



和秋叶 一起学职场技能



秋叶 萧秋水 佳少 ◎ 著

- 大学生需要学这门课吗？
- 你真以为到了职场有人手把手教你？
- 职场人需要学这门课吗？
- 你不想和秋叶一样成为时间的主人？

去网易云课堂学同名在线课程

云课堂

秋叶

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



秋叶 萧秋水 佳少 © 著

去网易云课堂学同名在线课程



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

和秋叶一起学职场技能 / 秋叶, 萧秋水, 佳少著

· 一 北京: 人民邮电出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-115-42444-0

I. ①和… II. ①秋… ②萧… ③佳… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第129484号

内 容 提 要

本书从初入职场的新人必然会遇到的问题谈起, 选取最典型的话题, 按职场成长顺序, 分为新人篇、提升篇、充电篇和规划篇 4 个单元。无论是思维上的解惑, 还是实际行动上的方法论, 本书都会一一涉及。

相信本书无论是对职场新人还是有一定工作经验的人, 都会有所启发。

◆ 著 秋 叶 萧秋水 佳 少

责任编辑 李永涛

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 15

字数: 238 千字

2016 年 7 月第 1 版

印数: 1-6 000 册

2016 年 7 月北京第 1 次印刷

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

前言 1

学职场能力好比打怪练功。

有个段子是这样说的，在职场写Word的不如算Excel的，算Excel的不如做PPT的，做PPT的不如讲PPT的，讲PPT的不如听PPT汇报的。

这个段子虽然有恶搞的成分，但是也说明一个道理，一个人在职场的地位和个人的能力是有相关性的。

很多人写Word只会复制、粘贴，到了Excel阶段就开始学会整合数据，做一些分析，当他用PPT开始展示观点时，就需要有商业逻辑构思能力，而讲的人还需要有好的表达沟通能力，至于听汇报的人，能否在复杂多变业务数据面前，表现出自己的专业判断力，才是让大家信服的关键。

学职场能力好比打怪练功，也是一层一层长进的。我们总是建议准职场新人先学好Office，再学职场必会的初级技能，比如如何贴发票，如何出差订票，如何用打印机、复印机。这些事情有套路，只要按照套路做，在哪家单位都不会差太多。

遗憾的是，在大学，这些被企业认为大学生理应会的技能，都没有人好好去教。学生到了职场，又不得不从零开始学。这是为什么我们推出《和秋叶一起学Word/Excel/PPT/职场技能》系列课程大受大学生欢迎的原因。

不过在《和秋叶一起学职场技能》课程推出后，我们发现课程答疑工作量太大了，很多学员问的问题，其实已经超出了课程的范围，比如有的职场新人会问如何在城市里快速安家，第一天上上班怎样做，迟迟无法进入上班节奏怎么办？……有一定工作经验的人会问领导不重视我怎么办？职场中哪些事情不注意会给自己减分？工作让自己疲惫不堪怎样减负？……还有些职场正面临重新规划的人会问如何带团队？如何有效组织计划和分工？如何参加饭局应酬？……

这些问题都可以从我们课程中引申出来，但是又不应该变成标准化套路，更多是解决问题的思路或方法，要结合具体情况改进。这就是我们学员在学完《和秋

叶一起学职场技能》课程后，提出的更高级的需求。

所以，我们决定编写《和秋叶一起学职场技能》课程的同名图书，这本书的设计可以看做是网易云课堂《和秋叶一起学职场技能》在线课程的提高读物，并非是把云课堂的课程用图书形式再讲一遍，没有内容是重复的。这一点要特别提醒购买过同名在线课程的读者注意。

另外要说明的一点是，这本书的写作是由我和萧秋水、佳少老师一起完成的。我们想尝试一下对话体写作的模式，我和秋水、佳少面对面就一个话题聊天，我们将对话整理成文，再补充干货，形成一篇篇文章。我们希望这种对话体形式能更吸引大家阅读。这种写作的灵感其实也是因为我们网易云课堂《和秋叶一起学职场技能》在线课程采用的对话体设计形式大受欢迎。

我和秋水、佳少老师都是在职场有各种跨界经历的人，而且都常年坚持给职场新人答疑解惑，我们都看过太多的职场故事，这些案例我们选取最典型的话题，按职场成长顺序，分为新人篇、提升篇、充电篇和规划篇4个单元，我们相信无论是对职场新人还是有一定工作经验的人，都会有所启发。

