

职场新人入职指南丛书

职场新人 用心做好的66件事

ZHICHANG XINREN
YONGXIN ZUOHAO DE LIUSHILIU JIAN SHI

郭黎勇◎编著

用心做好66件事，迅速
成为职场达人。

全面解析与众不同、实用
有效的职场法则。

SPM

南方出版传媒
广东经济出版社

职场新人入职指南丛书

职场新人 用心做好的66件事

ZHICHANG XINREN

YONGXIN ZUOHAO DE LIUSHILIU JIAN SHI

郭黎勇◎编著



SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

职场新人用心做好的 66 件事/ 郭黎勇编著. —广州: 广东经济出版社, 2016. 1

(职场新人入职指南丛书)

ISBN 978 - 7 - 5454 - 4384 - 4

I. ①职… II. ①郭… III. ①成功心理 - 通俗读物

IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 309565 号

出 版 人: 姚丹林

责任编辑: 谭 莉

责任技编: 谢 莹

封面设计: 李桢涛

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	惠州报业传媒印务有限公司 (惠城区江北三新村惠州报业传媒大厦 1610 室)
开本	730 毫米 × 1020 毫米 1/16
印张	16. 25
字数	265 000 字
版次	2016 年 1 月第 1 版
印次	2016 年 11 月第 1 次
印数	1 ~ 5 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 5454 - 4384 - 4
定价	35.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 37601950 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻印必究 •



前言

Preface

不论你是一位大学生，还是一位中学毕业就步入社会、进入职场的人，都怀揣着太多的梦想。可毕业了，进入职场才发现梦想被现实瞬间搁浅，漫无目的，找不到方向，不再奢望梦想。

越来越多的新人走入职场。每个初入职场的人都应知道：如何选择自己的职业生涯？如何实现自己的梦想？只有对自己了解得越多、对职场了解得越深，才会在每一个关键时刻，做出对自己最有利的选择，从而实现自己心底的梦想。

生活就是这么现实，生活的品质取决于工作的绩效，工作的绩效取决于工作的态度。在职场中，能否生存和发展与个人能力密不可分，职场的精英们个个有能力，懂规则。个人能力表现为时间掌控能力、知识水平、现场问题解决能力，职场规则表现为判断自身所处环境的能力。在职场中要知道该做什么、怎么做、有时间去做，但是初入职场的新人还不会调剂时间，不知道该怎么做，更不知道知道一件事情该不该做。

职场新人进入一个新的单位，过渡过程越短，与单位融合得越快、发展得就越快。这个过渡时间的缩短，要靠职场新人们自己好好努力，如懂得职场新人注意事项，了解职场菜鸟生存法则，并和同事建立良好人际关系。掌握的知识、能力如果不能满足工作的需要，职场新人就应该好好地学习关于职场的各门功课！

“职场新人入职指南”丛书全方位、多角度、深层次的给你进行了提示和指导，本丛书包括《职场新人用心做好的66件事》《职场菜鸟44个第一次》《第一份工作，提升你的职场能力》《边干边学，成为职场健康达人》《启动



正能量，踏入新职场》五本图书。

《职场新人用心做好的66件事》一书从初入职场，工作第一；初入职场，学会交际；初入职场，养性修身分三个章节对于初入职场的新人要用心做好的事项进行了循序渐进的讲解。全书通过每个知识点、细节点进行详细解读应该做什么、不应该做什么，并穿插职场小贴士、职场箴言、故事分享、扩展阅读进行补充说明，让职场新人能够全面地提升自我，不断提升自己的价值，创造自己想要的人生。

本书主要给现代年轻人，尤其是90后、95后的职场新人、新毕业的大中专学生提供了一种全新的阅读模式，也就是快餐式、碎片化的阅读方法，读起来轻松、自然。适合企业、培训机构团购，用于培训；也是新入职大中专学生或新人从业的入门、参考、培训用书。

由于编者水平有限，加之时间仓促、参考资料有限，书中难免出现疏漏与缺憾，敬请读者批评指正。同时，由于写作周期紧迫，部分内容引自互联网媒体，其中有些未能一一与原作者取得联系，请您看到本书后及时与编者联系。

