明？……125

17 無效的會議，是最浪費成本的事……131

Part 4

工作不到一年就想離職？ 工作哪那麼簡單

- 18 私人情感搬上職場，應該嗎？…… 137
- 19 碩士畢業，薪水就能直衝兩倍嗎？…… 143
- 20 專業知識，不等於專業能力…… 147
- 21 年終獎金代表工作成效嗎？…… 153
- 22 離職前想清楚，夢想能不能當飯吃？…… 165
- 23 你已經有足夠的能力跳槽了嗎？…… 171
- 24 如果公司有「旋轉門條款」怎麼跳槽？…… 177
- 25 在職場工作有同理心，是最深層的心法…… 183
- 26 與其抱怨公司，不如想想如何改變…… 189
- 27 確定要離職，要說出真正的原因嗎？…… 195
- 28 如果不經歷「重複」的磨練，換到哪兒都一樣…… 201

Part 5

從厭倦到期待， 憲哥想告訴你的幾件小事

- 29 等考績，不如準備考績……213
- 30 人脈，真的重要嗎？……219
- 31 簡報技巧是一時的，能力卻是永遠……223
- 32 機會來臨時，先判斷自己能否勝任……229
- 33 好的學習態度，是職場翻身契機……235
- 34 面對抉擇，用「巧實力」應對……241
- 35 不要酸人，成功同僚的背後一定有番大學問……247

職場 最重要 的小事

職場強人憲哥
教你縱橫職場
的 35 個巧實力

謝文憲◎著

—推薦語—

專業人士看《職場最重要的小事》

如果，要在台灣找一個online及offline都受歡迎的超級講師，謝文憲——憲哥的名字，一定名列前茅。身為職場教練，憲哥對於他的讀者或是學生，沒有錦上添花的吹捧，多是醍醐灌頂的提醒，忠言逆耳，就是他常做的功德。

——商業周刊數位內容部總編輯 王之杰

憲哥最讓我佩服的，不僅是他強大的影響力，更重要的是：他總是以身作則，達到更高的標準！在這本書中，彷彿看到年輕的憲哥，化身於書上的每一個角色，從職場新鮮人一路走來，變成今天亞洲最具影響力的訓練大師。想在職場上成功？這本書，你絕對不能錯過！

——專業簡報教練 王永福

認識憲哥也好長一段時日了。最讓我感佩的是他能將理論與實務融會貫通後，以淺顯易懂的語彙傳達出來，頓時讓人有醍醐灌頂的領悟。如今憲哥將他在商周網站的專欄收錄成書，文中提及許多在工作中的觀察與觀念，絕對值得職場新鮮人學習，且終生受用。

——采盟股份有限公司董事長古素琴

看了憲哥這本親身經歷的職場紀錄，我終於理解為什麼憲哥上的課、寫的書會那麼紅！因為他是一位樂於為周遭所有朋友「創造價值」的工作者，重點是他不僅有創造價值的能力、更有無比的热情，希望這樣的熱情能透過書中一篇篇故事傳遞給所有年輕的工作者。

——SMART智富雜誌總經理兼總編輯 朱紀中

我常說：或許你沒打算在現在的工作待一輩子，但是，一定要用積極學習的心態與熱情去面對！

任何不起眼的小事，都是累積的開始，學習並同時培養自己的能

力，才有機會把大事做好！

能將興趣與工作相結合，當然是最理想的事，但這畢竟是發生於少數人的好機運。所以在面臨職場上不喜歡的事，要用正面態度去面對、處理，並且學習將其做到極致，才可能從中發掘到自己所不了解的興趣與潛能。

憲哥在這本書中對於職場工作者的建議，相信能幫助所有人！

——城邦媒體集團首席執行長 何飛鵬

這二年多次到校園分享職場經驗，發現「22K魔咒」就像打不開的結，讓同學們相當迷惘與無助。或許成功沒有捷徑，但看完憲哥傳授的35個職場巧實力，可以輕鬆搞懂職場潛規則，正向面對職場百態，少走很多冤枉路就是你的勝出關鍵。

——今周刊行銷總監陳智煜

—推薦語—

職場工作者看《職場最重要的小事》

跑跑薑餅人之（如果不經歷「重複」的磨練，換到哪兒都一樣），讓每天在海量數字資料中打轉的我，找到了努力的目標與堅持下去的動力。目前的我就像跑跑薑餅人一般，不斷的跑，不斷的準備，希望能夠為自己的未來，創造更多機會與美麗的願景！

