

光线传媒
GUILIAN.COM

超便携

职场急诊室

——谁没一点病

刘同 口著



每年都给身体做体检的你，有想过给自己的职业做个体检吗？

结合100份各行业职场疑难杂症，
全国首份职场全病历，
让升职加薪不再有隐患。

切记 | 千万不要让你的同事看到你有这本书，
否则下一个加薪的人不再会是你。

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



职场急诊室
——谁没一点病

刘同 口述

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

职场急诊室：谁没一点病 / 刘同著. —北京：人民邮电出版社，2012.4

ISBN 978-7-115-27966-8

I . ①职... II . ①刘... III . ①职业—应用心理学—通俗读物 IV . ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第064760号

内 容 提 要

大头症、红眼病、四体不勤、五谷不分、王子病、被害妄想症、口不对心以及严重的拖延症.....

本书搜集了近百位初入职场以及已经在职场奋斗过多年却缓慢前进的同学案例。通过对这些案例的分析，只想和大家分享一个道理：职场无医生，谁都有一身职场病，人人也能久病成良医。

如果你能做到时时刻刻用正确的标准去衡量自己，时刻反省自己工作的初衷与结果，你的收获将是惊人的。

职场急诊室——谁没一点病

◆ 著 刘 同

责任编辑 张慧芳 王建军

策 划 @阳阳得意的笑 @昭阳 @皮皮童鞋 @姚乐阳

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880 × 1230 1/32

印张：8 2012年4月第1版

字数：177千字 2012年4月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-27966-8

定价：32.00元

读者服务热线：(010) 67119329 印装质量热线：(010)
67129223

反盗版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

目录



前言

Part 1 我不貌美如花，所以你也不沉鱼落雁

Part 2 我会唱戏，京剧豫剧韩剧都唱得不错

Part 3 和平年代，不用你为理想而死

Part 4 我今年48岁，现在的理想是当一名科

学家

Part 5 我比林志玲头发长，我当然会更红

Part 6 工作就像TVB，最要紧的是开心

Part 7 做不了公关那就先做关公

Part 8 我们招的是空姐，你胡子再帅也不行

Part 9 获奖经历：再来一瓶；到岗时间：地铁

1小时

Part 10 你花了千年修炼和我相见，居然不梳

头就来了！

Part 11 你喜欢流水线，是做流水线的产品还

是工人啊

Part 12 我的特长是睡觉特香，绕梁三日十里

飘香

Part 13 闹洞房是他们的事，你是和尚别凑热

闹

Part 14 我比别人更会刺绣，是因为我刺绣是

R&B那个流派的

Part 15 说得多做得多错得多，你真是嫁入豪

门深似海

Part 16 全世界不都是你妈，你用不着都孝顺

Part 17 我们公司哪款雪糕最好吃？答：麻酱

味的

Part 18 一步错步步错，柳暗花明又一村

Part 19 请别在影帝面前飙演技

Part 20 你才是国宝，请不要给别人喂竹子

Part 21 服务做得再好也只是一个好奴婢，成

不了皇后娘娘

Part 22 谈判时不要打电话向话梅超人求救！

Part 23 爱情不是婚姻，婚姻不是幸福，长命百岁也叫老不死

Part 24 报告！我也是个人！

Part 25 我又不是交警，不负责给你的人生放指示牌

Part 26 皇上！行行好！！那时奴婢还年轻.....

Part 27 皇上，皇太子是我接生的，也是我生的.....

