

人脉就是财富 关系就是力量

一切的事业都是人际关系的事业
一个人事业的成功85%决定于人际关系



办公室里的 关系学

Ban Gong Shi Li De Guan Xi Xue

田由申◎编著

洞察人际交往内在的秘密
揭示人际关系背后的真相

中国商业出版社

人民邮电出版社 北京邮电大学出版社
(CHINA POSTS & TELECOM PRESS)



办公室里

光哥学

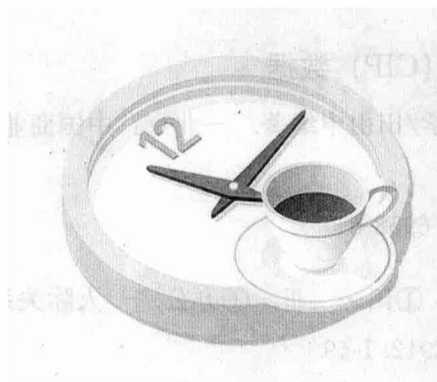
Everything About Office Work

作者：光哥

《办公室里光哥学》
光哥学系列丛书

ISBN 7-113-11111-1

田由申◎编著



办公室里的 关系学

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室里的关系学/田由申编著. —北京: 中国商业出版社,
2010. 7

ISBN 978-7-5044-6958-8

I. ①办… II. ①田… III. ①办公室—人际关系学—
通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 126823 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京精气神印刷厂印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 18.5 印张 275 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

在迷宫般的、乏人指引的茫茫职场中有许多人迷失了方向，他们不断碰壁，不断触礁，悲苦彷徨，看不到加薪的希望，望不到升职的曙光。抱怨、牢骚成了他们的口头禅，等待、退却，成了他们的家常饭。最终，在“千里马常有，而伯乐却不常有”的悲叹中归于沉沦。

其实，办公室奉行的是竞争主义，但也存在一定的潜规则，上演的是悲欢离合的人生戏剧。你想做职场上的优胜者，想爬到金字塔的顶层，光靠专业知识是远远不够的。你必须创建属于自己的办公室关系网，掌握办公室关系学中的潜规则。

在办公室里，你知道顶尖人才与一般人才的区别在哪里吗？能力、权势或者是专业知识？不，能力、权势、专业知识或许存在一定的关系，但最重要的还是人脉，即在办公室里与上司、同事及下级的关系。史丹福研究中心曾经发表一份调查报告，得出惊人结论：一个人赚的钱，12.5%来自知识，87.5%来自关系。我们也可以说，一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识哪些人。

每个人都是独特的，但是每个人都有或多或少的缺陷。可是，当你在办公室里有了丰沛的人脉时，你就能够取长补短，构建互补的外部团队。人脉就像是一种杠杆，因此，前人才说：“给我一个支点，我可以撬起地球”，人脉的价值就在于此。

首先，上司将直接决定着你能否晋升。任何一个人能坐到领导职位上，都有其过人之处。他们丰富的工作经验和待人处世方略，都是值得我们学习和借鉴的。但不是所有的上司都是完美的，对上司投其所好、百依



百顺甚至“阳奉阴违”的人，并不能获得领导的好感；不分场合地与上司唱对台戏，也会使领导反感。所以我们要懂得去适应不同的上司，适应他做事的风格，尽力完善、改进与上司之间的关系。创造条件让上司接纳你的观点，认同你的优势。

其次，同事之间的关系也是个人晋升的重要砝码。任何一个公司在提拔一位员工时，都得考虑群众基础，因为晋升上来的人“唱独角戏”就没趣了。作为同事，我们没有理由苛求人家为自己尽忠效力。有时候因为意见不和而发生误解和争执也是常有的事，这时我们一定要换个角度，站在对方的立场上想想，理解一下对方的处境，千万别情绪化。休息时间同事间闲聊时也不要抖露同事的隐私，任何背后议论和指桑骂槐，其实都是在贬低对方的过程中破坏自己的形象，最终也会受到旁人的抵触。同时，对工作要热情，对同事的给予要慎重的支持。支持意味着接纳，但一味地支持只能导致盲从，也会滋生拉帮结派之嫌，影响公司决策层对你的信任。

再次，在工作生活方面，领导与下属只有职位上的差异，人格上却都是平等的。在员工及下属面前，领导只是一个领头带班而已，并没有什么值得炫耀和得意的。帮助下属，其实是帮助自己，因为员工们的积极性发挥得越好，工作就会完成得越出色，也会让你自己获得更多的尊重，树立开明的形象。

最后，办公室里男女关系也影响着我们的职场之路。办公室是工作的场所，办公室也不相信爱情，所以，别盲目地去爱别人，请你，先爱自己，先周全自己，先把自己的职责任务理清楚，再去充分利用8小时以外的时间。爱情是一场战争，或者可以付出你的心、你的身体，但是，请先把你的工作保留到底。

