



职场“蘑菇族”的 华丽转身

七七 编著

你在职场“蘑菇”吗

什么是蘑菇族



如何正确对待蘑菇期呢

成功学大师戴尔·卡耐基说：“逆境是磨炼人的最高学府。”如果说处在蘑菇期的蘑菇族身处逆境的话，那么，职场就是磨炼他们的最好的学校。公司一般对新员工一视同仁，无论你是多么出色的人才，都要有一个磨炼阶段。蘑菇期最能培养一个年轻人的耐力和素质，可以帮你洗去身上的浮躁，从根本上提高自己的职场生存能力。

蘑菇期对于职场新人来说是一个**不可避免**的过程，只有**正确对待**蘑菇期，“蘑菇”们才能**汲取经验**，从“蘑菇堆”中冒出头来，**脱颖而出**！



中国社会科学出版社

国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位

七七 编著

职场“蘑菇族”的 华丽转身



中国社会出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

职场“蘑菇族”的华丽转身 / 七七编著. —北京:
中国社会出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4552 - 7

I. ①职… II. ①七… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 227127 号

书 名: 职场“蘑菇族”的华丽转身

编 著: 七 七

责任编辑: 魏光洁

助理编辑: 赵津莹

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 编辑部: (010) 66026807 (010) 66061723

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300
(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 180 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元



Preface

序

蘑菇族，是指职场初出茅庐的毕业生。在如今的职场攻略中，蘑菇族鲜被提及，但它并不是一个新概念，它起源于20世纪70年代一批电脑程序员总结出的“蘑菇定律”。

“蘑菇定律”的原意是：长期生长在阴暗角落里的蘑菇，因为没有阳光和肥料的滋养，长期面临着自生自灭的状况，只有长到足够高、足够壮的时候，才被人们关注。“蘑菇定律”的引申义是：刚从学校毕业的“天之骄子”，常常会被置于阴暗的角落，不受重视或打杂跑腿，就像蘑菇培育一样还要被浇上大粪，接受各种无端的批评、指责，代人受过，得不到必要的指导和提携。后来，心理学家将“蘑菇定律”归入心理学范畴，总结为任何人在成长过程中，都注定会经历不同的苦难、挫折，被苦难、挫折击倒的人，得到的只能是平庸的生活；而战胜苦难、挫折的人，则能突出重围，获得成功。

“蘑菇定律”被提出的时候，正处在电脑行业的开端，所以，从事电脑程序研发的人员并不被人们所理解和重视，甚至被其他行业的人质疑他们工作的认真度。于是，这些年轻的电脑程序员这样激励自己：要像蘑菇一样生活。言外之意，即是对自己的工作充满信心，相信自己终有一天会像大蘑菇一样，出人头地，拥有鲜花和掌声。这其实是任何一个行走在人生这条大路上的人都必须具备的心态。

事实上，每一个初入职场的毕业生都会不可避免地遭遇“蘑菇”阶

段。“蘑菇”经历对于年轻人来说，是成长必经的一步。如何快速高效地走出职业生涯中最初的那段蘑菇期，为日后积累工作经验和人生阅历，是每个蘑菇职员都必须面对的问题。成功和梦想不是圣诞树，不会在一夜之间华灯璀璨、堆满礼物。通向成功顶峰的是一条漫长而艰辛的路，在人生的起跑线上，我们必须放下所有的自卑、自负和骄傲，心态归零，以足够的坚毅和忍耐，度过蘑菇期。从某种程度上说，进入企业仅仅是第一步，快速度过蘑菇期才是真正胜任工作的关键。

然而，蘑菇族初涉职场，这些颇具才华的年轻人在面对令人窒息的工作环境时往往很难适应、立足。可人人都离不开职场，人人都需要工作，需要生存、发展，需要壮大自己，需要实现人生价值，因此，蘑菇族必须适应职场、立足职场。那么，蘑菇族如何才能适应职场、立足职场？如何才能百炼成钢？如何才能摘下“蘑菇族”的帽子？如何才能撕下“蘑菇族”的标签呢？本书以“激励读者”为己任，给大家提供了最佳答案！

本书向广大读者朋友详细地诠释了蘑菇族的概念和内涵；告诉读者如何成功转变角色，立足职场起点；初入职场，怎样更好地融入团队；如何调整心态，做好蘑菇职员；如何做到自强、自信，抓住成长的法宝；如何重视小事、做好小事，快速成长起来；如何通过学习达到自我增值、发展、壮大的目的；如何打造有范儿的个人形象；如何提高自己，成功转向“向日葵”。可以说，本书是国内第一本关于蘑菇族的职场攻略。

