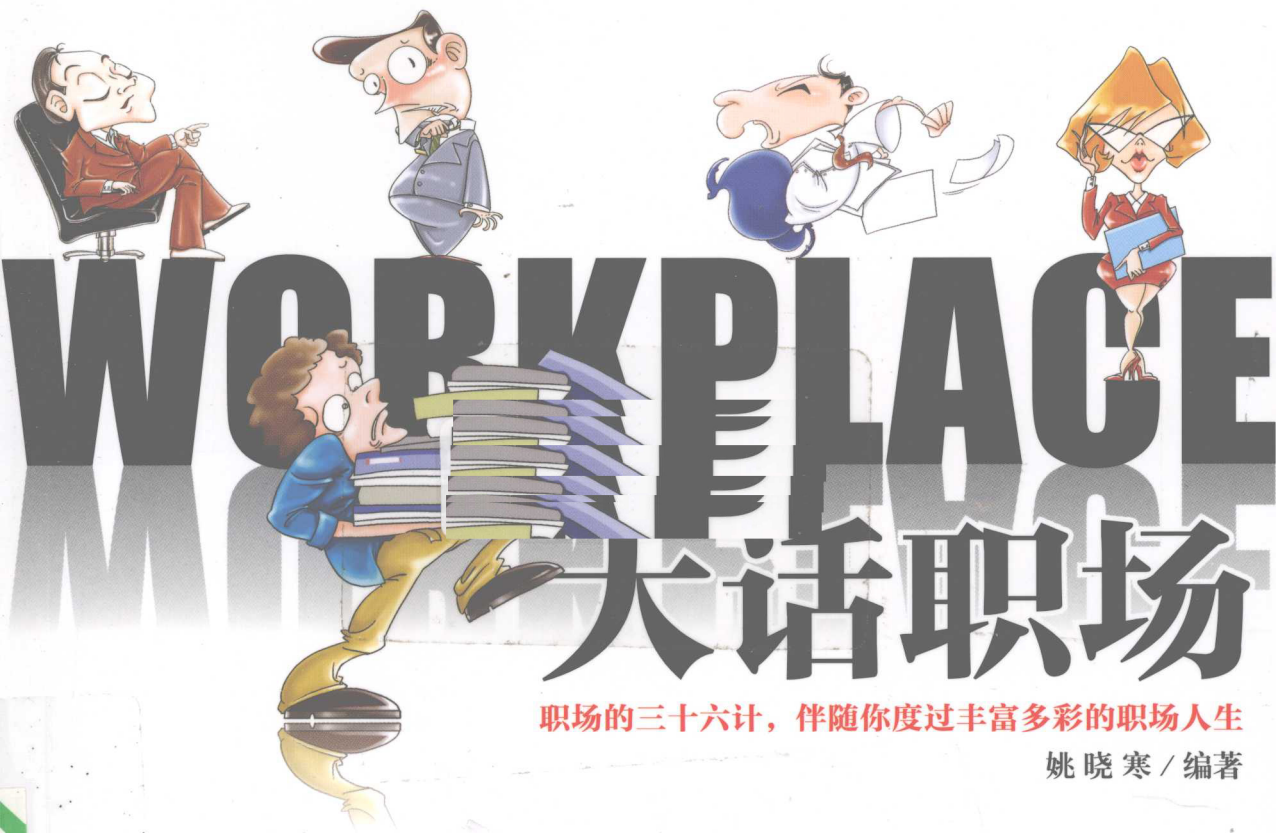


- 看似枯燥的职场，在这里，变得幽默不失诙谐！
- 看似乏味的职场，在这里，变得丰富不失奇特！
- 看似单调的职场，在这里，变得奇妙不失趣味！
- 看似复杂的职场，在这里，变得简约不失睿智！



职场的三十六计，伴随你度过丰富多彩的职场人生

姚晓寒 / 编著

企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



职场生存法则 职场礼仪与沟通技巧

职场生存法则 职场礼仪与沟通技巧

职场生存法则 职场礼仪与沟通技巧



姚晓寒 / 编著

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大话职场/姚晓寒编著. - 北京: 企业管理出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 80255 - 477 - 1