总之，你在办公室里的关系网将决定着你的未来走向，想想，你是否曾说过：“我不喜欢我的上司，能不能换个部门”，“我和某某和不来，我讨厌和他共事”，“上帝啊！为什么这个讨厌的家伙跟我是同事？”等等。其实职场环境如同一个小社会，不像学校那样单纯，它是由无数个单纯的小团体组合而成的。我们不能太过本位主义，只相信自己的概念和看法，意见没有绝对的对与错，要经过切磋琢磨，才能得出最理想的结果。所以

在公司里，与同事即使合不来、不喜欢，也必须继续一起工作下去，因为它是公司，而不是学校，办公室有它的游戏规则。就像有人说的那样，你喜欢谁并不重要，重要的是谁对你有用。

本书将帮你一一理清办公室里的人际关系网，揭示办公室关系学中所存在的潜规则，旨在助职场人士搞好办公室关系，为你在人际关系、人脉网络上创造优势，从而提高个人竞争力，在各种人才荟萃，名、权、利相互交织并激烈竞争的办公室游戏中游刃有余，步步高升。

编 著

2010年5月

目 录

第一篇 人脉即富矿，办公室关系学中的金科玉律

人际关系是职业生涯中一个非常重要的课题，特别是对大公司企业的职业人士来说，良好的人际关系是舒心工作、安心生活的必要条件。对于办公室中的个人来说，专业是利刃，人脉是秘密武器，如果一个人只有专业，而没有人脉，个人竞争力就是一分耕耘，一分收获。倘若加上人脉，个人竞争力将是一分耕耘，数倍的收获。

- 金科玉律一：办公室里没有免费的午餐 /3
- 金科玉律二：领导很重要，靠山更重要 /5
- 金科玉律三：提防小人，与其友好相处 /7
- 金科玉律四：人脉也是一种职场竞争力 /11
- 金科玉律五：工作态度决定职场命运 /14
- 金科玉律六：办公室里的主角和龙套 /17
- 金科玉律七：藏锋露拙，低调做人 /19
- 金科玉律八：办公室里，每个人都是你的贵人 /22
- 金科玉律九：投资“人情”生意，做储蓄人情的高手 /26
- 金科玉律十：害人之心不可有，防人之心不可无 /28
- 金科玉律十一：最大的靠山是自己的价值 /31
- 金科玉律十二：善用“拟态”和“保护色” /33



第二篇 先尊重后磨合，与上司相处的定律

上司是办公室里的核心人物。如果你是办公室里的普通一员，跟上司的关系处理不好，将可能影响到你的情绪、表现，甚至是前途等。所以，要想晋升加薪，就一定要与上司相处好，而在办公室里与上级相处最重要的就是：一定要“尊重上司”，或许在你看来上司有些无能，但是任何一个能坐到领导职位上的人都有其过人之处，他们丰富的工作经验和待人处世方略，都是值得我们学习和借鉴的。我们只有尊重他，然后尽力去适应不同的上司，适应他做事的风格，做到尽力完善、改进与上司之间的关系。创造条件让上司接纳你的观点，认同你的优势，便可使你的职场前途更加畅通。

定律一：上司毕竟是上司，员工仅仅是员工 /39

定律二：不要让上司丢面子 /42

定律三：“红花”让给上司带，晋升加薪有你份儿 /46

定律四：别信“你是我的心腹” /49

定律五：忠诚才能被器重 /52

定律六：适当恭维，“捧”着领导帮助你办事 /57

定律七：功高盖主时，将是繁华落幕始 /60

定律八：上司不会适应你，只有你去适应上司 /63

定律九：工作到位但不越位 /67

定律十：维护上司的权威，好处无穷 /70

定律十一：隐“优”暴“缺”，智者的成事之道 /73

定律十二：与老板和平相处的十大原则 /77

第三篇 多理解慎支持，与同事相处的窍门

办公室中，同事之间存在着合作与竞争的矛盾，在对立和统一中彼此之间的关系变得十分微妙而复杂。同事之间在利益上竞争，在工作中合作，既不能相互冒犯，相互干预；也不能相互漠

视，相互拆台；或者只顾自己，不顾他人。同事之间各有各的一摊工作，既相互独立，又相互依赖，没有人能独自成功。但在利益竞争上又表现得非常激烈，互相猜忌、嫉妒、排挤，甚至谗伤的现象司空见惯，只要你学会在竞争中合作，对同事多理解慎支持，才能与同事携手共创“双赢”的局面。