本书道理深刻，理论明确；内容丰富，生动有趣；结构清晰，条理分明；语言流畅，可读性、文学性强。当然，本书在编写过程中，或许会出现小小的瑕疵，望广大读者朋友能够谅解，并批评指正。

Contents
目录

第1章

成功转变角色，立足职场起点

- 给自己一个准确的定位 / 003
- 为自己的职业做好规划 / 006
- 第一印象很重要 / 009
- 做一个积极主动的新职员 / 013
- 保证自己的工作时间 / 016
- 积累自己的人脉资源 / 018
- 初涉职场要会忍 / 021

第2章

初入职场，先入团队

- 了解公司的企业文化 / 029
- 服从公司章程 / 032
- 迅速熟悉每位同事 / 034

做个很好的听众 / 036
工作中求同存异 / 040
表达对别人的尊重 / 043
团队合作需要默契 / 046
与团队荣辱与共 / 048

第3章

调整心态，做做“蘑菇”又何妨

接受“失意”，方能“得意” / 057
做个“蘑菇”，戒掉浮躁之心 / 059
做个“蘑菇”，消除不切实际的幻想 / 063
做“蘑菇”就要甘愿当配角 / 066
愁眉不展，没人喜欢你 / 068
总想着跳槽要不得 / 071
学会等待，你会有出头之日 / 074
做好“蘑菇”，铺平进阶道路 / 077

第4章

自强、自信——“蘑菇”成长的法宝

天行健，君子以自强不息 / 085
可败给别人，不可输给自己 / 088
自信引导成功 / 091
自信中看清自己 / 094
需要自信，但不需要自大 / 096

第5章

成长之行，始于小事

做好小事，才能成就大事 / 105

天下大事必作于细 / 107

从细节处抽效率 / 110

简单的事做好就不简单 / 113

做别人不愿做的事情 / 115

第6章

想有高价值，要先自我增值

学习工作业务能力 / 123

学习人际交往能力 / 126

从别人身上找到学习点 / 129

每天学习 1 小时 / 132

永远不要满足现状 / 134

第7章

内修心、外修形，不可忽视言谈举止

行走坐立——蘑菇族要有范儿 / 143

言行——形象需从沟通中体现 / 146

手势——给你的形象加分 / 149

微笑——给自己一片晴天 / 153

提高自己，成功转向“向日葵”

认清优势，找准“蘑菇”生长突破点 / 161

在工作中善于总结 / 163

做好工作要分清轻重缓急 / 166

绝不拖延工作 / 169

用心做好手头的工作 / 172

加班不是亏，而是福 / 174

苦练的金子溢光彩 / 177

随机应变，为领导解决困难 / 180

和老板的距离——若即若离 / 182

有效沟通，让老板发现你 / 185

多和同事沟通，让别人了解你 / 187

认准目标，坚持下来 / 190

提升知名度，迈入领导层 / 192

参考文献 / 198

第 1 章

成功转变角色， 立足职场起点





给自己一个准确的定位

人在职场，不能准确给自己定位，就会被别人定位。尤其是刚走入社会担当蘑菇职员的毕业生，给自己一个准确的定位是走出蘑菇定律的重要一步。

作为一个不被人重视的蘑菇族，你能给自己一个准确的定位吗？清楚地认识自己，给自己一个准确的定位是每个蘑菇职员成功转变角色，立足职场起点的基本条件。

那么，什么是定位呢？定位有两层含义：一是确定自己是谁，适合做什么工作；二是告诉别人你是谁，你能够帮助单位做什么。如果你还不明白定位的含义，那么，看看商品定位你就会明白了。同样是宝洁公司出品的洗发香波，海飞丝定位于“去头屑”，飘柔的定位是“柔顺头发”，而潘婷则定位于“营养头发”。不同的定位主要来自商家对于市场需求的理解，同时来自商品的内在品质。给自己定位也是如此。

现代成功学常把目标列为迈向成功的第一步，然后依次是计划、行动、总结等，其实，在这之中少了一样最基本的东西，那就是定位。目标一定要建立在正确定位的基础上，定位错误，你可能一辈子都与成功无缘，因为定位是获得成功的前提条件。

一个意大利少年从音乐学院毕业后，问父亲，自己既想当音乐老师，又想成为一名歌唱家，自己该怎么办。父亲告诉他：“孩子，如果你想同时坐在两把椅子上，是绝对不可能的事，你肯定会从这两把椅子上摔下来。记住，别想贪心地同时坐在两把椅子上，生活中你只能选定一把椅

