



一本可以改变人生命运的职场成长圣典

ZHI CHANG
TOU SAN NIAN
JUEDING NI DE YI SHENG

马剑涛◎著

职场头三年 决定你的一生

有些事头三年你不懂，你就吃亏一辈子！

如果你摸不清方向，
成为一个碌碌无为的人。



成功的人不是赢在起点，就是赢在转折点！

职场头三年，有的人颗粒无收，有的人硕果累累……当初同样的成绩单，却有不一样的发展，这是为什么？成功的人，他们在头三年都做了什么？

不要以为职场可以慢慢来，甚至可以重头再来。对于年轻人而言，头三年或许决定了你的一生一世。

中国华侨出版社

一本可以改变人生命运的职场成长圣典

职场头三年 决定你的一生

ZHI CHANG TOU SAN NIAN
JUEDING NI DE YI SHENG

有些事头三年你不懂，你就吃亏一辈子！

马剑涛◎著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

职场头三年决定你的一生 / 马剑涛著. — 北京: 中国华侨出版社,
2010. 12

ISBN 978-7-5113-0928-0

I. ①职… II. ①马… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第234524号

● 职场头三年决定你的一生

著 者 / 马剑涛

责任编辑 / 梁 谋

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 18 字数 / 220千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0928-0

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



刚刚走出“象牙塔”，步入职场头三年的你是否迷茫依旧，困惑不减？那么你就需要立刻改变这种状况，为自己寻找好一个明确的职场方向了。人生之路虽然漫长，但是决定命运的转折点却只有那么几个。职场头三年是人生的一次转折，这三年的时间将会决定你此后的五年、十年，甚至是一辈子。

只要我们细心观察就会发现，很多处于同年龄段的人，同样是大学毕业，同样是风华正茂，刚开始的一两年也没有觉得有什么不一样，都是职场“菜鸟”，都经历着迷惘和困惑；然而三年之后，他们的距离就会逐渐拉开，而且会越来越大，这个跟其心态建设、能力锤炼、性格铸造、习惯培养等不无关系。

当然，虽然职场头三年未必能够定型一个人的一生，却不能不说是非常关键的几年，甚至可以影响和决定一个人的一生。在这三年的黄金时间里，你如果努力和付出了，那么它将会把你引领进入一个全新的模式，形成一种习惯，并一直保持着良好的发展态势。

职场头三年，与其在迷惘与困惑中挣扎，如同四处碰壁的苍蝇一样，耗尽人生有限的时光与精力，不如为自己设定目标，把握住命运的罗盘。

那些成功的人士，无不是在毕业之际或是进入职场之初就已



经做好了未来职场的规划，培养了正确的思维模式和行为方式，从而比别人更好、更快地走向成功。

这是一个构建自己快乐的时代，这是一个打造属于自己未来的舞台。有人说，工作让我不快乐、领导让我不快乐、同事让我不快乐……为什么非要让别人来支配你的快乐呢？这是一个真实的职场，职场中的大多数人都有生存的压力，有着太多的焦虑。积极的人会从中得到动力，消极的人会在其中迷失方向。所有的人都会在自己的内心中寻找一个平衡，做出一个选择。而这个选择最终决定了你未来的走向。

有些道理，头三年你不懂你就吃亏一辈子；有些事情，头三年你没有遇到过未必是一件幸事。成功的最终要义不在于你知道了多少，而在于你学习的能力有多强，学习的速度有多快。回避，是不行的，最终你将避无可避，把自己的一生葬送进去。

我们要低着头走路，那是因为我们小心谨慎，而不是因为胆怯懦弱；我们要时刻抬起头来看路，不断在人生的岔路口做出准确的判断；我们需要学习和思考，善于运用自己的大脑，善于汲取他人的智慧和经验。

是时候规划一下自己的人生了！希望阅读完本书后，你会知道如何去做最正确的事，希望本书能够陪你走过人生最重要的一段路。

第一章

你需要为自己做好职场定位

- 毕业前，把握好关键的实习期 / 3
- 第一份工作已经决定你未来的走向 / 5
- 为自己找工作，而不是为虚荣定职业 / 8
- 兼顾眼前与长远挑选工作 / 10
- 如果工作不适合你，终究会离开 / 12
- 增强你的专业性技能或经验 / 14
- 职场头三年不应以赚钱为目的 / 16
- 起点低不可怕，只要你做好职场规划 / 19
- 自我剖析，挖掘自己的独特优势 / 21
- 抛开辉煌过去，铸造崭新未来 / 23
- 摆脱依赖，自立才能自强 / 26

