

世界500强通用职场新人成长手册！
20几岁一定要懂的职场规则！



风靡全美的职场新人圣经

打开你的降落伞

They Don't Teach Corporate in College

【美】亚历山德拉·列维特 (Alexandra Levit) 著
刘祥亚 霍禹杉 译



打开你的降落伞

They Don't Teach Corporate in College

【美】亚历山德拉·列维特 (Alexandra Levit) 著

刘祥亚 霍禹杉 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

打开你的降落伞 / (美) 列维特 (Levit, A.) 著 ;
刘祥亚, 霍禹杉译. -- 北京 : 新世界出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5104-1394-0

I. ①打… II. ①列… ②刘… ③霍… III. ①职业选择—基本知识 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第213653号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2010-6657
THEY DON' T TEACH CORPORATE IN COLLEGE,
Revised Edition © 2009, Alexandra Levit. Original English
language edition published by Career Press, 220West Parkway,
Unit 12, Pompton Plains, NJ 07444, U.S.A. All rights reserved
Arranged through CA-LINK International LLC

打开你的降落伞

作 者: [美] 亚历山德拉·列维特(Alexandra Levit)

翻 译: 刘祥亚 霍禹杉

责任编辑: 刘 媛

责任校对: 张海霞

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 廊坊市印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 150千字 印张: 15

版 次: 2011年02月第1版 2011年02月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1394-0

定 价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

推荐语

“书中充满了各种极具实践指导意义的建议，对于那些想要在职业道路上快速发展的年轻人来说，本书可以被当成《圣经》来读！”

——《财富》杂志

“对于刚刚走出校园，迫切需要方向指导的年轻人来说，本书无疑是一张货真价实的实用地图。全书结构清晰，作者娓娓道来，提供了大量极具实战指导意义的建议。每个即将毕业的大学生都应该在毕业之前看完这本书！”

——肯·布兰佳 《一分钟经理人》作者

“很多大学刚毕业的天之骄子们都习惯了学校里的规则，但对公司里的事情一无所知，如果你也是这样，相信这本书应该成为你在大学里的最后一课！”

——刘光涛 国家体育部门人力资源和退役运动员职业指导专业人士

“作者在书里讲的内容完全是很多人的亲身经历，相信每个工作一年以上的人都会深有同感，真心希望本书能够帮助刚进公司的白领们熟悉办公室这个新世界……”

——Mary 益普索集团人力资源总监

“找一份工作难，做好一份工作更难，在职业生涯的初期尤其要注意积累与沉淀。职场打拼，最重要的是清楚自己想要什么，确立切合实际的目标，准确评估自己。通常换份工作带来的是更优厚的待遇，但频繁跳槽等于自毁前程。对于职场菜鸟来说，到底应该怎样做呢？相信亚历山德拉·列维特的这本书会给你一个满意的答案。”

——冯亚彬 奥美广告北京分公司财务经理

“亚历山德拉在书里说的很多东西，比如说如何经营职业形象、如何处

理别人强加给你的额外任务、如何处理跟上司之间的各种问题、如何利用每一个工作机会发展自己等等，都是最贴心的建议。人就是这样，很多事情，都是要经过亲身体验之后才有感触，但其实大可不必如此，你完全可以借鉴别人的经验。”

——余剑萍 现任职Google公司

“我从很多刚毕业的新人那里听到的最多的就是抱怨，我想对他们说，这样做其实毫无意义，这个世界不会因为你的抱怨而有任何改变，有时你们之所以对上司或同事不满，是因为你们暂时没有搞懂办公室里的游戏规则……不多说了，建议你们看看《打开你的降落伞》。”

——尤嘉 现为通用汽车（中国）投资有限公司公共传播经理

“亚历山德拉·列维特在书中谈到了大量如何在办公室生存的技巧，比如说如何应对办公室的各种人情世故，对于刚刚入职的职场新人来说，这都是必须掌握的东西。值得一读！”

——谭自强 中国对外文化集团公司高级项目经理

“这个社会竞争越来越激烈，我们不仅要努力工作，还要学会聪明地工作，我们都知道找到一份工作不容易，但仅仅找到一份工作并不足以让你高枕无忧，你还必须学会利用这一工作机会，让自己发展的越来越好，走进一个向上的循环。如果你想做到这一点，建议你看看亚历山德拉·列维特这本书！”

