



Shehui Xinxianren
Buke Budu de
Shengcun Shouce

社会新鲜人不可不读的 生存手册

陈书凯 著

现实社会的生存法则
人际江湖的发展之道
——一本好书陪伴社会新鲜人轻松走过涉世之初

天津科学技术出版社



社会新鲜人不可不读的 ——存手册

陈书凯 著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社会新鲜人不可不读的生存手册 / 陈书凯著. —天津: 天津
科学技术出版社, 2009.8
ISBN 978-7-5308-5273-6

I. 社… II. 陈… III. 人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 143158 号

责任编辑: 范朝辉 李荔薇

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 19.25 字数 380 000

2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元



通往成功之巅的启明星

年年岁岁花相似,岁岁年年人不同。每年都有大批的毕业生离开相对简单、纯净的校园,踏入纷繁芜杂的社会,成为社会新鲜人。他们为终于离开了象牙塔而欢呼,继而踌躇满志地筹划自己美好的梦想,开始了自己新的生命历程。

然而,真正踏上社会之后,这些原本神采飞扬的社会新鲜人大都垂头丧气,不知道何去何从——是的,正如我们这些“过来人”所经历的昨天一样,如今的社会新鲜人依然在经历着我们曾经有过的困惑、烦恼、疑虑、灰心丧气:

我已经计划得完美无缺了,为什么还是有很多方面行不通?我已经把几乎所有可能发生的变化都考虑在内了,为什么还是会有那么多猝不及防的变数?我竭尽全力地去做好自己的本职工作了,为什么上司还是把我批得一无是处?我笑脸相迎,努力地跟每一个人搞好关系,为什么还是跟很多同事的关系搞得很僵?明明我的理想很现实,目标也并不远大,为什么我离它们还是那么遥远?我一直认真工作,兢兢业业,恪尽职守,为什么我至今仍然一事无成?

.....

显而易见,事业的成功不单单在于一个人如何擅长把握鼠标和报表。在某种程度上来说,校园和社会是脱节的,青年人在学校里学习的知识并不能够应付所遇到的错综复杂的社会。因此,社会新鲜人出现这样或那样的问题是在所难免的。

作为“过来人”的我们,经常感叹:如果当时能有人来做我们的向导,那我们将少走多少弯路呀!

所以,为了帮助更多的年轻人摆脱困惑,走出涉世之初的懵懂和此时所遇到的各种挫折、烦恼,陈书凯先生受邀作书《社会新鲜人不可不读的生存手

册》，本书是他为人处世的经验与研究的总结，亦是刚刚踏入社会的年轻人的运气——本书从规划职业和人生、完善自我和提升自我价值、人际交流、适应社会等四大方面及其所包含的各个人生侧面来分析青年人在步入社会之初所遇到的各种烦恼、困惑，并提出解决之道，指点青年朋友走好美好人生的第一步，实现自己的每一个人生目标。

这是一本指导年轻人走出校园后如何适应社会的书，教导年轻人尽快完成从学生到社会人的转变，教给他们与人沟通、为人处世的方法，使之尽快找到达到成功目标的坦途。

读完这本书，你会发现自己的生活原来可以发生这么大的变化，那些矛盾、紧张，那些烦恼、忧虑原来都是可以克服的；和周围的人相处，原来那么容易而又富有乐趣；一切艰难险阻，一切挫折打击，一切妨碍我们成功的障碍，都是可以凭借我们自己的力量去战胜的——大有柳暗花明又一村的豁然之感。

作为社会新鲜人，本书是你不可不读的生存手册，是你踏入社会的第一本书，也是指引你通往成功之巅的启明星。

编者

2009年7月

规划职业 打造最佳人生

第一章 画好职业人生的地图

- 知人先知己 /4
- 人生规划的五大步骤 /6
- 职业生涯设计的四个环节 /9
- 全面了解职业规划的十大误区 /10
- 如何明确自己的职业定位 /12
- 远大的目标与现实的规划 /13
- 生活的规划 /19

第二章 准确定位自己的价值

- 你的价值有多大 /23
- 面对自我行销的时代,你准备好了吗 /26
- 如何进行自我行销才能最大限度地实现自己的价值 /27
- 全面了解自己的价值所在并发挥自己的价值 /29

