

5年决定一生

HZ BOOKS
华章经管

Mc
Graw
Hill

脱颖而出

如何决胜职场黄金5年

- ★ 也许你打拼数年，却依然默默无闻，苦于突破不了事业的瓶颈
- ★ 也许你初涉职场，却没有掌握要领，满怀激情而总是屡屡碰壁
- ★ 也许你才离校园，却没有找到方向，还在求职道路上苦苦摸索

这本书会告诉你如何解决职业规划道路上遇到的难题
助你在职场上脱颖而出！



机械工业出版社
China Machine Press

脱颖而出

如何决胜职场黄金5年

How to shine at work

(美) 琳达·多明库兹 著

Linda R. Domínguez

庞艳 译



机械工业出版社
China Machine Press

Linda R. Dominguez. How to Shine at Work.

ISBN 0-07-140865-7

Copyright © 2003 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. No part of this publication may be reproduced or distributed in any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and China Machine Press.

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由机械工业出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封底贴有McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号:图字:01-2003-6907

图书在版编目(CIP)数据

脱颖而出:如何决胜职场黄金5年/(美)多明库兹(Dominguez, L. R.)著;庞艳译. —北京:机械工业出版社,2005.3

书名原文:How to Shine at Work

ISBN 7-111-15792-3

I. 脱… II. ①多… ②庞… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第142084号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑:王艺 版式设计:刘永青

北京牛山世兴印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2005年3月第1版第1次印刷

787mm×1092mm 1/20·12印张

定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线:(010) 68326294

投稿热线:(010) 88379007



How to Shine at Work

编辑手记

在黄金5年中胜出

对现代的上班族来说，最大的压力来自何方？

毋庸置疑，当然是职场环境中激烈的竞争了。如今，只凭专业技能和经验就想取得成功几乎是不可能的，更别提那些刚进入职场打拼的新鲜人了。

从迈出校门的第一天，你就要为何去何从而困扰：觉得自己的专业经验不够；兴趣广泛但不清楚自己的方向在哪里；畏惧新的环境、新的人际关系；压力承受力不够等等。这些是职场新人遭遇的普遍问题。

工作一段时间后，你可能又对现状感到困扰：对工作失去热情和兴趣；被复杂的办公室政治搞得心烦意乱；感到上天无门——加薪和升职总是没有你；想转换工作，又放不下现在的一切……很多问题即使是职场老将也不能幸免。

成功又可行的职业发展之路到底是怎样的？

职场中出现的这一系列棘手问题该如何应对？

有关专家将职业发展过程分为3个阶段，从刚踏入社会的职业性向摸索期，选定工作领域的发展期，到最后可能面临职业生涯大跃进的稳定期。

摸索期是刚踏出校门的人，在不了解兴趣与职务工作内容的情况下，要摸索出适合性格偏好的职业方向。接着是发展期，就是在选定发展领域后，全力

以赴工作，奠定好的基础。通常40岁后会开始步入稳定期，在这个阶段将会面临职业生涯停滞或大跃升。

3个不同时序的阶段各有不同的目标任务，当中以摸索期过渡到发展期初期的“黄金5年”最为重要，因为这5年容许职场新手有最大的变动，更鼓励勇于尝试，所以这也将是你职业变化最丰富的5年，而上述的一系列问题，也基本都会在这一阶段出现。

为此，我们给经历黄金5年的读者量身度造了这本《脱颖而出》，希望可以帮助读者应对职业发展道路上遇到的困难和问题，包括：

1. 认清和适应自己的职业环境（第一篇 得意职场）
2. 改善和提升自己的职业表现（第二篇 更上一层楼）
3. 勇敢实践职业选择和职业转换（第三篇 向前进，向前进）

黄金5年里的任何变化，都可能影响到你未来20年的职业发展。能否在黄金5年中胜出，可能决定你一生的命运。不平凡的职业生涯就从这里开始。脱颖而出，你准备好了吗？



How to Shine at Work

前言

要是你买了一台电脑，你肯定会得到一本指导手册，它会教你如何来操作这台电脑。如果在我们的工作和生活中，也能有一本这样的手册来指导我们如何处理好人与人之间的关系——人生生涯中最关键的因素，那结果又会是怎样呢？

我一直都希望自己能有两本指导手册：一本是指导如何抚育进入青春期的孩子；另一本则是指导如何创建自己一生都钟爱的事业，并使其成为生命中不可或缺的部分。在工作的25年中，我不断地从一个公司跳到另一个公司，薪水在不断地提高，同时也一级一级地向上攀爬着（从最初的小职员爬到各种不同的高层职位）。但是，我却一点成就感也没有。