窍门一：办公室友谊，优势还是负担 /83

窍门二：不做办公室里的“烂好人” /87

窍门三：夜郎自大，抢他人风头毁人气资本 /89

窍门四：收起你的锋芒，把炫耀的机会让给别人 /91

窍门五：工作同分担，成功共分享 /94

窍门六：表现过分反而令人生厌 /96

窍门七：失意人面前，莫谈得意事 /99

窍门八：不要介入流言蜚语 /101

窍门九：不搞画地为牢的“小圈子” /104

窍门十：彼此间的薪水不要问 /106

窍门十一：和同事搞好关系，赢得众人心 /108

第四篇 多帮助细聆听，与下属相处的谋略

在工作中，领导与下属只有职位上的差异，人格上都是平等的。在员工及下属面前，领导只是一个领头带班而已，并没有什么值得我们炫耀和得意的。帮助下属，其实是帮助自己，上级只有走进“群众”中去，用心聆听他们的需求，尽力帮助他们，员工们的积极性才能发挥得愈好，工作也就会完成得愈出色，而你自己也会获得更多的尊重，并能树立开明的形象。

谋略一：“新官上任三把火”告诉别人“我来了” /113

谋略二：严厉之中加点人情味 /116

谋略三：真心换忠心，以情御人 /118

谋略四：让赞美变成批评的外衣 /121

谋略五：赞扬和认可是最好的激励 /124



- 谋略六：有权力也需有魅力 /127
- 谋略七：是金子就该让他发光 /130
- 谋略八：放下架子，与部下亲密接触 /134
- 谋略九：肯定对方的价值，满足他的荣誉感 /138
- 谋略十：让下属“薪”情好，抛弃钱包“空” /140

第五篇 先相处再共事，办公室人脉全攻略

身处职场的人，每天都必须面对的问题，便是办公室里的人际关系。处理好人际关系不仅关系到我们每天工作时的心情好坏，更影响到每个人在职场的前途和发展。我们只有与同事和睦相处，才能更加出色地完成工作，才能在一团和气中共同进步。所以，办公室人士若想在职场上有所发展，就必须扩展自己的办公室人脉关系网，其中最重要的攻略，是与同事先相处、再共事。

- 攻略一：听得逆耳之言，收获似锦前程 /145
- 攻略二：任何人的自尊都不容伤害 /148
- 攻略三：不要树敌，哪怕是不起眼的小人物也不要得罪 /151
- 攻略四：宽恕是文明的责罚 /154
- 攻略五：凡事藏在心里，不要挂在脸上 /160
- 攻略六：学会人际沟通术，有朋自远方来 /163
- 攻略七：“冷庙烧香”，有备无患 /166
- 攻略八：办公室里的“聪明”傻子 /168
- 攻略九：同行是对手，而不是死敌 /171
- 攻略十：小心突然升温的友情 /175
- 攻略十一：利益面前，谁的友情不会变味 /178
- 攻略十二：对人态度和蔼，平等对待每一个同事 /181

第六篇 办公室浪漫，上班族男女关系圣经

男女打情骂俏是办公室里不可缺少的调味剂。如果你和某男

(某女)朝夕相处的时间比家人还长,日久生情的事会不会发生?

爱情本该是纯享受的事,但如果你不巧陷入了一场办公室恋情,

甚至成为公司里的绯闻主角。上帝!这可怎么办?

圣经一:办公室恋情要三思 /187

圣经二:职场危险游戏——办公室走性爱的钢丝 /190

圣经三:办公室配偶,下班之后说分手 /193

圣经四:8小时调情,办公室里的暧昧游戏 /195

圣经五:当爱情遇见利益 /198

圣经六:利益与爱情能否兼得,合资爱情能走多远 /201

圣经七:办公室恋情,别中“隐婚”者的爱情陷阱 /204

圣经八:爱谁也别爱上你的上司 /207

圣经九:正确处理办公室恋情 /209

第七篇 用“心”说话,办公室的语言游戏法则

在办公室里与同事们交往离不开语言,但是你会不会说话呢?俗话说:“一句话说得让人跳,一句话说得让人笑”,同样的目的,但表达方式不同,造成的后果也大不一样。作为职场人士,要想在办公室里处理好人际关系,就要用“心”说话,把话说得滴水不漏。

法则一:没有不透风的墙,别在人后说人 /215

法则二:赞美也是一种投资 /218

法则三:见什么人说什么话 /221

法则四:话有千万种,委婉最动听 /223

法则五:倾听往往比说话更重要 /227

法则六:善意的谎言该说就说 /230

法则七:把“不”巧妙地说出口 /232

法则八:做人不要做绝,说话不要说尽 /235

法则九:玩笑开过火就会失去“笑”果 /238

法则十:话说三分,给自己留后路 /241



法则十一：打人莫打脸，骂人莫揭短 /243

法则十二：幽默，让大家靠得更近 /246

法则十三：自嘲，智者的语言游戏 /249

第八篇 沉沉浮浮，办公室晋升加薪指南

“人无千日好，花无百日红”，职场上的沉沉浮浮是常有的事，就像所有的风光都不能被一个人占去，弯弯曲曲才能前进，曲曲折折才能进步，一帆风顺只是在理想的王国中，现实中是不会存在的。但如若我们了解了办公室里晋升加薪的潜规则，就会减少跌倒的可能，把沉下去的机率降到最低。