第三章 选择适合自己的职业

- 你生命中最重要决定 /33
- 做自己感兴趣的事 /36
- 从事自己适合做的事 /39
- 去寻找你的第一份工作,你准备好了吗 /42
- 将求职当成自己的第一份工作 /44

第四章 自我推销的艺术

- 求职的最佳途径 /49



如何在最短的时间内找到工作 /51

推销自己,实现自我价值 /53

推销自己的十大法则 /54

求职的忌讳 /62

适度抬高身价 /63

寻找可以展现自己的舞台 /66



完善自我 提升自己的价值

第一章 思想造就人生

目标使生命绽放光彩 /72

心有多高,未来就有多远大 /73

生活是由思想决定的 /75

积极心态会让你得到自己想要的一切 /81

获得薪水并不是工作的全部目的 /85

越过自卑的大山 /87

让人乐观的“万灵公式” /91

逆势时要有东山再起的勇气 /96

第二章 品格拥有巨大的力量

敬业是事业成功的助推力 /101

谦虚使人进步 /104

宽容待人是美德 /106

高贵品质的魅力 /110

诚实可以使你成为国王 /112

第三章 命好不如习惯好

把握机会,立即行动 /117

多付出 /121

勤奋 /124

善于理财 /128

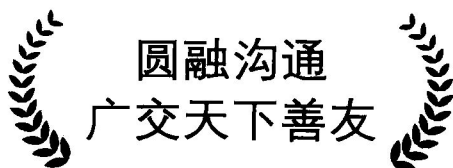
节俭是财富 /133

守时 /136

专心和专注 /139

控制自己的情绪 /140

保持良好的风度 /144



第一章 人际交流是成功的基础

打响自己的名气 /152

朋友多多,机会多多 /154

80/20 法则在人际交往中的应用 /157

将时间放在重要的人际关系上 /159

择善而交 /161

第二章 赢得朋友的基本技巧

学会察言观色 /168

勿逞口舌之利 /170

务必让别人保住面子 /173

让他人感到自己很重要 /175

记住别人的名字 /178



真诚地付出你的关怀 /180

吃亏是福 /184

学会赞美 /186

创造自己的独特魅力 /189

第三章 完美交流的技巧

敢表达,你就是赢家 /194

交谈也讲究天时、地利、人和 /197

见什么人就说什么话 /200

忠言未必逆耳 /202

牢骚过盛防肠断 /204

幽默是交流中的润滑剂 /206

微笑的魅力 /209

善于自嘲 /212

善于倾听 /213

善于说服他人 /218

掌控自己 适应大千社会

第一章 识破社会陷阱

做一个“相面大师” /226

慧眼识骗局 /229

“诚实”的欺骗更容易让人上当 /231

对朋友也要设防吗 /233

第二章 洞悉职场兵法

永远不要抢了上司的风头 /238

和上司交往的技巧 /240

不要得罪你的上司 /243

沟通下属,要讲究方法 /246

不要独享荣耀 /248

与同事保持适当距离 /250

深谙哲保身之道 /254

暗箭来时如何防 /256

切莫轻视表面功夫 /258

第三章 掌握人生主动权

善于发现,尽享工作之乐 /263

当众拥抱你的敌人 /265

巧妙地与小人周旋 /267

不要轻易吐露心思 /271

让变数逃不出你的手掌心 /273

让人需要而不是感激 /275

保持独立,不轻易决定立场 /277

如果你提出了升迁的要求,那你就能实现 /280

敢于说“不”的勇气 /283

攻心才是关键 /289





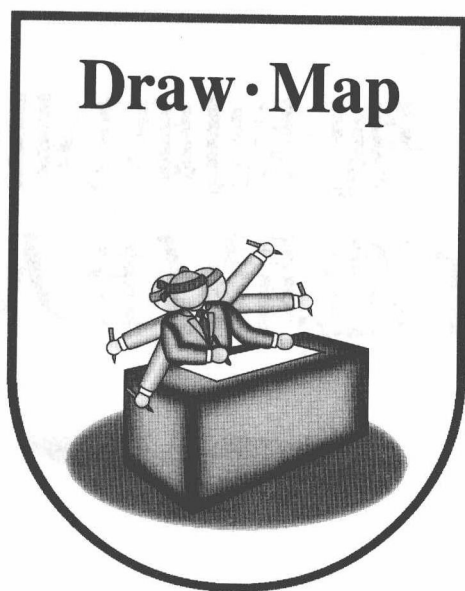
