

你的职场， 不再孤独

愿你久经职场，依旧金枪不倒

不做职场“独行侠”，这是一本教你快速度过职场孤独期的实战指南。
从职场小白的“独行侠”到职场精英，仅是一书之隔。

郑和生 / 编著



每个人都会有一段异常艰难的时光
为人处世的最佳境界是不卑不亢

太在乎别人的眼光和评价，只能让自己做事放不开手脚，犹豫不决，失去自我，失去个性，丢失自我的价值。

西安出版社

你的职场， 不再孤独

郑和生 / 编著



◎ 西安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的职场, 不再孤独 / 郑和生编著. — 西安: 西安出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5541-2870-1

I. ①你… II. ①郑… 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 008066 号

你的职场, 不再孤独

著 者: 郑和生

责 编: 赵郁芬

出版发行: 西安出版社有限责任公司

社 址: 西安市长安北路 56 号

电 话: (029) 85253740

邮政编码: 710061

网 址: www.xacbs.com

印 刷: 三河市天润建兴印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 254 千

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5541-2870-1

定 价: 39.80 元

△ 本书如有缺页、误装, 请寄回另换

目录

CONTENTS

第一辑 CHAPTER 01

定位越准，地位越稳

- 003 做好自我定位
- 005 打造属于你的标签
- 009 专心做好一件事
- 012 就业与创业之选要明智
- 014 三思才举步
- 017 强化优势，改进不足
- 021 积累资本创造机会
- 024 调整心态，放低姿态
- 028 自信是独立个性的重要部分

第二辑 CHAPTER 02

效率越高，薪资越好

- 033 别让它们拖了你高效率工作的后腿
- 036 改变办公环境也能提升工作效率
- 039 有计划有自律地完成工作
- 042 有效地管理你的工作时间
- 045 合理安排工作、学习和业余时间
- 048 制定长期目标，工作更有效率

- 051 时时充电，才能立于不败
- 053 别让不懂情绪控制降低了你的工作效率
- 057 调整心态，找到方法，让工作更游刃有余

第三辑 CHAPTER 03

竞争越大，成就越高

- 061 释放你工作中的主动和激情
- 064 树立良好的公众形象
- 067 学会变通，应对职场万变
- 069 找对你的职场良师
- 073 用专长赢得一席之地
- 076 竞争激发潜力
- 080 不可忽视的团队力量
- 084 共存共荣方是共赢
- 088 换一个角度看待失败

第四辑 CHAPTER 04

逃避越久，错误越大

- 093 勇敢面对承担责任
- 096 不推卸，有担当地承认错误

目录

CONTENTS

- 098 不为失败找借口
- 101 责任面前，拒绝托词和沉默
- 104 恪守你的责任之心
- 107 工作无小错
- 109 虚心接受旁人的指责
- 113 职位越高，责任感越强
- 116 第一时间将错误降低到最小
- 119 敢于承担额外责任
- 122 为你的行为负责
- 124 为你的人生负责

第五辑 CHAPTER 05

相处越好，行事越易

- 129 制定目标，步步为营
- 135 摆正你的职场之位
- 137 表里如一，尽职尽责
- 140 标新立异难被接受
- 143 别让你的个性过了头
- 146 与同事友好相处
- 149 会说会听，交际有方
- 151 赢得同事之心

- 154 选择合适的拒绝方法
- 158 赞美之词，人皆爱之
- 161 把握与同事的交往尺度
- 163 与异性同事友好共处

第六辑 CHAPTER 06

计划越细，效率越高

- 169 不思进取易被淘汰
- 171 让目标打开你的大世界之门
- 174 让行动跟上你的目标
- 177 计划越细，效率越高
- 179 对待目标，应坚持与放弃皆具
- 181 制定短期计划和长期计划
- 183 不要只是为了工作而去工作

第七辑 CHAPTER 07

实力越强，机会越多

- 189 能力说明一切
- 191 别轻视了职场培训和学习
- 194 勤奋力奠定生存力

目录

CONTENTS

- 197 盲目，让你陷入沼泽
- 200 职场无小事，小事成就大事
- 203 多付出的那一点也许会改变你的一生
- 206 有创新才能有发展
- 211 学会展现你的才华

第八辑 CHAPTER 08

自信越大，成功越近

- 217 你不自信，谁来信你
- 219 走出你的自卑泥潭
- 221 与其自怨自艾，不如勇敢挑战
- 224 把你的头抬起来
- 227 用自信之心燃烧你的职场之火
- 230 不丢自信，不轻言放弃

第九辑 CHAPTER 09

心态越好，突破越易

- 235 视降职为提拔前的历练
- 238 胸怀博大地看待职场变化
- 241 学会自我激励

- 245 保持良好心态，才能释放潜能
- 248 不惧失败，不过是重新开始
- 252 踏实工作不断学习是突出重围的最佳途径

第十辑 CHAPTER 10

理智越强，发展越远

- 257 请离办公室恋情远一点
- 260 对待办公室暧昧之情需慎重
- 265 别让办公室恋情影响了公平公正的工作原则
- 268 正确面对办公室恋情
- 271 别让办公室恋情影响了你的职业生涯
- 273 可以恋爱，但更要公私分明和独立
- 277 与异性同事相处勿越界