I. ①大… II. ①姚… III. ①职业选择—通俗读物
IV. ①C913.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 063108 号

书 名: 大话职场

作 者: 姚晓寒

责任编辑: 灵 均

书 号: ISBN 978 - 7 - 80255 - 477 - 1

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京东海印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 16 开本 17 印张 230 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

久经职场，总是会遇到这样那样的问题，但是历经职场的多年洗礼，每个人都会蜕变，因为我们身处的这个职场，就好比自然界的丛林，弱肉强食，如果你不能深谙职场之道，那就注定要被这个职场所淘汰。

在自然界里，再凶猛的恐龙或攻击力超强的花豹，也会被生态淘汰，职场亦如此，那些努力工作、能力出色的职员，有时也会郁郁不得志。因为职场中有太多的纷争、太多的禁忌。办公室作为一个公共的场合，集聚了你的领导、同事、客户等多重角色的人，稍不留神就得罪了哪个某某，也许昨天的你还是老板面前的红人，今天就可能坐上冷板凳了。

对于职场中的员工而言，各个方面都在老板和同事的眼皮底下，所以不管做什么事情都会被高频度曝光。也许今天你只是心血来潮穿了件吊带，不经意的打扮可能早已引起了同事的妒意和老板的不满，也许因为孩子有病在家你只是比平时早下班了几分钟，但却早已被老板看在眼里。职场中的人际关系十分复杂，看似不经意的一个小动作都可能招致被辞退的危险，一个看似无心的举动，可能就失去了老板的信任。但职场复杂并不代表我们要战战兢兢，委曲求全，完全失去自我，譬如劳动合同的把关、自我兴趣的追求、个人地位的争取、排除障碍的出击、追求爱情的行为等。总而言之，在遵守公司规章的前提下还需要主动、灵活地安排好与工作相关的事情，只有这样才能让自己的工作加速度，让自己的事业顺风顺水。

本书以选材精、结构巧、话题精为特点，主要讲述了一些职场常见问题的应对与规避，通过巧妙的方法改变危机处境，从职场着装到加班问题，从合同猫腻到社交网站，从坐冷板凳到电话骚扰，甚至到时下棘手的办公室恋情，都一一做了分析和探讨，并就这些问题出现的一些常见情况通过案例分析的形式，提供了积极有效的应对方法，整本书论述生动而一语中的，案例典型而寓意深刻。初涉职场的新人、久经职场的前辈等一

前言

一个个鲜明的人物事例，读来令人解颐，给人感动，使人沉思，在阅读中感悟百味人生、收获职场智慧。在一惊一奇之间，以小见大之间，让你回味无穷。

《大话职场》不但提供了一些职场生存之道，更重要的是将职场中员工容易出现的问题加以预警，帮助员工尽量少走弯路，早日走出误区，它将会指引你透过日常琐事的迷雾看到未来的光明远景。

编者

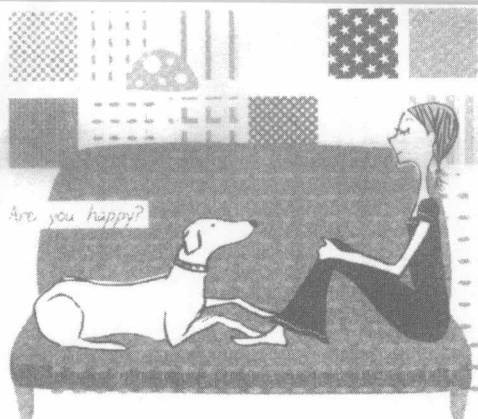
第一章 白领衣着——露多少才合适

1. 三分七分, 恰到好处 / 3
2. 七分三分, 惹人遐想 / 6
3. 一分九分, 过度招摇 / 9
4. 三分三分, 大胆惹眼 / 13
5. 五分五分, 对称和谐 / 16
6. 七分七分, 贵气十足 / 19
7. 九分九分, 中规中矩 / 23
8. 一分一分, 职业质疑 / 27
9. 十分十分, 古板保守 / 31