规划职业 打造最佳人生





第一章

画好职业人生的地图



刚踏入社会的新鲜人,恰如乳虎啸谷、鹰隼试翼,未来这幅巨画正在展开,等待你的大笔去挥洒、填充。但是面对这块巨大而空白的画布,你一定躊躇了,不知从何处下手。要知道,一幅好的彩绘,先描哪一笔、后描哪一笔都是至关重要的。同样的道理,一个成功的人生,先走哪一步、后走哪一步也是十分关键的,这就需要你做好自己的生涯规划。

《礼记·中庸》有言:“凡事预则立,不预则废。”许多人都忽略了生涯规划的重要性,甚至不懂得生涯规划是什么,这是一件很可惜的事情!

生涯规划就好比是一幅人生的彩绘,自己想要怎样的人生,就要画出怎样的彩绘来。

生涯规划就好比是一张个人的“人生地图”,它告诉你身处何处,你该朝哪个方向走,怎样走才是你的人生捷径,从哪儿过能免遭挫折……

一个人从受孕开始,经过一段漫长的历程,一直到离世为止,虽然每个人都有其不等的生命长度,但是成长的阶段却是不变的,不同阶段的成长环境,需要有不同的生涯规划来配合,以符合我们的发展。所以,我们必须要有“生涯规划”的观念。

从出生到死亡,一次就要做好生涯规划,那是一件几乎不可能的事情,我们所要做的是在成长的转换点上来切割我们的人生。阶段性的生涯规划,其优点就是时间短,易掌控,万一筹划错了可及时纠正,而不会一直错下去,随着不同阶段的需求,可以随时调整我们的人生方向,使我们更容易实现理想,达到成功。

换言之,这里我所指的生涯规划,就是你刚踏入社会时所制定的一个实现成功目标的计划。

只要我们成功地把握住自己行进的方向,认真做好每一阶段的生涯规划,我们想要的成功就指日可待。



知人先知己

在你进行人生规划时,自我认识一定要全面、客观、深刻,绝不能回避缺点和不足。当局者迷,旁观者清。你可以参考家庭、同学、朋友、师长、专业咨询机构等第三者的意见,力争对自我有一个真正全面的认识。

你的优势

——你学习了什么?

在求学期间,你从专业学习中获取了些什么收益?社会实践活动提高和升华了你的哪方面知识和能力?努力学好专业课程是职业设计的重要前提。要注意学习、善于学习,同时要善于归纳、总结,把单纯的知识真正转化为自己的智慧,为自己多准备点后备能源。

——你曾经做过什么?

在学校里担任的学生职务、社会实践活动取得的成就及工作经验的积累等都很重要。要提高自己的经历的丰富性和突出性,你应该有针对性地选择尽量与职业目标相一致的实习项目,坚持不懈地努力工作,这样才会使自己的经历有说服力。

——最成功的是什么?

你做过的事情中最成功的是什么?如何成功的?通过分析,可以发现自己的长处,譬如坚强、智慧超群,以此作为个人深层次挖掘的动力之源和魅力闪光点,形成职业设计的有力支撑。



你的弱势

——性格的弱点。

人无法避免与生俱来的弱点,这就意味着你在某些方面存在着先天不足,是你力不能及的。安下心来,跟别人好好聊聊,看看别人眼中的你是什么样子,与你的预想是否一致,找出其中的偏差并弥补,这将有助于自我提高。

——经验或经历中所欠缺的方面。

欠缺并不可怕,怕的是自己还没有认识到或认识到了而一味地不懂装懂。正确的态度是:认真对待,善于发现,努力克服和提高,你可以打出“给我时间,我可以做得更好”的旗号。

自我分析

——我是谁?

思考你所扮演的各种角色与你的特征,如儿子、科长、兄长、父亲等,能力如何,个性是什么样的。尽量多地写出各种答案,你将会清楚你承担的责任、角色和性格。想想哪些是暂时的,哪些是永久的,哪些是应该保留的,哪些必须抛弃或改正。可以到专业机构接受心理测试,帮助自己进行分析。

——我在哪里?

