

在职场错综复杂的关系中找到突破点
悟透职场生存之道，才能做到知己知彼、运筹帷幄，从而决胜职场

谁说菜鸟 不能玩转职场

Well Gonna
BE OK!

秦加林◎编著



你是否正在浑浑噩噩混日子，失意迷茫找方向

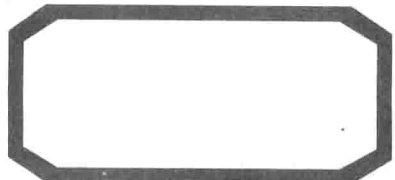
你是否怀揣诚惶诚恐的心情在职场举步维艰

你是否正为以貌取人的职场让你无法立足而感到愤慨

你是否正为削尖脑袋换工作，
挖空心思炒老板，处心积虑防同事而使自己一筹莫展

清华大学出版社





谁说菜鸟 不能玩转职场



秦加林◎编著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

谁说菜鸟不能玩转职场 / 秦加林 编著. —北京：清华大学出版社，2014

ISBN 978-7-302-35694-3

I. ①谁… II. ①秦… III. ①职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第056796号

责任编辑：胡雁翎

封面设计：马筱琨

版式设计：思创景点

责任校对：曹 阳

责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：14.25 字 数：205 千字

版 次：2014 年 5 月第 1 版 印 次：2014 年 5 月第 1 次印刷

印 数：1~3500

定 价：35.00 元

产品编号：058381-01

PRE^{FACE} 前言

如果你是一名即将毕业的大学生，你是否会为找到一份理想的工作而四处奔波；如果你是刚步入职场的新人，你是否会为怎么样处理好职场上的各种人际关系而感到苦恼；如果你是一名职场“老鸟”，你是否会为不能升职、加薪而暗自嗟叹。

每一天也许你都很努力，可是“运气”的天平似乎永远不偏向你这一边，眼看着身边很多不如自己的人都“混”得比自己好，你可能会感叹社会的不公、命运的不公。其实与其这样毫无意义地抱怨，你还不如下下心来仔细想一想，仔细地学一学相关的职场知识，或许你能够从中找到许多的灵感和启发。

很多人可能会认为只要自己有能力，只要自己埋头苦干，就一定能够找到一份满意的工作，就一定能够在职场上得到很好的发展。如果你也这样认为，那只能说明你“既傻又天真”。在这个竞争日益激烈的时代，职场中人际关系十分复杂，如果你不能够了解和掌握一些职场上的“规则”，就很难处理好形形色色的职场关系；如果处理不好职场中的各种关系，那你即使有再大的能力，也很难在职场上有所发展。

职场中的人际关系可谓是形形色色、纷繁复杂，既有员工与老板，员工与上级领导之间的关系，又有员工与客户之间的关系，即便是员工与员工之间，同样存在新员工与老员工、男同事与女同事之间的不同关系。正因为职场中各种关系错综复杂，必将要求我们每一个人对此有一个清醒地认识，只有认识到这些复杂关系背后的利益纠葛，才能真正理解职场上的各种“规则”。

职场上的“规则”可以说是随处可见的，比如在你面试时，当面试官要求你描述一下自身的缺点或者不足时，你该怎么办？据实相告，可能会让对方对你的能力产生怀疑；有所隐瞒，对方可能会觉得你不诚实；如果将自身的优点当做缺点来表述，那可能会“聪明反被聪明误”，让对方觉得你很虚伪。究竟该如何面对这些难题，正是本书所要讲述的内容。

本书旨在帮助职场上的人厘清每一个人背后复杂的人际和利益关系，找到产生各种“规则”背后的根本原因，以及该如何应对才是真正行之有效的办法。无论是从面试该如何着装，还是该怎样向老板提出升职、加薪的要求；或是该怎样选择一位好老板，该如何正确面对职场上的“跳槽”选择……在本书中都将会为你提供一个全新的视角去解读和品味。

俗话说：“磨刀不误砍柴工。”想要在职场上有所发展和获得成就感，不妨适当停下你的脚步，用心去体会本书的内容，或许它所带给你的收获要比你“埋头苦干”的效果要好得多。

本书除封面署名的作者外，参加本书编写的人员还包括：陈慧娟、马世旭、李江、马国帮、刘琼、赵冉、李德华、肖艳、陈宗会、罗洁、徐洪、陈建平、马涛等人。由于编者的水平有限，且时间仓促，书中难免存在疏漏和不妥之处，敬请广大读者批评指正。