Part 28 师太生日快乐，老衲送你个梳子

Part 29 前台没有后台也能登上舞台

Part 30 做人要眼黑心红，别搞反了

Part 31 虽然你是有主儿的人，但也是有主的人

Part 32 奥特曼偶尔也会Outman

Part 33 你不是愤怒的小鸟，别和猪较劲

Part 34 满足感=现实/期望值

Part 35 不想当销售的编导不是好摄像

Part 36 小姐您的鱿鱼已炒至七分熟

Part 37 就算男女平等，他也不能上女厕所

Part 38 老板，来杯奶昔，加点薪

Part 39 会生活，才会更好地干活儿

Part 40 没头脑的往往不高兴

Part 41 不是所有青蛙被吻都会变成王子

Part 42 报告老板，我是诺贝尔和平奖候选人

Part 43 职场上，仇人就是春药，没了他你也

活不爽

Part 44 我们是S·H·E，不是凤凰传奇

Part 45 他是大陆男演员，不是大肚腩演员

Part 46 九阳神功要练30年，葵花宝典只需一

剪

Part 47 吃茶叶下不了茶叶蛋

花絮——“同”病相“连”的足迹

不要在你上坡的时候欺负人，因为你下坡的时候会见他们

不要怕被人利用，因为我们每个人的价值就是被利用的价值

每一段现在的凄苦都能成为一枚未来吹嘘的勋章

标准是人建立的，你就是可以建立标准的人

立定跳是没法晋升的，只能迈出一步，再

迈一步

演戏前，请先找到围观群众

总在一个地方受伤，那是你自己活该

前言



每年都会给身体做体检的我们，有想过给自己的职业也做做体检吗？

有些工作方式你认为是你特有的，也许这个“特有的工作方式”在外人看来就是阻碍你升职的障碍。

有些你认为长久以来都必须这么干的那些事，也许“必须这么干”正是你迟迟得不到老板重视的原因。

还有一些与工作无关、却与性格有关的习惯。这些习惯没有人会告诉你“如果你改正，你将成为一个趋于完美的人”。因为你改正了，只对你有好处，对他们任何人都是压迫——职场有时候也不如你想象中那么美好。

入行这些年，我得到过好多人的帮助，我非常感谢他们。但沉下心来你会发现，真正需要感谢的人还有你自己。

同事一个不屑的眼神，你便能读懂对方对自己的不满；

老板一个欲言又止的神情，你便能知道自己考虑得欠妥；

客户一个惯用理由的推脱，你便能捕捉到事情失败的真正原因。

这些都必须是自己的察觉，而不是外人每天拿个小本子帮你记录，时刻提醒你就能做到的。

试想一下，如果你能做到时时刻刻用正确的标准去衡量自己，时刻反省自己工作的初衷与结果，你的收获将是惊人的。

靠外界的评价，也许你一个月能进步两三个台阶。然而靠自己的自省，却能够每天进步一个台阶。

这本书叫《职场急诊室——谁没一点病》，搜集了近百位初入职场以及已经在职场奋斗过多年却缓慢前进的同学案例。

看的时候，你们千万不要指着病例嘲笑他们：“哈哈，我有个同事就是这样”或者“这个道理我上初一时就懂了。”

我想说，这里面所有的病例，起码我本人都曾或多或少地患过，只是患病时间长短不同而已。

大头症、红眼病、四体不勤、五谷不分、王子病、被害妄想症、口不对心以及严重的拖延症。

通过这些案例的分析，只想和大家分享一个道理：职场无医生，谁都有一身职场病，人人也能久病成良医。此刻，当你拿起这本书读到这段话，就是我们自我诊疗的第一步。

只要出发，便能到达。

写这本书还有一个初衷。

日本有一个很有趣的节目叫做《怪癖大调查》，每个参加节目的嘉宾都要说出自以为不可告人的怪癖，然后节目组经过调研，最后得出拥有此怪癖的百分比人数。结果往往出乎意料，每位嘉宾都以为自己的怪癖独一无二，害怕公开，最后发现，原来和自己一样的人有那么多。这个节目告诉大家一个道理——别以为自己的毛病独一无二，自卑尴尬，其实所有人都一样。

职场也一样。《职来职往》播出之后，大家给了我一个知心大姐的身份，可我又做不到知心大姐那么温暖那么体恤那么循循善诱，而同事说比起知心大姐来我更像是隔壁开餐厅的王阿姨，语速快，说话直，人来人往都是客，兴致好了免个单，兴致

不好打个折，不允许客人做过多的停留，每天都赶着翻桌接客……

在这个过程中，很多同学给我写信发邮件问问题，他们有的上大四，有的已经进入公司工作，也不乏大公司微博认证的同学，谢谢你们对我的信任。虽然我的主业不是包办婚姻包找工作包指方向，但是在研读了所有来信之后，我还是很努力地完成了这本书。

我最大的感触就是，写这本书比以前写小说难多了。

Part 1

我不貌美如花，
所以你也不沉鱼落雁



首先我想表达，我对你是有好感的，但是你在台上太招摇了，有点像猴子，不庄重啊！好了说我自己的事情吧：我是一名毕业一年的IT产品助理，我觉得现在的工作环境挺让我无语的。我身边的同事都特差劲，我觉得和他们在一起根本无法成长，做的活儿差就算了，也不会做人，平时打个照面连招呼都不打！也好，反正我也不愿意理他们，层次太低了！我觉得我之所以也做得不怎么样，全是被他们影响的。你说，我该不该换一个工作环境？