我在20世纪90年代中期曾读过一些有关“人生教练”的文章。我喜欢这种理念：找个“教练”来指导我，创造我热爱的事业和生活。于是我聘请了一位受过正规训练的职业教练，她来帮助我完善那些已展开的事业和已做出的选择。我慢慢意识到做出更明智的选择、获得事业的成功、并同时拥有满足的感觉是一件多么容易的事情。

在教练的帮助下，我开始以价值观、标准和界线来定义自己：我是谁，我想要什么，以及用什么方式得到它。我也参加了**Coach U**的正规训练，巩固我的个人基础，同时学习新的工具和技巧来处理可能要面对的事情：各种变化，各种事件，各种难以应付的人，总之，所有的一切。

后来，我创办了自己的人生教练事业，如今，我还与一些成功的专业人士和高层主管们一起工作。他们和10年前的我一样，知道在事业和生活中，可以成就更多、获得更多，同时也为做出某些改变做好了准备。

训练你自己

这本书适合各行各业的上班族。你们将从中了解到各类必备的概念、诀窍、工具、技巧和策略，这些都有助于你们去获得自己期望的成功并保住成功的果实。这本书里提到的策略，都会帮助你以客观的眼光来看待自己所处的环境、面临的机遇、遇到的障碍和选择。与此同时，这些策略还将引领你做出见多识广、策略性的抉择，使你能够掌控自己的事业，并经营出更精彩的人生。

这本书并不是典型的职业咨询书。在本书中，你能够准确无误地找到你目前所需要的一些知识：在职场中与人融洽相处、在职业生涯中步步领先、保持收入增长，还有，学会如何在合适的时机跳槽换工作。你还将学会如何应对办公室政治，在其中做到游刃有余，克服前进中的阻碍，甄别各种机会，做出有见识的选择，能够冷静地应对各种管理变革，能够被旁人寄予希望，受到重视，学会巧妙聪明地冒险，扭转劣势，赢得该有的名声和提拔，并且能够乐在其中。

做些什么呢

在当今的职场中，怎样才能适者生存、完成工作、收获成效、得到成功、

得到心理满足呢？在充满了兼并、收购、重组、裁员、网络泡沫，数百万资产的公司濒临破产的环境里，事业成功已经被重新定义。为此，除了奋力苦干和加班加点地努力工作之外，你还需要付出更多才能实现事业成功。

在本书的第一篇中，你将学习如何适应工作的过程，其中包括对职业中各种危险区域和各种不同行事风格等概念进行明确清楚的定义。同时，你也将会掌握到若干策略来转危为安：应付办公室政治的风险、霸道的老板和脾气暴躁的同事。

本书的第二篇是讲述如何帮助你制定出职业生涯中的前进计划。你将学到如何处理管理层的办公室政治，如何让旁人注意到你的成功而又不傲慢自大，如何训练你的主管经理，如何宣扬自己的工作业绩，如何胜过你的同事，以及如何对自己进行职业营销，从而带来更多的财富和乐趣。

第三篇是帮助你制定出一个体面的退场计划。只要是到了离开的时候，那就一定要勇于放弃。你将学习对自己的现状进行评价，使自己可以继续前进；学习做到心中无愧地退场。本篇将告诉你如何把寻找职位当做一个项目来进行管理，通过四条方针挖掘你新的职业生涯。

贯穿本书的还有许多其他人成功的生动范例，这些范例告诉我们，他们是如何成功地克服职场中那此起彼伏、和谐与混乱的循环，其中还包括一些我的亲身经验。同时，你还有机会用工作表和自我评估测试来应用这些概念和策略，以此解决自身出现的问题。

在了解了你的现况和理想之间的差距后，如果你愿意为你的事业成功负责任，并愿意去尝试一些新的东西。那么，我们现在就启程吧！



How to Shine at Work

目 录

编辑手记

前言

第一篇 得意职场1

如何在职场中与人融洽相处

第1章 我的老板讨厌我4

第2章 没有遇见好老板22

第3章 遇到脾气暴躁的同事34

第4章 同级办公室政治54

第5章 职场中建立成功人际关系的几个关键要素75

第二篇 更上一层楼89

如何在职场中获得提升

第6章 事业愿景、使命、目标94

第7章 管理阶层的办公室政治	108
第8章 创建可视性：让同事目睹你的成就	122
第9章 好老板是教出来的	135
第10章 达成工作业绩	147
第11章 老板，我要加薪	161
第12章 如何获得提升	169
第三篇 向前进，向前进	185
第13章 离职也优雅	190
第14章 迈向明日之路	205
第15章 牢牢掌控	219
附录 职场资源地图	221
译者后记	230

