



“80后”职场 使用手册

孙超 / 编著
康瑞锋

学校里学不到的处世方式和职场规则



“80后”职场新鲜人，闪亮登场……

职场是绚丽的舞台，我们做从容的舞者；
职场是精彩的大戏，我们做夺目的主角！

“80后”职场 使用手册



孙超 康瑞锋 / 编著



企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“80 后”职场使用手册/孙超, 康瑞锋编著. —北京: 企业管理出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 80255 - 417 - 7

I. ①8… II. ①孙…②康… III. ①职业选择 - 青年读物 IV. ①C913. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 029156 号

书 名: “80 后”职场使用手册

作 者: 孙 超 康瑞锋

责任编辑: 姜 杉

书 号: ISBN 978 - 7 - 80255 - 417 - 7

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京东海印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 15 印张 200 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序 言

时间在不经意间滑到了新世纪的第二个十年，1980年1月1日~1989年12月31日出生的2.04亿人集体步入了“奔三”的行列，首次出现了一批30岁群体。针对当下近五成的30岁“80后”没有过上自己喜欢的生活、没有找到满意的工作、甚至没有房子可住的尴尬困境，社会上的人们又集体开始思考、讨论2000多年前孔子的一句“三十而立”会不会变成“三十难立”？

没有谁能够记得清这是“80后”问题引发的第几次社会大讨论了，似乎这一代人就是在这样的争议声中逐渐长大的。从“小太阳”“小皇帝”到“最自私的一代”“最没责任心的一代”，从“最叛逆的一代”到“失梦的一代”，从“垮掉的一代”到如今的“三十难立”，在人们的印象中“80后”几乎可与“问题”“麻烦”这些词语等同。他们总是处在社会言论的风口浪尖之上，人们总是在为他们担心、痛心，害怕他们承担不了该承担的责任，害怕中国这份巨大的家业就此败落在“80后”的手里……

也许，他们忘记了“80后”在2008年奥运圣火保卫战、汶川地震中所表现出的惊人的理性与稳健；也许，他们忘记了“50后”曾是红卫兵的主力，“60后”曾普遍经历过上山下乡，“70后”曾大玩地下摇滚、行为艺术，经历过出国热、下海潮。而身为后辈的“80后”们，如此轰轰烈烈的故事竟然那么稀少。

每一代人的成长都会打上时代的烙印，每一代人的成长都会不可避免地受到上一代人的严厉指责、批评。上一代人总是对年轻一代充满担心和焦虑（这似乎是古往今来留在人类潜意识中的一种自动化了的行为）。但到目前为止，现实中还没有出现哪一代人彻底地把自己毁掉的情况，整个社会依然在运转、发展。

《我们都是“80后”》系列丛书的推出不是想厘清什么、辩解什么，因为时间自会证明——我们是优秀的一代。只是希望这套丛书能

给“80后”的同志们提供一些解决现实问题的方法，同时增加些许继续向前更进一步的力量。

每一代人的成长过程总会遇到这样那样、或大或小的问题，根本不需要去担心什么，也不要去批判什么。走些弯路也好，摔几个跤也好，“80后”是垮不了的。请不要再将当下整个社会的生存焦虑强加在这个群体头上！那些关于“80后”的那些纷争、质疑言论可以休矣！

是为序。

编者

前 言

“80后”是处在社会转型中的一代人，出生时赶上计划生育“只生一个”时期，家庭逐渐成为标准的“三口之家”，缺少了兄弟姐妹的关爱；步入校园就一直面临着改革——高中是高考改革，大学是大学教育体制改革；上学要交学费了，毕业要自己找工作了，工作单位不提供住房了，买房要自己贷款了。“80后”不能像上一代人那样可以吃传统体制的饭，也不会像下一代人那样享受到完全市场竞争环境中完善的劳动保障，这是时代的代价。这就是“80后”——拥有张扬的个性、孤独的内心、脆弱的心灵的一代人。

放眼现在的人才市场，“80后”是一股驻足寻觅工作的大军。我们是曾经的天之骄子，是家里的独生子女，骨子里是我们这一代人独有的骄傲与任性，但是，面对巨大的就业压力，我们慢慢地学会了摒弃这些情绪，学会了谦逊与低头；我们喜欢自由自在的环境，我们在乎工作的“感觉”，我们渴望施展自己的抱负，但是，我们被来自各方面的压力驯服得没有脾气。

