

不谈人生大道理 只有职场好方法

老王 等编著

手把手教你 搞定职场

教你融入新公司

搞定职业生涯规划

搞定简历和面试

搞定职场沟通

搞定

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



手把手教你搞定职场

老 王 等编著



机械工业出版社

职场几乎是每个人都要面对和经历的，而且要经历几十年之久，如何规划职业生涯，跑赢这场长跑？本书将会为你娓娓道来。

本书的内容一共有 11 章，包括如何进行职业生涯规划；如何自我学习；如何通过简历和面试叩响职场的大门；如何完成职场转身；如何管理好自己的情绪；如何做有效的职场沟通；如何写工作中的各种总结、计划和报告；如何完成一次当众宣讲；如何应用两个最常用的办公软件 PowerPoint 和 Excel；如何分析问题。

本书的内容是作者在多贝网上（老王微课）名列排行榜第一的超人气系列课程《三十分钟学职场》的实录，相对于课程，本书的内容更全面，更清晰，更利于多次学习，但老王一直坚持“有趣有用有效率”的风格依然不变。

图书在版编目（CIP）数据

手把手教你搞定职场 / 老王等编著. —北京：机械工业出版社，2013.12
ISBN 978-7-111-44649-1

I. ①手… II. ①老… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 260723 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：杨 源

责任编辑：杨 源

北京双青印刷厂印刷

2013 年 11 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm×210mm·5.75 印张·167 千字

0001—4000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-44649-1

定价：25.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：（010）68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：（010）88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

十几年前，我走出校门进入职场，懵懵懂懂，没想过自己想要成为什么样的人，也没想过自己是个什么样的人，就这么一路走来，有时忙昏了头，有时想大了头，有时做过了头，有时撞破了头。

很多时候，我总在想：

如果当时有人告诉我要早点做职业生涯规划，该有多好，我就不用撞得头破血流才明白走错了路，才明白自己应该追求什么。

如果当时有人告诉我该如何提升自己，要看什么书，要听什么课，该有多好，我就不用花那么多时间看那些看不进去的书，还纠结自己为什么这么不上进。

如果当时有人告诉我其实沟通跟口才无关，性格内向的人也完全能有效地完成职场沟通，该有多好，我就不用一直以来为此而自卑。

如果当时有人告诉我不必去羡慕别人的光环，经营人生只需要做好真实的自己，该有多好，我就不用一直以来牺牲自己的快乐，试图让所有人都满意。

如果我能把我曾经通过碰过壁得来的教训告诉年轻人，让他们少碰点壁。

如果我能把在职场感悟到的道理告诉年轻人，让他们少走弯路。

如果我能把用时间换来的经验告诉年轻人，让他们不再从零开始。

如果我能把知道的关于职场的一切都分享给迫切需要的年轻人，这将是一件多么有意义的事，这将是一件多么快乐的事！

于是，有了多贝网上的《三十分钟学职场系列》的老王微课。

从第一节课试着讲《三十分钟学会做PPT》，到好评率超高的《三十分钟学会自我提升》，再到《三十分钟学会走出困境》、《三十分钟学会新手上路》、《三十分钟学会情绪与压力管理》等。课程中的方法不见得是最好的，但我始终坚持三个原则：