How to Shine at Work

第一篇

得意职场

如何在职场中与人融洽相处

约翰·高德弗雷·撒克斯 (John Godfrey Saxe) 曾经给大家讲述过《盲人摸象》的故事，说的是六个特别好学的盲人，想“看一看”大象是个什么样子。故事讲道，第一个盲人摸到了大象宽厚结实的身躯，认为大象长得如同一堵墙。第二个盲人摸到了大象的牙，象牙又圆又滑又尖，于是他认为大象像一支矛。第三个人碰巧把扭动着的大象鼻子抓在手中，认定大象像一条蛇！第四个人抱着大象粗壮的腿说：“它更像一棵树！”第五个人觉得大象像一把大蒲扇，因为他摸到了大象那大大的、扁平的耳朵。第六个人说大象像条绳子摆来摆去的——不用说那其实是大象的尾巴了。这六个盲人根据他们“亲眼所见”

的事实，七嘴八舌地相互争论起来，尽管他们每人的认知都部分正确，但他们的认知却全都是错误的！

在接下来的几章里你会读到的很多内容，都会让你想起这个故事中的六个盲人。我们每个人都有着各自不同的参照标准、紧迫感和观点。这些原因都使得在职场中创建出良好的人际关系变得相当困难，但一旦你拥有了正确的工具，这一切就都有可能了。

还记得妈妈是怎么教你在学校里与人相处的吗？与人分享、待人亲切、不要争吵、宁可一言不发也绝对不要恶语相向。实际上妈妈已经教给我们很多了，如何在职场中与人融洽相处，我们仅仅只需要再重新组织一下她的建议就好了：

- **与人分享。**知识就是力量，但只有在把知识广为传播的时候，才会转化为力量。
- **待人亲切。**了解自己的动机，分析自己的反应，然后再换位思考，想想其他人的反应。
- **不要争吵。**一个巴掌拍不响，不与人争吵，架就会吵不起来了。
- **不说流言蜚语。**

想要在办公室里如鱼得水，我们需要使用些技巧，发挥出自己的优势来建立关系、获得工作绩效、加薪挣钱，乐在其中。为了创建一个点面结合的职业生涯，我们需要通过一个团结协作、非竞争的途径来实现整个组织目标和个人独特目标的协调统一，而这些目标很有可能与其他同事的目标大相径庭，甚至是相互冲突。在“和善”的基础上，我们是这样定义“待人亲切”的：认知，理解，意志，品质和智慧。另外，还要远离那些争论谁对谁错的倾向和互相责备的管理方式。这样我们才能了解他人的意见，懂得客观地沟通。

在处理办公室政治的时候，对待那些牛气冲天的上司、暴躁任性的同事，你要么设法建立起增进沟通的桥梁，要么像盲人摸象那种以偏概全的方式来凭

空猜想，这种做法会有损你的形象，破坏人与人之间的关系，最终还会导致你患上工作恐慌症。

为了能够做到与人和睦融洽地相处，你需要建立起健康的人际关系，处处留意你的行为，充分意识到他人的观点可能会与你的想法存在差异。在接下来的几章里，我们一起来研究你是如何看待自己的，他人又是如何看待你的，你在反应和沟通时的不同方式，以及在具有挑战性的情况下，该如何变换而采取更有效的方式。

我的老板讨厌我

我丢掉了平生的第一份工作。那时候我18岁，在一个运输部门做小小的秘书助理。工作了几个月后，老板决定炒掉这个运输部门的秘书，也就是我的主管。这个秘书在这家公司整整工作了17年，最终她还是被老板炒了鱿鱼。老板还决定由我来接替她的工作，一个人干两份工作，但并没有加薪水（最低的薪水）。我向老板表明，同时做两份全职工作是不可能的。但他很强硬地表示，这不仅是可能的，而且必须得这么做。这是我第一次有悖于老板的期望。

第二次分歧则是我对老板说，“没人能同时做好本该两个人做的活儿。你要是想要我做这种蠢猪才干的工作，那你去雇个蠢猪好了。”也就是这一次，老板下定决心真的不再要我了。当时我这种幼稚轻率、张嘴就来的举动，导致的后果就是我被解雇了。

你怎么知道老板会讨厌你呢

有些时候，老板可能会直截了当地告诉你，你的举动或表现没能达到职位的期望值。当接到这样信息的时候，你会像我在“成熟”的18岁时那样心烦意乱呢，还是准备学习一些必要的技能来改变你的方式和结果，从技术和行为上达到自己的目标呢？

有些老板在方法上会表现得委婉微妙一些。你可能注意到他没时间搭理你，或者他会利用一切机会挑你的毛病，或者向你的同事、下属和主管暗示你的缺点。不管你是像我那样有严重的行为失误，还是仅仅感觉到老板不喜欢你，都该去学习自我控制，评定工作方式和职业道路，并做些积极的改变来重建你的声誉。