第二章 加班问题——你敢比上司下班早吗

1. 早来早走, 自寻吃亏 / 37
2. 早来晚走, 树立榜样 / 41
3. 晚来晚走, 掩人耳目 / 45
4. 晚来早走, 以身试法 / 49
5. 准时来走, 无功可表 / 53
6. 准来晚走, 勤奋好学 / 57
7. 准来早走, 挑战领导 / 61
8. 晚来准走, 招人不满意 / 65
9. 早来准走, 徒劳无功 / 69
10. 额外加班, 领导有眼 / 73





目录 2

第三章 合同猫腻——劳动合同里的猫腻知多少

1. 福利社保,偷工减料 / 79
2. 试用期限,模棱两可 / 83
3. 辞退理由,甲方主动 / 86
4. 转正时间,遥遥无期 / 90
5. 合同年限,似曾相识 / 94
6. 培训允诺,口头支票 / 97
7. 假期规定,书面文章 / 101
8. 违约金,望而却步 / 105
9. 乙方义务,多如牛毛 / 109
10. 口头合同,偷梁换柱 / 112

第四章 社交网站——当“开心”侵入办公室

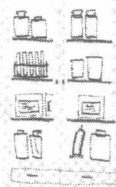
1. 工作闲暇,一味调剂 / 119
2. 全心投入,工作颓废 / 122
3. 滴水不沾,脱离潮流 / 125
4. 自娱自乐,回避同事 / 129
5. 自我喜好,隐瞒领导 / 132
6. 额外爱好,拉拢客户 / 135
7. 谈经论道,广结善缘 / 138
8. 效率当先,防人口舌 / 141
9. 分清主次,不误正事 / 144
10. 游刃有余,不亦乐乎 / 148

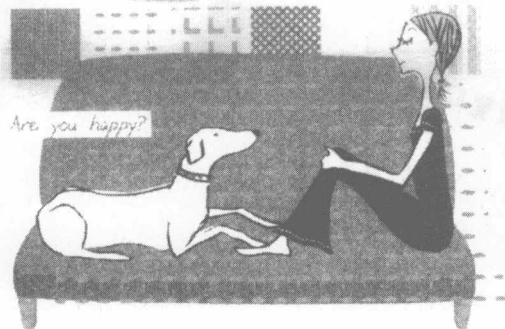
第五章 坐冷板凳——当你突然成为板凳队员

1. 主动出击, 业绩说话 / 155
2. 忍辱负重, 适时出击 / 159
3. 了解原因, 巧妙化解 / 163
4. 漂亮话语, 扭转乾坤 / 167
5. 按部就班, 静观其变 / 171
6. 团结周遭, 群众力量 / 175
7. 暗示忠心, 重返红人 / 178
8. 态度依旧, 赢得尊重 / 181
9. 冷静应对, 默默奉献 / 184
10. 制造噱头, 博得关注 / 188

第六章 电话骚扰——遭遇电话骚扰怎么办

1. 先发制人, 恫吓出奇 / 193
2. 一问三不知, 糊涂达人 / 196
3. 冷遇拒绝, 拒人千里 / 200
4. 热情礼遇, 至情至理 / 204
5. 忽悠功夫, 绕圈战术 / 208
6. 互相推诿, 不知所云 / 212
7. 搞笑谎言, 扼杀念头 / 215





目录 4

8. 电话转接, 借机发挥 / 219
9. 揭露图谋, 断绝后路 / 222
10. 羞辱激怒, 自知之明 / 226

第七章 办公室恋人

1. 恋情隐瞒, 行同甲乙 / 231
2. 各司其职, 互不过问 / 234
3. 公私分明, 规矩办事 / 237
4. 严于律己, 防人口舌 / 241
5. 留足面子, 相敬如宾 / 245
6. 公平对待, 平和心态 / 249
7. 及时交谈, 解除误会 / 252
8. 互相安慰, 精神支柱 / 256
9. 功绩说话, 堵人闲话 / 259
10. 偶晒甜蜜, 适可而止 / 262

