

简书

Jianshu.com

沐丞

# 职场精进之路

## 从巨婴到大咖

THE ROAD  
TO PROFESSIONAL  
ADVANCEMENT



简书大V沐丞先生结合自己多年工作经验、团队招聘管理心得，以及经历的职场案例告诉你：  
**如何把握职场最初的五**

出版社



沐丞  
著

职场精进之路  
从巨婴到大咖

THE ROAD  
TO PROFESSIONAL  
ADVANCEMENT



清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

人生有很多重要的阶段，高中三年可以决定你是否能考上一个好大学，大学四年可以决定你是否能找到一个好工作，但是这两个阶段只有短短的三四年时间。一旦走上社会，进入职场开始自己的职业生涯就需要长达三四十年时间，甚至更长。

这漫长的几十年是真正决定自己一生的重要阶段，对于绝大多数人来说，如果职场走得顺，人生就会有更多精彩，不仅能安享晚年，就算之前求学阶段有诸多失败也会烟消云散。而这几十年中最重要的时段就是最开始的五年时光，如果可以好好把握这最初的五年，那么就极有可能成长为一个成熟的职场人，可以从一个小白成为一名骨干，承担更重要的职责。如果错过了这五年，浑浑噩噩来到三十岁还是一名基层员工，无法得到团队重用，那么以后的职业生涯就算不会岌岌可危也可能很难有大的突破。

所以，本书结合作者多年工作经验、团队招聘管理心得，以及经历的职场案例告诉你如何把握职场最初的五年。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目（CIP）数据

职场精进之路：从巨婴到大咖 / 沐丞著. — 北京：清华大学出版社，2018  
ISBN 978-7-302-50051-3

I. ①职… II. ①沐… 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（2018）第 086768 号

责任编辑：刘 洋

封面设计：李召霞

版式设计：方加青

责任校对：王荣静

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈：010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者：北京嘉实印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：8.25 字 数：179 千字

版 次：2018 年 8 月第 1 版 印 次：2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

产品编号：078921-01

# 前 言

## The workplace

我大学刚刚毕业的时候对于找工作和面试一无所知，因为当时一心想着毕业后就到深圳投奔亲戚，心想深圳是个沿海发达城市，肯定遍地是工作的机会，所以在学校根本就没有参加过校园招聘。但当真正来到深圳，才发现既没有任何工作经验，又不具备面试经验的应届生找工作十分困难。

当好不容易找到一份勉强可以让自己生存下去的工作后，却又发现职场和学校差别竟是如此之大。并不会有人手把手教你的导师、上司，他们自己的工作已经应接不暇，同事之间的相处也要小心翼翼，不然得罪了对方还蒙在鼓里；自己的工作输出也不像作业，甚至可以用如履薄冰来形容，因为一旦工作出错可能就会影响到整个团队甚至公司。

当自己刚刚成为一名管理者的时候也是有诸多不适应，恨不得把下属们的工作都拿过来自己亲自重新做一遍，这时你就突然发现带领一个团队成功要比一个人冲锋陷阵难得多。

工作十几年，见过太多形形色色的职场人，在大公司、中型公司、小公司均就职过，自己也在各类岗位上摸爬滚打了很久。从一名应届

生到团队骨干，从新人导师到团队主管，再到部门经理，虽然谈不上足够杰出，但是凭着积累多年的经验和观察足以给刚开始参加工作的年轻人一些最实用的指导。

从学校走入职场最重要的就是前五年，这五年决定着你将来的职业发展方向，甚至决定着你是否能“三十而立”。如果这五年不是一个不断积累经验、提升技能的过程，而是兜兜转转、没有目标的一段时光，那么你后续的职业生涯一定会比同龄人走得更艰难。

毕业后的五年时间你可能会从一名职场小白逐渐成长为资深的职场人，猎头争相给你打电话，竞争对手公司想着如何挖你过去，公司领导格外器重你。而你也可能发现自己五年来没有什么长进，不断跳槽，却总是换一个公司仍做着差不多的事情。