编者

2016年1月



第一章 初入职场的 5 件事

第一节 职场必修课——职业规划的 3 件事	2
第 1 件事：确定目标，选对方向	3
第 2 件事：端正态度，积极主动	5
第 3 件事：立即行动，坚持不懈	7
职场小贴士 如何选择适合自己的职业	9
第二节 职场铁纪律——勤勉守时的 5 件事	10
第 1 件事：职场守时是美德	12
职场小贴士 职场中如何做到守时	14
第 2 件事：职场上班需提前	15
第 3 件事：职场下班稍延迟	18
第 4 件事：职场请假有艺术	20
职场小贴士 教你请假的技巧	23
第 5 件事：职场公私要分明	24
第三节 职场似海深——勤奋好学的 5 件事	27
第 1 件事：职场勤奋创辉煌	28
扩展阅读 职场勤奋永不过时	31
第 2 件事：职场勤奋需有度	32
扩展阅读 勤奋工作并不只是埋头苦干	34
第 3 件事：职场勤奋能补拙	35
第 4 件事：职场勤奋讲效率	38
第 5 件事：职场勤学胜好问	41
第四节 职场显身手——爱岗敬业的 5 件事	43
第 1 件事：职场敬业才立业	45



第2件事：职场敬业需乐业	49
扩展阅读 敬业乐业者更容易成功	52
第3件事：职场敬业更精业	53
第4件事：职场敬业到专业	55
职场小贴士 如何让自己显得更专业	57
第5件事：职场敬业成习惯	58
职场小贴士 会敬业的技巧	60
第五节 职场如云梯——升职加薪的5件事	61
第1件事：打造品牌等升职	62
第2件事：秀出能力可升职	65
第3件事：巧妙推销助升职	67
职场小贴士 职场新人升职加薪的技巧	70
第4件事：把握时机巧升职	71
第5件事：处理关系能升职	73
扩展阅读 职场升迁有奥秘	75
 第二章 初入职场，学会交际	
第一节 职场有规矩——社交礼仪的5件事	78
第1件事：着装礼仪显修养	79
扩展阅读 女性职场着装礼仪常识	81
第2件事：握手礼仪显教养	82
扩展阅读 握手的禁忌	84
第3件事：谈吐礼仪显素养	86
职场小贴士 职场谈吐礼仪之“六不谈”	90
第4件事：道歉礼仪显涵养	90
第5件事：电子礼仪显学养	94
扩展阅读 职场新人不可不知的电话礼仪	96
第二节 职场有原则——同事相处的5件事	97
第1件事：职场谨记言多必失	99
第2件事：职场不忘赞美他人	102
第3件事：职场要学会坦诚聚餐	106



第4件事：职场异性保持距离	111
扩展阅读 掌握人际关系的交友原则	113
第5件事：职场保持真实自我	114
扩展阅读 职场新人如何应对办公室人际“潜规则”	116
第三节 职场有学问——尊敬领导的5件事	117
第1件事：忌埋头苦干，应主动汇报	118
第2件事：忌越级汇报，应充分沟通	122
第3件事：忌顶撞上司，应服从领导	126
第4件事：忌自作主张，应请求指示	128
扩展阅读 让上级领导赏识的行为准则	131
第5件事：忌推卸责任，应及时报告	132
第四节 职场有陷阱——防范人心的5件事	135
第1件事：身在职场，要远离流言	136
第2件事：身在职场，要守住秘密	140
扩展阅读 职场上需保守的秘密	142
第3件事：身在职场，要警惕暗箭	144
第4件事：身在职场，要多长心眼	147
第5件事：身在职场，要谨防小人	150
扩展阅读 新人如何对付职场小人	154
第五节 职场有讲究——赠送礼品的3件事	155
第1件事：给客户送礼联感情	156
第2件事：给上司送礼露真情	161
扩展阅读 职场送礼原则	164
第3件事：给同事送礼传友情	165
扩展阅读 关于送礼的几点技巧	167

第三章 初入职场，养性修身

第一节 职场任尔翔——打造好身体的5件事	170
第1件事：吃出健康，合理营养	171
第2件事：劳逸结合，有张有弛	175
扩展阅读 劳逸结合才能让身体更健康	178