秦加林

2014年4月

Part 1 每个用人单位，都有自己的一套标准 / 1

- 拿工作来攀比，要多傻有多傻 / 2
- 不是每个机会都值得去尝试 / 4
- 性格是命，职业是运 / 6
- 女选文秘，男选技术 / 8
- 不托关系就找不到好工作吗 / 11
- 已婚未孕女，求职真有那么难 / 14
- 频繁换工作的人，是不会受欢迎的 / 16
- 社会背景与薪酬的不解关系 / 20

Part 2 面试如同推销，商品就是你自己 / 23

- “模板式”简历，毫无吸引力 / 24
- 花血本置衣，就能“迷”倒面试官吗 / 26
- 你的自我介绍全面吗 / 28
- 面试应答中一定要管好你的嘴 / 31
- 小心别被肢体语言出卖了你的心 / 34
- 面试“谈薪酬”，别逞匹夫之勇 / 37
- 别让电话面试“杀”个措手不及 / 40
- 好工作，有时候也需要朋友的推荐 / 43

Part 3 今天工作不努力，明天努力找工作 / 47

- 没有“工作经验”不应该成为你的挡箭牌 / 48
- 懒惰与拖延注定会使你平庸 / 51
- 为失败找借口的人难成大事 / 55

想混日子的人，工作永远是其沉重的负担 / 57

安于现状的人，注定终身是职场服务员 / 60

加班也是一门艺术 / 62

把职场充电当做一项休闲活动来进行 / 64

Part 4 职场形象，千万不可掉以轻心 / 67

职场新人，要从“头”做起 / 68

职场着装大有学问 / 71

男士应注重表，女士应注重包 / 73

面子也是靠“化”出来的 / 76

注重“足”的分量，把好鞋子这道关 / 78

让同事嗅出你的好味道 / 80

Part 5 懂礼笑傲职场，无礼寸步难行 / 83

礼多，人真的不怪吗 / 84

讲“礼”也要搞清楚顺序问题 / 87

职场招呼打不好，良好的工作氛围会难保 / 89

记性再不好，名字要记牢 / 91

办公桌是你的第二张脸 / 93

电梯间，职场人的头号尴尬场所 / 95

握手期间，风云突变 / 97

名片，如何接发最恰当 / 99

别拿办公室当餐厅 / 102

别让你的形象毁在餐桌上 / 104

Part 6 拒绝默默无闻，能干还要会说 / 109

那些不该说的话你都说了吗 / 110

风水轮流转，得理可别不饶人 / 113

职场开玩笑讲究张弛有度 / 115

真诚的话更要委婉地说 / 118

说“不”的艺术 / 120

借助幽默的力量，化解自己的窘境 / 122

会倾听的人更加受欢迎 / 124

Part 7 办公室不是情绪的直播室 / 127

- 你的情绪像脱缰的野马吗 / 128
- 讨厌鬼都是负面情绪的扩散器 / 130
- 泪水别在办公室里流 / 132
- 停止无休止的抱怨，别做职场“祥林嫂” / 135
- 眼里要容得进沙子 / 137

Part 8 职场小圈子，关系大学问 / 141

- 冷暴力，说不出的不寒而栗 / 142
- 别拿私事当谈资 / 144
- 别人的薪资还是别知道的好 / 147
- 一定要留个“台阶”给人下 / 149
- 贵人还是小人，别傻傻地分不清楚 / 152
- 选择恰当的职场“小圈子” / 155
- 参加饭局也是必要的应酬 / 158
- 酒桌上也有潜规则 / 160
- “小聪明”也会带来大麻烦 / 163
- 好一朵美丽的罨粟花——办公室恋情 / 165
- 职场中说话的艺术 / 168

Part 9 想要升职加薪，搞定老板很重要 / 171

- 老板也需要安全感 / 172
- 越级报告是危险的举措 / 174
- 千万别和老板谈公平 / 176
- 别和老板走得太近 / 178
- 把老板的话全当真，恐怕是你太天真 / 180
- 老板的黑锅，背还是不背 / 182
- 不会拍马屁只能做个老百姓 / 184
- 读懂老板的肢体语言 / 187
- 学会和你的老板讲话 / 189
- 自己的不足还需自己表白 / 192
- 应该让老板做选择题，而不是问答题 / 194
- 大树底下好乘凉，你需要一位好老板 / 196