本书就是从毕业找工作开始给大家传授最实用的职场经验，从实习到面试，从同事相处到工作方法，从提升自己到职业规划，书中涉及的所有案例都是本人亲身经历或者所见所闻，没有鸡汤，只有满满的干货。当你感到迷茫，遭遇职业瓶颈的时候，看看书中的案例和经验之谈，说不定就能豁然开朗。

# 目 录

# The workplace

## 第一章

### 如何找到自己的第一份工作？

- 一 一份好的实习就是走入职场的钥匙 002
- 二 为了获得面试机会，简历上要不要撒谎？ 006
- 三 临时抱佛脚，提高面试成功率的几个锦囊 015
- 四 关于找工作的那些鸡汤，信了你就输了 019
- 五 别高兴得太早，你可能选错了offer 026
- 六 从电影《终极面试》学如何做好一个面试者 031

## 第二章

### 初入职场别做团队里的“巨婴”

- 一 别让拿多少钱就做多少事的思想害了你 038
- 二 职场中最没用的就是玻璃心 042
- 三 别总认为上司傻，可能是你太一般 048

- 四 你工资低？那是因为你责任少！ 052
- 五 你都没拼过，就别谈什么工作与生活的平衡 056
- 六 从电影《实习生》看应该如何做一个职场新人 062

### 第三章

## 合理利用时间是提升自己的捷径

- 一 减轻信息过载，告别杂乱无章的状态 070
- 二 请删掉你手机里的“时间黑洞” 075
- 三 要想提升效率，先保证工作时间一定是在工作 079
- 四 准备好可以随时开展工作的状态 083
- 五 高效率的人都懂得花钱买时间 089
- 六 从《欢乐颂》看工作的四个维度 095

### 第四章

## 工作三年是个职场的拐点

- 一 没有那么多速成，好东西从来都是来之不易 104
- 二 主动工作，才是职场增值的捷径 107

- 三 要想办法成为团队里的前20% 111
- 四 职场最好的状态，就是不为上司工作 116
- 五 能力用在正道上，才是职场增值的王道 122
- 六 从《那年花开月正圆》学到的职场经验 129

## 第五章

### 做一个团队中被需要的人

- 一 不要对上司说的10句话 138
- 二 假如你成为老板，会聘用现在的自己吗？ 141
- 三 如果公司开始裁员，你会是第一个被约谈的对象吗？ 144
- 四 这个苛刻的世界正在淘汰不专业的人 149
- 五 做大公司的“凤尾”，还是做小公司的“鸡头”？ 152
- 六 《西游记》取经团队中可以舍弃哪一个？ 156

## 第六章

### 把精进当成一个习惯

- 一 你眼中的不可能，只是别人的日常 162

- 二 把工作一次做到位是最好的习惯 166
- 三 如何客观地看待心理暗示带来的作用? 171
- 四 有计划,才能积极应对变化 177
- 五 一名职场精英有哪些厉害之处? 181
- 六 《实习医生格蕾》教会我的职场道理 184

## 第七章

### 转身成为一个合格的管理者

- 一 为什么升职了却做不好? 那是因为你的学习敏锐度不够 190
- 二 领导力评测:你离“炼金术士”有多远? 193
- 三 团队管理的精髓——赋能而不是管控 197
- 四 职场中如何评价一个人的领导力? 200
- 五 离职员工想回来,到底要不要? 206
- 六 从《我的前半生》看职场中有没有绝对的公平 210

## 第八章

### 工作五年一切才刚刚开始

- 一 谋生、事业、使命，你工作是为了什么？ 216
- 二 你居然把自己混成了待淘汰的老员工 220
- 三 大龄求职者该何去何从？ 223
- 四 你可曾想象过自己的终局？ 227
- 五 没有完美的公司，也没有完美的员工 230
- 六 从电影《贝尔科实验》看职场生存法则 233

## 附 录

### 学习敏锐度的五个关键要素

# 第一章

## 如何找到自己的第一份工作？

第一份工作会直接影响到自己今后的职业生涯，面对年年扩招的大学和就业压力，如何能在激烈的竞争中脱颖而出？面试有哪些技巧和注意事项？如何找到自己第一份心仪的工作，并最终帮助自己今后的职业生涯，这是每个刚走上社会的新人需要关心的话题。

