

● 职场规划

● 面试准备

● 轻松工作

● 为人处事

● 能力提升

● 人生谋略

● 掌控调节

打好入职 预备战

才永发 著

打好入职预备战，从这一刻开始

从毕业到入职，有多少迷茫就有多少希望。
从学生到职业人，有多少不适就有多少可能。
从告别到出发，有多少不舍就有多少动力。
打好入职预备战，从这一刻开始，没有演习！

转身
涅槃

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

打好入职预备战

才永发◎著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

打好入职预备战 / 才永发著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014.9
ISBN 978-7-115-36723-5

I. ①打… II. ①才… 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183325号

内 容 提 要

正式参战前的演习很重要,但实际入职前却没有组织和机构专门提供给你一个演习的机会。哪怕只是实习,你都已经进入了实战状态。所以,看看前人的足迹、坎坷乃至跌倒后爬起来的身影,全方位提升自己的装备和级别,才是既实际又取巧的快速成长之道。踏入社会前,一定要打好入职预备战,提前完成自我修炼,才能以不变应万变。

-
- ◆ 著 才永发
责任编辑 张慧芳
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>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 8 2014 年 9 月第 1 版
字数: 120 千字 2014 年 9 月河北第 1 次印刷
-

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010)81055488 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

前 言

逃出大学奔向社会，你会发现，原本让你很渴望的社会却远比你已经有些许厌倦的大学更加让你备受折磨：你可能在校园里为了考各种资格证而忙得不可开交，但是到了社会才发现不是所有的资格证都有用。职场上的加薪、升职，爱情中的纠葛、矛盾，你不可预知却又难以逃避的与人相处，创业的梦想和激情……都一拥而上。

卡耐基曾经说过：“一个人事业的成功，只有 15% 是依赖于他的专业知识和技能，而 85% 则是依靠他的人际关系和处世能力。”也就是说在校园中学到的知识对于立足社会的作用而言只占据一部分，而在社会实践中，能否如鱼得水或者说很好地生存，更大程度上取决于你对待各种事情、人物的应变能力和相处策略。

事实上，我们在生活中也会发现，一些在学校学习突出的同学，步入社会后在一定时期内有一个相对的优势和高起点，也因此而可能在本专业或者本领域保持钻研和学习的习惯，可能最终成了学者、教授；但一些在学生时代成绩并不是特别优秀，但善于发现和学习对自己未来发展有实际作用的技能的同学，反而在走向社会后因为其过人的为人处事和社交能力，职位得到逐步提升，或许能成为学者、教授的领导。这听起来不可思议，但现实社会中却不乏案例。当今社会的联系越来越密切，很多工作的完成需要高超的处理和协调突发事件的能力，这些能力的提早具备和尽快提升对于刚刚离开校园步入社会的年轻人来说非常重要。

但是这些能力很大程度上需要在社会和职场中磨炼而来，对于刚刚踏出校门的年轻人而言，只能是尽可能地多了解、多学习，通过别人的经验和教训来掌握一二，以便更好地与社会顺利接轨。

此外，对社会实践知识的学习也是获得幸福生活的保障。生活就是与人相处，相处和睦就能生活幸福。如果我们有一个能对之吐露生活琐事的朋友，也就开凿了一条生活的通道。社交可以帮助我们领悟生活的意义，培养我们对生活的积极态度，感受生活的愉快和欢乐。

对于这些社交知识的学习还有很多好处，它是你步入社会要完成的首要课题，谁可以清楚地认识社会、职场、情感等必然存在的问题，谁就掌握了自己的命运。

社会其实也是一所大学，你的生活大部分时间被工作、情感、社会活动所占据。相对来说，大多数刚从大学里走出的年轻人并不缺乏专业知识，他们真正缺乏的是社会实践能力。每个人对社会的认知能力都不是与生俱来的，我们可以通过学习去提高。《打好入职预备战》从不同的角度为你阐释和分析职场、人际交往、自主创业等社会知识，总结前人的社会经验与教训，是青年朋友提高自己社会认知能力的好助手。

才永发

Chapter 1 成功规划，出色人生——职场规划篇 / 001

- 1 画好你人生的第一幅地图 / 002
- 2 职业规划的“五步走” / 006
- 3 选择职业要考虑自己的个性 / 011
- 4 找工作需要恒心和耐心 / 015
- 5 职业选择要扬长避短 / 019
- 6 别等临近毕业才忙着找工作 / 024
- 7 打消寻找“完美工作”的念头 / 029
- 8 弄清你的择业价值观 / 035

Chapter 2 知己知彼，百战不殆——面试准备篇 / 039

- 1 做好充足的准备，了解单位的禁忌 / 040
- 2 用第一印象抓住考官的心 / 045
- 3 大胆、张扬，展现人性中最发光的地方 / 050
- 4 面试前应该了解企业文化 / 052
- 5 “多动症”要不得 / 055
- 6 求职谈判薪酬必学技巧 / 060
- 7 如何自我介绍 / 063
- 8 第一份工作未必都那么适合 / 067
- 9 话要说到点子上 / 072

