

脑洞大开职业学堂 © 编著

赢在职场

职场“黑马”是怎样炼成的

✓ 自我探索+自我增值+潜能激发

快速提升专业能力，
让高薪Offer主动来敲门

✓ 破除思维误区，善用资源工具

借力打力，随时证明
你是一个有价值的人

✓ 职场应变+和谐人际+高效工作

见招拆招，
助你一跃成为职场“黑马”



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

脑洞大开职业学堂 © 编著

赢在职场

职场“黑马”是怎样炼成的



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北 京 ·

内 容 简 介

《赢在职场 职场“黑马”是怎样炼成的》是针对职场新人和大学生缺乏必要的职场思维素养的现象,从职人精神、成长心法、高效能工作模式等10个维度,精选100个职场案例,深入剖析案例主角在思维、行为层面的问题点或者值得学习的职场经验。本书为读者提炼出职场思维的精华要点,让读者在职业发展初期少走弯路、少掉坑。学会自己梳理问题、解决隐患,自带加速度地成长为靠谱的职场“潜力股”。

图书在版编目(CIP)数据

赢在职场:职场“黑马”是怎样炼成的/脑洞大开职业学堂编
著. —北京:中国水利水电出版社,2018.3
ISBN 978-7-5170-6295-0

I. ①赢… II. ①脑… 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(2018)第016648号

书 名	赢在职场 职场“黑马”是怎样炼成的
作 者	YING ZAI ZHICHANG ZHICHANG "HEIMA" SHI ZENYANG LIAN CHENG DE 脑洞大开职业学堂 编著 中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038)
出版发行	网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心) 北京科水图书销售中心(零售)
经 售	电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京智博尚书文化传媒有限公司
印 刷	三河市龙大印装有限公司
规 格	180mm×210mm 24开本 10.25印张 268千字 1插页
版 次	2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	49.80元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

前言

2016年，我和“十习”团队开始将“职业”列为研究对象。在研究过程中我们发现一个问题：如果问起“职业”“创业”“就业”中哪个更重要，结果绝大多数人都会选择“职业”。

但实际上绝大多数人用在职业准备、提升职业能力的练习上的时间和精力却非常少！

很多人花在与职业相关的练习上的时间仅仅是“找工作”的那一段，尤其是大学生们，对于职业的思考和准备明显是欠缺的。

事实上，停留在“找工作”那一段时间是远远不够的，我们花在职业练习上的时间还可以更多。因为只有这样，才会更有效率地实现快乐人生。随着时间的推移，你会慢慢发现，生命中最重要的朋友与伙伴，甚至爱情和家庭都与你的职业有着密切的联系。

职业与人生的关系如果处理得很好，你将省去很多不必要的纠结。但要想成为一名既专业又懂生活的职人，无论是谁，都必须经过一定的历练！

当下正是移动互联网技术带来工作大变革的时期，你会发现越来越多的行业、职业都面临着调整 and 变化。说不定哪天就将影响到你所在的行业，或将影响到你未来想从事的职业。

不过，变中依然有不变，那就是在工作中解决问题的能力，以及对于职业的热爱、认真、专一、坚持等基本职业素质，这些才是任何公司都需要的，也包括那些如火如荼进行创业的创业公司。

“新职人”是一个适用于互联网时代的职业身份，对那些还在实习、刚参加工作的年轻人提出了新的要求，即不仅喜欢自己的工作，还要在专业技能、通用技能上表现成熟。和过去战战兢兢、如坐针毡的职场不同，我们需要的是快乐、合理又有纪律的合作关系。

在学校，学习和练习的维度有老师和教科书告诉我们。可是一旦走出校园，没有了曾经的扶持和帮助，我们就像从一个五光十色的游乐场进入了一片未知的荒野，兴奋之余更多的是茫然。其实无论做什么，学习是第一步。



如果把职业准备和提升职业能力的练习时间放在真正的工作或职场中，你得到的可能是领导打脸和失望的反应，又或者是自己摔倒但没人帮扶的无助。其实，你需要一个从学校到职场的缓冲练习场，也需要一群良师益友。