有人说我们是“草莓”（外面光鲜，质地绵软，抗压能力差），有人反感我们眼高手低、好高骛远，也有人厌恶我们频繁跳槽、没有责任感。的确，这些都是我们的毛病，从小生活安逸自然抗压能力差；衣食无忧突然面对琐碎自然眼高手低；梦想被现实击碎却仍心高气傲自然显得好高骛远；被动地先就业再择业自然会频繁跳槽，这不正是我们对自己负责任的体现吗？

但是，这些可以是我们的说辞，绝不能成为我们的态度。怨天尤人是没有用的，心高气傲也是需要资本的，面对现实中的困扰和职场里的无奈，我们绝对应该保持一个积极、严肃对待的心，毕竟人要学会不断往高处走。

我们大多刚工作不久，在职场这样一个看不见硝烟的战场上，我们显得很“嫩”，职场上的那些“潜规则”、人际障碍、工作压力常压得我们喘不过气，疲于应对。在职场中，我们脑子里一边对自身的定位满是迷茫，渴望保持自己的个

性，一边又天天思索如何让自己做得更优秀，如何打造让自己感觉舒服的职场环境，如何努力加薪晋升一展抱负。而这些，正是本书要帮助广大“80后”职场人解决的问题。全书分为上下两篇，上篇结合“80后”自身的生活轨迹和性格特点，对目前就业状况及趋势进行分析，展示了职场“80后”的真实面目，能够给读者不少职业启示；下篇则全方位罗列了职场新人步步晋升所需要掌握的职场技能，帮助职场菜鸟快速成长，短时间内把自己打造成一位职场多面手。相信从本书中，每一个“80后”都能找到自己的影子，获得良好的启示，大步迈向晋升坦途。

未来不是想象出来的，命运掌握在自己手里。如果你对自己的事业现状不满意，那就试着去改变它，从一点一滴做起。学习必要的职场知识，培养良好的职业习惯，你在职场中就会如鱼得水。其实，心高气傲的我们学会了谦逊与低头并不是什么坏事，它能为我们的职场生涯提供更大的竞争力和更强的生命力。

抱怨归抱怨，每个“80后”心底都清楚，我们还是幸运的一代人，我们注定是见证中国走向强大的一代，也是不会被打垮的一代。“80后”的朋友们，为了我们心中的目标，加油吧！

编者

生活经历影响性格，性格决定未来，事业成就未来；职场，仅仅是生活的一个方面，但是它能决定你的事业，影响你的未来。

“80后”混职场，心中勾画有一副自己理想的职场图画，而我们的性格则是这幅图画的执笔者。

上篇 “80后”职场真面目

第一章 “80后”的生活轨迹

- 第一节 青涩温暖的回忆 / 3
- 第二节 “80后”的精神面貌 / 5
- 第三节 “80后”的特征 / 9
- 第四节 “80后”的生活感悟 / 13
- 第五节 “80后”，要成长 / 16

第二章 当前就业形势分析

- 第一节 2010年高校毕业生就业趋势 / 21
- 第二节 “80后”打工者眼中的就业现状 / 24
- 第三节 “80后”就业指南 / 26

第三章 “80后”职场面貌大写真

- 第一节 写真一：PK中的真相——“80后”VS“70后” / 35

- 第二节 写真二:别样的就业观 / 40
- 第三节 写真三:职场现状调查 / 43
- 第四节 “80后”职场行为背后的反思 / 46
- 第五节 “80后”职场生存之道 / 51

第四章 职场打拼,我们也有一套

- 第一节 “80后”不是跑龙套的 / 57
- 第二节 “80后”总结的职场“潜规则” / 61
- 第三节 职场新人修炼秘诀 / 63
- 第四节 “司马他”——“80后”职场另类存活法则 / 66
- 第五节 “80后”如何当好管理者 / 72

下篇 “80后”职场特训营

第五章 “80后”初涉职场一点通

- 第一节 求职误区要注意 / 79
- 第二节 学会“挑”老板 / 82
- 第三节 办公室里的完美亮相 / 86

第六章 职场误区全解读

- 第一节 教你规避职场误区 / 93
- 第二节 “跳槽”是个雷区 / 100
- 第三节 晋升之路上的误区 / 104
- 第四节 职场女性心理误区早知道 / 106