Chapter 3 善于观察、巧妙迂回——轻松工作篇 / 076

- 1 职场中应该灵活多变 / 077
- 2 关键时刻不要和上司对立 / 080
- 3 如何与老同事相处 / 084
- 4 遇人要亲，遇事要忍 / 089
- 5 了解上司的类型 / 092
- 6 可有可无的人，随时可被替代 / 095
- 7 拒绝以“我”为中心 / 099

Chapter 4 说话平和、处事婉转——为人处事篇 / 104

- 1 吃有营养的回头草未尝不可 / 105
- 2 眼观六路，耳听八方 / 108
- 3 遇货加钱 逢人减岁 / 112
- 4 夸人三分近 / 115
- 5 要学会适当拒绝 / 117
- 6 真诚以待，职场中也有朋友 / 119
- 7 与同事相处的智慧 / 121
- 8 办公室里切勿自作聪明 / 127

Chapter 5 历练自我，经营职场——能力提升篇 / 129

- 1 掌握通向成功的必备能力 / 130
- 2 不断提升自己的各项技能 / 135
- 3 努力培养你的自制力 / 141
- 4 沉淀自己是为了获得升华 / 145
- 5 关注细节也是能力的一种提升 / 150
- 6 工作中遇到困难，也要执行到位 / 154
- 7 用业绩为自己说话 / 157
- 8 努力让自己适应新的环境 / 162

Chapter 6 人无远虑，必有近忧——人生谋略篇 / 166

- 1 管好你的嘴 / 167
- 2 千万不要太较真 / 172
- 3 话说到位，办事情才能事半功倍 / 173
- 4 “绕弯路”有时未必是坏事 / 177
- 5 学会维护、利用一切资源 / 180
- 6 不卑不亢，能屈能伸 / 184
- 7 养成未雨绸缪的习惯 / 188
- 8 注意你的谈吐 / 192
- 9 有理也要让三分 / 197

Chapter 7 自我调节，成功必修——掌控调节篇 / 201

- 1 平凡不代表平庸 / 202
- 2 失之东隅，收之桑榆 / 206
- 3 克服焦虑，保持安宁 / 209
- 4 把快乐当成工作的出发点 / 214
- 5 掌控自己的情绪 / 219
- 6 以乐观的心态看待世界 / 224
- 7 摆脱压力的困扰 / 230
- 8 不要把自己的心“囚禁”起来 / 232
- 9 克服思维定势 / 237
- 10 走出孤独 / 242

后记 / 247

——职场规划篇
成功规划，
出色人生

Chapter 1



1 画好你人生的第一幅地图

刚刚踏入社会的年轻人，恰如乳虎啸谷、鹰隼试翼，未来的画布刚刚展开，等待着你的大笔去挥洒、去填充。面对这块空白的画布，年轻人也许会犹豫。一幅好的彩绘，先描哪一笔，后描哪一笔是至关重要的。同样，一个出色的人生，先走哪一步，后走哪一步也一样至关重要，这就要求我们年轻人在入职前一定要做好职业规划，画好自己人生的第一幅地图。

职业规划师指出，每个人的职业生涯大致可以分为四个阶段，分别具有如下特点：

第一阶段：从 20 岁开始，你需要接受培训，需要有一个好的老板，并在你所能找到的最佳环境里参加实际工作，获得实际体验，学习工作方法和规则，逐渐增强职业自信心。此时，相比起创立一个好的“职业”基础而言，报酬并不重要。在这个阶段，多数人都满怀希望、雄心勃勃，但现实常常会令你们失望，成就感几近于无。

第二阶段：在 30 岁的时候，你会处于前进和上升期，拥有充沛的

精力。这时你的决策水平将受到考验，你会为自己应得的报酬与老板讨价还价。随着更多就业机会的出现，你跳槽的机率也会增大。这是你积累财富和增加选择机会的阶段。你将会考虑是做一个合伙人还是独立的创业者，是做一个职员还是管理者。

第三阶段：你的职位正在接近你将能达到的最高点。随着年龄的增长，家庭的建立，你考虑问题时受到的制约因素会越来越多，对薪水的重视度也大大增加。另外，你在做抉择时会更多地依赖以往的经验，相应地，你的求知欲会逐渐减弱。最后，你还要安排好自己是光荣退休，还是继续喜欢的工作生涯。

第四阶段：即将退休阶段。随着收入和地位都达到最高点，你也许会逐渐失去工作的欲望。在这一阶段，跳槽几乎是不可能的了。

除了以上四个阶段外，你在制订职业规划时，还需要考虑自己的生活方式、优缺点、专业、兴趣所在及生活现状等。总之，要想在一定程度上把握自己的职业和前途，就有必要提前对自己的职业生涯做出规划。