第一，课程选题全部都来自于听课者的需求，完全以问题为导向，而不是遵循什么所谓的知识体系。

第二，课程坚持以给方法为主，每节课的内容都是第一步怎么做、第二步怎么做、第三步怎么做，而不是空谈道理。

第三，课程中的方法全部是我在职场中学习或是探索到的方法，百分之百来自实际职场经验，绝不忽悠！

我很高兴地看到，这正是即将进入职场或初入职场的年轻人需要的，《三十分钟学职场》系列课程在多贝公开课平台排行榜长期占据第一名，从这一点也可以看出。

我也很欣慰地看到，在听完课后，有很多人开始重新思考自己的职业生涯，有很多人修改了自己的简历后获得了工作机会，有很多人不再为做PPT这样的事而苦恼烦躁。

IV

这也正是我出这本书的原因，因为这些内容已经证明可以帮助那些需要帮助的人，我相信这本书同样有如此的价值！

感谢多贝公开课www.duobei.com，这是一个学习和分享的好平台！

感谢老王微课QQ群里的同学们，是你们的需求激发了我的分享热情，而且很多课程内容也来自于你们的智慧和灵感！

感谢一直帮助我的好朋友陈晨（网名小黑裙），帮我看清了梦想的方向，还有Richard、葛葳、波波、菜小侠、暖色、葵葵……谢谢你们，我不是一个人在战斗！

感谢我的妻子，她一如既往地背后默默支持我，帮我分担，给我理解，理想路上与我同行！

参与本书编写的人员为王炜（老王）、黄潇。

编者

目 录

前言

第1章 手把手教你搞定职业生涯规划	1
1.1 职业生涯规划三步法	1
1.2 分析自己定方向	2
1.3 选定一个好平台	6
1.4 沉下心来坚持住	10
1.5 总结一下	12
1.6 老王推荐	13
第2章 手把手教你搞定自学	21
2.1 自学是必备的能力	21
2.2 有所学有所不学	23
2.3 如何获得知识	24
2.3.1 如何看书	24
2.3.2 如何听课	26
2.3.3 如何提问	28
2.4 知行合一	29
2.5 总结一下	31
2.6 老王推荐	31
第3章 手把手教你搞定简介和面试	33
3.1 面试之前	33
3.2 如何写简历	34
3.3 如何应对HR面试	37
3.3.1 结构化面试	37
3.3.2 如何应对无领导小组面试	45

3.4	应对专业面试	46
3.5	面试之后	46
3.6	总结一下	47
3.7	老王推荐	48
第4章 手把手教你融入新公司		53
4.1	新手上路三步法	53
4.2	明确目标	54
4.3	观察形势	60
4.4	观察形势	63
4.5	总结一下	64
4.6	老王推荐	64
第5章 手把手教你搞定情绪管理		67
5.1	情绪管理三步法	67
5.2	情绪是什么	68
5.3	如何治标	72
5.4	如何治本	75
5.5	总结一下	78
5.6	老王推荐	79
第6章 手把手教你搞定职场沟通		81
6.1	职场沟通三步法	81
6.2	想清目的	82
6.3	做好准备	85
6.4	先跟后带	88
6.5	总结一下	90
6.6	老王推荐	91

第7章 手把手教你写计划、总结和报告	93
7.1 系统思维是关键	93
7.2 运用系统思维写计划、总结和报告	97
7.3 运用系统思维解决其他问题	101
7.4 总结一下	105
7.5 老王推荐	105
第8章 手把手教你当众宣讲	107
8.1 当众宣讲三步法	107
8.2 想清楚什么	109
8.3 如何弄明白	111
8.4 关于讲出来	115
8.4.1 开场与结尾	115
8.4.2 语言表达	118
8.4.3 应对提问	120
8.5 总结一下	122
8.6 老王推荐	123
第9章 手把手教你制作PPT	127
9.1 搞定PPT三步法	127
9.2 弄清定位	128
9.3 构思与制作	129
9.3.1 宣讲PPT	130
9.3.2 说明PPT	136
9.3.3 展示PPT	138
9.4 总结一下	141
第10章 手把手教你运用Excel	145
10.1 Excel的主要应用	145

10.2	数据管理	146
10.3	统计分析	151
10.4	图表呈现	154
10.5	总结一下	159
第11章 手把手教你搞定问题分析		161
11.1	先来看一个例子	161
11.2	问题分析三步法	164
11.3	分解问题	165
11.4	搞清状况	168
11.5	找到对策	169
11.6	总结一下	172
11.7	老王推荐	173

第 1 章

手把手教你搞定职业生涯规划



1.1 职业生涯规划三步法

职业生涯规划并没有一个标准公式，比如 $(\text{身高} + \text{体重}) \times 3.14$ ，显然是不靠谱的，因为每个人都是不一样的，不论是个性、技能还是爱好。所以本章讲的是对职业生涯规划的思路和方法，具体的规划仍然要靠自己的思考和分析才能制订出来，别人主宰不了你人生。

在介绍职业生涯规划之前，有两句话看你是否认同：

第一句：人生的目标是追求幸福和快乐。

有人说自己的人生目标是追求事业成功，也有人说自己的人生目标是追求家庭和睦，还有人说自己的人生目标是追求与众不同等，其实说到底，这些都是我们追求幸福和快乐的途径。有人通过亲密的家庭关系获得更多幸福感，有人通过事业成就获得更多幸福感，尽管每个人获得幸福感的途径都有不同，但最终的目的都是让自己更加幸福和快乐。所以职业生涯规划所服务的目标，也就是让自己活得幸福快乐。

第二句：职业生涯是一场长跑。

我们从二十多岁进入职场，到六十岁左右退休，要差不多经历三十年的职业生涯，这是一场长跑。很多年轻人都有急功近利的心态，很想早早地获得成功，一步到位，结果却适得其反，盲目的跳槽充斥着早期的职业生涯，在一次又一次的浅尝辄止后，始终在原地踏步，浪费了宝贵的发展时间。现实的情况是，对于绝大多数人而言，只有踏踏实实走好职业生涯的每一步，才能赢在终点。

