



8090人生哲理系列

NIANQINGREN YIDING YAO DONGDE DE
ZHICHANG SHENG CUN
ZHUIHUI

年轻人一定要懂得的 职场生存智慧

修炼职场智慧，做自己事业的提速专家！

搜索

冠 诚◎编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

年轻人一定要懂得的 职场生存智慧

冠 诚 / 编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人一定要懂得的职场生存智慧/冠诚编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2011. 1

(80 90 人生哲理系列)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3892 - 2

I. ①年… II. ①冠… 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 (2010) 第 201622 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1010 毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 180 千字

版 次 / 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷 责任校对 / 王 丹

定 价 / 28.00 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



| 决 定

人的一生中，总会遇到许多岔路、困惑和迷茫，尤其是年轻人。年轻人刚刚步入社会，他们正经历从稚嫩走向成熟、从平庸走向卓越的蜕变期，婚姻、财富、前途、未来……都在这时候，在不知不觉中悄然成形。

年轻的时候是人生重要的积累期。通过观察，我们不难发现，凡是毕业后在短期内取得成就的人，都是对自己的心态养成、能力锤炼、性格铸造、习惯培养等方面付出了极大努力的实干者。也就是说，只有那些肯沉下心认真学习、不断提高自己能力的人，才能赢得第一场比赛。

年轻的时候，我们要经历两大转折：

从毕业到就业，从校园到社会——参加工作；

从单身到结婚，从个人到多人——建立家庭。

年轻的时候，我们要面临五大挑战：

赡养父母；结婚生子；升职加薪；开创事业；生活质量。

年轻人能否顺利地两大转折、从容地应对五大挑战，能否获得成功、拥抱幸福，取决于心灵的成长度和心智的成熟度。

心灵快速成长，心智快速成熟，需要年轻的我们掌握人生经验和人情世故，具备取舍智慧，合理地规划人生；还需要我们懂得说

话艺术和处世哲学，懂得职场规则，具备职场智慧，掌握成功的法则。而这些知识和智慧会决定我们未来 20 年、30 年甚至一辈子的命运。

现实中，很多年轻人往往因没有人生经验、不懂人情世故而在人际交往中折戟沉沙；因不懂得取舍之道而致错误选择；因不懂人生规划而前途迷茫；因不懂社交礼仪而功败垂成；因不懂说话艺术而祸从口出；因不懂职场规则，不了解职场生存智慧而难以晋升；因不懂成功法则而一直在社会的中下层徘徊……

残酷的现实常常使年轻人一飞冲天的野心、大鹏展翅的抱负化为泡影。因此，年轻的你必须掌握发展必备的知识才能走得更远。基于这种需求，我们策划了这套人生哲理系列丛书，祈望能够帮助年轻人迅速完成从校园人到职场人的转变，能够快速地融入社会，成熟而从容地应对眼前的一切。

年轻，没有极限。准备得越充分，飞得就越高。真心希望年轻的你能够暂时停下来，回顾自己的道路，反思自己的行为，决定自己的方向，规划自己的人生。我们真诚希望这套“8090 人生哲理系列图书”能让你有所收获。



| 目 录

第一章 面试时的智慧

自卑是面试失败的第一原因	1
因为畏惧,所以失去	3
不依赖是一切成功的开始	5
没有最好的,只有最适合的	6
纵使卓越,切勿自大	8
铲除“浮躁”之根	9
消除盲目的攀比心理	11
简历一点都不简单	13
面试是场心理战	14
用自信的微笑去征服考官	17
微妙而重要的亲和力	18
树立第一印象只有一次	20
“五步”获得职场通行证	22
跨越“自杀式”雷区	24



沉着应对电话里的考验	26
“推销自己”要有度	28

第二章 搞好人际关系的职场口才

人际关系决定职业前途	30
幽默有力量	31
话说一半的作用	32
职场慎言,祸从口出	35
有些话不可说	37
会说更要会听	40
相互尊重的批评更有效	43
说善意的假话有“分寸”	44
选择合适的时机提意见	47
和上级沟通要注意表达的方式	48
读懂上司的肢体语言	50

