

# 职场新人变形记之知礼仪

高智商不如好情商。踏入职场，就要开始适应职场的“游戏规则”：如掌握最基本的职场礼仪，不在细节上露怯；避免新人容易出现的错误心理和行为方式，在点滴间慢慢成熟；当然，也要学会以有效的方式为自己争取权益，早日修炼成为职场“白骨精”！

## 职场礼仪



### ★微笑制胜

在职场交往与沟通中，有一项最简单、但却很有效的沟通技巧，那就是微笑。没有具亲和力的微笑，无疑是重大的遗憾，甚至会给工作带来不便。

微笑看似简单，但也需要讲究一定的技巧。首先，微笑需要发自内心才能笑得自然亲切、美好得体。切记不能为笑而笑，没笑装笑。其次微笑要恰到好处，比如当对方看向你的时候，你可以直视他微笑点头；对方发表意见时，一边听一边不时微笑。

此外，微笑的表情更有讲究，不同的场合适合不同深度的微笑，不同的笑，也可以显示着不同的思想态度和感情色彩，产生不同的影响，在与别人交谈中，放声大笑或傻笑，都是非常失礼的，工作中要把握好微笑的尺度，更能显示你的内在修养。

### ★学会握手

握手是职场中最常见的打招呼的方式，双方往往先打招呼，然后相握致意。礼貌握手的方法是：握手时手指与肩部要自然放松，时间宜短，热情有力，同时目视对方。

握手时还要遵循一些原则：职位低的人不要主动与职位高的人握手，职场新人一般职位较低，就不宜主动与别人握手；男士不要主动与女士握手，应是待女士先主动伸出手之后，再予以迎握；多人握手时，忌交叉相握。

另外需要注意的是，在握手时切忌另外一只手插兜、身体乱晃、目光不看对方等不礼貌的小动作。



### ★坐姿正确

坐是大家在工作中最常保持的一种姿势，坐姿往往会反映出一个人的修养、性格和心情。对于上班族来说，坐姿如果不正确，除了看起来没精神外，也容易腰酸背痛，甚至影响脊椎、压迫神经，不利于身体健康。

在坐的礼仪中应该以“让自己坐得舒适，让别人看得舒服”为原则，具体来讲，坐椅子时最好坐满三分之二，上身挺直，这样会显得很有工作热情；保持轻松自如的姿势，身体略向前倾，不要弓着腰，也不要把腰挺得很直，应该自然地腰伸直，和椅背保持一定距离，膝盖自然弯曲呈90度，并维持双脚着地的坐姿。

在职场中，应避免跷二郎腿、抖动腿脚等不雅的行为，注意每半小时活动一下颈部，坐的久了尽量起来走动一下，才能保持更旺盛的精力。

### ★电话礼仪

电话是职场沟通中最常用的方式。虽然对方看不见你的表情及态度，但是可以把声音作为第一印象的判断凭证，所以，打电话时首先要保持愉快的心情，才能让你的声音悦耳，继而通过悦耳的声音传递给对方积极的情绪。

及时接听电话是电话礼仪的首要要求，应尽量在电话铃声响过三下内接听，如因特殊情况暂时不方便接听，应向对方说明情况，表示歉意。通话过程中应首先自报家门，保持愉快的语调，适宜的语速，同时学会使用各种礼貌用语，让对方感觉如沐春风。

通话结束时，要热情告别，并且为表达尊重，要等对方挂断电话后再挂机，且挂机过程中小心轻放，切不可将话筒作出气筒，这是极不礼貌的表现。



## 小故事 大道理

职场故事万万千，但能不能懂得从中总结经验、吸取教训，往往决定着职场新人的成长速度。记住，在哪里失败了就一直在哪里趴着，在职场上可一点都不好玩儿。

### 眼高手低



小吴是一所名牌大学的硕士研究生，在学校是有名的才子，可他到了新单位后，发现自己没有那么“吃香”了。工作近一个月来，除了接电话、会议纪要、收发传真等基本工作，他没有得到任何展示自己的机会。小吴认为，部门里很多同事不过是本科生，论学历才华根本比不过自己，因此他很烦恼。