## 一份好的实习就是走入职场的钥匙

又到了一个毕业季，之前有几个学生朋友问我关于找工作的事情，我发现这些人有些共同的特点：一是学校一般；二是觉得不喜欢自己的专业；三是在校期间荒废了学业；四是错过了校园招聘。

我觉得这些特点是相互关联的，学校一般意味着高考考得不好，有很大原因是高中阶段不努力或者不爱学习，不喜欢自己的专业多半是一个借口，就算是换一个喜欢的专业也不见得能学好，甚至就根本没有自己喜欢的专业。因为觉得自己不喜欢所学的专业，同时也不是个安心学习的料，再加上大学里宽松的环境，特别是一般学校里的同学、室友也是差不多松懈的状态，全寝室打游戏、深夜茶话会、集体逃课可能也是常见的。最后错过校园招聘要么是根本没有找工作的意识，要么是应聘时没有公司录用。

很多学生就是这样一个状况，等临近毕业才发现工作还没有落实，不知道自己能做什么工作，离校时也不知道自己的路在何方。我之前

就遇到好多个应聘者，要么是应届毕业生来应聘社招的岗位，这样的情况明显就是错过校园招聘而没有找到工作的。社招是要工作经验的，对于这样的简历只能进回收站；要么是应届毕业生来应聘实习生的岗位，但是实习生的岗位只能提供给在校生，已经毕业的应届生是无法走流程录用的。

不少在校生忽视了实习的重要性，可能是觉得家庭情况还可以，大学期间也没有什么经济压力，不需要去实习，或者是觉得毕业了再找工作也不迟，上学期间就好好享受大学生活，没有必要这么早就进入职场。还有一种情况是可能根本没有想过实习，没有这样的意识。现在就业压力比较大，遍地大学生，尤其在一线城市、一流学校、高学历、海归真的有不少，等到毕业了再跑人才市场、网上广撒简历找工作已经十分艰难。

所以，要怎么办？应该在大三就要开始寻求实习机会，就别想着什么在学校里最后一个暑假要好好放松自己享受惬意的大学时光了，现在的放松换来的是日后的奔波。下面有个小例子来向大家说明这个问题。

### 职场小案例

今年我们部门将要入职三个应届生，他们都是通过不同的途径被录用的。其中一名是通过正常的校园招聘渠道被录用的；另外两名是由于在部门里实习而被录用的。

这两名因为在部门里实习被录用的情况也有所不同，其中一名算是表现还可以，同时学校和专业也符合应届生招聘的要求，当时校园

招聘结束后由于部门里还有应届生的指标，所以就录用了他。另外一名本来是没有机会被录用的，因为一方面他表现平平，另一方面是他的专业不是我们校园招聘岗位所列名的专业，所以最开始他虽然希望能留下来，但是我们已明确告诉他没有办法录用。

可是后来又为什么录用了呢？也是机缘巧合。他在我们这边实习了一段时间后回学校做毕业设计，那段时间他也在到处参加校园招聘，但是那个时候很多企业的校园招聘已经结束，他的表现也欠佳，最后临近毕业也没有落实工作。他作完毕业设计后又想来我们这边实习，想多攒一点实习经验，再同时找工作。说实话，就算是招实习生我们也是希望能实习久一点。他马上要毕业，即便是实习也做不了多久，但是毕竟之前在这里实习过，虽然表现一般，我们还是给了他这个机会，不过仍然告诉他部门已经没有了应届生指标。

幸运的是公司突然多了一个外包项目，经理让我们也要配置人力协助，考虑到短时间内招不到人，我就提议录用了这个实习生。因为外包项目要求没有那么多高，同时他在这边也实习了比较长的时间，对我们的工作也相对比较熟悉。就这样一个本来没有被录用机会的实习生最终被录用。