你明明就是来咨询的，何必上来就给我难堪呢？好了还是说你的事情吧。

你的来信给我最大的感受就是标题：我不貌美如花，所以你也不沉鱼落雁。

这种人最大的特点在于不惹事不生非，个性独立，态度鲜明，知道自己哪儿不足，也很少对同事颐指气使。但他们最大的问题在于，他们习惯用自己见识过的高标准去要求别人，而非要求自己。说得直白一点就是：虽然自己不行，但别人也不咋地。

以前有调查公司对职场进行“最讨厌打交道的职场同事类型”调查，以下几种人令人十万里远就想回避。一种是自己觉得自己哪哪儿都牛，什么都装大尾巴狼。对付这种人最好的方法就是逮住机会猛打击他两次，他的气焰就不会那么嚣张；还有一种人不仅让你想回避，还想绕行。这种人就是自己很清楚自己不怎么样，但永远也瞧不上别人。别人在他们心目中就是四个字“什么玩意”，还带个儿话音。

第一种人说得太多，不说了。说说第二种人。

第二种人有一个典型的代表，陶晶莹。

据说当初的陶晶莹一张毒嘴特损人，一眼就能看出别人的缺点，然后一针见血不留情面，导致很

多人很怕她。后来前辈小燕姐告诉陶晶莹：“既然你一眼就能看出对方的缺点，你肯定也能一眼就看出对方的优点，你不如试试以后少说缺点，多夸优点。”陶子照做了，然后，到了今天。

能看出别人不足的人，心里是有审美观的人。换句话说而言，他们对于工作都是有标准的，他们知道什么是好，什么是不好。这类人大多数都是聪明人，只是他们把过多的精力放在了别人身上，而鲜于告诉自己应该如何改进。

光线有位主持人叫柳岩，出道时很多人与之竞争，拿她做比较。一开始她非常困扰，后来她说：与其我花时间像其他人一样找我的问题，然后攻击我，不如我把时间花在自己身上提高自己，专注做自己这一件事情，也许我心情会好得多。无论一路有怎样的评价，她一直坚持把注意力放在自己身上。直到越来越多的人认识她，真正了解她。

她是我身边最活生生的例子。我从未见过企图靠攻击别人而上位成功的例子。你靠找把柄、说坏话去攻击别人，结果最好的无非是别人表扬你一句“说得真棒”，然后那个人从他的位置上落下来了，可是顶替他位置的人也不会是你。

在职场上，从来就不缺提出意见的人，缺的是提出建议的人。

指出别人的毛病人人都行，但是如何改进这些错误，才是真正考验技术的活。

你要相信一点，如果连你一个助理都能看出来的错误，你的领导会看不出来吗？如果他能看得出来，只要你稍微暗地下一点工夫，把同事身上的缺点都给改了，然后积极上进，遇见人热情洋溢打招呼，把层次提高，你立刻就会变成黑暗中的萤火虫，浪漫而又刺眼，领导再看不见就是瞎子。

你想想，你在领导身边不停地抱怨：这个差，那个更差。

不如在这个差，那个更差的时候，自己表现得稍微好一点。我想，你应该会成为最受欢迎那一个吧。



Tips

以前有种人觉得自己特高级，谁都瞧不

起，觉得谁都比自己差。这种人已经不流行了。近期职场上的流行病是：知道自己不行，但对别人也不拿眼皮儿撩一下。这种人是真傻，傻得让人没脾气。病可以治，傻就没辙了。别犯傻哦！

Part 2

我会唱戏，
京剧豫剧韩剧都唱得不错



我是学工商管理专业的，平时爱好文艺、做事比较细致，在学校也是学生会副主席，作为一个商科生，我曾荣获全国大专辩论会的团体第四名。我觉得自己虽然不是特别优秀，但是和身边的人相比，还是不错的。可是在面试工作的时候，我却.....这是一个国际性企业的专场招聘，各个部门分开招聘。我觉得我表达能力不错，就投了销售部；同时觉得自己很细心，所以也投了行政部；因为是学管理专业的，所以我也投了流程管理部.....我觉得我做得没错，广撒网嘛。可是初试的时候，发现所有的部门都让我去了，并且都布置了作业，但只有两天准备时间，所以我哪个作业都做得一般，结果哪个部门都没有去叫我复试。我也曾想过专攻一个，可是我哪儿都不差啊，真的特别想多给自己一点机会。同哥我这么做错了吗？