第3件事：保证睡眠，精力充沛	179
第4件事：健身美体，适度运动	182
扩展阅读 职场工作间隙如何健身保养	183
第5件事：缓解压力，自我调整	184
扩展阅读 怎样缓解职场压力	187
第二节 职场机会多——培养好习惯的5件事	188
第1件事：勤俭节约，无愧工作	190
第2件事：保持整洁，舒心工作	194
扩展阅读 职场正能量从整洁的桌面开始	197
第3件事：专心致志，认真工作	199
第4件事：少说多做，安心工作	202
扩展阅读 职场新人要多做少说	206
第5件事：告别拖拉，高效工作	207
第三节 职场人缘长——塑造好性格的5件事	211
第1件事：热情阳光，任劳任怨	212
职场小贴士 如何保持工作热情	215
第2件事：待人真诚，受人尊敬	216
第3件事：积极进取，乐观向上	220
扩展阅读 如何找回乐观的心态	222
第4件事：幽默风趣，惹人喜爱	224
第5件事：低调做人，高调做事	228
扩展阅读 不要把自己太当回事	231
第四节 职场不言败——磨砺好品质的5件事	232
第1件事：严于律己，宽以待人	234
第2件事：乐于助人，快乐之本	236
第3件事：锲而不舍，金石可镂	240
职场小贴士 如何坚持不懈地做一件事情	243
第4件事：诚实守信，忠于职守	245
第5件事：认真负责，勇于承担	247
扩展阅读 让责任感成为习惯	250



第一章

1

初入职场，工作第一





第一节 职场必修课——职业规划的3件事

人生没有设计，你离挨饿只有三天。

——著名留学、签证、职业规划和人生发展咨询专家徐小平

刚进职场的新人，都希望能出人头地，做出一番成绩。俗话说“上进心，人皆有之”，这是人的本性。然而，事业的成功，并非人人都能如愿，问题何在呢？如何做才能使事业获得成功呢？职业规划就为你提供了一条走向成功的路径。那什么是职业规划呢？

职业规划是指个人发展与组织发展相结合，通过对职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，确定一个人的奋斗目标，并为实现这一职业目标，而预先进行系统安排的过程。职业生涯规划也被称作职业生涯设计，其实质是追求最佳职业生涯发展道路的过程。

职业生涯规划的作用在于帮助你树立明确的目标与管理方法，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服职业发展中的困难，避免人生陷阱，不断修正前进的方向，最后获得事业的成功。



故事分享

王一和陈明就读于同一所大学，在学校的表现都属于优良的水平，毕业以后，他们分别进入了不同的单位工作。三年之后，两个人的命运却产生了很大差异，王一已经成为公司的骨干，担任部门的主管，每月的收入也在8000元以上；陈明还是公司的一般职员，收入只有4000元，正准备寻找机会跳槽。在这三年期间，两个人都跳过槽，都换过几家公司，可是最后的结果却大相径庭。王一毕业后进入一家卖电器的店做销售代理，工作中勤学好问，很快就掌握了销售技巧，成为了一名不错的销售员；1年之后，被公司提拔为组长；第3年，



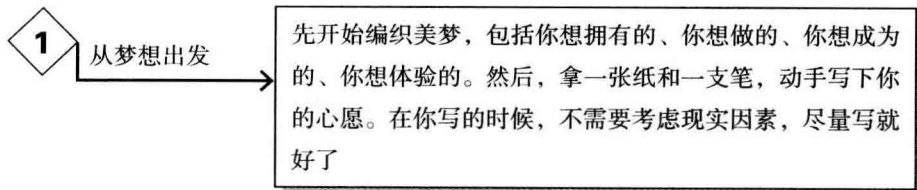
直接跳槽到国内知名的电器销售连锁店做部门主管。陈明毕业后则进了一家卖电讯器材的公司做销售员；1年后跳槽到一家网络公司做网管；第3年，换工作进了一家生产企业做办公室的职员。