在进行人生和职业规划时，对自己的认识一定要全面、客观、深刻，



绝对不能刻意回避缺点和短处。如果有哪方面不能确定，可参考家庭、同学、朋友、师长，甚至专业的咨询机构等第三方的意见，力争对自己进行准确全面的认识。

◎ 你的优势是什么

这是你首先要弄清楚的一点。在学校期间，你曾经学到了什么？从专业学习中你收获了什么？社会实践活动中你提高了哪些方面的知识和技能？要知道，在学校期间努力学好专业课程是职业设计的重要前提。重视学习，同时善于归纳总结，将知识转化为自己的智慧，才能为自己多准备一些后备能源。

另外，你在学校期间担任了哪些职务，从事了哪些社会实践活动，取得了哪些成就及工作经验的积累，你认为自己做的事情中最成功的是什么等，也都要弄清楚。只有经过这样认真详细的分析，你才能发现自己的长处，如坚强、灵活、应变能力强等，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。

◎ 你的弱势是什么

了解自己身上有哪些缺点和不足，经验和经历中有哪些欠缺的地方。如果自己不知道，可以同了解你的人认真聊一聊，看看别人眼中的你是什么样的，与你的预想是否一致，找出其中的偏差并弥补，有助于自我提高。有缺点和不足不可怕，怕的是自己没有认识到，或者认识到了而不知悔改。正确的态度是：认真对待，善于发现，努力克服和提高，你就可以打出“给我时间，我可以做得更好”的旗号。

◎ 善于进行自我分析

善于进行自我分析很重要，比如你认为自己的能力如何，个性是什么样的？尽量多写出一些答案，你将会更加清楚自己的责任、角色和性格等，并想想哪些是暂时的，哪些是永久的，哪些特点是可以保留的，哪些是应该改正或抛弃的。

另外，你还要对自己未来的样子进行设想和分析，比如在未来的职业生涯中，你将完成什么事？你应取得哪些成就？都要进行仔细思考，然后逐条写在纸上。



2 职业规划的“五步走”

美国作家盖尔·希伊曾出版过一本畅销书，书名叫《开拓者们》。他在撰写这本书之前，先制订了一份内容十分丰富的“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，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点：

第一，他们喜欢有更多亲密的朋友。

第二，他们都致力于实现一个其实际能力所不易达到的目标。

希伊经过分析后认为，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懂得享受生活。正如西方一句谚语所说的那样，“如果你不知道自己要去哪里，那么通常你是哪里也去不了。”

职业规划就是一个实现你终生职业目标的时间表，一个科学的职业规划能让你的注意力集中起来，在一个特定的时间范围内充分发挥你的脑力和体力。实际上，注意力越集中，脑力和体力的使用也越有效。以下是职业规划的5个步骤，希望能对你的职业规划有所帮助。

◎ 第一步：发现或弄清楚你的主要职业目标

你打算在未来的职业中拥有什么？是不是“什么都想要”？

我要说的是：你想要的，你就能得到。理想的工作，可以应付和整合的人力资源关系，能让你快乐并有满足感的社交，良好的经济状况……另外，你可能还会想要有所成就或为他人服务。总之，如果你不打算追求这些，那么你也将一无所有。

这也就是说，弄清楚并确立自己的职业目标，将可以成为你追求并有所成就的推动力。因为一旦目标确立后，就能帮你排除一些不必要的犹豫，让你一心一意地致力于目标的实现。

◎ 第二步：着手为你的职业目标做准备

当你明确了自己的职业目标后，就要着手准备实现这些目标了。在这方面，职业的选择是你着重考虑的问题。要知道，职业就是一个工具，是帮助你实现目标的工具，如何选择它就像是一个将军筹划一场战役一样重要，或者说像一个足球教练确定异常重要的比赛方案一样重要。



最理想的职业规划应该是你从学校毕业之时就开始进行的，这个时候，只要你心中明确了自己的奋斗目标，你也会知道自己即将选择或接受什么样的一份职业，是技术人员还是管理者？是教师还是公务员？很明显，你会选择那份有助于实现你理想的职业。

当然，只要你还没有到安度晚年的地步，任何时候开始你的职业规划都不晚。无论你是 20 岁左右刚刚踏上职业征程的年轻人，还是 40 岁左右正陷入一份你不喜欢的工作之中的中年人，随时都是你进行职业规划的好时机。

◎ 第三步：考虑你职业规划中的具体细节

你需要做一个详细的个人职业发展计划，这个计划可以是 3 年、5 年，也可以是 10 年的计划。但不管是哪种时间范围内的计划，它至少应该能回答如下问题：

一、要在未来 3 年、5 年、10 年内实现一些什么样的职业或个人的具体目标？

二、要在未来 3 年、5 年、10 年内挣到多少钱或达到何种程度的