

不景气的时代更要争气，要想改变不公平的待遇，除了从态度上着手外，还要从能力上提升自己。成功的经验可以复制，但是，市场永远是变化的。

● 熊力樊 著

上班族的53个生存法则

shangbanzu de
53ge
shengcun faze



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

不景气的
除了从态
成功的经

● 熊力樊 著

上班族的53个生存法则

shangbanzu de
53ge
shengcun faze



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字：01-2004-3606号

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族的 53 个生存法则 / 熊力樊著. —北京：
经济管理出版社，2004

ISBN 7-80207-077-5

I. 上... II. 熊... 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(2004)第 112881 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话：(010) 51915602 邮编：100038

印刷：北京海淀求实印刷厂

经销：新华书店

责任编辑：卢小生

技术编辑：晓 成

责任校对：平 实

880mm×1230mm/32

7.75 印张

115 千字

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—6000 册

定价：20.00 元

书号：ISBN 7-80207-077-5/F·70

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部
负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974

邮编：100836

序 言

全球经济普遍不景气的状况，让所有人的生活都受到扰乱。刚从大学毕业步入社会的青年人，发现找工作真是很难。

上班族则随时面临裁员、降职、减薪甚至被解雇的恐慌。环境瞬息万变，竞争更加激烈，危机感和复杂的职场人际关系，让每个人都处在持续紧张的状态里，如履薄冰地过着日子，很容易陷入忧郁和沮丧的状态，甚至抱着“过一天是一天”的态度。

中国有句古话说：“生于忧患，死于安乐。”困境往往能激发人的求生欲和斗志，如果能将危机感转化为良性动力，将会取得更大的成就。每一个具备专业意识的上班族，都会对自己的人生有更大的期许。

所谓“专业意识”，即不论从事何种行业，处于什么地位，都抱着学习和创造的精神，持续地努力，以求超越自己，追求卓越。即使面对困境，也

上班族的

53个生存法则

会鼓起勇气，去挑战困境。

或许你已经抱有迎着困难逆流而上的念头，但是你所缺少的可能是更专业的技巧、法则。

本书正是为这一类具有专业意识的上班族所准备的，书中针对不景气中可能遇到的各种困难，一一对症下药。不仅可以助你安然渡过危机，对于你的职业规划与发展，也都有莫大的帮助。

从初涉职场如何站稳脚跟，到自立门户大胆创业，高度浓缩的生存法则，将迅速提高你的职业功力，使你立于职场不败之地。

目 录

第一章 初涉职场 / 1

- 法则 1 寻找新的生活方式 / 3
- 法则 2 拥有企业想要的能力 / 6
- 法则 3 职业定位法则 / 10
- 法则 4 规划职业生涯 / 16
- 法则 5 选择适合你成长的环境 / 18
- 法则 6 不要盲目崇信“高学历” / 21

第二章 新手上路 / 25

- 法则 1 安全渡过最初三个月 / 27
- 法则 2 善于表现，出奇制胜 / 32
- 法则 3 让你的意见有效地上达天庭 / 37
- 法则 4 快乐工作法则 / 41
- 法则 5 对症下药，消除厌职情绪 / 44
- 法则 6 越挫越勇，屡败屡战的素养 / 51
- 法则 7 让情绪在工作里 high 一下 / 54
- 法则 8 加薪三步曲 / 58
- 法则 9 管理好你的老板 / 64

上班族的

53个生存法则

- 法则 10 塑造个人品牌 / 73
- 法则 11 特立独行还是见风使舵? / 77
- 法则 12 暗箭预防法则 / 81
- 法则 13 适时还击不合理对待 / 86
- 法则 14 你满意年终评估成绩吗? / 90
- 法则 15 竞争的利弊 / 93

第三章 笑傲职场 / 97

- 法则 1 建立同事文化 / 99
- 法则 2 寻求贵人相助 / 105
- 法则 3 大放异彩的打蛋高手 / 108
- 法则 4 训练创意与实用结合 / 112
- 法则 5 做一个善解人意的主管 / 117
- 法则 6 执行时间管理 / 121
- 法则 7 做一名好船长 / 124
- 法则 8 晋升路上的绊脚石 / 128
- 法则 9 如何面对降职危机 / 134
- 法则 10 遭遇降职的心理调适 / 139
- 法则 11 好好先生无法得到众人共鸣 / 144
- 法则 12 快速扑灭流言 / 146
- 法则 13 别吝惜付出学费 / 149
- 法则 14 咸鱼翻身的秘诀 / 153