第一章 白领衣着——露多少才合适

- 【1.三分七分，恰到好处】
- 【2.七分三分，惹人遐想】
- 【3.一分九分，过度招摇】
- 【4.三分三分，大胆惹眼】
- 【5.五分五分，对称和谐】
- 【6.七分七分，贵气十足】
- 【7.九分九分，中规中矩】
- 【8.一分一分，职业质疑】
- 【9.十分十分，古板保守】

时装界强大的性感潮流影响了被套装包裹了近百年的办公室 OL 一族,一些人听从了内心渴望挣脱束缚的声音,甩去了套装,露出了胳膊甚至肩膀,裙子也直逼膝盖以上三寸。面对越来越开放的尺度,有人说好,有人摇头,到底我们能够接受怎样的暴露底限?



1. 三分七分，恰到好处

潮流体现在人们生活的方方面面，但是尤为抢眼走在前沿的就是服装，每年不计其数的时装发布会吸引许多时尚达人，也正是这些服装发布会，逐步推动了人们的穿衣之风。为了显示曼妙的身材，人们会通过不同的样式和不同的尺寸来彰显，原本只是一件彰显身材和气质的事情，但一放到职场上，就成了众口难调的事，其中最引发争议的莫过于着装的尺度。白领衣着露得性感是值得推崇的，但露到走光就万万不可了。穿衣服要的就是这三层境界：第一层是和谐，第二层是美感，第三层是个性。

衣服的穿搭关键是要把握尺度，要讲究得体。尤其是对于女同胞而言，超短裙、低胸装，要尽量做好安全措施。因为毕竟办公室里还有男人存在。这不仅是个人行为的问题，更是对别人的尊重。那衣服怎样穿、搭才能恰到好处呢？

王女士在一个律师事务所工作。她们周一到周四要求正装，周五是便服日。夏天要求上衣必须有袖子，吊带、无袖都不行。裙子在膝盖下面是恰到好处的，在膝盖上面一点点还可以接受，但再短就不行了。如果是淑女装，有个小荷叶边，也能接受。

她觉得她们这个职业就得这么穿，因为她们的观念是工作就得穿得漂亮，而三分七分的衣着搭配正是最符合工作要求的，上装显得正派，露三分的裙子增加了几分女性的美丽。如果下班有其他约会，朋友聚会什么的，她会带一套休闲服到单位，下班的时候去更衣室里换掉。很细的吊带就不适合上班的时候穿。超短裙、露脐装是坚决不行，不适合办公场所。在她们律师事务所，女士们穿细吊带、抹胸都要在外面套小西装。下班



了，脱了外套就行。

正如王女士所说，如果工作需要你穿职业装，你就得遵守。穿得过于暴露会降低信任度。因为暴露的着装强调了女性特征，不管是客户还是同事会首先把你看作一个女人，而不是一个职业人。作为女律师，着装要求端庄、有力度。就是说女律师不是什么好看穿什么，而是什么能带给当事人力量就穿什么。对于自己的工作而言，王女士觉得三七分的尺度刚刚好。

穿得露不仅会影响职业形象，而且会降低工作效率。着装首先要给人职业印象，让人感觉到专业化、信任感和说服力。但是穿得过于保守，又会让人觉得乏味而呆板。

陈先生是公司的一名业务员。在他看来，女同事穿着暴露，会影响男同事的工作效率。“上班时候，女生还是不要露的好。女的穿得露，男的很尴尬的，这很容易给男的一种错觉，眼睛会飘来飘去，可能会产生不该有的想法。此外，如果有男的盯住女士，女士自己也会不自在。”他们公司以前露肚脐的很多，露背吊带的也挺多。有些露大腿的，从膝盖往上一个半手掌都是肉，这样上班容易招惹别人的眼光，引来非议。据陈先生说，他们单位以前没这方面的硬性规定，现在出台了着装规定。因为有个MM穿大拖鞋踢踢踏踏地进公司，被老总发现了。再加上穿得那么性感（露半个背、露大腿的清凉装），老总看不过然后就统一了。