指南一：争取到自己的职场“贵人” /255

指南二：沟通原则，主动去敲上司的门 /260

指南三：让自己不可替代 /264

指南四：在竞争中合作，在合作中竞争 /267

指南五：竞争的舞台公正吗 /270

指南六：墨守成规等于承认失败 /272

指南七：机会不但会造出强者，也会造出弱者 /274

指南八：面子与面包，你选择哪个 /276

指南九：职场菜鸟修炼成“白骨精”的法门 /278

指南十：独善其身就能保护自己吗 /281



第一篇

人脉即富矿,办公室关系学中的金科玉律

人际关系是职业生涯中一个非常重要的课题,特别是对大公司企业的职业人士来说,良好的人际关系是舒心工作、安心生活的必要条件。对于办公室中的个人来说,专业是利刃,人脉是秘密武器,如果一个人只有专业,而没有人脉,个人竞争力就是一分耕耘,一分收获。倘若加上人脉,个人竞争力将是一分耕耘,数倍的收获。

金科玉律一：办公室里并没有免费的午餐

“天下没有白吃的午餐”，任何美好事物的获得都是极为艰难的，都要为之付出相应的代价。有耕耘才有收获，有奋斗才有成功。要想花一分的代价去换取十分的回报，那是永远不可能的事情！

身在职场，升职是每个人都想要的东西，但是世上没有一帆风顺的事业，也没有唾手可得的成就。在人生的旅途上，即使是算不上成就的小小收获，也要为之付出艰辛的努力去争取。所以在理想和事业面前，只有居安思危，不怕牺牲和耐得住寂寞的人，才有希望到达成功的彼岸。

可以说，在每一个成功人士的背后，都隐藏着无数的辛酸，他们的成功都是通过自己不懈的努力拼搏得来的，奋斗就是成功的最好诠释。我们应该明白，没有付出，就没有收获，懂得了这些，我们就不会对失败耿耿于怀，而是重新振奋精神，继续努力。

是的，谁不想一夜成名、一夜间有权有势呢？毕竟这样就省得自己辛苦拼命了。但是这怎么可能呢？别人凭什么把自己辛辛苦苦得到的午餐送给你？换个立场想一想，如果是你，你会把自己辛苦挣来的午餐给别人吗？如果觉得不可以，那么为什么相信别人可以做到呢？既然我们自己不做滥好人，也不能相信职场中有平白无故的好人。否则很有可能会成为办公室争斗中的炮灰。

司马静任职于一家外资企业，她与总经理和副总经理之间除了工作关系外并没有什么深交。但是前两天总经理找她密谈，想让她揭发副总经理



在某些方面存在的问题，然后他就借此机会逼副经理辞职。而且还许诺，事成之后，会让她取代副总经理的位置。

司马静并没有当场拒绝，说容她再考虑考虑。分析了一晚上，司马静觉得，如果不按照总经理的吩咐去做，以后可能会面对着被穿小鞋的遭遇；如果按照总经理的意思去做，虽然对不起副总经理，但是……最终，司马静在“副总经理位置”的诱惑下按照总经理的示意去做了。

但是事情的发展却出人意料，副总经理弄清了事情的前因后果后，表示：自己可以离开公司，但是有一个条件，那就是司马静也必须被开除，否则他将奋争到底。

我想，司马静的结局大家也应该猜到了吧，毕竟总经理不会因为一个员工而放弃让对手下台的时机吧！更何况是一个为了利益可以放弃原则的人。虽然司马静对同事们所持的冷漠态度感到些许伤心，但是谁又愿意去同情一个为了升职不择手段的人呢？

所以，在职场中要想不被别人当枪使，我们要牢牢记住一个信条——天上不会掉馅饼，世界上没有免费的午餐！如果不是互有利益关系，谁也没有义务为你提供免费的午餐，就好像糖衣炮弹，蜜糖下包裹的可能是致命的毒药。

收下免费的午餐，就得收下伴随而来的诸多麻烦，这就会叫你“吃不了兜着走”。所以你应时刻保持清醒的头脑，对办公室的环境、周围人士的真正意图随时提高警惕，尽可能做到未雨绸缪。坚信：任何天上掉下来的馅饼，都是有毒的。所有免费的午餐，都是陷阱。



“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”所有人都是围绕着利益打转。天下没有不图回报的投资，这是一条铁律，轻视它的人是自找苦吃。