关于职业生涯规划的方法，我总结了三步法（见图1-1）分享给大家。



图1-1 职业生涯规划三步法

2

第一步叫做定方向，要定出你职业生涯发展的目标在哪里，以终为始，有的放矢，才能知道往哪里走。

第二步叫做找平台，在每一阶段都能寻找到一个适合自己发展的平台，去实现我们的理想和自身的成长。

第三步叫做坚持住，职业生涯不可能永远一帆风顺，在工作中不可避免地要遭受挫折，承受压力，如何做到不轻言放弃，Hold住自己的理想和幸福。



1.2 分析自己定方向

三环理论是一个经典的分析工具，这里我把它用在职业生涯规划上，通过三环分析定方向。如图1-2所示，三个环分别代表了“你喜欢的”“你擅长的”和“能挣钱的”，而三个环重叠的部分，就是你的

职业发展方向。

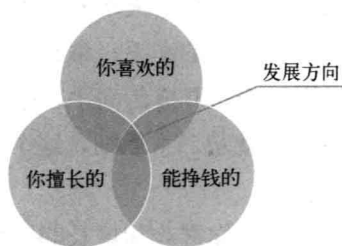


图1-2 三环分析

首先来看第一个环：“你喜欢的”。选一个自己喜欢的专业，选一个自己喜欢的行业，你的职业生涯辛苦但不痛苦。我们中国人从小听惯了这样一句话：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，还有一句叫做“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”这两句话等于告诉孩子成功只有一种，就是苦读！成功和快乐是对立的，可我们为什么不能获得快乐的成功？美国人教育孩子：“Do what you like, like what you do!”——做你喜欢做的事情，并为之付出努力。在美国的教育体制下，孩子们在学校期间不断尝试各种活动，体育、音乐、演讲、表演等，等他们走出校门时，差不多就找到了自己喜欢的方向。试想一下，当我们在做自己喜欢的事情时，是不是内心充满了快乐，甚至感觉不到时光流逝？而在自己喜欢做的事情上，从不感觉到痛苦和折磨，在不知不觉中，我们自发地投入了比别人多得多的时间和精力，在天赋相当的情况下，肯定会比别人做得好，获得更多的经验和成果。

应试教育不光是找到兴趣，还要发现你的天赋在哪里，这就是第二环：“你擅长的”。我们从小都被一句话给骗了，当年教室里永远贴着一句爱迪生的名言：“成功是1%的天才加99%的汗水！”但人家爱迪生的原话是：“成功是1%的天才加99%的汗水！但是最重要的就是那1%的天才！”这里的天才指的就是天赋，什么是天赋？就是一件事你随便一做就比别人做得好，或者无论怎么努力都做得不如别人随便一做。比如我自己，唱歌永远跑调，更可怕的是还以为自己在调上，自我感觉还很良好。但只要是听得懂的方言，不管是东北话、陕

西话、河南话、四川话、山东话……只要我听几句，就能学会那个味道，这就是天赋！有天生注定，有后天培养，不管怎么样，做自己擅长的事，才有可能成为这个领域的高手，拿自己的短处去拼别人的长处，你有可能获得成功吗？而一旦成为高手，荣誉、地位、金钱就会自动找上门来，很简单，这就是二八原则，这个社会80%的财富聚集在20%金字塔尖的人手里。

第三环：“能挣钱的”，你喜欢和擅长的这件事能不能挣钱，需要有物质基础作为生存的保障。现在社会已经多元化了，一切皆有可能，就看你能不能找到属于你的盈利模式。

说到三环，就不得不说明名震江湖的一对姐妹，她们叫做呛口小辣椒，她们在我心中是神一般的存在！男生可能有不了解的，但女生应该没有不知道的。这对姐妹，她们和任何年轻的女孩子一样，喜欢逛街，喜欢穿各种各样漂亮的衣服、鞋子。而且她们还有一个很厉害的天赋，就是眼光奇佳，能从浩如烟海的衣服中选出非常漂亮的搭配，很受别人的认可和追捧。最后，她们还找到了盈利模式，就是给各淘宝商家代言，通过她们博客，点击她们搭配的衣服，就自动链接到淘宝，通过这个，她们的收入非常好，每天做着自己打心眼里喜欢的事，从中能不断获得成就感，过着幸福快乐的生活。她们找到了三环的交集，她们在我心中就是三环理论的形象代言人，我做梦都想达到那样的职业生涯的境界。