——余瀛波 现为《法制日报》国际版编辑

“毕业5年，我换了4份工作，回头一看，其实走了很多弯路，正如亚历山德拉·列维特所说，天下乌鸦一般黑，有时我们真正需要换的，不是工作，而是对待工作的方式。”

——刘虢 现为北京阳光博客副总经理



推荐序：有些智慧，学校里永远都学不到

——北京高校毕业生就业促进会秘书长 关长海

2004年，年仅27岁的亚历山德拉·列维特便已在国际顶级公关公司担任市场营销执行官，这一辉煌的职业经历引来众多崇拜者求教经验。鉴于此，列维特决定把自己的职场经历总结成册，希望能帮助到更多人——于是就有了这本《打开你的降落伞》。

让列维特万万没有想到的是，此书一经出版，便立刻引起数以百万计职场新人的响应，成为各大公司、机构和学校竞相追捧的谈论对象，《打开你的降落伞》很快成为职场新人的必读手册，被认为是“最值得从校园带到办公室的一本书”。很快，大名鼎鼎的《华尔街日报》便投来橄榄枝，邀请列维特开设专栏，专门探讨职场新人生存问题，她本人也多次应邀到微软、麦当劳、惠而浦、菲利普·莫里斯、宝洁以及联合利华等世界500强企业发表演讲，帮助他们进行职场新人入职培训。

鉴于《打开你的降落伞》在全美各地持续畅销，已经成为职场新人必读的经典之作，2009年，应美国顶级出版商Career Press之邀，列维特在原版基础上对本书进行了修订，保留了原版的经典内容，并结合时代特点添加了一些新内容，使其更符合当今年轻人的生存现状。

众所周知，毕业之后的头三年至关重要。它决定了一个人的职业



打开你的降落伞

发展方向，奠定了年轻人职业未来的基调，甚至在某种程度上影响着一个人一生的幸福水平。但令人担忧的是，在当今中国，对未来充满理想的天之骄子们较少有机会接受职场教育，对于他们来说，职场仍然是一个有待探索的未知领域，“工作究竟是怎么回事？”仍然是一个没有答案的问题，他们必须经历一次又一次失败和挫折之后，才能逐渐感悟到什么是职场，才能学会如何在职场中生存发展。

《打开你的降落伞》的价值在于：它可以大大缩短这一周期，让职场新人在入职之前就成长为一个成熟的职业人士。

在本书当中，列维特结合自己的亲身经历，以及对数百位职场人士的采访，提出了大量关于职场生存的有效建议。如何让自己的职业生涯有一个好的开始？什么是职业形象，职业形象为何如此重要，年轻人该如何经营自己的职业形象？怎样才能让上司和同事成为你职业成长的助推器？如何安排自己的时间才能既不筋疲力尽，又能取得出色业绩？一旦跟上司或同事出现分歧该如何处理？如何学会用业绩说话，向上司申请加薪升职？如何在升职之后成为一名成功的团队主管，并为自己的下一步晋升做好准备？一旦出现任何意外，该如何体面地离职，做到既不伤害公司又对个人有利……这些智慧在大学里永远学不到，但它们却都是职场生存中的基本问题。在本书当中，所有这些问题都将得到一一解答。

首版问世6年来，《打开你的降落伞》已经改变了成百上千万人的职业生涯和人生轨迹，相信对于所有即将踏上工作岗位或在考虑更换工作的年轻人来说，本书能帮助你们更好地开启自己的人生新征程，迎来更加美好的未来！



再版前言

真的很难相信，《打开你的降落伞》第一版已经问世6年了。我还记得，当时市面上写给20几岁年轻人的书寥寥无几（更不要说教20几岁年轻人如何在办公室混个人样的书了），而我的目标就是帮助那些刚毕业的社会新人避免我刚进职场时犯的那些错误。我当时告诉自己：好好写，反正一辈子也就只写这么一本书！我很清楚，一旦写作的激情消退，我还是会回到办公室，继续做我的营销传播执行官。