第三章 与同事和谐相处的职场智慧

呈现真实的自己	52
重视团队的力量	54
性格不同区别对待	56
要让别人说你行	58
相信自己才不会被算计	60
别抢不属于你的位置	62
学会用“不”字的艺术	65



微笑是一把犀利的刀	67
学会“办公室政治”	69
不要得罪你认为不重要的人	71
男女搭配,干活不累	73
有时可以“曲线沟通”	76
不要搞“小帮派”	78
友善对待排挤你的同事	79
为竞争对手叫好	81

第四章 与上司相处的职场智慧

要懂得怎么做下属	84
不要和领导作对	88
敢于提出不同意见	90
及时向上司汇报	92
越级行事要不得	94
领导并不是你认为的那样	95
和领导保持绝对的距离	98
如何应对“多头管理”	99
越迫在眉睫越要从容	102
被领导批评怎么办	104
做老板喜欢的类型	106
常在领导的视线里	107
让上司有安全感	109
锦上添花不如雪中送炭	111
搬掉你面前的“绊脚石”	112



处理好领导交给你的私事	114
几招对付职场“冷暴力”	115

第五章 职场竞争中的生存智慧

感叹怀才不遇是通病	117
让你的工作无可挑剔	119
总比他人干得更出色	121
提升自己不被别人超越	123
解读核心竞争力	124
“软实力”不可忽视	128
把握关键时刻的机会	130
掌握脱颖而出的方法	132
五步解决职场的“倦怠期”	134
走好辞职前的“最后一圈”	135
团结协作创共赢	136
多和高手在一起	139
小人有时会让你快速成长	140
应对小报告的策略	142
应对职场中的诋毁	145
背后的暗算不可不防	147

第六章 销售中的智慧

销售是热情的感染	150
营销的主题是留住顾客	152



销售是你信心的传递	154
做好自我推销	156
只有进攻才能成功	159
能见面才有机会	161
真诚换来客户的信任	163
得到顾客的青睐	165
对客户进行细分	168
让客户参与其中	171
了解客户拒绝的真相	172
善于倾听客户内心的声音	175
让客户自我感觉良好	177
与客户达成情感共鸣	179
站在客户的角度去思考	181
迅速签单的六大技巧	184

第七章 谈判中的智慧

知己知彼,百战不殆	187
把握底线,不轻言让步	189
用你的力量改变对方的观点	192
认同的作用十分重要	194
适时亮出你的杀手锏	196
反驳也要有艺术	198
妥协中的原则	200
报价的心理技巧	202
谈判中的感情投资	204



谈判摸底的心理策略	206
打破谈判僵持的策略	208
让步盈利的策略	213

第八章 释放职场压力的智慧

细数那些有形无形的压力	217
改变不了老板就要改变自己	223
职场压力巧排释	226
另类的职场排压智慧	229
回味第一天上班的感觉	231
换个角度去思考	233
感受快乐,感谢生活	236



第一章 面试时的智慧

自卑是面试失败的第一原因

年轻人走出校门，要尽快找到适合自己的位置。面试是最基本的一个环节，也是很重要的一个环节。有的毕业生一走进就业市场就心里发憷，参加招聘面试，心里便忐忑不安。面对激烈的竞争，觉得自己这也不行，那也不如别人。有的毕业生过分注意自己的缺陷或不足，如身高不理想、相貌不佳、人际交往不擅长等，或是对自己所学专业抱有悲观看法。相应地，对自我能力评价过低，不能充分认识自身的长处。结果，在为自己定位时缺乏自信，即使自己完全能够胜任，也不敢去应聘那些高挑战、高薪酬的职位。

使这类人缺少积极参与择业的勇气和信心的是自卑心理，自卑心理让他们缺乏自信心，不愿主动与他人一较高下。在激烈的择业竞争中，这种心理障碍是走向成功的大敌。

那么，如何消除自身的自卑心理，从而决胜职场呢？这就要全面、客观地认识，辩证地看待别人和自己。

自卑心理往往是在表现自己的过程中，由于受到挫折，对自己的能力产生怀疑而造成的。存在这一心理的人们，不妨多吃一些力所能及、把握较大的事情。成功后，自己便会有一份喜悦，每一次