最后，希望你们读完本书，认为本书是一本诚意满满的图书。

秋叶



微信扫码
向秋叶提问吧

前言 2

责任和热爱，是强大且深远的力量。

某年某月某一天，秋叶找我，说要合做一件事。

什么事呢？

合写一本关于职场的书。

我听了，有点兴致缺缺。

因为已经合写过好几本书了，感觉没有新鲜感了。

秋叶说，这回不一样，是新鲜的写法，我们俩对谈，就某个话题，谈深、谈透，某些章节还有佳少的参与。

我一听，眼睛放光了。

是啊对谈的这种写法以前没用过，我的脑海里立刻浮现出金庸和池田大作的对话，那可是我向往的方式啊，而且，以前佳少是我们的编辑，这回是合写者，也是很新鲜的。

对于新鲜的事我总是乐意为之的。

这也是我在职场多年始终保持激情的原因。求新、求变，在我眼里，没有重复和枯燥，做过的事，也可以变着法地改进，当然相比之下，没做过的事，更加吸引人。

所以，成交！

2016年的春节，我变更了去婺源度假的计划，窝在深圳，每天的生活非常规律：

写一部分书；

出去运动，主要是走路的方式，平均每天至少5公里，大年初一最狠，走了20公里；

去看各种花展，比如人民公园的月季花展、荔枝世界的牡丹花展、园博园的茶花展，还有莲花山公园的桃花，用相机记录下花的千娇百媚。

每天写作、运动、摄影，心情愉悦进度快速。

完成初稿的时候，特别开心。

然后就自由地玩耍了一段时间，然后再开始新的工作。

其实我自从2011年以来，就是自由的，不归任何单位管，俗称自由职业者。我是在大学毕业后全职工作了19年之后，才成为自由职业者。

由于多年职场养成的习惯，即使是自由职业，也还是保持着良好的自律。作息规律，做事按项目管理的方式推进，极少出现延误情况。

说是自由，仍在职场，是广义的职场，因为仍然是在工作状态，而且，更加充满了激情。

记得1992年，我将要进入中国银行，报到的前一天晚上，父亲喊我过去，给我讲了很多需要注意的事项，比如上班了就不能像在家里一样任性，对前辈同事要有礼貌，有些事情要抢着做，不要怕累，听领导的安排，不要违拗，好好学习业务，等等。

这算是一场职前培训课吧。

父亲自己对工作，是很兢兢业业的，他从事建筑行业，曾经骄傲地对我说，他监工建造的楼，都绝对牢固。

我相信他的话，因为就在2016年的1月，我回曲阜，经过一座百货大楼，当年就是父亲监工的，里面的生意已经凋敝，但是大楼仍然坚固地屹立在那里。

我也经过了当年我工作过的中国银行，楼的外表经过了重新粉刷，和我离开时已经不同，我站在路的这一边，看向对面的大楼，仿佛看到当年的自己。

工作，仿佛阶梯一样，拾级而上，通向梦想。

我对工作，从来没有厌倦感，这也并不是说，我的职场生涯一帆风顺，在银行做了8年半信贷，又在IT行业工作了10多年，也算是见惯风浪，然而，职场给予我的锻炼，始终觉得是宝贵的经历。并不能保证每件事都喜欢，有些事不喜欢也不能拒绝，没有这样任性的资本，但对于不喜欢的事，就凭着责任去做，对于喜欢的，就倾注了情感去做，二者，都有专业主义性质。

我和秋叶的相识、合作，其实也是因为工作——我们在还没见面的时候就开始合作，我以购买秋叶的书为交换条件，邀请秋叶去武汉分公司分享，然后，我们又开始合写《名博是怎样练成的》，直到这本书上市，我们才见面。我们都是工作起来不要命的人，如果说有差异，那就是我同时是享受派，注重工作与生活的平衡，而秋叶作为“高铁侠”，更多的还是不停奔波在路上。