定位越准， 地位越稳

1

初入职场，最重要的是要找到自己的定位，因为定位越准确，你未来的地位也就越稳固。然而，做好定位并不容易。人生最无奈的事情，并不是找不到前进的方向，而是你不清楚自己所处的位置。很多时候，你不是高估了自己的能力，就是低估了自己潜力。

做好 自我定位

不论是职场新人，还是职场“老油条”。要想在职场乃至社会中风顺水，最重要就是先做好自我定位。职场上也是风水轮流转，三十年河东三十年河西。如果自己都不清楚自己想要的是什么，想得到的是什么，几个回合下来东南西北都分不清，你不会被社会抛弃，也会自己沉沦。所以说，保持一个清晰的头脑至关重要。

为什么一定要自我定位呢？最简单的道理就是，假如不知道自己的方向在哪里，又如何知道该先迈左腿还是右腿呢？每次我到那些神庙，总能看见不少年轻人烧香许愿，听到他们喃喃祷告：菩萨保佑我得到财富，得到权力，得到幸福，得到好爱人……我总是要想：什么是财富？什么是权力？什么才叫幸福？什么样的人称得上好爱人？等等。就算是真有神仙，如果你不能明确地说出自己想要什么，神仙也不知道该给你什么啊。

正因为没有给自己定好位，有多少人在职场中随波逐流，继而浑浑噩噩度过一生。事实上，那些在事业上做的风生水起的人，一直都很清楚自己能做什么、能做到什么程度。他们牢牢把握住了自身的定位权，所以才能在事业的道路上一步一个脚印地往前走。

你不为自己定位，并不代表你就没有定位，只是这个定位权已经被自己拱手相让。如果一个求职者这样对企业说：“我什么都能做，您就看着办，给个什么职位都行。”那么他被录用的几率几乎为零，因为企业不知道该如何给他定职位。

同理，如果你不给自己定位，别人就会按其理解给你定位。所以职场才会出现如下种种状况：哎！我对我现在做的这份工作一点兴趣都没有，烦死了；郁闷！

我们主管老是让我做我不喜欢做的事情；其实我对做这个很善长可我们领导却总是分给我别的任务。造成这些纠结的重要原因，就是他到底明不明白自己喜欢的、善长的是什么。他有没有主动去与人沟通，与上司沟通，主动让自己的想法被人理解？

鲁迅先生有段话非常经典，大意就是中国人有三种，一种是坐稳了奴才位子的，一种是做了奴才而位子还不稳的，一种是想做奴才而不可得的。有一次我拿这个嘲讽某哥们，说他是第三种，恨不能天天扒着总经理的衣角让他回头看一眼就兴奋半天，偏偏总经理鸟都不鸟他一眼。他反唇相讥：那你也不过是个坐稳了位子的奴才。我哈哈大笑，说为什么？他回答一句话巨经典：打工的都是奴才！我正色相告：一个有理想有信念的人，自己为自己负责的人，就不是奴才。正由于在你心底，对打工者的定位都是奴才，所以你才会拼命地想做一个好奴才，可惜你连做奴才都不知道怎么做，故只能是鲁迅先生所说的第三种人。在这个前不见古人后不见来者的时代，如果没有坚定的信念、价值观和使命，没有明确的自我定位和目标，不沦为奴才的希望渺茫。

打造属于你的标签

如果让你用一句话对《三国演义》中的每个人物进行评价，你能做到吗？可能并不难。例如诸葛亮，一般人喜欢用“智慧的化身”来概括，鲁迅先生则评说《三国演义》把他写得“多智而近妖”，可见多智是肯定的了，而陈寿在《三国志》中则评价诸葛亮行政一流，军事稍逊。除此之外对他的评价还有很多，比如“鞠躬尽瘁，死而后已”、“诸葛一生唯谨慎”等，再说曹操，时人谓之“治世之能臣，乱世之枭雄”，也是非常生动传神的概括。

随便翻开哪本史书，从中都不难找到对历史人物类似的贴切评价。自古中国就有一个说法为“盖棺论定”，从而更进一步演化出皇帝大臣死后的“谥”法，其中的每一个字，都有其特定的意义和褒贬。为什么会出现这种情况呢？原因很简单，给一个人贴一张“标签”，更方便我们对这个人的理解与分析。

现在，请用一句话来自我评价。难不难？如果你平时就没考虑过这个问题，那么难度是显而易见的。让我们换一个场景，假设今天你去应聘，主考官说：给你30秒钟，请你做一下自我介绍。你该如何表述呢？

一般的简历上都有自我评价一栏，内容上基本都是大同小异，无非就是具有团队精神、主动积极、勤奋肯干、沟通能力强等。说到这，让我想起了某次听到的一个自我介绍：我叫某某，我的特点是沟通能力强，完了。呵呵，这样介绍，无论如何也不能把他与沟通能力强一词联系到一起。那么简历上这些常用语有没有用呢？答案是肯定的。如若不写这些，或许在第一轮简历筛选时就石沉大海了。