### 专家支招：

90后的优势是喜欢挑战，并主动寻找工作的愉悦度；缺点是忠诚度较低，缺乏耐心。刚入职的新人从基层做起，既可以全面了解单位的运作情况，又有利于培养扎实进取的工作态度。所以新人不应该眼高手低，好高骛远，而要懂得在细小的工作中不断积累经验。

### 抗压性差



公司最近接到了一个大单，主管安排刚入职不久的乐乐负责跟进客户需求。一周后，主管接到了客户电话，询问项目为何不见回音，主管问乐乐，乐乐说，联系过一次，因为自己不知道怎么回答客户的问题，就耽搁了没再联系。主管不满地反问乐乐，有问题为什么不及时汇报？乐乐说了句对不起，眼圈立马就红了。第二天，乐乐的QQ签名改成了：工作压力大，各种伤不起。

### 专家支招：

职场新人对待工作，不仅要有足够的责任感，还要有勇于承担的勇气，不断提高自己的心理承受能力，才能变压力为动力。只要你打开心结，学会沟通，善于调节，找出渠道释放，问题就会得到解决，同时也能得到别人的认可。

### 不善沟通



晨曦是个内向的女孩，在大学时喜欢独来独往，有问题也总是习惯自己解决。进入工作单位后，晨曦的内向就成了她的“内伤”：她不懂得如何自然地跟领导打招呼；给客户打电话要先酝酿很久才拨下号码，通话过程中也总是词不达意；而在需要团队合作的工作中，她也不知道如何才能融入其中，几乎沦为“空气”。

### 专家支招：

职场不比学校和家庭，一味的以性格使然给自己找借口，结果只会是被边缘化或惨遭淘汰。职场新人应该调整好心态，以积极的态度和热情迎接职场考验。平时可以阅读一些沟通技巧之类的书籍，大胆与人交流，培养团队意识，才能脱颖而出。

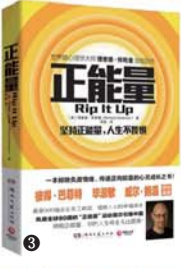
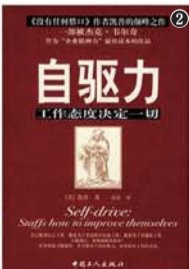
## LINK 职场菜鸟“加油站”

① 在工作中怎样维护自身形象？在职场上如何表现得彬彬有礼，举止有方？在这本书中你将找到答案。

② 作者在本书中描述了“自驱力”的伟大力量，并认为驱动企业进步的真正动力来自员工的“自驱力”。杰克·韦尔奇盛赞本书道出了“工作中激动人心的力量”。

③ 世界级心理学大师顶级巨著，排除负面情绪、传递正向能量的心灵成长之书。

④ 最经典的员工培训读本之一，以大量案例论述了“细节”在工作中的重要性。



## 测试时间 你能如愿加薪吗？

工作一段时间后，各方面都越来越应对自如，许多职场新人都会考虑到加薪的问题。那么怎样才能如愿以偿呢？你会不会是一个加薪高手？做完下面的小测试，或许会对你有所帮助哦！

被繁重不堪的工作或学习压得喘不过气吗？如果有方法让你突然从现实消失一阵子，你会想躲到哪里？

○海边 ○乡间 ○高山 ○太空

### ▶▶测试结果

海边——你是个机灵、脑筋动得快的创意高手，在生活上或工作上，会无时无刻地自然表现出你快人快语、聪明机智的一面，所以想让老板为你加薪，就得找机会秀出你反应快半拍的一面，让老板见识到，这样要求加薪就不难了。

乡间——你是个拼命三郎，其实平常老板一定也知道你是埋头苦干型的员工，只是由于你比较不会主动表现，加薪名单中可能会不小心遗漏了你或是加薪幅度不大。建议你勤奋要用在刀刃上，偶尔略施小计，多和老板聊聊，好处会更多。

高山——你拥有远大的志向，而且你认为每份工作都只是为了完成你那个梦想的过程之一，所以对于薪水的多寡，你并不是很在意，不过，没有银两什么都做不成。建议你最好先把理想放心里，多向老板讨教，日后受重用，好处可超乎你的想象。

太空——你的工作表现落差太大，有时会受到心情或是兴趣的影响，因此老板会觉得很难评断你工作能力的好坏，所以你最好多多培养你的专长或是和同事们建立更密切的互动，让老板对你产生信赖感，如此才能促使公司加薪。