第七章 职场人际关系修炼法则

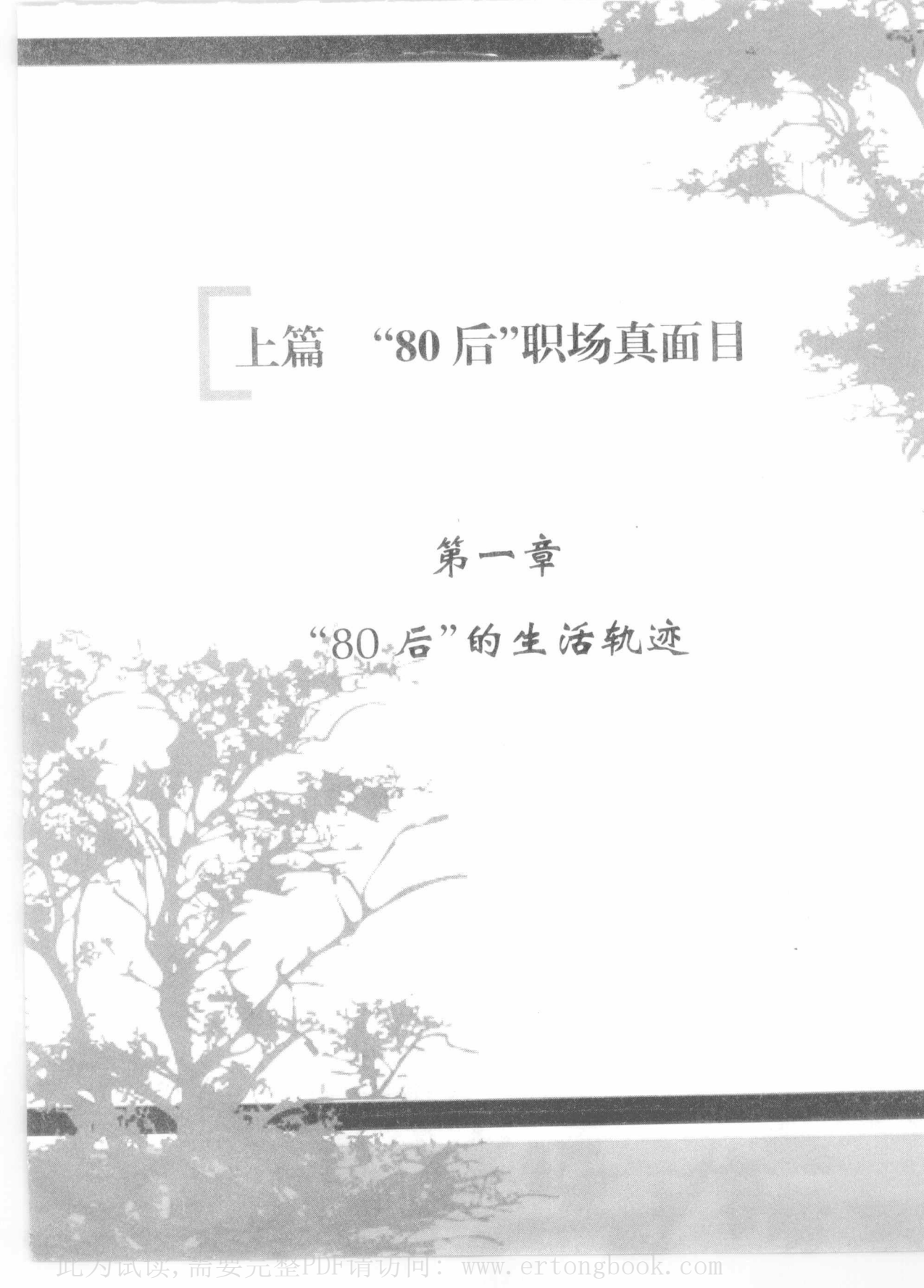
- 第一节 调侃职场：职场无“友谊” / 111
- 第二节 行走职场九句箴言 / 114
- 第三节 打造职场社交达人 / 118
- 第四节 沟通技巧大揭秘 / 127
- 第五节 与上司的沟通技巧 / 134
- 第六节 四个“锦囊妙计”，助你成为红人 / 140
- 第七节 “80后”管理者的向下沟通技巧 / 145
- 第八节 学会跨越职场社交障碍 / 152
- 第九节 搞好人际关系有窍门 / 161
- 第十节 编织属于你的人际网 / 165

