

· 社会新鲜人不可不读的生存手册 ·

*The
First Book on Your Stepping
Into Society*



踏入社会

现实社会是座人性丛林，要在其中行走无碍，除个人的修为之外，

的



还必须对生存环境有透彻的认知。行走社会，步步有奥妙，步步有诀窍，迈好第一步至关重要。

第一本书

陈书凯 / 著 当代中国出版社

*The
First Book on Your Stepping
Into Society*

踏入社会的 第一本书

陈书凯/著 当代中国出版社



图书在版编目(CIP)数据

踏入社会的第一本书/陈书凯著. - 北京:当代中国出版社,
2002.12

ISBN 7-80170-193-3

I. 踏… II. 陈… III. ①青年修养-青年读物 ②大学
生-就业-青年读物 ③人际关系-青年读物 IV. G647.38
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093508 号

踏入社会的第一本书

作 者	陈书凯
出版发行	当代中国出版社
责任编辑	绍 风
地 址	北京地安门西大街旌勇里 8 号(100009)
总 经 销	全国新华书店
印 刷	北京朝阳印刷厂
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	10.75
字 数	280 千字
版 次	2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
I S B N	7-80170-193-3/C·5
定 价	20.00 元

序 言

达到成功目标的最佳范本

每年都会有大批社会新鲜人踌躇满志地走出象牙塔，开始他们新的生命航程，他们是初升的太阳，未来正在向他们展开。

然而校园和社会在某种程度上来说是脱节的，青年人仅靠在学校里学习的知识并不能够应付他们所遇到的错综复杂的社会问题。在处处碰壁后，他们明白了：事业的成功不单单在于一个人如何擅长把握鼠标和报表。于是他们很迷茫、很困惑，甚至自暴自弃，走入生命的低谷。这个世界怎么了？为什么这么拒人于千里之外？既然我们无法改变这个世界，是不是只能让这个世界来改变我们？

相同的困惑，我们每一个在社会上打过几个滚儿的人都曾经有过。在那个青涩的年代，我们都因为无法解答这些问题而吃了很多亏。我们为此抱怨世风日下，人心不古，也有人因此走入歧途。如果当时能有人来做我们的向导，那我们将少走多少弯路呀！

所以，当陈书凯先生邀我为他的新作《踏入社会的第一本书》作序时，我欣然应诺。相信本书的出版会对青年朋友们大有帮助。

陈书凯先生是人际沟通学方面的专家，国内著名的研究个人发展问题的学者。多年的研究使其对青年人、对人类社会有了深刻而全面的认识与了解。我和他相交多年，时时为他的激情而惊

叹。在陈书凯先生的周围总是聚集着许多青年朋友，他与他们谈心，聆听他们的烦恼与困惑。他是青年人最可靠的导师和朋友，他教导年轻人尽快完成从学生到社会人的转变，教给他们与人沟通、为人处世的方法。使之尽快找到达到成功目标的捷径。

为了使更多的年轻人得到陈书凯先生的帮助，我们这些朋友和受到过陈书凯先生教诲的青年，都多次向先生提议，尽快写一本教导年轻人走出校园后，如何适应社会的书籍，他总因学术研究和演讲任务的繁重而耽搁了。如今，陈书凯先生的《踏入社会的第一本书》终于出版了，可谓是出版界一大幸事。本书是他人生处世经验与研究的总结，亦是刚刚踏入社会的年轻人的运气。

读完这本书，你会发现自己的生活原来可以发生这么大的变化，那些矛盾、紧张，那些烦恼、忧虑原来都是可以克服的；和周围的人相处，原来是那么容易而又富有乐趣；一切艰难险阻，一切挫折打击，一切妨碍我们成功的障碍，都是可以凭借我们自己的力量去战胜的。

你是不是正走在人生的岔道口上，不知道何去何从？你是不是遭到打击后正陷入自我怀疑与否定的黑暗之中？你是不是在抱怨人心的距离是如此之远？你是不是在叹息工作的压力是如此之大？

阅读此书，你将如释重负。

这是你踏入社会的第一本书，也是你达到成功目标的最佳范本。

张琨

2002年11月17日

目 录

序 言 达到成功目标的最佳范本

好的规划 好的人生

第一章 画好人生第一幅地图

先认识自己	3
人生规划的五大步骤	5
职业生涯设计的四个环节	9
如何明确自己的职业定位	10
谨防职业规划的十大误区	12
远大的目标与现实的规划	14
生活的规划	21

