



Career
Encouragement
Book

36招解除 3M魔咒

막마의 명혼을 면삼 36
물직임을 완화 3m

周文慧◎编著

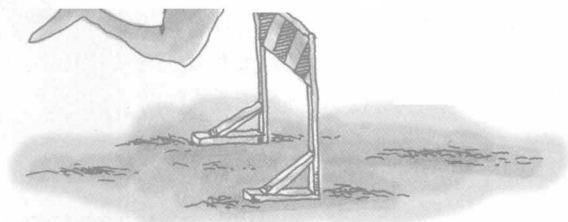


哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

36招解除 3M魔咒

막마의 명훈을 면삼 36
뭉직뭉직을 완화 3M

周文慧◎编著



图书在版编目(CIP)数据

36 招解除 3M 魔咒 / 周文慧编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80753-403-7

I. 3... II. 周... III. 成功心理学—通俗读物 IV.
B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148765 号

责任编辑: 王放 富翔强

封面设计: 蓝狮书装

36 招解除 3M 魔咒

周文慧 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 17 字数 250 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-403-7

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨

写在最前面的话

职场新人在刚刚步入职场时难免盲目、盲从、盲动。所谓“盲目”就是眼睛看不见东西，认识不清事物的本质。“盲从”是不问是非地附和别人。而“盲动”则是没有经过慎重考虑，没有明确的目的就行动。这就是职场新人常常会遇到的“3M”魔咒。本书将赋予你 36 招克敌制胜的妙招，来解除 3M 魔咒对你的困扰。

本书充满了轻松的睿智。为了能让您解除 3M 魔咒、面带微笑地轻松工作，让您每天的生活变得幸福而愉快，本书不仅讲述如何规避 3M 魔咒，而且蕴涵了丰富的人生哲理，可以帮助你尽快树立起在职场中取得成功的正确的观念、心态与思维方式。

《36 招解除 3M 魔咒》是一本职场生存指南，引领你摆脱职业生涯中错综复杂的困境，在不断的探索中最大限度地实现自己的个人价值。

本书共总结了 36 招，包括同上司相处、与同事相处、个人能力展示、职场潜规则等多个方面，全方位地向读者介绍了职场中最危险且最易遇到的陷阱。每章都配备了一些案例，并对其进行了详细周密的分析。同时，综合各方面专业人士的经验和意见，给出规避此类陷阱或解决类似困境的方案，以规范个人在职场中的行为，达到个人职业发展道路更顺畅的目的。

没有人能未卜先知，也没有人能预测你的人生，因为当你跌倒时，唯一能让你再站起来的人，只有你自己。用最短的时间，解除 3M 魔咒，获得别人对你的好感，助你在职场上取得成功！

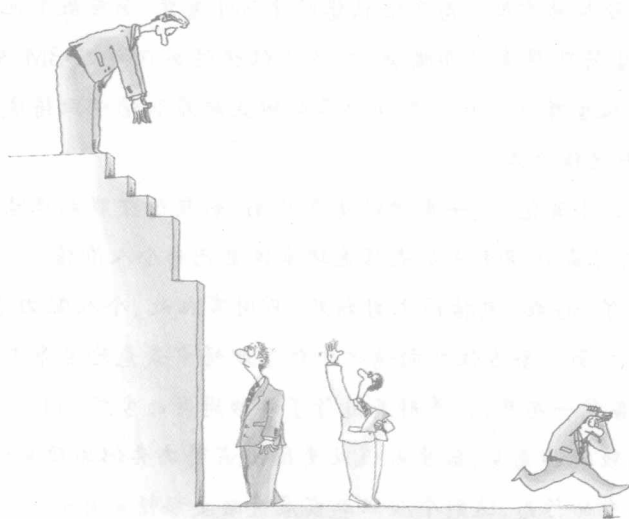
如果你想得到一种完美的解决方案，如果你想得到一个切实可行的、行之有效的办法，请到这本书中去寻找。36 招教会你在职场中如鱼得水的艺

术!