Part 10 职场谋变，三思而后跳 / 201

人往高处走是跳槽，人往低处走是被扫地出门 / 202

离职谈话时真能言无不尽吗 / 205

“回头草”究竟能不能吃 / 208

跳槽千万不能损害“老东家”的利益 / 210

即便打算离职，人还是要做得完美 / 212

跳槽与年终奖的是是非非 / 214

让“跳槽”成为提升自我的踏板 / 217

谁说

菜鸟

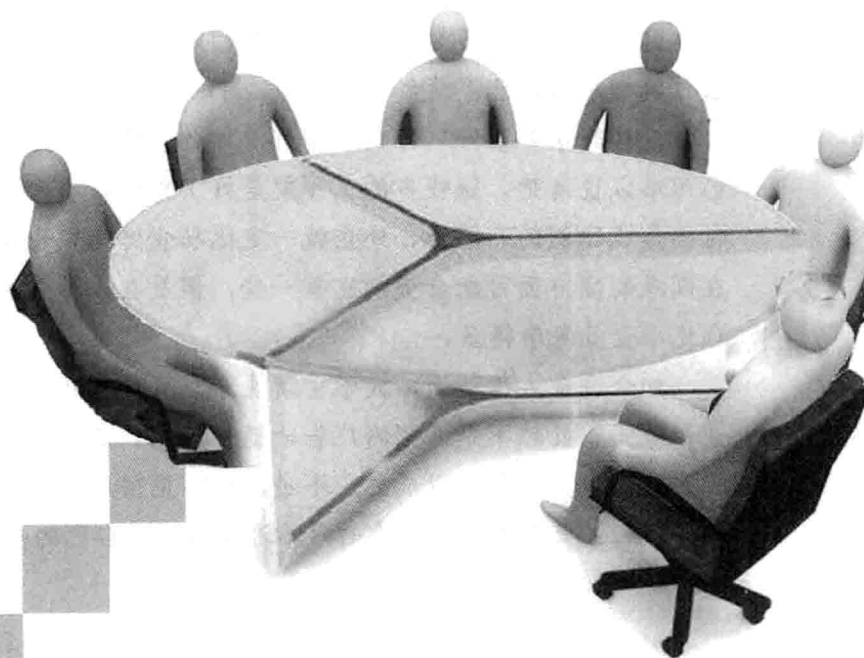
不能

玩转

职场

Part 1

每个用人单位，
都有自己的的一套标准



拿工作来攀比，要多傻有多傻

攀比学历、攀比收入、攀比工作……

让你乐此不疲！

好工作能让你更有面子吗？

到底是一时的工作待遇重要，

还是拥有长期的职业生涯发展更关键？

千万别再当傻帽，把工作当成攀比对象！

同学聚会时，你是否会为自己拥有一份高收入的工作而沾沾自喜？

找工作时，你是否会挤破脑袋也想进入外企、国企这些听起来“很棒”的地方？

觉得自己工作不如别人的好，就动起了换工作的念头，期望可以通过跳槽来给自己“镀金”。

这些想法都暂停！什么工作好，什么工作又不好呢？恐怕连你自己都难以说清楚。赚钱多的工作就是好工作吗？不一定！因为报酬和付出是成比例的。国企、外企就一定比私企好吗？也不一定！只能说在规章制度方面可能会更加完善一些，但是在人际关系上，大企业可远比小企业复杂得多。

如今许多人都认为，大学生就业难。可是难在哪里呢？是没有就业岗位吗？显然不是，招聘广告一抓一大把。是大学生缺乏实践经验吗？这个理由倒是可以成立。不过，也不见得所有公司都要招聘有经验的员工。其实说到底，难的只不过是过不了自己的心理关而已。

案例

小杨今年即将毕业，找工作就是他的头等大事，每天早出晚归，哪个学校举行招聘会，他就往哪个学校跑。真可谓勤勤恳恳，一个月下来，收获倒是有的，可这收获并不能让他满意。原来，有家物流公司看中了小杨，初试和复试都已经通过了，就等着签合同了，但小杨却犹豫了。因为同宿舍的小林，平时也没见其怎么努力，可是找工作的运气就是好，居然找到了一家大型国企的分公司，待遇自然是没话可说了。于是小杨就觉得十分憋屈，自己如果与物流公司签了合同，总感觉没面子，可是不签，在当前就业形势如此严峻的情况下，说不定错过这村就没这店了，到时候后悔可就来不及了。

小杨的这种想法，相信经历过求职的人都会有。找工作时，总爱看看身边的人都找到了什么工作，不由自主地进行着比较，一份好的工作，无疑会使自己很有面子，而听上去不怎么好的工作，往往会让人觉得比自己比别人矮了半截。