第八章 职场“潜规则”

- 第一节 正视职场“潜规则” / 173
- 第二节 新人必知的“潜规则” / 178
- 第三节 职场上的“动物原则” / 184
- 第四节 职场“潜规则”，让你“卖”个好价钱 / 186
- 第五节 破解同事的身体语言 / 189
- 第六节 穿衣打扮，透析性格特征 / 198

第九章 职场晋升之路并不远

- 第一节 修炼成最受欢迎的职场人 / 203
- 第二节 经营人脉，提高自己的影响力 / 208
- 第三节 轻松踏上晋升路 / 211
- 第四节 “态度决定一切” / 216
- 第五节 学会“谋万世，不谋一时” / 223



上篇 “80后”职场真面目

第一章

“80后”的生活轨迹

本章主要内容

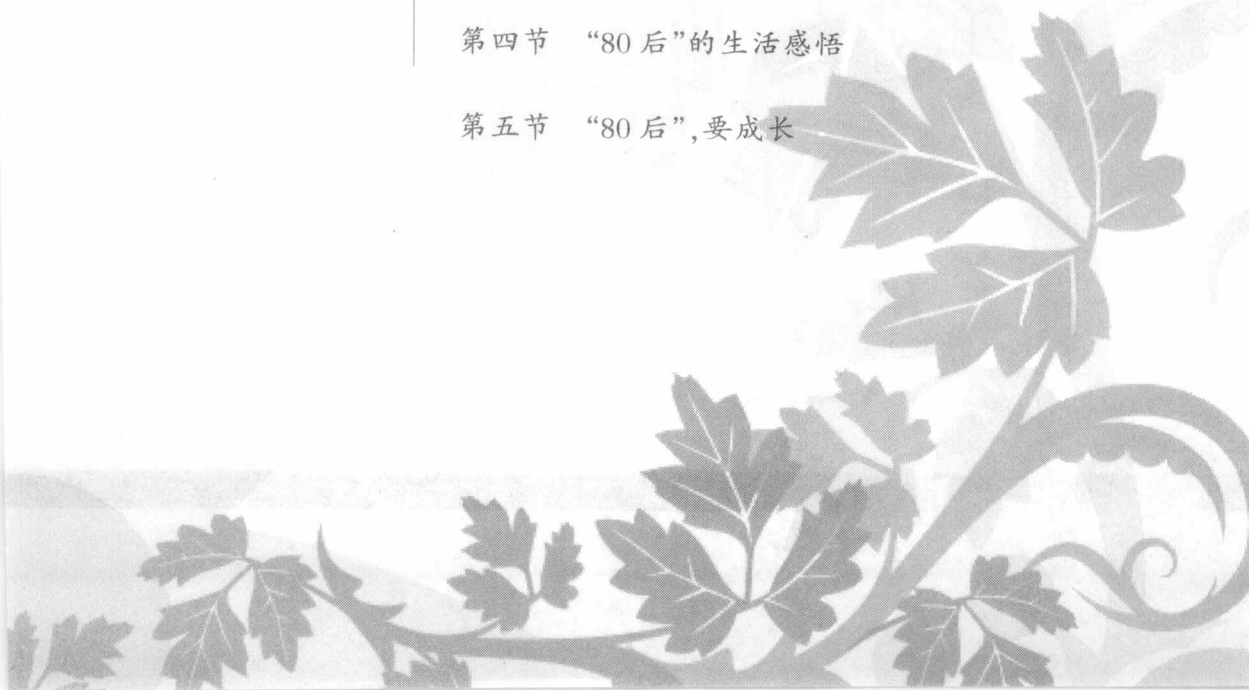
第一节 青涩温暖的回忆

第二节 “80后”的精神面貌

第三节 “80后”的特征

第四节 “80后”的生活感悟

第五节 “80后”，要成长



第一节

青涩温暖的回忆

人们回忆童年，往往满是单纯和快乐，“80后”也不例外。小学时我们一边在老师面前唱“太阳当空照，花儿对我笑，小鸟说早早早，你为什么背上小书包”，一边盼着下课、放学去买“酸梅粉”、“果丹皮”这样花几毛钱就能满足口舌之欲的零食；初中时我们一边学人体生理卫生，一边看古惑仔、研究金庸武侠小说；高中时我们一边传着纸条看着漫画，一边做着海量的四中、黄冈模拟试题；大学时我们一边狂热世界杯、读哈利·波特、谈恋爱、翘课，一边学习政治理论。