第二章 把自己卖个好价钱

你值多少钱	23
准备好面临自我营销的时代	28
如何把自己卖个好价钱	29
培养自己的卖点	31

第三章 选择适合自己的职业

你生命中最重要的决定	33
做自己感兴趣的事	38
适合做什么就做什么	41
去寻找你的第一份工作	45
将求职当成自己的第一份工作	48

第四章 自我推销的艺术

推销自己的十大法则	51
求职的忌讳	60
求职的最佳途径	62
如何在最短的时间内找到工作	65
适度抬高身价	67

自我完善 自我提升

第一章 思想造就人生

心有多高,未来就有多远	73
积极心态的力量	75
生活是由思想决定的	81
克服自卑感	89
消除烦恼	94

逆势再起	100
------------	-----

第二章 品格的力量

以老板的心态对待工作	105
不为薪水而工作	108
谦虚使人进步	111
宽容是美德	114
诚实可以使你成为国王	119
保持本色	122

第三章 命好不如习惯好

把握机会,立即行动	128
专心和专注	133
勤奋	136
多付出	141
节俭是财富	145
善于理财	149
守时	155
控制自己的情绪	159
保持良好的风度	163

第四章 打造积极的影响力

寻找自己的表演舞台	169
打响自己的名气	172

适时适地展示自己	174
打造自己的影响力	177

圆融沟通 广交善友

第一章 人际交流是成功的基础

朋友多多,机会多多	183
-----------------	-----

第二章 找到生命中的贵人

80/20 法则在人际交往中的应用	187
将时间放在重要的人际关系上	189
择善而交	196

第三章 赢得朋友的基本技巧

察颜观色是一种本领	201
勿逞口舌之能	204
让别人保住面子	207
让他人感觉到自己很重要	210
真诚地付出你的关怀	214
吃亏是福	218
记住别人的名字	221
学会赞美	224
不要做令人讨厌的人	227

第四章 完美交流的技巧

敢表达,你就是赢家	230
交谈要看天时、地利与人和	235
见什么人就说什么话	238
把话变个说法说	241
牢骚过盛防肠断	243
说服他人	246
幽默是交流中的润滑剂	250
微笑的魅力	254
善于倾听	258

适应社会 掌控自己

第一章 识破社会陷阱

借一双慧眼识骗局	267
做一个相面大师	270
谨防利用诚实的欺骗	273
对朋友也要设防	276

第二章 洞悉职场兵法

永远不要抢过上司的风头	280
-------------------	-----

和上司交往的技巧·····	283
不要得罪你的上司·····	287
不要独享荣耀·····	291
与同事保持适当距离·····	293
明哲保身之道·····	297
暗箭来时如何防·····	300

第三章 掌握人生主动权

认清小人·····	303
当众拥抱你的敌人·····	307
不要轻易吐露心思·····	310
让人需要而不是感激·····	313
让变数逃不出手掌心·····	315
争取对方的心·····	318
保持独立,不轻易依附·····	321
升迁的要求自己提·····	324
敢于拒绝是勇气·····	329

后 记



好的规划 好的人生

第一章 画好人生第一幅地图

刚踏入社会的新鲜人，恰如乳虎啸谷、鹰隼试翼，未来这幅巨画正在展开，等待你的大笔去挥洒、填充。但是面对这空白的画布，你一定踌躇了，一幅好的彩绘，画家掌握先描哪一笔，后描哪一笔是至关重要的；同样，一个成功的人生，先走哪一步，后走哪一步也是至关重要的，这就需要你做好生涯规划。

许多人都忽略了生涯规划的重要性，甚至于不懂得生涯规划是什么，这是一件很可惜的事情！

生涯规划就好比是一幅人生的彩绘，自己想要怎样的人生，就要画出怎样的彩绘来。

生涯规划还好比是一张个人的“人生地图”，它告诉你身处何处；你该朝哪个方向走；怎样走才是你的人生捷径。

一个人从受孕开始，经过一段漫长的经历，一直到离世为止，虽然每个人都有其不等的生命长度，但是成长的阶段却是不变的，不同阶段的成长环境，需要有不同的生涯规划来配合，以符合我们的发展。所以，我们必须要有“生涯规划”的观念。

从出生到死亡，一次就要做好生涯规划，那是一件几乎不可能的事情，我们所要做的是在成长的转换点上来切割我们的人生。阶段性的生涯规划，其优点就是时间短，易掌控，万一筹划错了可

及时纠正,而不会一直错下去,随着不同阶段的需求,可以随时调整我们的人生方向,使我们更容易实现理想的成功目标。

换言之,这里我所指的生涯规划,就是你刚踏入社会时所制定的一个实现成功目标的规划。

只要我们能够成功地掌握住自己每一阶段的生涯规划,我们所要的成功,就指日可待。

先认识自己

在你进行人生规划时,自我认识一定要全面、客观、深刻,绝不能回避缺点和短处。当局者迷,旁观者清。你可以参考家庭、同学、朋友、师长、专业咨询机构等第三者的意见,力争对自我有一个真正全面的认识。

一、你的优势

——你学习了什么?在学期间,你从专业学习中获取了些什么收益?社会实践活动提高和升华了你的哪方面知识和能力?努力学好专业课程是职业设计的重要前提。要注意学习、善于学习,同时要善于归纳、总结,把单纯的知识真正转化为自己的智慧,为自己多准备点后备能源。

——你曾经做过什么?在学校里担当的学生职务、社会实践活动取得的成就及工作经验的积累等。要提高自己的经历的丰富性和突出性,你应该有针对性地选择尽量与职业目标相一致的工作项目,坚持不懈地努力工作,这样才会使自己的经历有说服力。