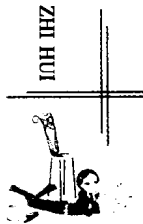


成功都是对自信心的强化。而自信心的恢复需要有一个过程，切不可操之过急。应从一连串小小的成功开始，通过不断的成功来表现自己和确立自信，来消除对自己能力的怀疑。表现自己时，期望值不要过高，不要操之过急。要循序渐进地锻炼自己的能力，逐步用自信心取代自卑感。

有自卑感的人常常性格内向、敏感多疑。因此，表现自己还得从磨炼自己的性格入手。有自卑感的大学生应多参加集体活动，在活动中培养自己的坚韧性、果断性及勇于进取等优秀品质，确立自信，以逐步克服自卑心理。

克服自卑心理可以通过努力奋斗，以某方面的成就来弥补自身的缺陷，从而消除心理上的自卑。生理上的补偿现象，如盲人尤明、聋者尤聪，这是大家常见的。其实，人还有心理上、才能上的补偿现象。勤能补拙、扬长补短，可以说是心理上、才能上的补偿作用。华罗庚说：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”请记住：只要工夫深，一定能赶上他人。其次，每个人都有自己的长处和短处，要学会扬长补短。亚历山大、拿破仑，他们生来身材矮小，这自然是他们的短处。但他们并不因此自卑，而是能看到自己的长处并立志在军事上取得成就。经过不断努力，最终他们都成功了。所以说，人的某些缺陷和不足，不是绝对不能改变的，而要看自己愿不愿意改变。只要找到正确的补偿目标，就能克服自身的缺陷或者从另一方面得到补偿。

平时经常自我暗示，对于克服自卑心理也有极大的好处。这指的是个人通过积极的自我暗示、自我鼓励进行自助的方法。人的自我评价实际上就是人对自我的一种暗示作用，它与人的行为之间有很大的关系。消极的自我暗示导致消极的行为，而积极的暗示则带来积极的行动。每个人的智力相差并不是太大，我们在做事的时候，



就应不断地暗示自己：“别人能做的我也一定能做好。”要始终坚信“我能行”、“我也能够做好”。成功了，自信心得到加强；失败了，我们也不应气馁，不妨告诉自己“胜败乃兵家常事，一定会想出办法的”。

每个人都有自己的弱点和优点，我们应该自信地接受自己的优点，但也不必忌讳自己的缺点，这样就能正确地与人比较，在看到自己不如人之处时，也能看到自己如人之处或过人之处。伟人之所以难以高攀，就是因为众人在跪着看他。其实，最有意义的比较是自己跟自己比。每个人应根据自己的兴趣、爱好、能力、特点等来确立自己的事业和人生道路，为此发奋努力，不断进步，最后实现人生的价值。这样一来，就不会被过去生活中的阴影影响今天的心理状态，进而能够自信地面对求职。

因为畏惧，所以失去

20 几岁的你，是不是因为畏惧而失去过很多难得的面试机会？那么，你究竟在畏惧什么呢？

担心被拒绝。初次求职的毕业生因为刚走向社会，迫切地希望得到他人的承认，得到面试方的肯定。然而，这种愿望有多强烈，随之而来的畏惧就有多深。

如果得不到这份工作，结果将会怎样？如果不被认可该怎么办？这些问题会变得越来越突出，并对求职者的行为产生影响，其思路也会因此发生微妙的变化。而当你不再根据自身的能力和热情来展示自己，而选择一味地追求得到承认和赢得赞许，那么你已经处于求职的危险境地。你费尽心思讨他人欢喜，而丧失了自己的立场。最



终，你将与近在眼前的成功机会擦肩而过。你被畏惧所左右，而不是让自己的才能把你领向成功的大门。

克服这种畏惧的最佳途径是大大方方地面对那些你认为会拒绝你的人。为什么呢？在多数情况下，这些人与你有些距离，因为他们接触不多，你会凭空将一些虚幻的想法加在他们身上。但其实他们并不是全都如你想象得那样，拒人于千里之外。