第二章

你需要遵循的职场信条

- 人生必须要有一个方向 / 31
- 不到最后决不放弃 / 33



天底下没有完美的工作	/ 35
学到方法比依靠别人更重要	/ 38
坏情绪会毁灭一个人	/ 40
只要用心，没有学不会的东西	/ 43
犯了错主动道歉胜于保持沉默	/ 46
酸葡萄心理只会让你退缩不前	/ 48
不想终身打工就要终身学习	/ 51
不要抱怨，生活没有绝对公平	/ 53
勤奋、努力肯定会有所收获	/ 56
好钢需要千锤百炼	/ 58
哪怕今天黑暗，明天也会光明	/ 61



第三章

认清社会，看清自己

要生存就要竞争	/ 65
不要被琐事羁绊	/ 67
与其不停抱怨，不如寻找方法	/ 69
找准自己的定位，做最好的自己	/ 72
时刻充电，投资自己是最明智的行为	/ 74
改变不了现状，不如改变心态	/ 76
不被信任，就会被淘汰	/ 79
停止变得优秀，就不再优秀	/ 81
失败并不可怕，可怕的是失去雄心	/ 83
小聪明不是捷径，实力才是硬道理	/ 86
过去的已经过去，人生需要迎接新辉煌	/ 88

◆ 第四章 游刃职场的做人之道

- ① 学会忍耐，用坚韧的毅力敲开大门 / 93
- ② 懂得经营有利于自己晋升的人际关系 / 96
- ③ 睁大双眼寻找他人亮点 / 99
- ④ 懂得信任，配合同事完成工作 / 101
- ⑤ 要有自信，这样别人才能相信你 / 103
- ⑥ 不自满，足够好还是不够好 / 105
- ⑦ 不怕挫折，每一次困难就是一次学习 / 108
- ⑧ 不怕吃亏，吃亏就是福 / 110
- ⑨ 不懦弱，世上没人同情失败者 / 113
- ⑩ 不冲动，盛怒之下不作轻易决断 / 115
- ⑪ 不怕被利用，被利用总比被丢弃强 / 118
- ⑫ 依靠自己，自己要掌控自己的命运 / 120
- ⑬ 做出判断，人生就是一连串的选择 / 122

◆ 第五章 游刃职场的做事之道

- ① 不要认为加班是一件很积极的事情 / 127
- ② 雁过留声，人过留名 / 129
- ③ 精心计划，大胆实施，绝不拖延 / 132
- ④ 勤奋成就高效率 / 134
- ⑤ 带着头脑来上班 / 136
- ⑥ 会哭的孩子有奶吃 / 138
- ⑦ 坚守原则，你也要适时向老板说出“NO” / 140



- ❖ 不要越级报告，这样很危险 / 142
- ❖ 做示弱的智者，不做示强的傻瓜 / 145
- ❖ 应对流言蜚语的锦囊妙计 / 147
- ❖ 绝不和上级称兄道弟 / 150



第六章

跳槽：要么鱼跃龙门，要么跌入地狱

- ❖ 跳槽是为了追求梦想，而不是逃避现状 / 155
- ❖ 投资与回报不成正比，趁早抽身离开 / 157
- ❖ 跳槽须深思熟虑，理性分析：跳槽不慎会落空 / 159
- ❖ 舍得才能得到，放弃不代表会失去 / 161
- ❖ 动机不纯的跳槽只会被拒之门外 / 163
- ❖ 让招聘者觉得你就是最适合的人选 / 166
- ❖ 频繁换工作的人是没有前途的 / 168
- ❖ 死拼盲打不靠谱，职场需要贵人指路 / 170
- ❖ 归零心态，每天都会是一个新的开始 / 172
- ❖ 没有做不好的工作，只有不负责任的人 / 174
- ❖ 企业需要懂得感恩的员工 / 176
- ❖ 坚守一份工作有时只是一路走到黑 / 178



第七章

要想晋升加薪就要洞悉老板心理

- ❖ 你也有选择权，选择老板须谨慎 / 183

· 接住那只烫手的山芋	/ 186
· 维护上司的面子就是维护自己的前程	/ 189
· 擅自做主，就不要怪老板翻脸无情	/ 192
· 适当的赞美是人情的润滑剂	/ 195
· 和老板谈公正？你应该清醒下了	/ 198
· 老板的有些话你不能当真	/ 201
· 苦劳的背后一定要有功劳	/ 204
· 不要无视公司的规章制度	/ 207
· 别太把自己当回事儿	/ 210
· 不要苛求老板事事都比自己强	/ 212
· 忠诚比能力更重要	/ 214