黄金搭档，京剧豫剧韩剧相声样样不错



我知道你急于想得到这份工作，所以当我们在问你究竟会什么的时候，你突然就美少女战士变身成为了样样巨精通。这样的事情基本上只发生在《老友记》里，一直没什么表演机会的演员杰伊的口头禅就是：管他行不行，全说行。先定了自己演，什么骑马开车赶紧学。关键在于你也不是杰伊，我们也不是《老友记》。

刚入这一行的时候，我也犯过这样的二。出发点很简单，我一直觉得自己单枪匹马不可能杀进传媒这一行业，那时看自己一没有背景，二没有姿色，才华也略显苍白。所以当面试官（有电视台各个节目的制片人，也有广告部的领导，还有行政部的主管）都戴着有色眼镜打量你的时候，你基本上只能从他们对你的表情来判断自己进入各部门的几率有多大了。比如说电视台制作人个个都是才华横溢，性格各异，他们主要的工作不是人际关系而是拿出作品，所以制作人面试基本上你很难从他们脸上读出“如沐春风”四个字。当然，也不乏这样的制作人，只是我没有遇见过。第一次进入电视台的我，凭着自己年幼的社会经验进行误判了。一眼望过去，每个制作人脸上都泛出五味杂陈的味道，有的迷茫有的眉头紧锁有的自顾自地发笑，甚至读不出是嘲笑还是善意的鼓励，唯独广告部的领导特别

真诚地打量着你，那种笑容和眼神让你觉得自己是被一个放大镜照着，你再差她都愿意在你身上找出一两个优点来，相比之下，广告部让我觉得好有安全感。所以心里进行的第一个误判是：广告部，如果我争取机会的话，很有可能进得去。

这个地方我必须强调一点了，很多人说我不稳重不淡定根本不像一个年过30岁的成熟精英范儿的睿智白领……你看，对每一个形象，人人都会有一个自己的形容，然后自己就钻进那个概念中去了。等到他们有一天30岁了，他们一定就希望自己成为一个“成熟有精英范儿显得超级睿智”的白领。

我深知什么是作秀，什么是做事。

有时候和其他行业的达人进行观点辩论，除了价值观的碰撞之外，多多少少带有一点作秀的成分，因为你代表你的行业，气势和阵势不能输啊，而且观众也便于在这样的辩论中找到自己价值观的相同部分。

比如我和凤凰网作为一派与马丁加爱国者一派进行争论的“一等高教学府培养的学生是否必须进行脑力劳动？”

对方的观点是：不管你从多高级的学府毕业，你也有卖猪肉的权利，高级学府不代表必须就有高级的工作，每个学校培养的学生都是一样的，没有

什么不同。

乍一听，没错。而且超一流高等学府就这么几个，更多的观众还是一般本科毕业的，这么一说群众基础也容易煽动。

而我们的观点是：既然类似于清华北大这样的学校占用了国家更多的人力物力的教育资源，从中培养的毕业生就必须从事能“回报社会更多的价值”的工作。现阶段看起来，简单的卖猪肉肯定浪费了国家的投资，但如若他能把猪肉卖得像海底捞的火锅神话一样，那当然没问题。但是，如果他们实在不行了，必须要去卖猪肉，这也是他们的权利，没人给他们判死刑。

节目播出之后，观众自然分成两派，这样的辩论有助于促进大家的思考。这样的秀挺好。

刚才说的是作秀，回过头来说做事。

别以为求职者求职值得揣摩，招聘者如何招聘才是一个大难题。

沿用当时我应聘时广告部总经理的方式：

在自己感兴趣的求职者身上，投射出对方一定能够感知的善意。

除了语言，更多的是表情。

我的观点是，求职者和招聘者没有不同。既然对方有可能和你成为同事，在你选择他的那一秒，

你们的业务水平和基本素质就在一条水平线上了。所以一开始的居高临下显得尤其没有必要。你觉得对方好，适合做传媒，那么从一开始，你们就是平等的，你要用平等的态度去沟通去聊天，而求职者一定能够感知。

以至于当时广告部的总经理问我：你平时喝酒吗？

我想都没想，抱着士为知己者死的态度回答：喝。

一次能喝多少？

如果是56°的白酒，喝完一斤能自己回家。

然后广告部的经理就笑了。她一笑，我就知道自己这个吹出来的优点肯定能为自己求得一份工作。

当然，后来，幸好，在笔试的部分我答得还不错，从笔试的部分展现出来的特点表示我更适合做编导，所以我被强行留在了节目部，而没有因为我当时胡吹乱吹被弄到广告部，真是一大幸运。现在想起来，如果当时为了进入传媒，而大吹特吹一把，现在的我要么已经喝挂了，要么大腹便便真正成为了一名中年人了吧。