对未来没有把握。因无法把握未来而裹足不前的例子俯拾皆是。1967年，瑞士手表制造商在其研究中心发明了电子石英表。然而，他们却拒绝了生产这种手表的建议。谁会要一块没有发条的手表呢？但10年之后，这一决策却使瑞士手表的市场占有率从65%下降到了不足10%。出现这一结果的原因在于，日本公司利用瑞士公司的发明，大规模生产、推广了电子表，而瑞士公司最后什么好处也没有得到。这与部分对自己的未来缺乏信心的求耻者是十分相似的。

与其他畏惧心理一样，对捉摸不定的未来的恐惧使你不愿轻易改变现状，对你而言，虽说可能目前的工作环境等多方面都不适合自己，但未知的将来却可能更加可怕，于是你宁愿忍受现在的痛苦而不去做什么改变。

聪明地冒险是对付这种畏惧的一剂良药。其实我们选择了求职就是选择了前进在通往未知未来的路上，为什么要裹足不前呢？

畏惧是一种心病，所以只能用“心药”。这药的配方就在求职者自己的心里。冷静地剖析自我，选择无畏，大声地向未来招手吧。



不依赖是一切成功的开始

20 几岁的年轻人，在求职或即将走向工作岗位时，将近半数的人都有依赖心理。根据一份“中国大学生就业状况调查”的数据显示，有 41.611% 的大学生认为，通过家庭社会关系是最有效的求职途径。在来自大城市的学生中，这一比例更是高达 51.29%。

依赖心理实际上是缺乏自立意识和自立能力的表现。在现实生活中，常可看到一些因依赖而使自己陷入被动的例子。单凭父母“门子硬”找到“好”工作的，由于不能胜任工作，常引起单位的不满的例子也不在少数。

出现学生依赖心理较高的原因很多，一方面，在传统的东方教育体系中，父母将孩子视为掌上明珠，认为工作上的事情父母比孩子有经验，就一手包揽。虽然父母也想让孩子独立，但在实际生活中却没有给孩子一个独立的机会。父母的这种“溺爱”教育，给孩子带来一种盲目的依赖性。另一方面，就业形势的严峻也是一个不小的压力。“人多岗少”是当下就业形势的主流。家长希望在少有的岗位中，能一步到位给孩子提供就业机会，不愿让孩子自己去独自打拼。而不少 20 几岁的年轻人也表示，虽然他们也不想依赖父母，但实在是“形势所迫”，因为你的家庭背景和社会关系在某些时候会直接关系到求职的成败。甚至有人认为，家庭关系已经成为求职路上的一道重要门槛。依赖父母不仅是求职的捷径，在某些时候甚至成了必要条件。在巨大的就业压力下，找工作靠关系、靠父母已经在大学生的意识里生根发芽了，甚至还有人直言：“大学生找工作就是比爹！”



靠关系，或不想通过公平竞争而想靠捷径、侥幸取胜，都是靠不住的，对自己的成长都是极为不利的。即使你靠关系获得了较好的职位，如果没有真才实学，也是迟早会被淘汰的。

面对双向选择、自主择业，职业竞争日趋激烈。只有摆脱依赖心理，牢固树立自主、自立意识，才能为在竞争中生存、在竞争中胜利奠定良好的主观基础。不仅要学好专业知识，还要注重扩大自己的知识面，拓宽自己的视野，注重培养自己观察问题、分析问题和解决问题的能力，以及独立工作的能力，注重理论和实践相结合，注重自己创造力的提高，有针对性地弥补不足，为自己择业、就业做好充分准备。

20 几岁的年轻人要知道：依赖跟工作本身的含义是绝对相悖的。而找工作本身其实就是一个摆脱依赖的过程，就是人生宣誓独立的一种方式。所以，求职时切不要存有依赖心理，勇敢地离开温室，去拼搏吧。

没有最好的，只有最适合的

20 几岁的年轻人在找工作时只考虑工作与专业对不对口，对于自己所学的专业和要从事的工作是否真正适合自己，绝大多数是不曾考虑的；要么是不分企业、不分行业、不分工作，盲目发送求职简历；要么是在求职简历的求职意向一栏，写着技术、销售、部门经理等许多职位，而对自己没有一个明确的定位；要么是在就业压力下，只要碰到一个单位想录用自己，则不管该行业和该工作是否适合自己，赶紧签了就业协议书，而且可能一下就签了三五年。