其实我现在的工作、学习和生活也根本没有分开，就像我和南方卫视潮流假期合作，跟着他们去拍旅游电视节目，这既是工作也是玩耍，所以乐此不疲。玩，也是需要认真对待的事情，要玩出花样来、玩到专业的地步，所以，我用一年半的时间苦练摄影，也因此获得了各种相关的机会。

同时，作为一个从未脱离职场的人士，由于各种线上线下的活动、讲座、在线课程、书籍，在我和秋叶的微信公众号、微博里，经常会接到各种关于职场的疑问，身为前辈，我们也总是不厌其烦地解答，当然，这样的话效率的确比较低，在线课程《和秋叶一起学职场技能》是非常好的学习途径，不过，有些人可能也喜欢阅读的形式，既然是为了排忧解难，既然是希望职场新人们能够在大学毕业后顺畅地进入社会开始新的生涯，希望在职场工作数年后感觉在效率方面仍有提升疑难的人轻装上阵，又为什么不可以有这样的一本书呢？

我问，秋叶答，或者是秋叶问，我答，还有佳少的生花妙笔，我们三个人的合作，既轻松又专业，希望能够把好的思维、方法和工具藉由这本书，传递出去。一本书的容量或许有限，那么还有课程，就像是多年前我父亲对我的一席话，如果能够在职场之初奠定这样的一个好基础，那么，对职场，就会少些误解、少些恐惧吧？职场固然不是亮丽温暖的象牙塔，但的确也并不像是《宫心计》和《甄嬛传》一样阴暗。

我们不仅给出明亮的希望，更愿意给出实际的技能指引，因为，相比空泛的鸡汤，这样做，更有力量！

来吧，和我们一起学习职场技能，让自己的职场生涯和生命，都更加辉煌！

萧秋水



微信扫码
向萧秋水提问吧

目 录

第一部分访谈

职场新人篇

1. 选择北上广深还是中小城市? / 002
2. 如何一步步克服上班恐惧症? / 008
3. 如何快速给自己安个家? / 017
4. 上班第一天要怎么度过? / 022
5. 迟迟进入不了上班状态怎么办? / 025
6. 领导给的工作不知道如何入手怎么办? / 028
7. 每天工作做不完怎么办? / 032
8. 开会要做哪些准备? / 036
9. 日常工作总结就是没用的流水账? / 041
10. 怎么和同事友好地相处? / 046
11. 该不该主动给领导汇报工作? / 051
12. 如何快速摆脱学生气? / 054
13. 干货分享: 秋叶大叔上班记 - 刚上班, 你在苦恼什么? / 055
14. 干货分享: 秋叶大叔上班记 - 两年半职场新人经历, 给我留下什么? / 057
15. 干货分享: 秋水上上班记 - 人要适应第一份工作而不是让工作适应自己 / 061

第二部分访谈



职场成长篇

16. 领导似乎不重视我怎么办? / 066
17. 职场中哪些习惯、行为或小动作会给你减分? / 069
18. 如何合理拒绝同事或其他领导的任务? / 073
19. 自己不擅长的工作任务, 该怎么应对? / 076
20. 如何战胜严重的工作拖延症? / 080
21. 性格内向如何混职场? / 083
22. 撒谎是职场的一部分吗? / 086
23. 受到不公平对待怎么办? / 090
24. 被领导边缘化怎么办? / 094
25. 助理有义务照看老板的日常生活吗? / 097
26. 如何面对职场加班的常态? / 100
27. 工作疲惫, 状态下滑, 如何调整? / 104
28. 和自己不喜欢的上司如何相处? / 107
29. 不喜欢现在的工作要跳槽吗? / 110
30. 调职或离职后, 需要退出原来部门或单位的微信群 (QQ 群) 吗? / 112
31. 办公室恋情该不该进行? / 114
32. 干货分享: 秋水谈酒场礼仪 / 116

第三部分 访谈

职场充电篇

- 33. 忙到没有时间学习怎么办? ——碎片化时间管理 / 120
- 34. 岗位调动, 如何快速成为新领域的业务专家? / 125
- 35. 如何写出一封得体的职场邮件? / 128
- 36. 如何做出出色的职场 PPT? / 134
- 37. 在办公室接电话有哪些技巧? / 139
- 38. 如何做好公开发言? / 145
- 39. 如何做好工作笔记? / 150
- 40. 我不想做月光族, 求破! / 154
- 41. 职场出差需要准备什么? / 158
- 42. 如何建立专业的个人品牌? / 162
- 43. 干货分享: 新媒体时代需要注意的社交礼仪 / 171
- 44. 干货分享: 让你演讲不紧张的五密码 / 174