说了这个例子是想告诉大家，许多机会可能跟运气有关，但是前提是你自己争取过。如果这个学生大学期间没有来我们这边应聘实习生，那么他就不会获得实习机会。如果他在校园招聘失败的情况下没有继续申请来我们这边实习，那么也会错过被录用的机会。尤其是他如果没有表现出很想留下来的意愿，可能我们也不会录用他。其实，

他如果能在第一段实习期间表现得非常优异，而不是让我们觉得比较一般的话，可能更早就可以签三方协议被录用，而不是因为机缘巧合才能被录用。毕竟作为用人部门也是希望能留下勤奋、有天分、做事认真的实习生。

总之，一份好的实习是走入职场的钥匙，假如实习的公司是你将来想留下来的公司，那么你就比很多人多了至少几个月的表现时间，这段时间里你可以好好表现自己，了解业务、学习，做好被安排的工作，同时经营好同事关系，给所有人留下个好印象，那么一旦有名额肯定是优先考虑你。就算你将来想去另外的公司，那么有一份相关岗位的实习经验也肯定比一张白纸更有优势。

但是，要特别注意的是，不要觉得获得了实习机会就开始大意，因为这个时候的你也将会被更长时间、更全面地考察，表现不好其实就直接失去了将来被录用的机会。其实这样的例子我这几年也遇到不少，实习期间表现得比较散漫，看不到好学的劲头，做起事来也不够认真仔细，还总抱着公司在剥削他一样的态度。这些人获得了机会，但是最终没有把握住机会。

如果你还是一名在校生，如果你的学校一般，如果你的专业不吃香，那就尽早行动起来，因为没有好的机会一直在那里等着你，也没有企业有义务因为你是应届生就理所当然地给你一份工作。

## 二

## 为了获得面试机会，简历上要不要撒谎？

HR 和业务部门招聘负责人筛选简历时会有一些潜规则，比如看重学历、看工作经验、看跳槽是否频繁等，有的学生或是正在求职的朋友就问我可否在简历上撒一些谎，反正单从简历和面试是很难看出来的。

比如捏造一段实习经历或工作经历、杜撰一个没有担任过的职务、大幅提升自己此前的待遇水平、把同事的项目经验写成自己的、造假自己的学历等。我只能说简历上的谎言，大部分都会露馅，你可能由于撒个小谎获得了面试机会，或者侥幸通过了面试，但是这都可能造成你职业生涯上的污点。

有些看似无关紧要的小谎，使简历看上去更好，使你自己看上去更有竞争力。但是有经验的 HR 或是业务部门面试官都有可能发现。诚信是所有企业招聘时最看重的，所以绝对不要简历造假。下面举个简历造假被 HR 发现的小例子。

## 职场小案例

我们公司有个HR，就叫她Wendy吧，她来我们公司之前在一家猎头公司工作，面试看人非常准。曾经有个面试者，通过了两轮业务面试，Wendy给他做的素质面试，但是Wendy跟我说这个人的工作经验“过于整齐”，有伪造嫌疑。

我不太明白“过于整齐”的意思，Wendy解释说就是每段工作经历时间差不多，而且几乎都“无缝连接”。于是她建议作一个背景调查，我也同意了。因为作背景调查需要当事人的同意，结果这个面试者一直拖着以各种理由不同意。一般来说如果面试者简历没有问题，也很想得到职位，都会接受招聘企业委托的第三方背景调查。这名面试者既然百般推脱，多半是跟Wendy猜测的简历造假有关。最后只能不了了之。

其实就算不做背景调查，等他入职的时候是要提供社保账号的，公司HR通过社保记录就可以看到有多少公司给他交过社保，交了多长时间，一旦跟简历上对不上那就是有问题。有的人觉得自己跳槽频繁，就有意“合并”了一些工作经历，但是社保上一查就看出来了。

所以，不要为了获得面试机会就伪造不存在的工作经历。有时候你上一份工作先辞职了，到你找到下一份工作入职之前，中间可能间隔的时间比较长，你也千万不能自己补一段莫须有的工作经历放到简历中，因为工作经历上的破绽很容易从社保记录上被发现。虽然应届生还不涉及多份工作经历的情况，也同样不要因为招聘企业看重实习