子坐。”受到父亲启发的少年最后选择了当歌唱家，经过长达七年的艰苦努力，他终于有了第一次登台演出的机会，又奋斗七年之后，他终于进入了大都会歌剧院。

这个少年就是著名的男高音歌唱家帕瓦罗蒂。

后来，已经成为世界著名歌唱家的帕瓦罗蒂，在回答人们关于成功秘诀的问题时说：“方法很简单，不管我们的选择是什么，关键只有一个，那就是选定一把椅子就好。”

身处职场也是如此，不能给自己一个准确的定位，你在职场上就没有自己的位置。我们应该像帕瓦罗蒂一样，选好属于自己的那把“椅子”，正确地给自己定位，并在此基础上设立适合自己的发展目标，只有这样，我们才能一步步地成长。

对于刚刚步入职场的蘑菇族来说，无论你多么有能力，有多大的雄心壮志，由于你没有丰富的工作经验，仅仅是简历上的那些信息，不足以说服公司把你放到重要位置上。此时，就需要你给自己一个准确的定位，认识到自己在经验上的欠缺，把姿态放低。因为你的能力还没有从实践中得到表现，你只能从最基本的工作开始，不断发挥自己的才能，一旦你的能力得到充分凸显，老板就不会把你放在较低的位置上浪费人才了。

因此，定位非常重要！只有明确了职业定位，你才能在职业发展的过程中少走弯路，你才能根据自己的目标，抓住发展中的每一个机会，接受职场选择，不断提高竞争力，从而在职场中如鱼得水，使自身的价值逐步得以体现。

那么，蘑菇族怎样才能给自己一个准确的定位呢？你不妨参考以下几点建议：

第一，以专业知识为基础，给自己定位。蘑菇族刚参加工作，还不了解社会，不了解各种职业，受各种因素的影响，往往很难给自己准确的定位。不过，无论你怎么给自己定位，首先要考虑的都是自己的专业

知识，这也是最基本的要求。在这个基础上，你才能考虑工作性质，全面了解工作的需求，才能对期望的工作有个正确的认识。

第二，以企业为坐标，给自己定位。企业是我们发展的舞台，我们的发展目标应以企业为坐标来确定。只有把自己的目标与企业的命运联系在一起，你才能取得更大的进步。如果离开了企业这个坐标为自己确定发展目标，那就是错位，会给自己的职业生涯带来莫大的损失，就像在没水的地点打井，永远也挖不出水一样，你的人生事业也就成了无源之水。

第三，以选择为跳板，给自己定位。什么样的单位最好，在不同人的眼里也有不同的标准。有人认为，单位大、薪水高就是好去处，其实也未必，成才环境和发展潜力等也需要综合考量。有的单位看起来很小，但因为善于起用新人，反而能以小克大，在这样的单位，新员工能够获得快速成长，也最容易脱颖而出。因此，如果你不想在阴暗的角落里被埋没太久，那么最好选择有利于培养新人、有利于新人快速成长的工作单位。

第四，以是否适合自己为准则，给自己定位。对于蘑菇族而言，最好的位置不一定是最高的，而是最合适自己的。适合自己的就是最好的，鞋子夹脚不夹脚只有脚知道，别人的判断是没有用的。因此，给自己定位时，你必须懂得应该从事一份适合自己的工作。

总之，公司像是一个大机器，每个零件的作用都不一样，你对整个机器的作用是什么，应处于什么位置，你自己应该最清楚。只有清楚自己在公司中处于什么位置，在这个位置上应该做些什么，你才能把自己该做的事做好，圆满地完成老板交代的工作，为自己赢得机遇。

为自己的职业做好规划

一个职场新人，如果没有明确的职业规划，就会像无头苍蝇一样乱撞，结果不但浪费了时间，还把自己搞得晕头转向，甚至头破血流。因此，刚参加工作，我们就要为自己做好职业规划。这样，我们才能在职场中顺利前行，很快抵达事业成功的彼岸。

不知你是否发现，每年都有大批的高校毕业生稀里糊涂地步入职场，漫无目的地做事，一段时间下来，他们几乎没有什么收获，甚至连试用期都过不了。为什么？因为他们从一开始就没有给自己的职业做好规划。合理的职业规划决定着一个人的发展前途。因此，制订合理的职业规划，是我们每个职场蘑菇族都必须慎重考虑的问题之一。