但我很走运，没想到这本小册子竟然撞开了成百上千万人的心门，受到的追捧超出我的想象。仿佛一夜之间，全美各地的人们（从16岁到86岁）都在讨论这本书，我先后应邀到全国各地的公司、行业大会和大学里发表演讲，帮助解决年轻人所面临的问题。我在各种广播电台、电视台、报纸杂志和各大网站上接受采访，还为《芝加哥论坛报》（Chicago Tribune）、MSN和雅虎撰写专栏，不知不觉间，我发现自己已经成为20几岁年轻人的职业问题专家。后来我甚至还在《华尔街日报》开了专栏，专门讨论如何帮助公司和个人实现共赢，帮助每一个人过上更有意义的生活。当然，我虽然平常总是忙得要死，但还是会抽一部分时间待在办公室，因为这样我可以更深切地体验到“人在职场”的真实感受。



打开你的降落伞

新修订的《打开你的降落伞》包含了一些新的内容，谈到了如今20几岁年轻人所面临的一些新机遇和新挑战，比如如何通过社交网站和博客拓宽人脉圈，如何创业，以及如何与不同年龄段的人相处等。当然，我仍然保留了上一版中的那些经典内容，因为我相信，正如戴尔·卡内基75年前谈到的那些人际法则至今仍然适用一样，商业世界中的很多东西都是永恒的。

感谢所有的热心读者，你们通过亲身经历证明了我的建议的确有用，并一直在不遗余力地把本书推荐给更多人。我希望第一次读到本书的人也能及时联系我，跟我分享你的想法和建议，同时把这本书推荐给那些同样需要它的人。

亚历山德拉·列维特

2009年3月

推荐序 幸亏有了列维特!

如果你现年20几岁，刚刚踏入职场，那么我要恭喜你遇到了亚历山德拉·列维特。

在美国20几岁的年轻人当中，列维特无疑是最重要的偶像级人物。她的经典之作《打开你的降落伞》2004年刚一出版，便引来无数粉丝的狂热追捧。这并不奇怪。这些刚刚走出校门的年轻人的确需要了解办公室里的诸多“潜规则”。办公室跟学校完全不同。在学校里，他们只要好好学习、按时交作业，就可以拿到奖学金。但一进办公室，规则全变了——很多事情都不是仅靠努力就能解决的，办公室的一个个格子间里隐藏着大量的“潜规则”。

列维特在本书中给出的建议适用于所有混在职场的人——无论你的年龄和资历如何。作为一名执行官和职业生涯导师，我吃惊地发现，年龄大的人不一定懂得如何找工作，如何在工作中保持积极的心态，如何应对同事——而这些正是列维特在《打开你的降落伞》一书中所要讨论的问题。

很多人之所以不喜欢工作，是因为每个人都会在工作中遇到大量自己无法控制的事情：人跟人之间变得越来越冷酷，大量似乎毫无意义的工作让人筋疲力尽，升职机会越来越少，工作与生活之间的平衡



打开你的降落伞

越来越难把握。每个人都希望能做一些“有意义的事情”，但这些事情又总会让自己的钱包为难……所有这一切都让人焦虑不堪。幸运的是，列维特也一直在琢磨这些问题，并在本书中将自己思考的结果公之于众。

列维特和我都在想：既然人生的十分之一都是在工作中度过的，为什么不把工作变成一件乐事呢？我坚信，列维特的建议一定可以帮你轻松搞定办公室生活，帮你开创一个令人满意的职业前景。

——朱莉·杰森（Julie Jansen）

《我不知道自己想要什么，但我知道我想要的不是这个》
(I Don't Know What I Want, But I Know It's Not This) 作者