我们吃过小豆冰棍，喝过北冰洋汽水，也吃过哈根达斯，用过信用卡。

我们穿过棉衣、棉裤、白球鞋，也穿过耐克、阿迪达斯。

我们读过《雷锋的故事》《钢铁是怎样炼成的》《红岩》，也读过《神雕侠侣》《月朦胧鸟朦胧》《幻城》。

我们学过唐诗宋词，也自学过三毛、席慕容。

我们看过《婉君》《我爱我家》《新白娘子传奇》，也看过《还珠格格》《浪漫满屋》《越狱》。

我们玩过魂斗罗、超级玛丽，也玩过任天堂 NDS 和索尼 PSP。

我们喜欢过四大天王、小虎队、林志颖，也喜欢过谢霆锋、F4、超级女生、周杰伦。

我们一边被人注目着，一边被人鄙视着；一边任人宠溺着，一边任人声



讨着。

我们让爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥姥姥爷默默保护着，和男朋友、女朋友、同学、发小儿、网友偷偷长大着。

我们——1980年以后生的人，被叫做“80后”，大多数人别称“独生子女”。

我们度过了没有电脑和综艺的童年，正经历着没有战争和饥饿的成年。在没有电脑游戏陪伴的童年，我们大多是和很多很多的经典动画片和影视剧一起度过的。变形金刚、阿拉蕾、机器猫、黑猫警长、足球小将、灌篮高手、小龙人……太多的经典值得我们去回忆，直到现在我们还能记得很多动画片的情节和主题曲，这些东西陪伴我们一直成长着。所以现在很多“80后”都在无限怀念着这些美好的东西，有时候做梦都想再重新来一次，但是这是不可能的。“80后”不会忘记这些美好的童年往事，即使已经为人父母，美好的童年总能换回我们青涩的记忆。

其实，我们“80后”，还有很多东西值得回忆。

小链接：

网络上有人调侃身为“80后”的自己，写了一篇文章，名字是《史记——“80后”传》：

夫“80后”者，初从文，未及义务教育之免费，不逮高等学校之分配，适值扩招，过五关，斩六将，硕博相继，数年乃成，负债十万。觅生计，十年无休，披星戴月，秉烛达旦，蓄十万。楼市暴涨，不足购房，遂投股市，翌年缩至万余，抑郁成疾。医保曰，不符大病之条例，拒赔。乃倾其所有，入院一周病无果，因欠费被逐院门。友怜之，赠三鹿一包，冲而饮，卒。

后续文：

二十一世纪，高科世，重优才。呜呼！颓废岂为“80后”？09国策，状元下乡，振兴乡镇，亦兴农；投笔从戎，绿装卫国；商界英豪，下海泛舟。条条大路通罗马，共建和谐为国家！



第二节

“80后”的精神面貌

有人曾预言说,“80后”是“垮掉的一代”,“最没责任心的一代”,“愚昧的一代”,“最自私的一代”,“最叛逆的一代”。

也曾有名家说,当一个人开始怀念的时候,这个人已经开始衰老。如果这句话是真理,那么,“80后”无疑已经走在衰老的路上了,那么出现类似“八零祠”这样“祭奠自己逝去的青春”的宣传语,也就不足为奇了。

那么,“80后”们的生活面貌和精神状态究竟是什么样子呢?