在本书中，我们将针对职场新人和大学生求职历程中的各环节要点进行分析，精选 100 个职场案例，通过场景重现，深入剖析案例主人公在处理职场问题时的思维方式，分享优秀职业经验的同时也对职场新人容易遭遇的问题提供合适的建议和有效的应对方案，堪称提升职业素养的“万能锦囊”。希望本书能为读者提供最新的职场思维，及早打开职业的想象力和掌握对自己职业生涯的主动权。建议读者把本书视为一本活泼的职场入门教材，阅读完每个案例的介绍部分后，不要马上去看后面的案例解构与思考方法的提炼部分，而是以案例为练习，让自己站在旁观者的角度来分析案例主角在该场景中的言行和处事方法，其中有哪些可取之处，又有哪些需要改进和避免重蹈覆辙的地方，以及怎样改进，最后再对比书中的分析作为练习的反馈。这种练习式的深度阅读能够提升读者对书本内容的吸收率和行为转化率。

我们相信，职业能力是无法速成的；同样，我们也相信没有什么是一蹴而就的。执行力、学习力、敬业能力、时间管理能力等，这些都是需要时间的历练和经验的积累，才能得到培养与提升。我们希望通过这 100 个真实案例的解析，帮助你：

- (1) 解决关于职业探索的各种困惑；
- (2) 了解不同行业、公司、职业（职位）最鲜活、最有参考意义的“干货”；
- (3) 学习作为职场新人需要掌握的职业习惯、工作方法、通用能力和专业技能。

从知到行，让自己全面进化成一个自带加速度的新职人。

你和未来之间，只欠几场练习。

这一路，我们都希望能陪伴着你走完。

脑洞大开职业学堂发起人

刘海帆





第一章 职业生涯里的自我探索..... 1

- 案例一 读完硕士，为出国读博做好了一切准备，结果出不了国，怎么办？ 2
- 案例二 海归回国找不到自己的方向，怎么办？ 4
- 案例三 研究生毕业只想“赚大钱”，怎么办？ 6
- 案例四 从文化创意到销售，如何选择？ 8
- 案例五 激情被现实一点点磨灭，怎么办？ 10
- 案例六 选择一份职业，需要一直干三四十年吗？ 12
- 案例七 兴趣广泛，应该怎样确定未来的职业方向呢？ 14
- 案例八 选择太多的时候，怎么选？ 16
- 案例九 如何知道自己有哪些核心能力？ 18
- 案例十 这种想法对吗？ 20



第二章 职人精神..... 23

- 案例十一 “极度认真工作”会带来什么？ 24
- 案例十二 在职场中如何坚持住自己的工作底线？ 26
- 案例十三 怎么改变急功近利的想法，踏实工作，不浮躁？ 28
- 案例十四 如何让每天做的事情都有意义？ 30
- 案例十五 如何尊重领导，也获得领导的尊重？ 32





案例十六 遵守行业的规则、尊重团队劳动为什么很重要？	34
案例十七 让责任落到自己头上，好不好？	36
案例十八 如何自觉感知到自己职业所需要的能力？	38
案例十九 如果你是这位领导，你会同意员工这么做吗？	40
案例二十 公司的员工训练又来了，我该怎么对待？	42



第三章 成长心法.....45

案例二十一 你有信心在职场中超越期望吗？	46
案例二十二 每一件小任务，都透露了你的用心和思考。	48
案例二十三 你的玻璃心，帮你挡掉了多少机会？	51
案例二十四 你是在打工还是在为自己创造价值？	54
案例二十五 职场中不接受“我以为”。	56
案例二十六 我的请求被前辈拒绝，我该怎么办？	58
案例二十七 被领导直接说我没想法，我该怎么办？	60
案例二十八 在工作中遇到瓶颈，如何快速突破？	62
案例二十九 遇到“人见人怕”的财务总监，每次提交合同都不通过，怎么办？	65
案例三十 现在感觉舒适的你，是不是如同“温水煮青蛙”？	67



第四章 职场里的高效能工作模式.....69

案例三十一 怎样降低沟通失误的可能性？	70
案例三十二 怎样做项目时间表才算靠谱？	72





案例三十三	职场新人怎样展现自己，成功逆袭？	74
案例三十四	怎样拯救龟速工作模式的自己？	77
案例三十五	怎样才算真正的工作到位？	79
案例三十六	怎样成为一个有商业分析头脑的新人？	82
案例三十七	怎样在重复性工作中找到快感？	85
案例三十八	在平凡的工作里，怎样创造超预期的表现？	88
案例三十九	怎样跳出任务执行者的思维定势？	90
案例四十	怎样把换位思考变成自己的工作习惯？	92