如果你是在校大学生，或者刚走出校门，你们还有时间和机会去认真想你的方向，抓住一切机会去试，因为职业生涯虽然长，但最忌讳半途而废。虽然从头再来听上去很潇洒，有首歌也唱“心若在，梦就在，只不过是从头再来！”但要考虑你的时间成本，当你三十多岁还要在某个领域从头再来，和小你十几岁的年轻人竞争，他们要的你少，精力比你好，知识比你新，你怎么竞争？我自己有深刻的体会，三十岁前感觉世界无限大，天下我最大，心有多大，舞台就有多大，三十岁后就只有一个感觉：压力山大！

如果你已经像我一样工作了十年以上，那更应该认真想想这个问

题，毕竟后面还有2/3的职业生涯，亡羊补牢，犹未晚也。道理很简单，就好比你在北京工作，过年要回哈尔滨的老家，但是你走错了方向上错了车，就算你已经走到了武汉，那又怎么样？改变方向和车次一样能到家。

关于三环理论如何运用，很简单，用一张纸，先只思考你喜欢的，写下来；再拿一张纸，只思考你擅长的，写下来；然后看看有没有交集，有的话，再去看哪一项能挣钱，怎么挣钱？如果有交集，而且能找到挣钱的方式，恭喜你，你的职业方向基本找到了！朝着这个方向，努力吧！

通过三环理论分析出的可能是一个大的方向，那么又如何能得出更具体的职业发展途径？可以通过另一个方法，标杆分析。我拿自己举一个例子，我在分析了自己的三环后，认为我对讲课这件事是很有趣的，我喜欢站在台上给别人分享的感觉。同时，我在口才方面也比较有天赋，而且在学校期间经常参加一些演讲和辩论之类的比赛，积累了很多表达的经验。而且培训讲师也是很赚钱的。在我认为我找到了职业发展的方向后，我就去看这个行业中最成功的培训讲师都是哪些人，比如有一位非常著名的培训师余世维老师，他讲企业管理类的培训，影响力很大，收入很高，非常成功。我认为我和余世维老师的差距主要存在于两个方面，第一个是授课技能，第二个是管理经验。授课技能这一部分我不担心，但管理经验这一部分，在差距分析中就暴露了大问题，余世维从基层管理做起，曾经担任过日航高级副总裁、雅诗兰黛副总裁……高级管理职位，并且自己也在经营和管理自己的公司。也就是说，一个优秀的管理类培训讲师，自己必须首先是一个经验丰富的优秀管理者，这样讲出来的课才有价值。通过尝试后，我发现不行，我对当领导这件事没有任何兴趣和天赋，发现这条路走不通，我只能做纯粹的“培训”，但你愿意听一个没做过管理的人讲管理吗？愿意听一个没做过销售的人讲销售吗？这会让我的职业生涯越来越窄，我一度非常绝望，甚至想过要放弃培训这条路。但后来，我发现了我要走的路，在大部分企业，特别是中小企业中的培训

都不能解决问题，员工也不喜欢。但我发现可以通过各种接地气的学习活动、策划和设计，发挥员工自己的智慧和热情，去解决企业和员工的问题，这是我喜欢，通过实践发现也是我擅长的，而且广阔天地，大有作为，在经过标杆分析后，我觉得我为自己找到了更准确，更具体，更有操作性的三环交集！

这个例子告诉我们，想要从事一个行业，要看两面，不光要看到他光鲜的一面，还要看到他背后的付出和受到的委屈，看你能不能承受！我们不能只看到销售人员潇洒风光大把分成，但不看他们遭受白眼，玩命喝酒；只看到做管理的居高临下呼风唤雨，但不看他们上挤下压委曲求全。你喜欢这个职业的好的一面，但还要看你能不能受得了它对你的要求，甚至是牺牲。



1.3 选定一个好平台

当目标和方向定下来后，剩下的就是如何一步一步去实现。我们该如何选择要加入的公司或单位呢？建议主要看三点，如图1-3所示。

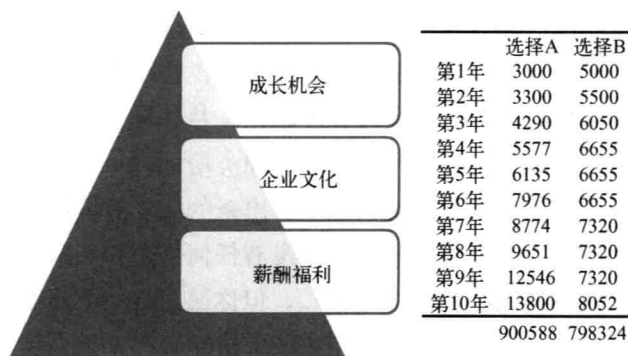


图1-3 选择好平台

第一点也是最重要的一点，就是成长机会。所谓的成长机会，就

是这里是否能提供机会让你的能力迅速提升，让你离你的下一个更高的平台越来越近，离你的职业生涯目标越来越近。如何判断这里是否有成长机会呢？首先要看这里提供的工作是否在你用三环理论分析出的职业生涯方向上，比如你通过分析，认为自己的职业目标是做一名销售专家，而现在这个公司要你去做一个技术类的工作，哪怕薪酬很理想，哪怕头衔高一点，也要毫不犹豫地放弃它，因为它不在你的大方向上。