第四部分访谈

职场晋升篇

- | | |
|--------------------------|-------|
| 45. 如何规划自己的职场生涯? | / 180 |
| 46. 升任部门领导了, 如何管理团队? | / 187 |
| 47. 如何做工作计划和有效分工? | / 190 |
| 48. 如何组织一场高效会议? | / 194 |
| 49. 跨部门合作如何协调效率高? | / 198 |
| 50. 如何应酬职场饭局? | / 201 |
| 51. 经常参加圈子聚会会打开职场新机遇吗? | / 208 |
| 52. 如何向领导要求提高薪水? | / 212 |
| 53. 怎样让 90 后年轻员工不随便离职? | / 216 |
| 54. 离职前需要注意哪些细节? | / 219 |
| 55. 干货分享: 少做职业规划, 多做能力规划 | / 222 |
| 56. 干货分享: 职场达人的 4 种成长路径 | / 225 |

第一部分访谈

职场新人篇

1. 选择北上广深还是中小城市？

导读：

遇到人生关键的选择时刻，怎样思考才能做出对自己最有利的选择？大城市或中小城市，各有其优点和缺点，且听秋叶和萧秋水一一剖析。

• 秋叶：

现在很多年轻人毕业找工作都面临一个选择，是去北上广深发展还是去中小城市？北上广深机会多，但是生活和工作压力大，房价更是高得离谱。中小城市房价低，但工资不高生活平淡。我知道秋水你是1995年大学毕业的，你老家是×××，大学是在×××读的，然后你毕业后选择回老家工作。20年前的你，也和现在的年轻人一样纠结吗？

• 萧秋水：

纠结啊！而且是非同一般的纠结！那时候我大学有个男朋友，我想留在青岛，根本不想回家，但是家里不让。思前想后，还是听了家里的话，本来和男友约好了以后相聚的，不过3年后男友就提出了分手。更可气的是，家里还逼着我不断相亲……

我在家乡工作了10年以后，找准机会离开了，从济南到苏州，然后到了深圳，这一晃儿，在深圳待了也有10多年了。

• 秋叶：

不过今天很多孩子是独生子女，父母也希望他们回家工作。事业和亲情，居然成为两难。如果秋水你遇到这种情况？你会怎样做？你有怎样的建议？

• 萧秋水:

我当初是选择了亲情，如果是现在，可能选择就不一样。对于年轻人，我还是建议可以趁着年轻，先到大城市里闯一闯，哪怕是先积累点经验再回家乡去工作，终究也和一直待在小地方不一样——我说小地方可没歧视性啊，我家乡曲阜就是一个小地方，我觉得就算现在有网络，一个人在小城市里，视野还是会受局限。大城市里其实不只是机会多，也更有活力，不断有新鲜事物的冲撞，对人的成长非常有利，虽然压力也大一点，但是生活在小城市里难道就没有压力吗？只不过压力可能体现得方式不一样。

秋叶，你研究生毕业是2000年，你那个时候有没有考虑过回家工作？

• 秋叶:

我大学毕业的时候，是没有考虑过回家工作这个选项的。

20世纪80、90年代，我们小地方出来的孩子，读了大学还回家工作是会被视为失败的。所以我们别无选择，我学的专业，在我们小地方根本没有工作机会，我们只能去大城市发展。

我们那个时候在大城市扎根，父母很难帮上忙，绝大部分人要靠自己找工作，自己存钱买房，自己对付一切。

城市对我而言，也是一个完全陌生的地方，我也在小心翼翼地适应它。说一个很多人不相信的细节，我是在工作好几年，差不多是2003年才适应抽水马桶的。所以现在很多孩子都很熟悉的生活场景，那时对我们都是一种挑战。

所以现在看很多孩子的苦恼，一部分是幸福的烦恼。过去我们的选择只能是大城市，但是现在经济发展了，一部分小城市经济发展也不错，也能提供很好的物质和文化生活。如果不是看到这一点，我相信很多父母是不会支持孩子到小城市发展的。在很多父母辈眼里，家乡和大城市的差距并没有那么大。我认为从物质层面讲的确是这样的，但是从职业发展上讲，如果我是今天毕业，即便我家庭条件不错，我还是会毫不犹豫地选择去大城市。