我们常犯的错误

瑞杰是个技术天才，在一家网络公司担任项目总监。瑞杰还是个电脑魔术大师，为他所领导的团队创造出了精确的技术解决方案。不幸的是，他的解决方案实用性并不强，不仅他手底下的团队成员不能理解他的方案，而且客户也无法使用这些方案。然而，瑞杰是个完美主义者，不喜欢他人检验或改变他的方案。他对每个向他质疑的人都清楚地表明了他的态度。团队成员们向副总裁抱怨了瑞杰的做法。经过几轮与上司和人力资源部的讨论，瑞杰也承认他的老板和团队成员都认为他是个固执己见的人。但是他担心，惟一能够修复关系和声誉的办法是放弃自己产品的优越之处。可他不愿意做出这样的牺牲。

我们得到的线索

虽然瑞杰承认他的团队成员认为他的产品非常复杂而不实用，但却没有意

识到大家对他的工作方式也存在不满。他没有注意到，只要他一出现，老板和他的团队成员们就赶紧回避躲闪；他也没有注意到，他的老板总是没时间搭理他；他甚至没有察觉到，他的下属们在得到老板批准的情况下，绕过他另辟捷径地去寻找客户解决方案，尽管瑞杰才是更专业、更合适的人选。瑞杰忽视了所有微妙的和不那么微妙的线索。

当老板向瑞杰提出一份正式的30天绩效改进方案的时候，瑞杰看到了大家对他那严厉、吹毛求疵的行为进行的批评，最初瑞杰还打算把这些批评当作是工作伙伴自身局限性的一种表现。当瑞杰找到我寻求帮助的时候，他还剩下不到30天的时间来保住他的饭碗。那个时候，瑞杰意识到他快失去这份工作，为此，他计划做出某些改变。

如何才能摆脱并远离困境

是啊，人与人之间由于某些原因，分分合合是世间常情，但是与你的老板建立起良好的关系则是你绝对不能舍弃的。

当瑞杰下定决心，努力去填补当前的表现和今后推动其事业的表现之间的差距时，我们的训练课程便聚焦在3个基本的技能改善领域上：自知之明、接受反馈意见和动机。

自知之明

自知之明是一条最为关键的因素，它可以帮助人们在职场中如鱼得水。它使你能够理解为什么要从事这份工作。

如果你的自知能力很强的话，你会很好地了解自己，包括自己的反应；因此，你会做出更明智的选择。如果不具备自知之明的能力，你只会重复旧的行为模式，忽略你的直觉，遗漏他人传递出的线索和信号。

如果你的自知能力很强的话，你会意识到你的感觉与你的思考、行为和言语

之间存在着一联系纽带。自知之明是生活中的一种点对点的解惑答疑方式，你必须理解自己的情感和行为是密不可分、相辅相成的。

点点相连。需要你去连接的点应该先从你的个人价值开始（除了你的技能和长处之外）。由于“价值”这个术语被人们经常视为与“想要”、“需求”或“优先级”相近似，那首先让我们澄清一下这个词语在本书中使用的方法。

你“想要”的东西指的是即使你现在没拥有它，你也能应付自如。打个比方，你可能想要买一辆新车，但你即使不买，也能过得不错。如果你没有得到你想要的东西，你可能体会不到任何行为上的变化，但一旦拥有这些你想要的东西，的确会让自己开心不已。

你“需求”的东西指的是必需品。除了生理上的需求之外（食物、空气和水），我们每个人都有个人需求，比方说需要被爱，需要被承认，需要被尊重，或拿瑞杰的案例来说，他需要的是掌控局面。一旦自己的需求得到了满足，你会感到惬意无比，也能够意识到自己的价值。可一旦自己的需求没有得到满足，那么你的行为可能会发生改变。

你认为有“价值”的东西，可能是那些你感觉有意义的事件、行动或偏好，也可能是那些贯穿整个生命中的趣味无穷的事情。如果你的价值观是创造力，当工作环境能让你充分发挥出创造力时，你会觉得你是那么富有活力、充满了成就感。如果身处的工作环境并不重视你的创造力，你可能会充满了失落感或厌倦感，但是你的行为不大可能就此而发生改变。

瑞杰就是让自己的需求胜过了价值观。他是那么强烈地渴望着对控制的需求，以至于当他从同事那里得到反馈时，他忘记了为了成为一名专家，自己所一直奉行的价值理念。他的需求没有得到满足，因而他的行为也随之发生了改变——只有在他能理解自己的需求，并找到在工作场所之外处理问题的方法之后，他才能真正关注自己的价值观。

你的为人处事之道。如果在你的职业生涯和生活中，有一些状况会改变你的