引言 我在纽约的经历

大学毕业后，我铁了心要去纽约闯荡一番。在美国有句谚语，“要是能在纽约混下去，你就能在世界上任何一个地方混下去。”我对此深信不疑。

我对自己充满信心，从小到大，我在哪儿都是拔尖儿的，每天挑灯夜战，门门功课全优，所以我相信，就算是在这座世界上最令人敬畏的城市，我也一定能够出人头地，混出个名堂。

一切还算顺利，虽然没有任何相关经验，但我还是顺利地进入一家全球顶级的公关公司，一切ok，我相信，最困难的阶段终于熬过去了。

万事大吉，我把多余的简历统统扔进垃圾桶，然后开始满心期待第一个月的工资早些到手，我好支付房租——当然，也差不多只够付房租了！不过没关系，一想到很快就要到世界各地进行商务旅行，要跟各路精英展开令人兴奋的头脑风暴，每个星期五都可以跟同事一起玩个通宵……我就忍不住在内心偷笑：纽约，我来了！

时光飞逝，一晃三年过去了，如今一听到“出差”这个词，我就头皮发麻，我也从来没跟同事在周五玩个通宵——一到周五，我就只想倒在沙发上呼呼大睡……还有，我的一位上司对我简直深恶痛绝，



好像我上辈子杀了他全家！我在公司最低级的职位上待了足足一年半，而那些智商只有我一半、工作根本没我努力的家伙却一路青云直上！

到底怎么回事？

我四处请教职业顾问，到邦诺书店买回来一摞一摞的励志书，收藏夹里加了一大堆人力资源网站，梦想着在不久的将来，能找到一份梦想中的工作，让自己有动力每天早晨爬起来冲进办公室，然后玩命地干上一整天。

三年之内，我换了四份工作，我始终坚信，下一份工作一定会更好……

我的一位好朋友在花旗银行做理财顾问，他为我列了一份退休金计划，按照他的说法，我只要干到65岁，就会成为亿万富翁——但前提是我必须先干上总经理或高级副总裁的位置。

遥遥无期。

梦想破灭，我只能面对现实，按照现在的状况，我能保住这份工作就已经阿弥陀佛了。

那段时间，我每天一下班就躲进酒吧，要么玩飞镖，要么跟一群狐朋狗友吹大牛，要么叼根雪茄喷云吐雾。

日子一天天过去，我逢人就抱怨，上司怎么个个都是白痴，怎么就没有发现我的天赋呢？看来我这花大价钱接受的高等教育算是白费了，公司里那台破打印机总是闹罢工，我待在打印机前的时间甚至比在座位上的时间都要长。

我问老妈这是怎么回事，她告诉我：“生活就是不公平的……人

生就像一盒巧克力，你永远不可能知道下一刻会发生什么！”我问老爸，他告诉我他原以为我会成为列维特家第一个能在事业上混出个人样的家伙，可他现在开始有些怀疑了。

老同学建议我去读法学院。这个建议听起来不错，为什么不呢？我还是喜欢在学校里待着。只要我努力学习，功课得优，所有人都会皆大欢喜。可公司却完全不同，在我看来，办公室就是给流氓政客准备的，一大群人每天无聊地勾心斗角，争权夺利，欺上瞒下，像我这样受过高等教育的优等生在这里简直是浪费生命……

突然之间，学校里老师教的那些成功戒律似乎都失效了，因为在公司里，一个人的晋级可能跟他的智商和努力毫无关系，换句话说，升职和加薪不一定会青睐那些勤奋又聪明的人。

就这样，三年过去了，我逐渐明白一些学校老师从没教过的职场潜规则，我经历了迷失，我对周围的一切不知所措，我觉得自己像来到了一个陌生的星球。

你可能会问：“嘿，你是怎么熬过来的？”

嗯，后来我发现，“天下乌鸦一般黑”，其实无论走到哪里，情况都一样。只要我还是那个我，我的心态和观念没变，结果就不会有任何不同。我终于意识到：除非改变自己的心态和理念，否则我就只能一次又一次地重复之前的经历。于是我停止跳槽，开始思考如何让自己变得更好。我决定把自己放到显微镜下，认真剖析自己在以往各家公司中的表现。一段时间之后，我开始逐渐掌握各种处理人际关系的技巧，学会了更圆融、更懂得与人合作、更主动、更善于构建人脉，还学会了更好地管理自己的时间、调整自己的心态、平衡自己的