美国畅销书作家乔纳·莱勒在《想象：创造力的艺术和科学》这本书里提到有研究指出，城市生产力都有一个特点，就是城市越大，城市中的人均产出也就越高，没有例外。莱勒的解释是认为城市化的根本优势在于它相比乡村更鼓励多样化的交往。

在一天的不同时间，各种各样的人因为各种各样的原因行走在大街上。结果就是人们不断地从他人那里接收新思想、新知识，这些新思想又在不停地碰撞，激发出更多的创意。他把这种现象叫“知识溢出”，城市密度越大，创造力就越强。

我是认同这个理论的。所以作为一个男孩子，我觉得如果希望在年轻时赶上时代发展的潮流，必须留在大城市。再说我有一个不怕冒险的个性，让我这辈子错过冒险，追求安逸，那不是我要选择的命运。

大部分人最后的结局都是平庸，除非能一直有一颗勇敢的心。

• 萧秋水：

我也赞同你这样的选择，不过的确，要做出这样的选择，还是需要勇气的，你当年选择留在武汉，是什么样的感受？

• 秋叶：

很多人没有留在大城市，不是因为不想，是没有找到合适的就业机会。我当年也没有野心去北上广深，我毕业时奋斗的目标不过是留在省城武汉。

所以今天回想我的经历，我只能说很多大学毕业生和我当年一样，并没有做好在大城市生活的准备，就被突然推向这个舞台。

我2000年研究生毕业刚刚在武汉上班时，工资很低，为了节约每天2.4元钱的交通费，马上花了45元买了一个二手单车，天天骑车上下班，往返40千米，一口气坚持了3个月，一直到冬天太冷才放弃。说起来真是有趣，会骑自行车居然成为我上班后最先用到的一样技能。

所以要我谈感受的话，我觉得是人在压力面前，迸发出来的战斗力往往超出自己的想象。

• 萧秋水：

真没有想到你还有这样的过去，也没想到你还曾经是飞车青年！现在完全是可以写成逆袭的故事了。

• 秋叶：

我们成长过程中做出一生最重大选择的时刻，内心都是孤立无援的。比如求职跳槽、恋爱成家、生养孩子，其实父母帮不上什么忙，也没有什么贵人相助，只能靠自

己咬牙坚持下去。不过一个人越是依靠自己去面对问题，内心越能慢慢变得真正强大起来。我想这是很多让父母替自己做出选择的孩子很难体会到的成就感。

• 萧秋水：

你说的对。如果一个人总是由别人做出选择，自己只是被动地接受，久而久之，不仅失去了独立思考的能力，也会失去独立生活的能力。面对选择的时候，可能总想着让别人帮忙或逃避，这样的人是没办法成熟的。

• 秋叶：

我毕业的时候是典型的两面人，一方面是觉得自己憋了那么多年，终于可以到社会上闯荡了；一方面又是内心惶恐，不知道自己到底能靠什么养活自己，但毕竟就这样出发了。

我觉得无论在哪个时代，年轻人首先得有一个不要怕的心态，要相信天无绝人之路，在自己没有尝试努力之前，不要轻言放弃。

在留在大城市还是逃离北上广深这个话题上，秋水你有没有好的方法和建议给现在的年轻人，教他们做选择？

• 萧秋水：

这个问题，还真是比较复杂……

首先要弄清楚大城市和小城市的区别，心里先有个谱。在这些区别中，要知道自己更看重什么。

我们先来帮小伙伴列一下主要要素。

1. 大城市

好处：

- A. 大城市里竞争激烈，生活压力大，成本高，人必须不断学习才能进步，从外界环境上来说，会对人的上进有较大的促进作用；
- B. 身边的人普遍来说素质会比小城市高，积极上进的人多，也会受到他们的影响，新鲜事物多，对人造成的冲击力较大；
- C. 收入较高，机会较多，实现梦想的可能性更大。

坏处：

- A. 竞争激烈，压力巨大，调适不好容易产生各种问题，包括身体疾病和心理问题；