《36招解除3M魔咒》让您投入最少的时间,获得最大的帮助。它为您提供36招简单可行的解决方案,让您驰骋职场,无往不利。

本书着力解决职场中最难处理的人际关系问题。让您在面对各种类型的要求、请求、苛求时,都可以找到有效的拒绝方法,从而摆脱困境,建立良好的工作关系。

本书是根据职场新人在新的工作环境下所遇到的一些困难和问题总结出的经验与感受,更贴近应届毕业生、在职员工以及管理者的实际,从一种全新的角度诠释了要成为一名优秀员工必备的职场基本素质。



目录



第一章 With great power comes great responsibility

一、善于站在领导者的角度考虑问题 2

- (一) 相互支持,平等相处
- (二) 对于上级交代的工作要主动配合,不推诿
- (三) 关键时刻挺身而出

二、高屋建瓴,体恤下属 4



第二章 把微笑留给伤害你最深的人

一、只要笑一笑,没有什么事情过不了 7

二、微笑是一种顺从的信号 7

三、为何微笑有感染力 8

四、练习假笑 9

五、五种常见的微笑 10

六、开怀大笑是最好的良药 12

七、为何我们应当重视笑容 13

八、微笑是一座沟通的桥梁 13

九、微笑可以成为一种促销的手段 14

十、幽默是人际交往的润滑剂 15



第三章 职场是生活的感悟,智慧的凝缩

一、玩智慧,求生存 17

二、准备更需要智慧 19

三、办公室的六大黄金定律 23



- (一)永远排在倒数第二位置上
- (二)该闭嘴时就闭嘴
- (三)避免完成别人的句子
- (四)寻找一个容易解决的难题
- (一)别兴风作浪
- (一)让别人认为有别的工作在等你

四、遵守办公室的“游戏规则” 26

五、办公室不相信情绪 28

六、智慧地坐在老板身边 30

- (一)抓住聚餐酒桌上的机会
- (一)在电梯里和老板“不期而遇”
- (一)请老板开个“私房会”
- (一)和老板共进二人午餐



第四章 分享你的成功

- 一、做一个受欢迎的人 35
- 二、双赢双利胜于你死我活 36
- 三、赢得同事信赖的方法 37
- 四、营造如鱼得水的同事关系 37
- 五、同事之间莫谈私事 38
- 六、防人之心不可无 39
- 七、不要小视同事间的互相帮助 40
- 八、男女同事相处讲究多 41
- 九、千万别找“办公室老婆” 42



第五章 学会交朋友——朋友是你身后的一座山

- 一、威严与人情并重 43
- 二、培养贴心人 44
- 三、学会笼络住下属的心 45
- 四、倾听能提升领导力 46



五、杀鸡吓猴,树立权威	47
六、预先感知员工跳槽的信号	47
七、敢为下属承担责任	48
八、尽量别与下属结交成铁哥们儿	49



第六章 时刻准备,时刻警惕

一、练就躲“暗箭”的本领	51
二、学会“正当防卫”	53
三、要有应付冲突的能力	55
○ (一)时机就是一切	
○ (二)切忌大发雷霆	
○ (三)注意分辨情绪	
○ (四)慎防迁怒无辜	
○ (五)训话平心静气	
四、办公室新人的处世技巧	57
五、办公室新人的竞争优势	59



第七章 我要飞得更高——该跳槽时就跳槽

一、用平常心看待跳槽	62
二、何不换个地方“挖井”	64



第八章 行动——如果语言不能表达,我将用生命去证明

一、用行动去解除魔咒	67
二、准备行动尤为重要	69



第九章 即使所有人都抛弃了你,生活也不会抛弃你,工作不会

一、不要因为失败而放弃准备	72
二、从最基本的准备开始	73
三、多一分准备,少一分风险	74





第十章 要想抓住狐狸,必须比狐狸更狡猾

- 一、机会只垂青有准备的人 77
- 二、高效执行离不开准备 80
- 三、善于准备的员工最受欢迎 81



第十一章 你永远都不知道什么时候会下雨,什么时候出太阳

- 一、准备使你变得不可替代 84
- 二、准备走在前面 87
- 三、准备造成的差距 90



第十二章 目标要专一,不能游移不定

- 一、江山美人——美人爱江山 93
- 二、平凡的事做好就是不平凡 95



第十三章 细节决定一切,甚至你的命运

- 一、事无巨细 98
- 二、小事成就大事 99
- 三、关于职场中的细节 100
- 四、职场称呼有大学问 101
- 五、小心办公桌出卖你 102
 - ⊙ (一)办公桌和效率
 - ⊙ (二)办公桌与性格
 - ⊙ (三)如何整理办公桌
- 六、你不可不知的一些重要细节 103
- 七、应对细节的巧方法 104