职业规划，又称职业生涯规划，是指个人发展与组织发展相结合，在对个人和内外环境因素进行分析的基础上，确定一个人的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，对每一步骤的时间、项目和措施作出合理的安排。它是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程，它包括职业定位、目标设定、通道设计三部分内容。通常所说的职业生涯设计实际上就是对职业通道的设计。

为自己的职业做好规划是走好职场人生之路的前提。如果不做职业规划，初涉职场就到处乱撞，东撞一头，西撞一头，那么，等你到了而立之年，你也难立大业。当你回头看时，你会发现，自己职业生涯的轨迹乱七八糟，走的是一条曲线。有的人甚至走了一个圆圈，绕来绕去又回到了20岁时的起点，再想向前却举步维艰。

没有职业规划究竟会怎样呢？下面我们来看看林芸的职场经历。

林芸毕业于某大学中文系，她经常挂在嘴边的一句话是：要用青春赌明天。可是，毕业那天，终于要规划自己的人生，给自己的职业生涯描绘蓝图时，她却茫然不知所措了。于是，在可能的范围内，在一家公司认可的情况下，她匆匆地选择了一份营销职业。其实，这份职业并不是她的专业方向，但是，“那又怎样？专业只是知识而已，我可以迅速学习新的知识。”抱着“人的潜力无限，天道酬勤，只要我努力，我一定会做得很好”的想法，林芸开始了自己的职场生涯。但现实并非像她想象得那么简单，经历大半年“仿佛工作时就处于缺氧的状态”后，她感觉到自己确实需要再调整方向了。自然，又一次以“别人”还认可的标准进行了职业转换——跳槽。如此反复，终于有一天，当她发现真正属于自己的职业方向时，“青春”已无几可赌，她只好千方百计地安慰自己：其实人生就是痛苦的。

林芸的经历可以说是现代很多蘑菇族刚步入职场时的生动写照。相信现在许多蘑菇族都在经历着上面的循环。我们可以大胆设想，等待他们的是什么？是被职场淘汰，被别人远远地甩在后面。怪谁呢？谁让他们一开始就没有给自己的职业生涯做好规划呢？

现代职场竞争相当激烈，如果没有做好职业规划，你便犹如没有舵的孤舟在大海中漂泊，无论怎样奋力航行、疾风破浪，也终究无法抵达彼岸。没有职业规划，也就没有具体的行动计划；没有行动计划，做事就会敷衍了事、临时凑合，也就没有责任感，更谈不上什么意志坚强、斗志昂扬了；没有职业规划，什么才能和努力都是白费。因此，要想成为前途光明的成功人士，你必须在初涉职场时就做好自己的职业规划。

那么，蘑菇族如何为自己的职业做好规划呢？这需要你做到以下几点：

第一，了解你自己。在做职业规划之前，你必须对自身的条件有个

充分的认识。你对自我了解得越透彻，越能做好职业规划。第一，你要认识自己、审视自己，通过对自己以往经历及经验的分析，找出自己的专业特长、兴趣、缺陷，如此你才能把握好自己的职业发展方向，而这是职业生涯规划的第一步，也是关键的一步。

第二，清楚自己的目标。没有明确的切实可行的目标作为驱动力，人们是很容易对现实妥协的。因此，确立目标是做好职业规划的前提。目标的设定要以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据，仔细考虑一下你希望在多少年之内达到什么目标，然后一步一步往回计算自己每一个阶段需要完成的任务。每一个阶段的任务都是自己的小目标，每实现一个小目标都意味着你在职业生涯的道路上迈出了坚实的一步。

第三，设计职业生涯规划时要符合四个主要特性，即可行性、适时性、适应性和持续性。其具体内容见表 1-1。

表 1-1 职业规划的主要特性

主要特性	具体内容
可行性	规划要有事实依据，并非是美好的幻想或不着边的梦想，否则将会延误生涯发展机遇
适时性	规划是预测未来的行动，确定将来的目标，因此，各项主要活动，何时实施、何时完成，都应有时间和顺序上的详细安排，以作为检查行动的依据
适应性	规划未来的职业生涯目标，牵涉到多种可变因素，因此，规划应有弹性，应留有余地，以增加自己在职场的适应性，灵活应对自己的职场生涯
持续性	人生每个发展阶段应能持续连贯衔接

第四，制订职业规划时要遵循一定的原则，这样才能保证你的职业规划切实可行。一般来说，设计职业规划时，我们要遵循以下一些基本原则（见表 1-2）。