不过，这并不是我所谓“一句话定义你自己”的意思。

“一句话定义你自己”并非表面看起来那么简单，实际上它有着非常复杂的

内涵在里面。其目的，就是让你如何在主流的芸芸众生中与众不同，而且让这种与众不同为主流所认可、接受甚至推崇。正如历史上聪明人多了去了，为何单单诸葛亮能得美名“智慧的化身”呢？又如历史上昏庸暴君无数，为何商纣王却独得大名呢？因为他们都被主流社会贴上了“一句话定义”，不管是不是盛名之下其实难符，反正“一句话定义”被千万人重复千万遍，便跳进黄河也洗不清了。一个想在职场和社会上有所成就的人，就一定要学会善用这种“一句话定义”的力量。

“一句话定义你自己”的力量何在呢？就在于它的简洁明了。越简单明了的东西，越容易被别人记住，也越容易被别人传播，杀伤力也就越大。所以，在完成自我分析和定位后，一定要想出一句话，使你的形象栩栩如生。

但是，你的“一句话定义”一定要适合你的状况。就好比判定一双鞋的好坏，首先是要看它是否合脚这是一个道理，一个与你的实际情况偏差太大的定义，不仅不会被公众（老板、同事、朋友等等）所认同，还会造成非常恶劣的负面印象。

有个人，跑去应聘总经理助理的职务，在面试时，面试官请他用一句话评价自己。他回答说：我从小志向高远，一直以征服天下为己任。这个“一句话定义”真是让人记忆深刻，只是与他的实际情况和职位要求偏差太远。

面试官笑笑，说：你真是一个非常上进的人。潜台词自然就是：我这座庙太小，供不起你这尊大佛。如果抱着这种“以征服天下为己任”的“一句话定义”去打工，我不知道他把自己摆在什么位置去与上下级和同事相处。再说，这句话毛病太大，听到的人不禁会想，他到底是想从政还是从商？想在哪个领域去征服天下？

这样的定义，只会给别人留下一个负面印象，很可能瞬间，公众心中已经给他下了相反的定义：“一个从小志大才疏目中无人爱吹牛的人”。而一旦这样的负面定义被人认定，试想，他在这家企业还有什么职业前途可言？

一个好的“一句话定义”，无论是出自自己的想法，还是来自于别人的总结，首先都应该被自己所认可，并愿意为了维护这个“定义”去工作、去表现自己，只有这样，你才算掌握了自己人生的主动权。而“一句话定义”的重要性就在于，

你不为自己下定义，别人就会给你下定义，须知这就是人的本性。就像我们出去郊游，看见不认识的花花草草，一定会随口问旁人：那是什么植物？其实想想看，知道它的名字并不代表你就了解这种花草的特性，但人性就是这样，觉得知道花草的名字就是了解它了。奇怪吗？是有点奇怪，但事实就是这样。职场有如郊游，你就是这样一株不知名的花草，如果你不自己为自己起个名字，并把名字告诉别人，那别人只有按自己的理解来给你起名字了。糟糕的是，对别人给自己下的定义大部分人都不满意，后果就是感觉自己被别人误解了，却又无从辩解。

比如上面那位朋友，如果他本着“踏实做人认真做事”的“自我定义”去工作，在这个定义并未为公众所认识到之前，那么领导可能会从他的角度给你下定义“这是一个没有上进心得过且过的人”，相差何止千里！背上这样的负面定义，再想纠正舆论偏差，就得付出好几倍的心血。

合适的“一句话定义”，是与你的自我定位、实际情况、工作职责要求、企业文化要求紧密联系在一起的。现在大部分人写简历，看见别人都写什么具有团队精神、沟通能力强、领导能力强等等，就依葫芦画瓢照搬过来。我想第一个这样去形容自己的人肯定是高手，但时至今日，已经不知几千几万的人都在这样形容自己，那么这种原本让人有视觉美感的语言便显得苍白空洞，也失去了它原有的实际意义，可能只对机械筛选有点作用。在设计“一句话定义”上，一定得有某种程度的创新，更确切地说，是换一个角度审视自己。

最高级的“一句话定义”是什么样子呢？就应该像《幸运 52》中的猜词那样，如果我说：猜一个人，他鞠躬尽瘁死而后已，你八成会答“诸葛亮”（或许有人会说“周恩来”，道理是一样的）。如果哪天你能达到仅用一句正面意义的虚词描述你自己，只要说出这句话，你的老板，你的同事就知道是你，那这个“一句话定义”就算大功告成。

达不到最高级别的，退而求其次，就是在一句话中必须用上实词，而不能光用形容词和副词这些虚词来描述自己。比如我说：猜一个人，他辅佐刘备三分天下鞠躬尽瘁死而后已。你一定会答“诸葛亮”（还说是周恩来那就一定是猪头了，

呵呵)。为什么这次很清楚了？因为虚实结合地表述一个人，效果就会完全不同。同时，这个表述中把诸葛亮的功劳（业绩）也概括进去了，如果孔明应聘，光这一句话便可过关。