——最成功的是什么?你做过的事情中最成功的是什么?如何

踏入社会的第一本书

成功的？通过分析，可以发现自己的长处，譬如坚强、智慧超群，以此作为个人深层次挖掘的动力之源和魅力闪光点，形成职业设计的有力支撑。

二、你的弱势

——性格的弱点。人无法避免与生俱来的弱点，这就意味着，你在某些方面存在着先天不足，是你力不能及的。安下心来，跟别人好好聊聊，看看别人眼中的你是什么样子，与你的预想是否一致，找出其中的偏差并弥补，这将有助于自我提高。

——经验或经历中所欠缺的方面。欠缺并不可怕，怕的是自己还没有认识到或认识到了而一味地不懂装懂。正确的态度是，认真对待，善于发现，努力克服和提高，你可以打出“给我时间，我可以做得更好”的旗号。

三、自我分析

——我是谁？思考你所扮演的各种角色与你的特征，如儿子、科长、兄长、父亲等，能力如何，个性是什么样的。尽量多地写出各种答案，你将会清楚你承担的责任、角色和性格。想想哪些是暂时的，哪些是永久的，哪些是应该保留的，哪些必须抛弃或改正。可以到专业机构接受心理测试，帮助自己进行分析。

——我在哪里？首先用几分钟思考你的一生，从摇篮到坟墓，画一个图，画出过去也画出未来，仔细考虑，它将成为什么样？然后上面作标记，表示你所在的位置。

——我将是什么样子？在职业生涯中，我将完成什么事？有哪些成就？仔细思考，然后写在纸上。

回到眼前，思考你的职业梦想。想一想你想在工作中得到的特定东西。

人生规划的五大步骤

缺乏一个明确的梦想,即缺少对人生的一种设计,或许正是你很少得到提拔和不能够赚到更多金钱的原因。

几年前,美国作家盖尔·希伊出版了一本畅销书,书名叫《开拓者们》。他在撰写这本书的时候,通过一份内容十分广泛的“人生历程调查问卷”,间接地访问了6万多个各行各业的人士,他发现那些最成功和对自己生活最满意的人至少有两个共同的特点:

第一,他们喜欢有很多的亲密朋友;

第二,他们都致力于实现一个其实际能力所难于达到的目标。

根据希伊的研究,这些开拓者们觉得他们的生活很有意义,而且比那些没有长远目标驱使其向前的人更会享受生活。正像西方有一句谚语所说的:“如果你不知道你要到哪儿去,那通常你哪儿也去不了。”

以下是人生规划设计的5个步骤:

步骤之一:发现或搞清楚你的主要人生目标是什么。

所谓主要人生目标,应该是一个你终生所追求的固定的目标,你生活中其他的一切事情都围绕着它而存在。

你在生活中想要拥有什么?是不是“什么都想要”?

我说,你想要的你都能得到:理想的工作;符合要求的人际交往;能让你快乐并有满足感的社交;所拥有的金钱能力足以维持一个符合你身份的生活方式。另外,你也许会想要有所成就或为他人服务。如果你不打算追求这一切,那么你将无法拥有理想的人生。

踏入社会的第一本书

对于一些人来说,这个工作是一个自我发现的愉快的过程,但对于另一些人来说,它也许更是一个痛苦的过程。因为他们需要把其心绪拉回到年少的时代,在那个时候他们还没有对自己所怀抱的梦想产生疑惑。为了找到或找回你的人生主要目标,你可以问自己几个问题,比如“我是谁?”“我想在我的一生中成就何种事业?”“临终之时回顾往事,一生中最让我感到满足的是什么?”你必须先知道自己想要什么,才懂得去追求。

也许你很快就可以知道你的终极目标是什么,但是大多数人则不是这样的。他们在找到自己的终极目标之前往往需要在不同的场合对自己重复上面的这些或类似的问题。

每一次向自己提出这样的问题的时候,随意地记下你的所得。开始的时候,它们可能没有什么意义,但是,多次的累积会让你茅塞顿开。

从今天开始,就去实习“步骤之一”,并将其作为你生活的开始!

步骤之二:当你能够用一个简单的句子表达出你的人生目标时,那么你就该着手准备实现这项目标了。

在这方面,职业的选择就是你所要着重考虑的问题。你应该知道,职业是一个工具,是帮助实现你终极目标的工具。你规划自己的职业的重要性,就像将军筹划一场战役一样,也像一个足球教练确定一场重要比赛的作战方案一样。

你可以问自己:“我的职业正在帮助我实现人生的最终目标吗?”如果答案是否定的,那就干脆重新更换职业。倘若更换职业是不现实的,那你再进一步问一下自己:“是否有一种途径可以让我现有的职业与我的人生基本目标一致起来?”对于第二个问题,答案常常是肯定的。例如,一个事业有成但又并不满足物质上富有的律师,他可能会利用他的部分精力做些公益事情并从中得到