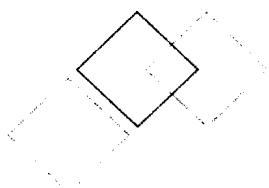
第八章

做优秀的自己，秀出最好的一面

· 成功不仅需要想法，更需要做法	/ 219
· 拥有激情才能不断创造成就	/ 220
· 让自己的工作变得井然有序	/ 222
· 调节压力，变压力为前进的动力	/ 224
· 有个好人缘，自然前途坦荡	/ 226
· 时时自省，不与他人论是非	/ 229
· 用老板思维做事，处处维护公司利益	/ 232
· 勤于向上级汇报工作	/ 234
· 越多地展示自己，就等于给自己更多的机会	/ 236
· 做好细节工作，会让老板对你另眼相看	/ 238

◆ **第九章** **公司不会告诉你的秘密**

- ◆ 避免与他人讨论薪水 / 243
- ◆ 要想待得长久，就让自己不可取代 / 246
- ◆ 解密：公司解雇员工的那些方法 / 250
- ◆ 时尚外表下的陷阱危机 / 254
- ◆ 假期，当心悄然而至的危机 / 258
- ◆ 当升迁是个阴谋——有些喜悦令人愁 / 261
- ◆ 透过薪水看出你的职场价值 / 266
- ◆ 只有自己才更关心自身的利益 / 269
- ◆ 薪水不仅是挣来的，也是谈来的 / 272
- ◆ 老板就是这样吃掉了你的薪水 / 275



第一章

你需要为自己做好职场定位

毕业前，把握好关键的实习期

大学生实习期，是走向社会的关键期。有些新人入职后才发工作不适合自己的，干了三个月或半年就走了。频繁换工作的结果是，过了一段时间之后，自己还得忙着找工作，而人力资源经理看到简历，一般都不会聘用这样的员工。

问题出在哪里？问一问自己的心，就能找到原因了。李开复曾说：“和美国大学生相比，中国大学生最大的特点是浮躁。”一颗浮躁的心会带着你的眼睛在各个职位、各个企业之间来回游移，你会觉得这个工作你能做，那个你也能做，最后导致你连最简单的都做不好。这种心态就形成了一山望着一山高。人们都一直在向外思考，而没有向内去思考自我，去站在企业和社会现实的角度去考虑一些问题。当出现这种浮躁心态的时候，有没有认真思考过究竟是自己的问题还是企业的问题呢？

沉下心来，踏踏实实地干一段时间，当真正融入到企业里干一段时间后，也许你会重新找到自己的定位，发现自己的价值。如果工作一段时间后，你发现这种工作的确不适合自己的，那么你可以重新去选择，这样，你至少可以清楚地了解自己下一步到底应该找什么样的工作，让你的选择不再盲目，从而才会有一个更好的人生选择。

还有的实习生，带着一颗浮躁的心工作，即使勉强过关能够转正，但是因为在实习期间工作太轻松，没有做过有难度的工作，等到真正定岗了，才发现原来自己什么都不会，搞得自己很痛苦。接下来的工作做得不好受到上级的责备，他们就会产生心理落差。

所以，实习期对于大学生来说相当重要。微软公司招聘了一个实习生安置在在微软研究院实习，有一次这个学生出乎意料地报告了一个非常好的研

究结果。但是后来，他的老板发现，这个学生对实验数据进行了挑选，只留下了那些合乎最佳结果的数据，而舍弃了那些不太好的数据。微软中国总裁李开复凭个人经验判定，这个学生将永远不可能实现真正意义的学术突破，也不可能成为一名真正合格的研究人员。一颗浮躁的心，怎么可能懂得“静水流深”的道理呢？



一家大型外贸公司的部门经理刘先生从高校找了一批专业对口的大学生到公司实习。实习结束时，刘先生单单留住了其中的陈海同学，其他的实习生一个也没任用。

大家很好奇，刘先生为什么唯独把他留下来呢？刘先生说，陈海有一颗沉下来的心，就是这样的心，打动了刘先生。

正式实习的那一天，刘先生向同学们介绍部门的成员老赵和他们每位实习生的分工。其中老赵是公司的老业务员，年龄偏大。其他同学都喊他“老赵”，而陈海却一直很尊敬地称呼他“赵老师”。老赵的性格非常好，见到青年人有什么问题，总是乐于帮助。于是其他的青年人就形成了依赖，一有问题，就风风火火请老赵解决，但陈海从不如此，他想到老赵也有自己的工作，所以遇到问题他先自己钻研解决，除非实在解决不了的才会请老赵帮忙。