第五章 工作里的和谐人际关系 95

案例四十一	怎样向同事清楚地表达信息？	96
案例四十二	如何调动同事的积极性，配合自己完成任务？	98
案例四十三	怎样让同事感受到我理解他所说的事情？	100
案例四十四	接待公司客人时要注意哪些细节？	102
案例四十五	怎样把握与客户沟通的分寸？	104
案例四十六	怎样应对跨部门 / 跨项目的求助电话？	106
案例四十七	职场里，怎样的沟通方式才够职业化？	108
案例四十八	作为新人，怎样避免学生沟通模式对职场沟通的影响？	111
案例四十九	怎样得体地向同事表达自己的疑问和诉求？	113
案例五十	怎样做一个勇于表明态度的新人？	115

第六章 容易被忽略的脚踏实地 117



案例五十一	完整的工作交付是什么样的？	118
案例五十二	什么是写会议记录的正确方式？	120
案例五十三	怎样在工作中避免犯入门级的错误？	123
案例五十四	在接到任务后，怎样的处理方式才能让领导省心？	126
案例五十五	“主观能动性”是怎样搞砸一项任务的？	128
案例五十六	职场新人怎样避免愚蠢的错误？	130
案例五十七	怎样在平常的活动执行中做出走心的工作范儿？	132
案例五十八	什么是脚踏实地工作的正确方式？	134
案例五十九	面临被淘汰的新人如何扭转乾坤？	137
案例六十	为什么公司喜欢脚踏实地的员工？	140



第七章 每个人都要懂的职场应变 143

案例六十一	领导要在几个方案中做决定，向你征询意见，怎样回应最保险？	144
案例六十二	工作表现未达标而被领导问责，还有方法脱身吗？	146
案例六十三	领导突然查询某产品的状况，但你对他的询问却不能确定， 怎样避重就轻？	148
案例六十四	手上的工作量已达临界点，怎样阻挡领导继续委派新工作？	150
案例六十五	大领导查询工作进展，但实情是进度受阻，该如何回答？	152
案例六十六	在回答领导的提问时，如何做到不跑题？	154
案例六十七	怎样应对突如其来的多任务？	157
案例六十八	怎样利用身边的资源解决工作上的难题？	159
案例六十九	怎样应对客户的个性化需求？	161





案例七十 准备做简报时, 突然发现 PPT 打不开, 怎么办?	163
---------------------------------	-----

第八章 设定职业发展目标 165

案例七十一 工作不甘心, 创业又不敢, 怎么办?	166
案例七十二 房贷和奶粉钱的压力下, 如何探寻自己的职业发展?	168
案例七十三 辞职, 真的是因为工作压力大吗?	171
案例七十四 除了做老师还能做什么?	173
案例七十五 曾经的梦想被现实打破, 该怎么办?	175
案例七十六 别人眼中的自己, 很重要吗?	177
案例七十七 职业发展可以让工作和生活平衡吗?	179
案例七十八 每份工作时间都不长, 真的是因为不适合吗?	181
案例七十九 做感兴趣的事情却无法养活自己, 怎么办?	183
案例八十 学了很多知识, 如何发展自己的职业?	185

第九章 成就职业生涯自我增值的内推力 189

案例八十一 怎样向领导学习有用的工作技能?	190
案例八十二 公司没有培训, 怎样高效提升专业能力?	193
案例八十三 怎样从琐碎的工作里实现自我增值?	196
案例八十四 怎样在风云变幻的职场里拥有抗风险能力?	199
案例八十五 怎样提升对工作的认同度?	201
案例八十六 下班以后, 应该怎样投资自己的未来?	203



案例八十七 如何通过自我反思获得职人思维的成长？	205
案例八十八 怎样打破工作效率的瓶颈，实现自我升级？	207
案例八十九 怎样利用好每一个让自己增值的潜在机会？	209
案例九十 职场新人怎样端正三观，克服频繁跳槽的惯性？	211