其实，每个人的能力和其所擅长的事情是不一样的，这也就导致了在工作岗位上，每个人所从事的工作内容不同。当然，每个人都想要找到一份自己喜欢的、待遇又很丰厚的工作。可现实往往不能尽如人愿，在不如意的情況下，就需要自己对这种矛盾进行调节。

俗话说工作无贵贱，行业无好坏。只要自己从事的工作能够实现自己的人生价值，那这份工作就是适合自己的。选工作正如选伴侣一样，漂亮的不一定是最好的，只有两个人性情相符，真正能从心底喜欢对方，这样的婚姻才能够长久。

专家建议

每个人都想要找到一份自己中意的、待遇又丰厚的工作，可是现实往往不能尽如人意，在不如意的情況下，就需要自己对这种矛盾进行调节。

在工作中能获得学习与提高的机会远比工作本身和工作的报酬更为重要。有些经验，是不能用钱来衡量的。

人在年轻的时候，能够获得学习的机会是最重要的，如果贪图一时之利，仅追求轻松而报酬丰厚的工作，那么对于你的职业生涯是没有益处的。

不是每个机会都值得去尝试

机会来了，要不要抓住它！

这个机会带来的新鲜感，是否需要尝试一下？

有机会不争取，会不会太笨了？

你可知有些机会，其实仅是个美丽的陷阱！

都说机不可失，失不再来。一旦有了机会，怎能放过呢？

借此机会，或许可以接触一些新鲜的事物，说不定会对自己的职业生涯有很大的帮助呢！

机会当然需要牢牢抓住，天上掉馅饼的事情可不多见，千万不能让别人抢了去！

面对大好的机会，你是否也会在心里如此盘算呢？想要借此机会尝尝“鲜”，顺势往上爬一爬。恐怕在面临机会时，只要是个正常人都如此考虑吧。

许多人怕的并不是没有机会，因为只要做个有心人，机会总是有的。事实上往往是面对太多的机会，而让人手足无措。如果盲目地去抓住每一个所谓的机，很可能这些机会会成为美丽的陷阱。

案例

小伟是一个小公司的技术人员，本来自己只负责一些技术方面的工作，工作倒也轻松自在。可是有一天，公司的一名销售主管将手中做了一半的工作抛下后辞职了。因为事出紧急，又未能及时招

聘到合适的人员，所以公司老总非常着急。此时小伟以为机会来了，就自告奋勇地提出由自己担任销售主管一职。在当时的情况下，没有更好的解决办法，于是公司老总就任命小伟为销售主管，带领大家完成销售任务。得到晋升的小伟内心十分高兴，自己终于得到升职了。

当他的高兴劲儿还没过去，就发现事情并没有自己原来想的那么简单。虽然自己是销售主管，可是他手下的员工，有些是老板的亲戚，仗着老板这个后台，根本不服从管理；有些是公司的老销售人员，因小伟是外行缺乏经验，不太愿意听从小伟指挥。这样的团队，怎么能够做出好的成绩呢？

小伟想重新调整一下自己团队的人员，于是老板的亲戚们会立马去告状，说小伟的种种不是。正因为如此，老板并没给小伟充分的管理权，而小伟手下的员工从此以后更是变本加厉，不但不配合他的工作，反而整天想着如何能撵小伟走，好让自己坐上主管的位子。小伟被夹在老板和下属之间，想要开展工作非常困难。最后，小伟团队的销售业绩一塌糊涂，老板不得不重新请人来管理销售团队。之后小伟虽然从事之前的技术工作，但在老板的心中，其能力已经大打折扣，以后他再想加薪和升职恐怕会更难了。

有时候，当面临自己拿不准的机会时，放弃也不失为是一种良策。因为既没得到又没失去，原先的工作仍可照做。所以懂得放弃，也是一种机会，不懂得放弃，任何机会都不愿意失去，只会让自己有更多的烦恼，想成的事也会难以做成。

案例

在同学聚会时，一名在事业单位工作的同学，对下海经商的同学十分羡慕，也想像他们一样多赚点钱，可是内心总有些不舍，事业单位的工作既稳定又没什么风险，如果经商失败，可就一无所有了。