陈海也不像其他学生那样无所事事，他见事做事，跟着同事跑银行和跑业务，即使在大热天挤公共汽车去也毫无怨言。很多人说他是自讨苦吃，但是陈海并不这样认为，他说：“只要不懂的，我就多学点儿，总没坏处。”

老业务员谈业务的时候，陈海就默默地坐在一边“旁听”，细心地揣摩应该如何同外商交谈。有时老业务员打电话，陈海还悄悄地给老业务员递一支笔、一张纸，感到暖心的同时，也让陈海自己学到了经验，他用沉稳和真诚赢得了大家的好感。

浮躁的人是断然做不到如此细心和懂事的，他们总是高谈阔论，指点江山，可是却连一个周密细致的计划都搞不好，连一个抱怨的客户都接待不

了，连一壶开水都不想提，甚至连按时上班都做不到。这样做事，结果肯定是被淘汰的。

职场命运如同一环一环相互连接的链条，如果将其中一环接错了位置，那么，就会使整个职场改变方向。所以，自省和忍耐常常会给人带来机遇，使人生峰回路转。当发光和耀眼不属于自己的时候，忍耐和坚持就显得尤为宝贵。

总而言之，想要工作顺利起来，就请自己的心快快成长起来！

第一份工作已经决定你未来的走向

佛教有“因果报应”之说，有因必有果，其果也必由因而起。你今天的一切状况，无论好不好，都是由你昨天的选择促成的。



有3个人要被关进监狱三年，这时，监狱长允许他们每人提一个请求，3个人的选择各不相同。美国人要了3箱雪茄，法国人要一个美丽的女子相伴三年，犹太人要的是一部与外界沟通的电话。

三年后，第一个冲出来的是美国人，他大喊：给我火，给我火！原来当初他要烟的时候竟然忘记要点烟的工具。法国人出来的时候，还抱着自己的孩子。最后走出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，我不怨恨你关了我三年，相反，我要送你一辆劳斯莱斯！

这就是选择所导致的截然不同的结果。在心理学中，自我选择效应已开始被重视，它指的是一旦个人选择了某一人生道路，就存在向这条路走下去的惯性，并且他们会不断自我强化。



从职场来看，这也是很多人跳槽不成功的原因。每个人的第一份工作选择，将大大影响着跳槽的成本，因为一个人在原来的岗位上已经强化自我的认识了，所以，跳槽者需要用大量时间、精力去学习新的制度乃至工作知识，建立新的人际关系等，这些都是需要付出更大的努力，并且在一个较长的时间才能体现出来的。

在职场生涯中，有一个很令人悲哀的现象，那就是很多时候，人们在生活中的选择都是非常认真的，比如说很多人买水果的时候，会去挑选最漂亮最饱满的；买衣服，也会买最合适最满意的。但是在职业选择上，却存在着那么多的盲点，往往不加思考，也不考虑行业前景，投出简历，有合适的面试就去，面试过了就上岗，上岗之后就按照岗位要求工作。这是一种多么可怕的选择！

自我选择效应的存在就是要求每一个人应该多一些对职业的思考，而不是盲目地跟着别人走路。要知道第一份工作，需要一个人花更多的时间去关注和思考，如果一个人能够找到属于自己的方向，并且坚持走下去，即使路上有荆棘，那么他依然能在惯性的驱动下坚持自己的发展。

这里有一个关于一位毕业生创业的案例，也许可以让很多人得到些启示。



小丽和同学们一起毕业了，正如大家所通常认知的那样，很多人说大学毕业意味着失业。但是没有哪一个同学坐以待毙，大家都纷纷投入了发简历、实习、找工作的过程中。小丽和别人不一样。她没有马上找工作，而是时常在大学校园里散步、思考。

在这个自己生活了四年的美好校园，看着昔日朝气蓬勃的同学为了投简历、面试而焦头烂额、绞尽脑汁，她萌生了创业的冲动。

有一天，她想买杯奶茶喝，偶然发现学校里的奶茶店并不多，喝不到奶茶的小丽从中嗅出了商机。于是经过了周密的考察之后，她先到品牌奶茶店打工学艺，像奶茶的制作、店铺的经营打理和招徕顾客的方法，她都用心记在心里。之后，她回到学校，租下了几十平方米的店面，又精心设计了时尚前卫的格局，口味各异的奶茶也一应俱全。