第十章 开启职业生涯成长黄金通道的外助力..... 215

案例九十一 怎样进化成备受重用的职场“小鲜肉”？	216
案例九十二 怎样让 Offer 自动来敲门？	218
案例九十三 怎样快速提升专业能力？	221
案例九十四 怎样通过有态度的学习，拓展职业发展的空间？	223
案例九十五 怎样通过深耕人脉，为自己创造职业转型机会？	226
案例九十六 如何借力打力，撬动外部资源达成自己的目标？	228
案例九十七 怎么通过把自己的天分技能化，为自己创造多重职业机会？	230
案例九十八 如何成为别人内推名单的后补人选？	232
案例九十九 如何迅速融入国际化团队？	234
案例一百 初来乍到，如何保持自己个性的同时融入团队？	236



职业生

涯里的自我探索

01



案例一

读完硕士，为出国读博
做好了一切准备，
结果出不了国，怎么办？



“人生不如意事十之八九”，熊小开最近遇到麻烦了，出不了国的他需要重新安排自己的生活和工作。以下这个案例就是熊小开重新选择的故事：

虽然不喜欢自己的专业，但还是有计划地考上研究生，并且拿到了一些奖学金；虽然托福好多次都是90多分，但一直没有动摇去泰国学习农业的想法。作为曾经的交换生，熊小开感受到导师的和蔼亲切，体验到实验室像是建在大农庄里的感觉，让他向往着在新环境下特别有激情的新工作和舒适的生活……但是这一切的梦想，由于没有申请上奖学金被无情地拒绝了。熊小开开始怀疑自己的能力，不得不重新考虑在国内的生活和工作。最主要的是小开一心想要出国，所以根本没有参加校园招聘。

如果是你，接下来该怎么办？

 案例来源：真实职业咨询案例，相关隐私内容已更换。

案例剖析



其实出不了国不是世界末日，也不是地球将毁灭的灾难。不要因为奖学金没有批下来‘出不了国’就怀疑自己的能力。

现在的熊小开需要将自己的职业定位从出国留学转换到在国内找工作。小开并不喜欢自己的专业，但是向往着特别有激情的新工作和舒适的生活，努力考上研究生，想着出国深造。从本质上来说，出国深造并不是小开的核心需求，而有激情的工作和舒适的生活才是目的。那么，有激情的工作和舒适的生活不只是在国外才能实现，在国内同样可以实现。只要找到适合自己的职业方向，在工作中寻找激情，当自身的价值得到认可的时候，就能带给我们物质和精神上的满足，舒适的生活指日可待。





“职业辅导之父”富兰克·帕森斯在职业辅导中有这样的假设：

- (1) 人格特性可以习得，通过终身学习可以适应变化；
- (2) 个人特质与个人职业的需求特质越接近，个人获得成功的机会越大。

我们从小开的性格、感兴趣的行业、能力储备等几个方面来帮助他选择职业。虽然比起其他同学有些掉队，但仍然可以参加社会招聘。在这里可以看到小开有一定的通用能力，比如学习能力、英语能力、抗压能力等。

接下来我们帮小开分析两个问题：

- (1) 在国内继续追求有激情的工作和舒适的生活？
- (2) 回到找工作的“大军”中？

如果想继续追求有激情的工作和舒适的生活，那么小开需要知道什么样的工作是有激情的？什么样的生活是舒适的？现在有什么样的工作可以满足自己的这两个需求？这些工作都做些什么？自己能做什么？前提是没有生存的压力。

如果有生存的压力，那么从现阶段自己具备的能力中去找工作是最为稳妥的做法。

对于能力，小开可以梳理一下自己在校期间参加过哪些社会实践活动？具体做过什么工作？在这些工作中自己培养了哪些技能和通用能力？根据这些现有的能力，在一个自己喜欢的行业，从基层的岗位开始工作。

职业思维
TIPS

刚进入职场的人士，首先需要满足自己的生存需要，能够生存才是职业发展的基础。

觉得自己什么都能做，但什么都不精。

你最核心的能力是什么？

口才。

怎么说？

在机构做老师，天天都要忽悠那帮熊孩子。

呜呜……



建议：先找到一份能力范围内的工作养活自己。





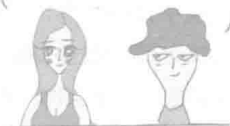
案例二

海归回国找不到自己的方向，怎么办？

熊小开从法国读完金融理财专业，拿到了学士学位，并且同时收到法国两所大学的 Offer，有继续攻读金融硕士学位的机会。但是熊小开特别迷茫，并且有些抵触金融行业，原因是不知道自己以后是否愿意或者适合从事金融行业。熊小开大学毕业后，给自己定下一年的调整期，希望能重新整理并规划自己的人生。他想摸清自己真正的兴趣，以及该去哪儿工作比较合适。