第十四章 我们沉默,但我们并不是羔羊

- 一、管住你的嘴,这不比撬开狮子的嘴容易 108
- 二、善于沉默,这是你成功的秘诀之一 110
- 三、不要忽视小人物 112





第十五章 超越权限,大胆肯定自己

- 一、把握尺度,向老板大胆进言 116
- 二、职场取胜——为大家营造一个和谐的工作氛围 117
- 三、职场取胜,要凭实力说话 118



第十六章 正确认识错误,失败是成功的亲娘

- 一、不怕犯错,就怕不认错 122
- 二、从错误中吸取教训,并弥补错误 123



第十七章 知己知彼,方能百战百胜

- 一、了解你的敌人 125
- 二、宽容要比仇恨需要更大的勇气和爱心 126
- 三、“我不可以忘记,但我可以宽恕” 128
- 四、宽恕别人 128
- 五、宽厚仁爱,不期回报 129



第十八章 我们的血液里流淌着激情

- 一、好奇心使你勇往直前 131
- 二、对问题要有追根究底的精神 131
- 三、多问几个为什么 132
- 四、成功离不开明确的目标 134
- 五、为自己树立一个能够实现的目标 135
- 六、分段实现大目标 136



第十九章 解除 3M 魔咒之刻苦篇——驱动你原始的工作热情

- 一、让我们勤奋工作 138
- 二、好员工不找借口 142



第二十章 好员工自动自发——破解 3M 魔咒之刃

- 一、不要眷恋过去而放弃现在 145
- 二、成功属于主动出击的人 146





第二十一章 向老板学习

一、好上司会让你受益无穷 149



第二十二章 一定、确定以及肯定地执行指令

- 一、绝对服从 152
- 二、好员工善于和老板沟通 154
- 三、好员工能虚心求教 156



第二十三章 3M 魔咒之破绽——交谈

- 一、好员工善于交谈 158
- 二、好员工善于倾听 159
 - (一) 全心全意聆听
 - (二) 鼓励对方说下去
 - (三) 学会听出言外之意



第二十四章 值得我们重视,值得我们认真做的——只有小事

- 一、好员工认真做好每一件事 163
- 二、好员工每天多做一点儿 165
- 三、好员工把每一项工作当成事业 168



第二十五章 从优秀到卓越——改变 3M 困扰

- 一、好员工从优秀到卓越 171



第二十六章 3M 魔咒的天敌——个人魅力

- 一、关于职场中的魅力 176
- 二、你必须学会展现你的魅力 177
- 三、培养魅力的原则 178
- 四、提升内在魅力的方法 179
- 五、第一眼就让别人喜欢上你 180
- 六、让你失去魅力的 24 条缺点 182



第二十七章 不断进步,勇于登攀

- 一、抢先一步,领先一路 184
- 二、在职充电步步为营 185
- 三、首善之选——顶级证书 186
- 四、上班族的更多选择 189



第二十八章 建立完美的人际关系

- 一、成功是“网”住的 191
- 二、谁是你职场中重要的人 193
 - (一)拓展自己的人力资源
 - (二)避免不必要的羁绊
- 三、小心聪明反被聪明误 197



第二十九章 君子博学而日三省乎己,则知明而行无过矣

- 一、检讨自身需要大智慧 199
- 二、检讨术是必备的防身术 200
- 三、你需要注意的关键点 204
 - (一)不要事事算计
 - (二)不要盲目妥协
 - (三)不要过问他人隐私
 - (四)不要将情绪带进工作



第三十章 如何管理好你的工作时间

- 一、时间是宝贵的财富 206
- 二、如何应对工作中的时间黑洞 207
- 三、时间管理问题的心理探秘 210
 - (一)先发制人型
 - (二)讨好别人型
 - (三)完美主义型
 - (四)惯性拖延型





第三十一章 狩猎职场

- 一、如何在老板面前巧表现 214
- 二、如何在老板面前巧进言 216
- 三、如何向老板巧说“不” 218



第三十二章 爱自己,爱生活

- 一、幸福藏在哪里 220
- 二、“享受生活”与“生活享受” 221
- 三、纯工作享受主义 222
- 四、宠爱要有“心” 223
- 五、职场新人的夜猫子计划 226
 - (一)熬夜前的准备
 - (二)熬夜过程中的注意事项
 - (三)熬夜后的补救措施
 - (四)熬夜的人吃什么



第三十三章 做自己心灵的操纵者

- 一、谁在操纵你的心 230
- 二、谁的心情谁做主 231
- 三、工作中如何做主心情 235
 - (一)放弃愤怒
 - (二)保持激情
 - (三)肯定自己
 - (四)尝试改变