首先用几分钟思考你的一生,从摇篮到坟墓,画一个图,画出过去也画出未来,仔细考虑,它将成为什么样?然后在上面作标记,标出你所在的位置。

——我将是什么样子?

在职业生涯中,我将完成什么事?有哪些成就?仔细思考,然后写在纸上。回到眼前,思考你的职业梦想。想一想你想在工作中得到的特定东西。



人生规划的五大步骤

缺乏一个明确的理想——确切地说,是缺少一个切实可行的人生计划,即缺少对人生的一种设计,这或许正是你很少得到提拔和无法赚到更多金钱的原因。

几年前,美国作家盖尔·希伊出版了一本畅销书,名为《开拓者们》。他在撰写这本书的时候,通过一份内容十分广泛的“人生历程调查问卷”间接地访问了6万多个各行各业的人士,他发现那些最成功和对自己生活最满意的人至少有两个共同的特点:

第一,他们喜欢有很多的亲密朋友;

第二,他们都致力于实现一个其实际能力所难以达到的目标。

根据希伊的研究,这些开拓者们觉得他们的生活很有意义,而且比那些没有长远目标驱使其向前的人更会享受生活。正像西方有一句谚语所说的:“如果你不知道你要到哪儿去,那通常你哪儿也去不了。”

以下是人生规划设计的5个步骤:

步骤之一:发现或搞清楚你的主要人生目标是什么。

所谓主要人生目标,应该是一个你终生所追求的固定目标,你生活中其他的一切事情都围绕着它而存在。

你在生活中想要拥有什么?是不是“什么都想要”?

我说,你想要的你都能得到:理想的工作;符合要求的人际交往;能让你快乐并有满足感的社交;所拥有的金钱足以维持一个符合你身份的生活方式。另外,你也许会想要有所成就或为他人服务。如果你不打算追求这一切,那么你将无法拥有理想的人生。

对于一些人来说,这个工作是一个愉快的自我发现的过程,但对于另一些人来说,它也许是一个痛苦的过程。因为他们需要把其心绪拉回到年少的时



代,在那个时候他们还没有对自己所怀抱的梦想产生疑惑。为了找到或找回你的人生主要目标,你可以问自己几个问题,比如“我是谁?”“我想在我的一生中成就何种事业?”“临终之时回顾往事,一生中最让我感到满足的是什么?”你必须先知道自己想要什么,才懂得去追求。

也许你很快就可以知道你的终极目标是什么,但是大多数人则不是这样的。他们在找到自己的终极目标之前往往需要在不同的场合对自己重复上面的这些或类似的问题。

每一次向自己提出这样的问题时,随意地记下你的所得。开始的时候,它们可能没有什么意义,但是,多次的累积会让你茅塞顿开。

从今天开始,就去实习“步骤之一”,并将其作为你生活的开始!

步骤之二:当你能够用一个简单的句子表达出你的人生目标时,那么你就该着手准备实现这项目标了。

在这方面,职业的选择就是你所要着重考虑的问题。你应该知道,职业是一个工具,是帮助你实现终极目标的工具。你规划自己职业的重要性,就像将军筹划一场战役一样,也像一个足球教练确定一场重要比赛的作战方案一样。

你可以问自己:“我的职业正在帮助我实现人生的最终目标吗?”如果答案是否定的,那就干脆重新更换职业。倘若更换职业是不现实的,那你再进一步问一下自己:“是否有一种途径可以让我现有的职业与我的人生基本目标一致起来?”对于第二个问题,答案常常是肯定的。例如,一个事业有成但并不满足于物质上的富足的律师,他可能会利用其部分精力做些公益事业并从中得到精神满足。

最理想的职业方面的人生规划,应该是在你从学校毕业之时就开始进行的。在这个时候,只要你心中明确你的人生大目标,你就会知道你要选择或接受什么职业。毫无疑问,你会选择那份将有助于你实现人生目标的职业。

不过,我们也该切记:只要你还没有到安享晚年的地步,任何时候开始你的职业规划都不晚。无论你是20岁左右刚刚踏上职业征程的年轻人,还是40岁左右并且陷在一份你不喜欢的工作之中的中年人,现在仍然是你进行职业规划的好时机。