——王立筠（網路媒體業業務分析／六年級）

我是身障人士，同時也是棒球選手。兩個角色也許衝突，但我從來不曾放棄成為優秀球員的夢想。在追夢的過程中，幸運地受邀參與憲哥主持的電台節目「憲上充電站」，和憲哥分享了很多追夢過程的艱辛。在和憲哥的對話中，我們就像是對棒球執著的男人與勇於挑戰的青年，沒有距離的分享同個夢想，讓我更有勇氣繼續走下去，非常感

謝憲哥對我的激勵。

——朱廣霖（科技業研發工程／七年級）

憲哥是個執燈者，用人生的經驗為我們引路，用熱情的鼓勵為我們打氣。透過出書、專欄、廣播、講課，發揮影響力帶動良善的風氣。「我們缺乏捲起袖子做事的人」，所以憲哥捲起他的袖子做了許多事，我們，也一起吧！

——沈怡璇（電視媒體人資訓練／七年級）

在下雨的英國的飯店，想起過去三週在四個不同國家超過二十種不同語言的會議中，總是想起憲哥的話「沒有奇蹟，只有累積」。幾個月來的確在不同機場間遊走，面對不同語言、文化的客人，做生意總是困難重重。人生，就是要懂得抓緊對的時機，眼明手快的拾起最適合自己的鑽石，並在最適當的時候使用它，好好鋪陳與設計，屬於自己的：天時，地利與人和！如此才有機會，創造更多成功的可能。但

更重要的是，腳踏實地的步步累積實力，在職場上才能長久。

——周旭陵（電子業亞太區業務發展主管／七年級）

自己從事醫美業，因執行長對育才的重視，任職於管理職外，也兼任內部教育訓練及醫美講師，因而開啟和憲哥的緣分。我總是記得憲哥說的：「實現夢想的人，往往不是最有才華的人，而是堅持到底的人。」現在的我，在職場上遇到困惑，就會把憲哥的文章再拿來閱讀；一篇篇的精心傑作，每每品味後，餘韻猶在，久久無法忘懷！

——林雅滇（醫美業管理職／七年級）

「挑擔要撿重擔挑，行路要找難路行！」憲哥總是用自身的經歷與發生在他周遭的人事物，用他獨特的見解與細膩的文字帶給我無比的動力！讓我在銷售的這條路上，從原本的亦步亦趨，逐漸走上了自己夢想的舞台。全力以赴、堅持到底，成為了我現在對生活的態度！

——張明順（3C通訊業門市業務行銷／七年級）

二年前參加憲哥演講，課後一句鼓勵：「小卡，你可以的！」讓我跳脫講師生涯中寒酷的低谷；後續臉書、部落格中一句句：「小卡，你太棒了！」令我猶如吸入大量氧氣，在教學上更加振奮、激昂。憲哥所散發的風範和影響力，更是我在講師人生中所追尋的光。

——莊舒涵（培訓業講師／六年級）

認識憲哥，認識「熱血、堅持、行動」的影響力。從事HR訓練工作多年，時常徘徊在工作細節的倦怠裡，從二〇一一年行動的力量講座，到二〇一四年《KANO》電影熱血包場，我看到專業講師對工作及生活的熱情，和堅持朝夢想前進的行動力。疲倦的心，因此獲得堅持的力量。

——陳淑貞（百貨零售業人資訓練／五年級）

因廣播節目認識了憲哥，憲哥充滿熱情的聲音和溫暖的笑容，總是感動人心。他善於分享自己的熱血與快樂，對於年輕人有著特別的感

觸。定期閱讀憲哥的文章，總會讓進入職場滿兩年的我，感到心有戚戚焉。

——黃靖琪（外商網路業行銷企劃／七年級）

以往看憲哥專欄時，從沒想過自己也會成為主角。感謝憲哥曾在我職涯低潮之際「點」了我一下，讓我對自己有了更進一步的省思與勇氣，進而創造出逆轉全壘打的際遇與發展。職場小故事、人生大學問，萬般慶幸我受教了。

——楊東遠（運動網路媒體管理職／七年級）

三年前做為一位菜鳥業務主管，憲哥的著作就是我工作中的行動準則，而他輝煌的業務戰績，更是我努力的目標。日前因團隊表現亮眼，獲得公司內巡迴演講的難得機會，也幸運受邀錄製「憲上充電站」廣播節目，憲哥可以說是我最佳的職涯導師。

——葛良駿（科技業人資訓練／七年級）