工作和生活。终于，我克服了自己的消极心态，打败了那些让我工作和生活变得难熬的东西。就这样，30岁之前，我得到了4次升职，终于把办公室变成了我的迪斯尼。

这么多年来，在跟年轻人接触的过程中，我一次又一次地发现，其实每个人都是如此。如今20几岁的年轻人要比父辈们拥有更多的职业选择，但经济形势的动荡也会给他们带来新的压力，每个人的职业生涯都会充满各种不确定因素。如今全世界20几岁的年轻人都在工作中面临越来越大的压力和不满，而他们唯一的方式，似乎就是不停地跳槽。最近美国劳动部的一项研究表明，18岁到32岁之间的美国人平均做过8.6份工作，而且他们在每份工作上坚持的时间也大大缩短——1983年时为2.2年，如今只有1.1年。

不管怎么说，你的命运还是掌握在自己手里。你可以选个法学院或商学院，花上几十万美元，再逃避三四年时间，也可以奋起反击，开启自己辉煌的职业生涯。虽然听起来很难，但你必须换种心态看待自己的学历。大学学位只是一张镀了金边的纸，它唯一的作用就是帮助你赢得面试的机会——甚至帮你直接从校园降落到办公室。但如果想要有进一步的发展，你就必须像个大一新生那样对待自己的工作，一切从头开始。公司是块新大陆，充满无数的可能和机遇，你必须不断调整自己的思维，随时准备应对形形色色的挑战。

如今的商业环境要比以往更加激烈，学校不可能是永远的避风港。我之所以决定写这本书，原因就在于此。我会在书中跟大家分享那些帮助我取得成功的心得体会，希望它们能对刚刚踏上职业征程的你有所帮助，同时我也希望已经工作一段时间的人能够认识到：其实

你仍有机会改变自己的人生。

本书结构如下：

第1章将告诉你如何找工作，包括如何发现哪些公司正在招聘，如何联系到关键人物，如何准备面试，以及如何接受面试等；

第2章将帮助你顺利进入一个新的岗位，告诉你怎样才能给上司和同事留下良好的第一印象；

第3章将告诉你如何跟新上司打交道，如何在办公室找准自己的位置，如何建立自己的人脉；

第4章将告诉你如何设定目标，如何推销自己，如何解决工作中的各种问题，应对各种风险等；

第5章将告诉你如何最大限度地利用8小时工作时间，包括如何有效地管理时间，如何安排工作，如何进行有效沟通等；

第6章将教会你如何应对各种消极因素，始终在工作中保持积极的心态，如何在困难面前保持干劲儿等；

第7章将告诉你如何争取别人支持，如何创建积极的人际关系，如何应对各种难缠的家伙等；

第8章将告诉你如何获得提升，包括如何做工作总结，如何处理一些不利于你升迁的麻烦，如何应对组织变革等；

第9章将告诉你如何当主管，其中将会谈到一些具体技巧，比如如何跟不同年龄段的人打交道，如何授权，如何主持讨论会，如何解决业绩不佳问题等；

第10章将告诉你什么时候该进行下一步，包括如何给自己谋份新工作，如何体面地离职等。



打开你的降落伞

该怎么读这本书呢？我的建议是，一边读，一边在便签纸上记下那些最能让你产生共鸣的东西。然后你可以把这些便签贴在你最容易看到的地方，时刻提醒自己。书里的有些建议听起来可能像是老生常谈，但事实上，你未必能做到。如果你觉得改变太麻烦，不妨想想看，你这一生要在办公室里待多长时间？假设你22岁开始工作，一直干到65岁，每年工作235天，这也就意味着你将在办公室里待8万个小时。为什么不好好享受这段时间呢？

在开始阅读本书之前，我还想强调一点：本书中将要谈到的这些策略都是“最佳策略”，也就是说，它们只是一种理想的应对方案。在遇到实际问题时，你可以把这些策略作为一种指导建议，但千万不可拘泥于这些策略。每个人都有自己的缺点，任何人都不能完美无缺。就算把《圣经》读到脸发绿，你也不可能把自己变成一个完人，所以千万不要对自己太狠。最好的办法是先通读一遍《打开你的降落伞》，挑出那些对你最有用的建议。我相信，哪怕书中只有几条建议能够打动你，就足以改变你的职业生涯，如此一来，本人的目的也就达到了。