我反对因为热切地想进入某一行而夸下海口，你热切想进入，表示你在某些方面觉得自己的思维

方式一定适合这一行，所以你要做的就是展示这一匹配度。这样的话，你未来的工作方向的规划才不会出错误。否则即使你赶在年轻时候嫁了人，没有成为剩女，可老公却不爱你，这比坐牢还难过。还是找一个情投意合的比较好。



Tips

简历，我们希望收到的也是针对自己的情书，而不是一封你在发情期的求爱信。你给自己多个“选择”，别人未必愿意成为你的备选。

人的欲望是无限的，精力是有限的。未来是无限的，时间是有限的。所以，及时做一个靠谱的決定，才能把有限的时间和精力投入到一件事情上，毕竟你不是哆啦A梦，整不出那么多美好的魔境。三十岁之前能把这个错误改

了，你离成功就近了一步。

Part 3

和平年代，不用你为理想而死



我大学是学摄像的，我十分热爱电影行业。在高中时，我就确定了自己的人生道路——做一个好摄像，然后积累经验直到做一名好导演。同时我是一个有梦的人，我希望能和一群有梦想的人一起工作，那一定是很愉快的。可是我去一些影业公司或者剧组面试时，却遇到了问题，他们问我有什么规划，我就说我会用尽我所有的精力，为了我的理想而不停努力！可是好像大家都觉得我说话不经大脑，这话没有含金量，有的面试官竟然笑了，但是我心里确是这样想的，一点都没有掺假啊！可能不是导演亲自面试，只是一些行政领导吧，他们可能不懂我们这样有梦想人的想法，请问我怎样才能直接面见导演，得到面试机会呢？

你冷静地想一想，自己什么时候才会喊一些口号？

宣誓时？爱到情浓时？被人拿刀逼着时？没有意识别人说什么你就复读机时？

好吧，我们——来分析。

结婚宣誓时，所有的亲人都会在场，你的宣誓是被见证的。这样的口号有价值。

爱到情浓时，你说：老婆我爱你一辈子。这样的宣誓是基于对对方的充分了解，说出来令人动容。这样的口号也有价值。

那么请问，你第一次见HR，两个人静静地待在小会议室里，你说：我愿意为传媒奉献我的一生，我出生就是为了传媒，我可以为传媒壮烈赴死。

HR即使想收你，我看他都不敢。

在你的心里，传媒是一位帅哥，HR不代表传媒，光线传媒不代表传媒，央视也不代表传媒，谁不都敢代表传媒娶了你。

话说回来，作为一名职场新人，你发这样的誓多半会让HR觉得你脑子不清楚。对比一下我说的两种有价值的誓言，前提是什么？

而在求职的过程中，你这种誓言只会让人觉得莫名其妙。HR并不是大使馆给你办一个移民签证，你强烈地表达完之后，对方有可能被你的热爱所感

动。他要为自己的公司找一个能真真正正工作的人。在所有的求职者中，表现出专业的工作态度，表现出优秀的发展潜能，表现出你为此做好的职业准备，比你喊口号更有意义。

喊口号除了让你看起来像一个江湖骗子，没有其他的作用，所以请杜绝喊口号，杜绝牺牲，杜绝赴死，杜绝一切和你生命相关的赌咒。这仅仅是一份工作，不是反清复明家仇国恨……乖。

但如果我们在一起工作过一段时间，大家都彼此知道优缺点了，在面对未来一项大项目和大挑战时，你敢再说出这样的口号，大家就会认为是你的宣誓和对搭档们的信任了。喊口号要看时机，时机对，就是一个感人的团队故事。时机不对，就是一场颓败的个人事故。



Tips

如果真的热爱一个工作，这种热爱是应该融于骨子里的。如果真爱传媒业，我们所问的问题完全在日常的思考中早已触及，现场如果思考过久只能证明其实你对这行还生疏，遑论只是毫无所言的表忠心！

Part 4

我今年48岁，

现在的理想是当一名科学家



我是一个有理想的人，我的目标是成为中国的比尔·盖茨。并且我会在一开始工作的时候，凭借我的热情，做出很漂亮的工作。但是我换了几个工作，都没有人愿意交给我事情做，根本没有办法去体现我的能力和热情，他们给我的工作都是一些特别小、特别杂的事情，我现在很苦恼，请问我该怎么办啊？