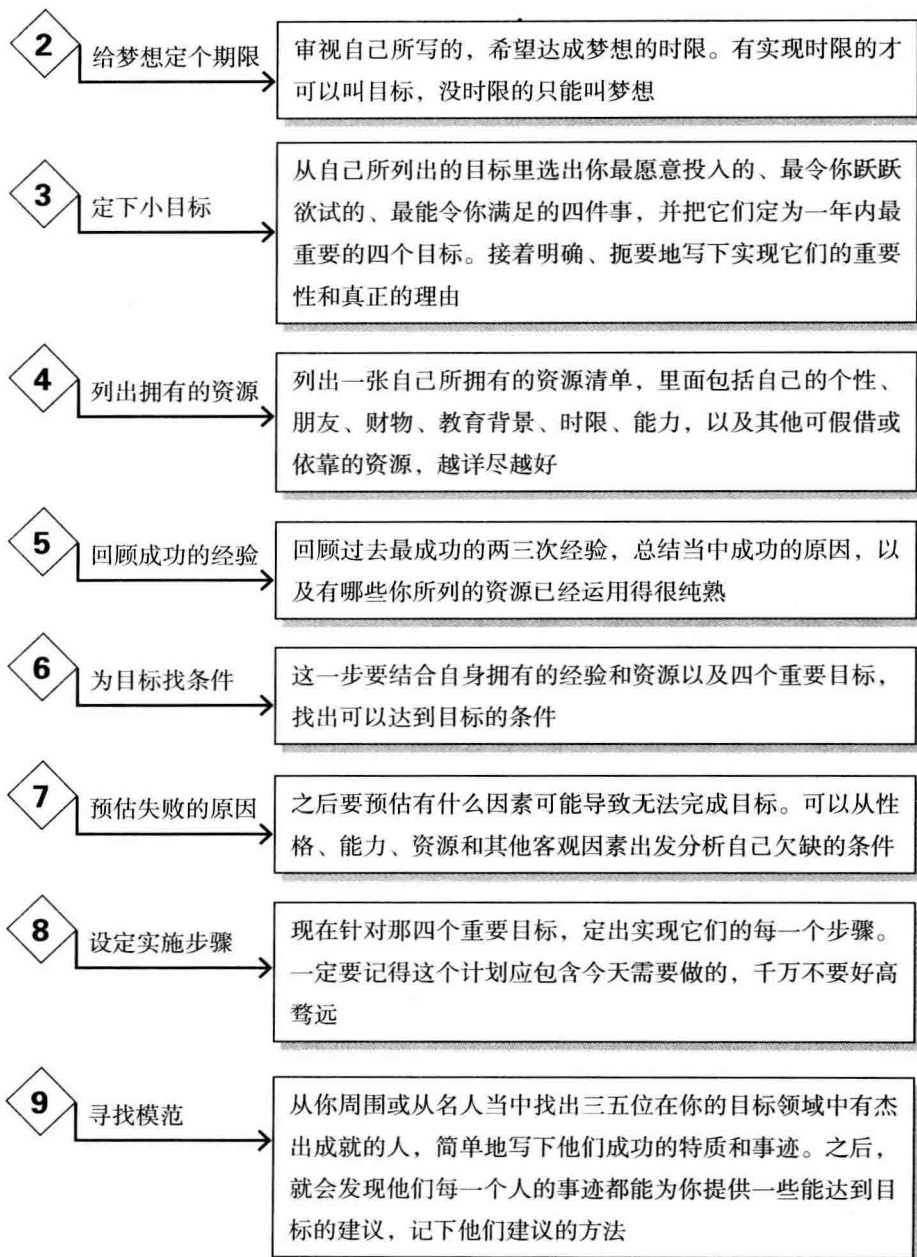
从上述故事中不难发现，两个人虽然都有跳槽的经历，但王一直在自己熟悉的电器销售行业工作，期间跳槽也是为了有更好的位置，陈明却没有找准自己的发展方向，在不同的行业跳来跳去，最后还是只能从事低岗位的工作。由此可见，做好职业规划，对于个人的发展意义非凡。那么如何才能做好职业规划呢？具体来说，要具备以下几种心态，脚踏实地地从头做起，这样必能有所作为。

第1件事：确定目标，选对方向

有一位读MBA的同学，该同学毕业2年多换了至少4次工作，涉及了不同的行业，每份工作都没有超过6个月，已经30岁了，还没有找准自己的位置，还不知道自己适合做什么。这个同学就属于那种糊里糊涂生活的人，没有认真分析过自己，没有做好个人的发展规划。