于是他的内心十分矛盾，既想经商，又不愿放弃目前无风险的工作。同学们都嘲笑他，认为他既不想放弃已拥有的，又想得到更好的，是不可能的，对此他感到十分无奈。

分不清机会是好还是坏，不知道机会能否帮助自己更上一层楼，还是会拖住自己前行的脚步时，不妨考虑周全些，毕竟贸然“尝鲜”是需要付出代价的。

专家建议

抓住机会固然重要，但更重要的是能够分辨哪些才是真正
的机会。有些机会，其实只是一个美丽的陷阱。

当面临自己拿不准的机会时，放弃也不失为是一种良策。
以守为攻，有时候反而会比盲目冒进更加有利。

性格是命，职业是运

为什么你的工作做起来如此疲惫？
为什么你总是在闷闷不乐中完成工作？
为什么工作会让你有种挫败感？
是自己不够努力还是某项工作不合适你？
也许你只是没有找到适合自己的工作而已。

目前的工作总是让你提不起兴趣，不想做却因为生活所迫不得不做。也许你会拿“工作都是这样枯燥，没有乐趣”的借口来敷衍自己，强迫自己认命，接受自己所从事的工作；也许你会认为一个人的性格是天生的是无法改变的，而一个人从事什么样的工作、能取得多大的成绩完全要靠运气，都是靠上天注定的。如果你也是这样认为，那就大错特错了。

人的性格虽有一部分是天生的，而大部分却是后天的生存环境造就的。如果你所从事的职业不能与自己的性格相符，就如同穿着和自己气质不符的衣服，怎么都不能使自己心情舒畅。阿基米德曾说：“给

我一个支点，我可以撬起整个地球。”在工作中，人的性格就如同是支点，找对了支点，再利用职业杠杆，才能够获得成功。如果支点都没有找准，不但不能获得成功，恐怕还会面临一连串的失败。

案例

《鲁宾逊漂流记》一书的作者丹尼尔·笛福，曾经做过多年的牧师，后来发现自己不适合宗教生活便开始经商，当其经营的生意失败后，他又为报社撰稿，写政治文章以抨击国王和执政党，导致其入狱多年。最后，年近60岁的笛福开始了小说创作，《鲁宾逊漂流记》一书让他声名远扬，成为了闻名于世的作家。如果后来他没有找到适合自己的小说创作之路，恐怕笛福仅是芸芸众生中的一位平凡者，至今都不会有人知道他的存在。

除了性格因素的影响外，对一个人能否取得成功最大的影响或许就来自他的理想和信念。俗话说：“你想成为什么样的人，你就能成为什么样的人。”只有当你下定决心做某件事情的时候，你才能真正取得进步，获得成功。

案例

美国职业篮球运动员乔丹，在NBA篮球职业生涯中创造了刷屏般不胜枚举的记录，被很多人认为是全世界最优秀的篮球运动员，也是NBA历史上第一位拥有“世纪运动员”称号的巨星。然而乔丹的篮球之路并不是一帆风顺的。

在高中的时候，乔丹加入了Laney高中的篮球校队。教练告诉他说：“迈克尔·乔丹，你身高不够高，没有超过180cm，所以即使你的篮球打得再好，以后也不可能进入NBA，我们决定不要你这名球员。”

一心想要进入NBA打球的乔丹向教练求情说：“教练，我可以不上场打球，但是我愿意帮所有的球员拿行李；当他们下场休息的时候，我愿意帮他们擦汗。请你允许我留在这个球队，跟这些球员一起练球。”

此后，乔丹早上练球、中午练球、下午跟着其他球员们一起练球、晚上还要练球，他比任何人都要努力。很快他的身高就达到了190cm，于是他如愿以偿地进入北卡罗来纳州大学，开始踏上了巨星之路。

一个人想要在事业上获得成功，当然需要靠运气，但是有时比运气更重要的还有事业与个人性格及条件等方面的切合度，以及个人对理想的执著与追求。安于现状，或者只知道怨天尤人的人是不可能真正取得事业上的成功的。

丨 专家建议 丨

古人云“天生我材必有用。”不是你没有用，而是你没有找到可以发挥自己才能的方向。

一个人之所以能够成功，是与他对成功的渴望程度，以及在实现成功的道路上他对这份理想的执著与坚持密切相关的。

女选文秘，男选技术

女生只适合做文秘工作吗？
男生只适合搞技术工作吗？
学美术的就只能画画吗？
学工程的就只能搞建筑吗？
选工作不能简单地一刀切。

选择什么样的工作？对于很多刚刚踏入职场的新人来说都是一件十分头痛的事。有的人会抱怨自己所学的专业不好找工作，有的人会抱怨自己的性别与所学的专业不相吻合，还有的人 would 抱怨不喜欢自己