- 法则 15 成为不可缺少的人 / 156
- 法则 16 逢绝处更要想办法 / 165
- 法则 17 让害羞走开 / 167
- 法则 18 走过失业的岁月 / 171
- 法则 19 待业是一种转机 / 174

第四章 跳槽族全攻略 / 177

- 法则 1 你在不满什么呢? / 179
- 法则 2 跳槽前的观望期 / 184
- 法则 3 该跳时, 勇敢起跳 / 193
- 法则 4 如何跟老板说再见 / 196
- 法则 5 安排好你的转职期 / 199
- 法则 6 和猎头过招 / 201
- 法则 7 如何提升自己身价 / 207
- 法则 8 成功地跟未来老板谈判 / 210
- 法则 9 跳槽族适应进度 / 213

第五章 创业法则 / 219

- 法则 1 自立门户的人容易犯的错误 / 221
- 法则 2 创业需慎重选择行业 / 225
- 法则 3 建立新的工作模式 / 229
- 法则 4 坚持自己的理想 / 231

第一章 初涉职场

那些追求梦想和目标的人都怀抱着相同的原则，在每个人为自己所设定的梦想和目标里，都有一粒生命的种子。不会分享梦想和目标的人，无法看见生命，无法体验生命。

—— [印度] 奥修

内容简介：从象牙塔一脚踏进纷繁的社会，你是否觉得一切景象都是那么新鲜，又充满危险？你充满初生牛犊的朝气，却不知所措；满怀理想，却无处下手。“工欲善其事，必先利其器”。在踏入职场之前，请先验证自己，是否具有职场必备技能。认清你的优势劣势，学会自我定位，找准最有利的出发点，因为好的开始就是成功了一半。本章讲述从职业定位到专业意识，为初涉职场人士保驾护航。

法则 1 寻找新的生活方式

有一名男性职员，在 50 岁时，面临企业倒闭的困境。但是，时来运转，不久之后，另一家中小企业愿意给予他高级主管的职位。他到公司的第一天，便向人事部抱怨：“我的办公桌还没有以前的一半大，这不符合我的身份，请给我换一张。”这是一个很典型的、不能忘记过去的光荣历史的人。这种人最难渡过经济不景气的难关。

另一位是一名 20 多岁的年轻职员，他在业主决定歇业时，在言行上对上司有冒犯。他对其他人解释说：“他已经不再具有上司的地位和权利了，所以，我不用再畏惧，要对他发泄以往积压的愤怒。”

除了这些之外，在歇业的混乱之际，有趁乱盗用公款而被逮捕的员工，也有私自拿走原公司财物的员工，总之，各种不能预料的麻烦层出不穷。

上班族的

53个生存法则

面对危机时不同的意识，会导致不同的反应。有些人只以赚取生活费为人生目标，一旦遭遇到解雇，或者公司倒闭之类的困难，就会有天塌下来的感觉。他们已经习惯于在熟悉的环境里生存，只按照自身的经验，运行在狭小的轨道上。对未来没有明确的目标，也无法信任自己的能力。因此，对身边的各种机遇视而不见，更不能主动做出改变现状的决定。他们缺乏渡过危机所需要的能力和素质。在困境中，他们局限在“自己系出名门”，“不需要尊敬没有权力的上司”这些短浅的想法上，会非常在意世人的看法，害怕受到嘲笑，因此终日怨天尤人，牢骚不断，想到以后，只觉得一片茫然。这些人是没有办法将“不幸的危机”转换为“好的契机”的，在充满激烈竞争的社会中，很容易被淘汰出局。

与此相反的是另一种态度。我们将之称为专业的上班族，他们有明确的职业规划，即使遇到解雇裁员或者公司倒闭，也能够快速调整自己。他们相信失败是暂时的。困境反而会激发自身的潜能，他们会思考一切可能补救的方法，同时睁大双眼，不错过一切机会。他们从不吝惜于对自我教育的投资，追求自身的持续发展，以期更接近理想。这些

都可以说是自我的成长，或能够挑战新的生活方式，而转祸为福成功的例子。

有一个笑话是这样的：微软招聘清洁工，A君前去应聘。一轮面试筛选下来，A君已经有希望得到那个职位了。但是，在面试尾声，主聘官突然问了他一个问题：“你有电脑吗？”A君摇头说没有。于是主聘官说：“那很抱歉，我们不能雇用你。因为在微软，即使是清洁工，也要拥有一台电脑。”A君觉得很沮丧。但是过了一段时间，A君找到另外一份很好的工作，于是他很庆幸自己没有电脑，不然他现在还是一名清洁工。