跳槽并不是坏事，但跳槽一定是有目的、有选择地跳，最好先确定了个人的发展目标，围绕这个目标，有目的、有选择地跳，这样才能让自己更快地接近或实现目标。如果没有确认自己的目标，盲目地跳槽，特别是频繁换行业的跳槽是最不可取的，因为当今社会，工作经验和行业优势已经成为获取成功的必不可少的条件之一，所以确定个人的发展目标尤为重要。那么如何确定自己的目标呢？可以按下图所示的步骤进行。





确定自己目标的步骤

确立自己的事业目标不是要进行竞赛，不要去和别人比，而要立足于自己的现状一点点进步，只要今天的你胜过昨天的你，只要在正确的方向上前进，



你离自己的目标就会越来越近。“人外有人，山外有山”，这个世界上永远有人比你更优秀。目标是自己的，别人的成功并不能否定你的幸福。

在职业发展的道路上，你不可能走别人的路取得成功，很多的成功模式本身就不具有可复制性。很多人成功是因为他们找到了适合他们自己的职业道路，你要想成功，也必须为独一无二的你找到适合自己的道路，而这条道路，只能靠你在工作实践中一步步明确。

职场箴言

当你暂时没有目标时，就先把当前的事情做好，把所谓的目标放一放，不要为了确定目标而寻找目标。当你把当下的事情做好的时候，新的机会往往会浮现出来，它们会把你带向新的目标。

第2件事：端正态度，积极主动

有三个泥瓦工，按定额每人每天要砌500块砖。

第一个人每天砌够500块砖后就万事大吉，回家休息去了。

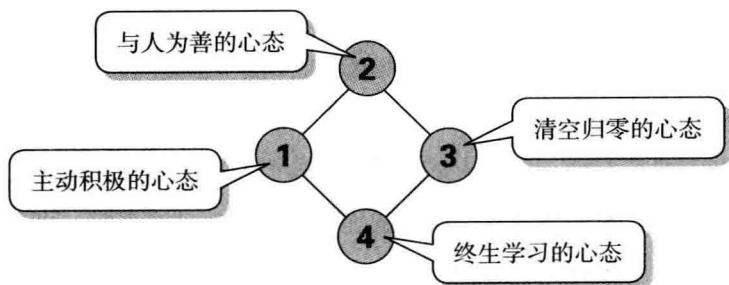
第二个人每天砌够500块砖后，还在琢磨如何把砖砌得更快、更好、更精美、更省力。

第三个人每天砌够500块砖后，不但会琢磨如何把砖砌得更快、更好、更精美、更省力，而且还会琢磨如何把房子盖好。

10年后，第一个人仍是泥瓦工在砌砖；第二个人成了一个优秀的管理者；而第三个人则成了公司的老板。

故事中三个人的起点一样，由于心态不同，致使每个人后来的成长轨迹有差异性的变化：一个人继续做泥瓦工、一个人成为管理者、一个人成为老板。

古人云：态度决定一切。不管是做事还是在生活中保持积极的态度尤为重要，刚入职场的新人，可能会置身于平凡的岗位，从事着琐碎不起眼的工作，如果整天怨天尤人、心气浮躁，感觉主管或上级领导不能慧眼识珠，那就有必要要调整心态，让自己的心胸宽广起来。下图所示的是职场新人必备的四种心态。



职场新人必备的四种心态

1. 主动积极的心态

可能有不少人只是想着为了生活而工作，从他们的身上看不到为工作而不断进取的活力与冲劲，这是因为这类人看不到未来，也不知道如何规划个人的奋斗目标或职业生涯。

其实，无论什么行业、什么岗位，只要具备主动积极的心态，不断地努力向前，就一定能实现自己的人生价值。作为一名职场新人，如果能立足岗位，保持积极乐观的心态，脚踏实地地工作，通过一点一滴的努力，同样能实现既定目标，获得成功。积极乐观的心态几乎是所有成功者所具备的特质。

2. 与人为善的心态

乐于与人交往，和他人建立良好的关系，是心理健康的必备条件。

作为一名初入职场的新人，置身于企业的集体氛围之中，通过与同事、领导在工作和学习上进行长期的相处，既可以得到真诚的帮助、获取有效的信息，又能让自己的素质能力得到提高与体现，从而促使自己保持心理平衡，不断取得进步。