第三十四章 必胜的信念带来必然的成功

- 一、成功来自哪里 238
- 二、必胜的信念需要积极思考 240
- 三、成功的三个步骤——尝试、思考和信仰 241
- 四、不会失败的秘诀——永不言败 243





第三十五章 创新点燃生命

- 一、怪物史莱克的幸福生活 244
- 二、创新的神秘力量 245
- 三、打造顶级创造力 247
 - (一)要有乐于接受各种创意的心态
 - (二)积极实践打开头脑
 - (三)不断挖掘思维潜力
 - (四)抓住创意的方法
 - (五)不断完善你的创意
 - (六)捕捉每一个灵感
 - (七)不要小看自己无意中的念头

第三十六章 勇气决定命运

- 一、恐惧与无畏 251
- 二、真正的勇气 253
- 三、至高者无畏 254
- 四、走出心底的恐惧误区 254
- 五、成熟职场人士的忠告 255
- 六、不可能只存在于人们的想象之中 256



谨以此书献给未来的
“钻王”和“妖女”

第一章 With great power comes great responsibility

一、善于站在领导者的角度考虑问题



作为领导者下属的员工,职场新人有义务给上级出谋划策,提出正当而有效的建议。职场新人应善于站在领导的角度思考问题,如果考虑问题不注重全局,其实质与下级职工就没有什么区别了。只有以主人翁的身份来管理员工和处理问题,处处讲大局,事事求同存异,才能做到合作共赢。

职场新人的工作必须服从和服务于组织的总目标,不能“各拿各的号,各吹各的调”。在班子内部,每个成员都有分工,但分工不能分家。对自己分管的工作要敢于负责,但同时又不能只考虑自己分管的工作,还要处理好局部与全局的关系、个体与整体的关系,把自己融于整体之中,把所分管的工作融于全局之中。为达到这一目的,职场新人要做到以下几个方面:



(一) 相互支持,平等相处

班子成员之间要倡导“见贤思齐”的精神,及时沟通信息,交流思想。作为班子中的一员,职场新人不仅要把自己的工作做好,而且还要努力使全局的工作协调一致,做到分工不分家,不随意插手同级分管的工作。

(二) 对于上级交代的工作要主动配合,不推诿

在自己分管的工作与他人分管的工作发生矛盾时,要先人后己,主动礼让。只有先敬人一



尺,别人方可敬你一丈。不能斤斤计较,寸步不让。如果都想只摘果不种树,结果只能是两手空空。只有做到分工又合作,才能促进班子团结,有利于本单位工作目标的实现。“不要固步自封,应开放态度,吸收别人的长处,开拓更多的机会。”这是“亚洲周刊华人青年企业家大奖”得主陈俊文的成功秘诀。组织中各部门的领导在领导班子中居于同等的地位。

(三) 关键时刻挺身而出

有这样一个例子:业务部副经理张强发现自己的领导这几天愁容满面、无精打采,本来是很开朗的一个人,现在变得意志消沉了,原来很快就能处理完的公事,现在到下班时还要剩下很多,一连几天,都是如此。这样下去,势必会影响到业务部门工作任务的完成,进而影响到整个公司的业绩。业务部是一个很重要的部门,它的运作如何,运转是否正常,关系着全局。总经理对业务部及其领导的工作表现已露出明显的不满。

张强看到这些,真是忧心如焚,他既不想看到公司因业务部的工作不力而遭受损失,也不愿看到原来很有才能的领导被“炒鱿鱼”。

对领导的表现,张强感到不理解。于是他从侧面了解了一下情况。原来,领导的妻子得了重病,住进了医院,他白天上班,晚上去照顾妻子。由于休息不好,再加上担心妻子的病情,连日来已是筋疲力尽,心力交瘁,白天上班自然没有精神,工作效率自然也明显降低了。

了解到这些情况,张强对领导的遭遇深感同情,他找机会与领导谈话,请求暂时将领导的一部分工作交给他去做,好让领导有更多的时间去照顾家人。

接手后,张强一丝不苟,力求将每一项工作都做得圆满,遇到不明白或不熟悉的问题,他主动向领导或同事请教。在他的努力下,业务部的工作有了明显起色,总经理也露出了满意的微笑。而张强本人也在工作中得到了更多的锻炼。

后来领导的妻子病愈出院,领导又恢复了往日的工作状态。每每谈起这段经历,领导总是很感激地对张强说:“那时多亏了你鼎力相助,不然的话,公司遭受损失不