我们来看一个例子。假设小王是一名大学生，面临两个职位，A职位契合他的爱好和优势，给出3000元的薪水，而B职位并不适合他的爱好和优势，但给出5000元的薪水。在选择A职位的情况下，由于他从事适合自己的工作，基本每年都会有10%的薪资成长，每三年会因为升职或跳槽带来一个30%的薪资成长，这样到第十年的时候，他的薪酬是13800元。而在选择B职位的情况下，开始几年，我们也认为他有每年10%的薪资成长，但由于从事的是自己不擅长也不喜欢的工作，面对工作心理压力会越来越大，身体状态会越来越疲惫，而且潜力很快耗尽，很快会被别人超越，并且晋升和跳槽的机会也会非常少，后期他的薪资只会有非常缓慢的成长甚至是停滞，这样十年后他的薪资是8052元。在十年中，选择A职位，他的薪资总额是900588元，而选择B职位，他的薪资总额是798324元，高下立判。

如果你认为总额差距不算特别大，那么我们来看更为触目惊心的对比：在进入职场十年的时候，是三十来岁，正是生活压力最大的时候，有房要供，有车要供，有娃要养，有父母要孝敬，没有一个理想的收入，这些从何谈起？而当生活的压力越来越重时，也会直接影响到工作的状态，雪上加霜，局面会非常被动。更重要的是，职业生涯是三十年的长跑，十年结束其实是刚好打下了一个基础，选择A职位是打了一个很好的基础，经过十年，小王已经成为某一方面的行家，而且已经具备了一个很理想的平台，如果是做管理，他已经在向高管迈进；如果是做销售，他可能已经成为一个大销售区域的总监；如果是做技术，他可能已经是某一领域的技术带头人；甚至他已经开创了

自己的公司，走在创业的路上。未来的职业生涯，他会走得更远，飞得更高！而选择B职位，由于他没有走在正确的方向上，潜力已经耗尽，能力已经定型，只能眼看着被新人不断超越，而要重新选择一个方向从头再来的话，又如何和年轻人竞争？

除了看是否和你的职业目标方向一致之外，还要看是否有挑战性的机会，很多年轻人找工作要图稳定，图安逸，我非常不能理解，现阶段的安逸稳定意味着你的提升速度缓慢甚至停滞，那么职业生涯的下一阶段怎么办？社会的变化是飞速的，职业生涯有三十年，你可以问问你的父辈们三十年前的中国是什么样的，再想想三十年后和今天之间的社会变化有多大，你确定你能在一成不变的情况下应付如此沧海桑田的时代巨变？要把命运掌握在自己手里，即使做不到引领潮头，至少也要做到随波逐流。

选择好的平台，第二点是看这家公司的企业文化，看企业文化不是去看贴在墙上或是挂在网上的那是什么“诚信正直”、“激情进取”之类的口号，而是看这家公司是不是公开、公平、公正，因为在这样的环境中，你的努力才看得见成果，你的失败才找得到原因，你的成长才看得见。有一点很具有操作性的办法，就是看你求职这家公司的基层管理者的年纪有多大，如果你发现都是三十多岁甚至四十来岁的人，你要考虑一下，这意味着你要熬将近十年才能有晋升的机会，这是多么可怕的事情！而如果你发现你的顶头上司比你还年轻，恭喜你，你的机会来了，因为这家公司不拘一格降人才，评价员工是看业绩、认能力，而不是熬年限、摆资历。

选择平台的第三点是看薪资待遇：职业生涯是长跑，要放长线钓大鱼。特别是30岁前，不要太在意薪资待遇，更重要的是要打好职业发展的基础，就算天上掉馅饼，也要看看是不是掉在你要走的路上！二十多岁的时候，手头紧张一点，无非是少喝杯咖啡，少聚次餐，少换个手机，但三十岁的时候，如果你手头紧，那就大大的不妙了。

刚才谈了如何选平台，现在来说说如何换平台。现在已经不大可能在一家公司从一而终了，我们的职业生涯中必然面临着跳槽这件