没事做什么飞机？

从小就想当飞行员。



哦，今天还不交方案，我就让你从这里飞出去！



如果是你，你觉得去哪儿工作合适？

案例来源：真实职业咨询案例，相关隐私内容已更换。

案例剖析



这也是一个很典型的职业定位案例。这让笔者想起了帕森斯做职业辅导的三个原则。

原则一：了解自己，包括个人的能力、能力倾向、兴趣、资源、限制及其他特质。

原则二：了解各种职业成功必备的条件、优缺点、酬劳、机会及发展前景等。

原则三：合理推论上述两原则的关系。

从小开读完国外金融理财专业，并且同时拿到两所大学的 Offer 上看，小开有很强的学习能力。但是小开对是否从事金融行业产生了迷茫。我们分析一下小开为什么会遇到这样的问题，以及接下来该怎么办。





1. 专业可能不是自己喜欢的

这种情况也是大多数学生面临的问题，因为从小没有意识到需要对自己和职业有探索的准备，所以在高中毕业后，对自己未来想从事什么工作、现阶段对什么专业感兴趣、喜欢什么专业都不了解，连出国都是家人安排的。结果，在真正进入专业学习的时候，发现自己完全不感兴趣，很容易产生厌学的情绪。

小开是个聪明的孩子，不管这个专业是不是自己喜欢的，都很认真地学好，因为积累的不仅仅是知识，还有思维方式和学习能力。

其实本专业如果不是自己喜欢的，也可以先从自己感兴趣的专业或者工作开始做起，不断地尝试寻找更适合的工作。当然，在尝试之前，最好能够先对自己的性格、兴趣、能力、需求有一个较为清晰的认识。

如果想了解自己的需求可以问这样两个问题：

- (1) 想成为一个什么样的人？
- (2) 未来想过什么样的生活？

我们先了解自己的需求，再去看看现阶段有哪些能力可以满足这个需求，最后从自己感兴趣的行业进入职场。

2. 有时会被行业的“艺术照”欺骗

这几年，金融行业成为国内热门行业。随着互联网+的出现，互联网金融行业更是成为大学生关注最多的行业之一。同时，在父母眼中，金融行业相对比较稳定，收入丰厚、比较体面，更重要的是比较轻松。其实，不管是金融行业还是互联网行业，其工作压力都很大。

所以，小开先不要“抗拒”金融行业，可以去找一些金融行业的从业者去咨询。最好是找一些与自己未来职业发展有关的专业人士，询问一下行业的信息，岗位要求、能力的要求、日常工作有哪些、薪资待遇怎么样等有关的职业信息。

最后将个人特质与职业信息联系起来分析，再来判断自己适不适合做金融行业的工作。

职业思维
TIPS

职场中有很多的“艺术照”，我们需要深入了解后，才能看清其真实面貌！

既然定下了一年的调整期，那就让自己在这段时间中多去尝试各种感兴趣的事情，也可以依据职业测评去寻找自己的兴趣方向。





案例三

研究生毕业只想“赚大钱”，
怎么办？

熊小开终于硕士毕业了，但他并不想从事本专业的工作，一心想要赚大钱的他买过原油期货，开过服装网店，做过房地产销售。

本来凭着自己的专业可以去房地产行业，可是熊小开不想去设计单位，因为自己不喜欢，也觉得不适合；更不想去工地，又脏又累；再说整个房地产行业都开始走下坡路了，就算进去迟早也要转行，还不如看看自己能干什么。如果不做自己喜欢的事情，跟咸鱼有什么区别？

海投了 30 多个企业，也没有收到面试通知，熊小开都抑郁了。

如果是你，知道如何“赚大钱”吗？

案例来源：真实职业咨询案例，相关隐私内容已更换。

案例剖析

一个人若是看不到未来，就掌握不了现在；一个人若是掌握不了现在，就看不到未来。（《生涯咨询与辅导》金树人著）

也许你和我一样，都在好奇熊小开为什么就是想“赚大钱”？赚大钱干什么用呢？所以，在探索为什么要赚大钱的目的上，是我们需要去了解的，这也是非常重要的一步。