这个笑话正应了“柳暗花明又一村”这句话。所以，当遇到困境时，不妨抱着希望看看未来，也许当你成功后，会感激自己当初的失败。

优势观念

那些没有办法将“不幸的危机”转换为“好的契机”的人，在充满激烈竞争的社会中，很容易被淘汰出局。

上班族的

53个生存法则

法则2 拥有企业想要的能力

在整个大环境持续不景气的条件下，对刚从学校毕业要踏入社会的学生，或是因为公司倒闭，企业需重组，而不得已转职的上班族来说，他们渴望找到条件稍好的企业是理所当然的。书店中有关应聘面试的手册堆积如山，那些急于找工作的人，不管多么昂贵的书，一旦觉得对面试有帮助，就一定要买到。对面试的重视程度可想而知。

其实，企业方面也相当重视招聘。企业与人才的关系可以从“企”字上说明：“企”字去掉人后就是一个止，也就是说企业的发展离开了人才就会停止。因此企业在雇用人才时，会花费相当的费用，如刊登招聘广告，租用面试场地，支付中介公司费用，以及随之产生的人事费用，等等，以期找到优秀的人才。

企业方面通常负责聘用的主考官也是专家。他

们希望找到符合要求的理想雇员，在招聘时也更注意一些基本的小细节。他们时常凭第一印象的感觉，观察对方是一般的普通人还是可造之才。例如，说话音调过高或过低，对于提出问题的回答是否有微妙的分歧，能否直视主考官，等等。主考官通常一边注意着这些明显的特征，一边思索“是否录取他？”如果你在面试时，只是平平常常地回答“愿接受这项工作”，那么录取的希望就相当渺小。

以上所列出的只是细节问题。即使你在细节上完美无缺，也不一定能成为雇主心目中的理想人选。根据加拿大卑斯省商业工会的统计结果，表明理想的人选应具有十大技能，按照其重要性，分为以下十类：

(1) 人际关系的能力：团队需要协调合作。因此具有与同事、上司、属下良好沟通的能力，名列第一。有良好人际关系的人，即使离开工作，也仍然极具个人魅力。

(2) 情报收集的能力：对专业领域的信息自然需要留心采集，但是，对于其他领域的情报收集能力也不能低。正所谓“学问之道在达不在通”。

(3) 灵活弹性和适应力佳：能迅速融入团体，理解对方的立场或观点，能从主客观两方的观点来

观察事物。不论情况缓急，具有应对自如的弹性，这一项能力在雇主心目中也是非常重要的。

(4) 分析、评估和解决问题的能力：理想雇员必然是经常进行自我思考的。不拘泥在自我立场或利害得失，而是跳出主观，排除个人感情因素，基于理性的科学思考，从公平的角度来分析事物，并能做出评估和决断。此外，他还必须懂得有效地分配时间，有效地完成事情。

(5) 诚信度：不管任何时代任何行业，诚实都是一个人处身立世之本。当今职场，更是以诚信为本。所以如果你想成为理想雇员，必须享有诚实的信誉。

(6) 正面积极的态度：给予同僚支援及建设性的回馈。面对困境，不会气馁。

(7) 决断力：对于被分派的工作负责并采取实际行动。在面临危机和优势时，能依自己的责任迅速做出判断。

(8) 语言能力及科技技能：能够将英文（或加上其他外国语）运用自如，作为沟通时的手段。同时具有使用科技的能力（如电脑）。

(9) 表达能力：在有限的时间内，能将复杂的内容简捷地传达给对方，并能使对方理解。同时能

够活用肢体语言。

(10) 学习能力：成功人士必然具有持续学习的热忱。

当然，由于各行业的性质不同，重点不同，因此对工作经验的要求也不同。不管在聘人或被聘方面，都在进行着相当严格的竞争，这就是现在的大环境。初涉职场的人士，应该对这些能力有个基本认识。而对于上班族来说，想要不被淘汰出局，并且能够晋升到管理阶层，都必须努力地拥有这些能力。

优势观念

企业方面通常负责聘用的主考官也是专家。

他们希望找到符合要求的理想雇员，在招聘时也更注意一些基本的小细节。

他们时常凭第一印象的感觉，观察对方是普通人还是可造之才。