3. 清空归零的心态

每个人在进入职场之前，都接受过文化知识教育，具备一定的社会经验。走上工作岗位后，最好暂时将自己的知识经验归零，以清空的心态虚心向他人请教学习。这就好比一只杯子，如果已经装满了八分的水，再装两分就会溢出来。如果是一只空杯，别人给你一分，就吸收一分；给你半杯，就吸收半杯；



给了全部，就照单全收，再加上自己的体验——就会比别人多了一套经验。

拥有清空归零的心态，还有以下几个好处：

- (1) 就能把昨天的烦恼和失败全部抛开，迎接新一轮的挑战。
- (2) 就能一切从零开始，在新起点发力，收获新希望。
- (3) 就能全面审视和反思自己，塑造崭新的自我。
- (4) 就能松绑自己，快乐地生活与工作。

4. 终生学习的心态

俗话说：“活到老，学到老。”终生学习是时代的呼唤。当今世界飞速变化，知识更新的速度大大加快。应该把学习从单纯的求知变为一种工作的方式，成为工作的重要组成部分，成为个人的自觉行动，要牢固树立终生学习、全面学习、深入学习和学习工作化、工作学习化的理念。

只有持续学习，才能不断获得新知识，才能不断增长才干，开发自己的潜能与创造力，成为企业发展的助力。

对于刚入职场的新人来说，大多数人在经验和能力上都相差不多，老板或上司一般重视的是新员工的心态和做事的态度，只要你有肯学习的态度和积极的心态，在生活和工作中遇到的问题都能迎刃而解，而自己也将会慢慢成为一个积极乐观的人。

职场箴言

有进行职业生涯规划的人才会有清晰的发展目标。有目标的人才能抗拒短期的诱惑，有目标的人才会坚定地朝着自己的方向前进，有目标的人才会感觉充实。

第3件事：立即行动，坚持不懈

世上没有不劳而获的事情，任何人的成功都不是偶然的，需要很长时间的积累，具备一定的实力才能成功。因此，只有认准了自己的目标，并且坚持不



懈地走下去，不管遇到什么挫折，都不要放弃，这样才能获得成功。

完美的职业生涯规划就像一粒精壮的种子，撒进土壤后，要不断地浇水、施肥、除虫、拔草，才能有收获的喜悦。也就是说，职业生涯规划仅仅是一个方向，要想取得事业的成功，需要立即行动起来，为了走好每一步，我们要有一个完整的计划和一种坚定的信念，并坚持不懈地去实践。

1. 有行动，才有成功

职业规划的实现，很大程度上取决于能否立即行动。只有行动，才有成功的可能，只有从现在做起，才能把握更多的机会。可是有些人总是有拖拉的毛病，做了语言的巨人，行动的矮子，对于应该做的事情，总是用种种借口拖着不办，这样永远处于语言阶段，永远不会成功。

而有些人不是没有行动，而是行动的条件太多，遇事拿不定主意，谨小慎微，犹豫不决。他们用在思考上的时间过多，以致不能及时行动，往往错过了机会，损失了宝贵的时间。有些做事过分依赖条件，无论办什么事总要等条件完全具备了才去办。这些也都是不可行的。

职业生涯规划就是规划未来，过程中会遇到困难和阻碍，不可能一切条件都具备，行动的目的就是创造自己所需的条件，如果一切条件都成熟，都按照自己的想法来实现，那我们还做规划干什么？规划的意义又在哪呢？

2. 坚持到底最重要

要成功实现职业生涯的规划目标，就要敢于克服困难。做任何一件事都会遇到一些或大或小的困难，而面对困难，我们要坦然处之，当你把一个个困难解决掉后，你离成功也就不远了。而有些人在行动当中，顺利时干得很来劲，精神百倍，趾高气昂。一遇到困难，马上就如同泄气的皮球，垂头丧气，意志消沉，不是去积极寻找解决问题的办法，而是采取一种逃避的状态去躲掉困难，等到困难堆积多了，也就只好以失败而告终。

3. 实践扣着目标前进

有效的行动，就是行动要始终围绕着目标进行。好像打靶一样，无论从哪