陶醉、煽情和力量

有“80后”说,很多人都说自己有双重性格,而我们是多面性的。我们能躺在沙发上,听一天周杰伦的歌,陶醉得不吃饭;我们能坐在电脑前打网络游戏,一遍又一遍,彻夜不眠;我们能让挚爱的摩托车,风驰电掣,在马路上狂奔时速100迈;我们能在繁闹的街边路旁,开一个属于自己的小店,寻求经商下海的刺激,而不在乎赔与赚;我们能将篮球场、足球场上的气氛,推到热血沸腾的顶峰,让对手崇拜得五体投地;我们能把身边的伙伴,逗得满地旋转滚爬;我们能吸引白马上的王子,跪下来向我们求爱;我们能让骄傲的公主,变成爱情的囚犯。我们,有的是力量!



读书没用，学历贬值

“80后”们辛辛苦苦小学六年，勤勤恳恳初中三年，废寝忘食高中三年，眼看就要走进高考的考场了，却赶上国家扩招，不论什么人都能混个大学文凭。现在的大学文凭有什么用？在大学懵懵懂懂度过了四年，使尽浑身解数拿到了英语四级、计算机等级证，毕业了才知道，这东西不一定用得着。毕业证、学位证，二证齐全了，却怎么也找不到如意的工作，甚至连一般的工作都找不到——刚毕业就失业了。



职业不稳定，挣钱少

千辛万苦进了外商独资企业当白领，还是世界500强的大企业，进去了才发现，原来中国现在遍地是外企，500强中有499家都在中国有分号。干白领的活，承受巨大压力，天天加班，可是，挣了几个月的钱才发现，这点工资比没上大学的民工朋友多不了多少。稍微发点牢骚，就有老板拍桌子：你是什么玩意儿？上午把你 Fire，下午我就能找一个！



住房，买不起

福利分房早已成为明日黄花，房改优惠政策与己无缘，住房公积金补贴少得可怜。“80后”没有属于自己的住房，离开父母，只有睡马路上，又赶上那些手握巨款、独具慧眼的老板们遍地炒房，越炒越热，越炒越贵。自己辛辛苦苦工作了一年，忽然发现，如果不吃不喝睡马路，一年攒的钱也买不了几平米的住房。贷款住进新房吧，那贷款合同就像一张卖身契，一点都开心不起来——要还几十年的贷款啊！



学用不符，有反差

小时候老师教育我们要做个诚实的孩子，中学、大学又广泛开展“诚信”

征文，普及诚信教育，工作后却不得不说假话。这时候才发现，原来精神和现实总是有些差距的。别人拿着假文凭，把我们顶得真够呛，明明知道抽烟有害健康，可是还得抽，那叫“人在江湖，身不由己”。

这就是“80后”的生活状态吗？“80后”有这么惨吗？当然不是，这只是出现的问题而已。只怪我们小时候的生活太单纯太甜蜜，所以当这些问题发生在我们身上的时候，我们会觉得这些简直是天大的问题。

有人说过，“80后”的人不热衷政治，不关心社会，因为他们出身在一个更加开放的世界。他们没有经历社会变革所带来的挣扎和痛苦，他们崇洋媚外，喜欢韩国肥皂剧和法国的时尚，还有来自更多国家的非主流文化生活，他们无病呻吟，习惯在富足的生活之中寻求忧郁和悲伤。



真的是这样吗？未必

汶川这个名字，反复被人们提起，不断铭记在心。在举国同心，抗震救灾的日子里，全国各界表现出的团结和友爱同样在这场特殊的战争中被人们铭记。而新一代的“80后”，更是在国难面前表现出无所畏惧的精神面貌。他们勇敢，他们善良，他们崛起。在这场灾难面前，越来越多的“80后”走进抗震救灾队伍，捐款、义卖、甚至深入最前线，源源不断的救灾物资、善款汇聚成巨大的数字，这其中也凝聚着“80后”对灾区同胞的爱与祈祷。就在这时，人们忽然发现，这些新一代的年轻人原来还有这一面，他们的字典里原来一直存在着爱国、坚强、友爱、善良这些美好的字眼。

民族的成长需要经历阵痛，少年的成长需要时间的考验。“80后”在始料未及的国难中用无私的奉献和牺牲精神，扛起了时代的使命。

“80后”的青年们背负着祖国复兴的重大的任务，当国家真正需要他们的时候，他们的面貌会焕然一新，在以前走过那么多弯路后重新走上正轨。新生的一代冲破了世俗的牢笼，思想得到了历史性的飞跃，这是真正意义上的思想解放。

毋庸置疑，“80后”是现社会的动力！