衣着搭配得过于大胆、暴露，不仅那份美感不再具备，得体之说更是无从谈起。有位心理学硕士如是分析：过于暴露身体会对异性产生负面影响：一、分散了异性的工作注意力，甚至可能令自制力弱的人不能集中精神工作；二、降低异性的综合评价分数，办公室是一个严肃、庄重、正规的场合，衣着暴露显然是不合时宜的。在目前的中国，衣着暴露者会被贴上“不可靠，不稳重，不懂规矩，随便”的泛道德化的标签，从而降低对工作能力的评价。

张女士是某市高三文化培训学校的校长。在他们学校有两种衣服是绝对不能穿的：一是透明装，二是超短裙。低领和肩带很窄的衣服也不适合穿。因为教师这个行业首要是为人师表，所以老师们都很自觉。这位校长主张年纪大的老师穿得漂亮一点，给人一个清新的印象，她比较喜欢穿中式对襟的衣服，颜色明快一点。她表示她一直都穿袖子长度接近肘部的上衣。

美资化妆品公司的职员程小姐说，她们公司规定女职员要穿行政套裙，不可以穿无袖短装、短裙；男性职员要求穿衬衫打领带。颜色也不能特别鲜艳，更不能特别透明。有的女孩子穿迷你裙很好看，但她觉得办公室里不可接受。在她们公司，部门之间分工明确，加上大多数是女性，很少开玩笑，语言都不会很过分。

三分七分的穿衣搭配在职场中是比较有市场的，尤其对于律师、教师这样的行业，既可以保证端庄、正式，又不失美丽、清新。因为这种衣着穿搭法不仅可以凸显出人体的比例，而且可以使其显得更加匀称协调，清丽自然的范儿自然就让你穿了出来。

温馨提示：其实，露不露只是个表面上的尺寸问题，其真正意义是着装的得体性。不同的行业，不同的职业，不同的场合，不同的环境，露不露，露多少，都各有论道，唯独“得体”二字是万变不离其宗的。爱美之心，人皆有之。只有拿捏好了着装尺寸，你才能成为一个真正的职场优质白领。



2. 七分三分，惹人遐想

朋友阿花是一家事业单位的秘书，他们单位对夏日女性着装有着严格的明文规定。“夏季上着有领有袖服装，下着长裤或裙子（应过膝），不得穿露肩、露背、低胸等过于暴露或过于休闲的服装。”“员工违反本规定的，给予通报批评，并作扣罚奖金处理。一个月累计员工违反本规定超过3人次或该部室员工总数20%的，扣除该部门月度考核分10分。”然而上有政策，下有对策。阿花说单位里的女同事虽然遵照公司规定穿着正统的制服，但是一到办公室大家都外套一脱，照样是每日低胸、吊带满天飞，压根就没把规定当回事。

“女的穿得太露，办公室男人就会遐想联翩、按捺不住。”阿花说，他们办公室就有这样一个极品女人。“她就是爱露一族，喜欢抹胸、吊带装，还每天喷三次香水，结果成了单位的万人迷，每天都有忠实的男同事粉丝来她这里报到。因为她这人比较凶，所以他们也没什么便宜好占。但越这样，好像越能挑起男人的征服欲，每天那些男人，哪怕是坐在办公室和她聊天，聊到没话题了，也要赖很久才肯走。”

如今的年轻人大都以打扮时尚、另类、暴露为美。阿花的单位虽然对衣着搭配做了明确的规定，可并未起到任何作用。她那位极品女同事的七三分的穿衣风格更是将自身的身材优势发挥到了极致，惹得办公室内的男性同胞们浮想联翩。且不提他们单位的日常风气了，试想在这样的环境下工作效率也是不会高的。

尽管现在社会越来越开放，衣着装饰还是要讲究原则的，特别是在办公室礼仪当中，衣着占据了相当重要的地位。通过穿衣风格，基本可以看

出一个人的内涵、品位、修养和做人的态度。职场人士的衣着，务必要做到：干净、整洁、庄重、简洁、大方。

尤其是夏季，大家基本还能遵守下装的规定，七分裤或者七分裙等，但是吊带衫和吊带裙盛行的程度，简直可以用泛滥来形容，而且这样的泛滥不仅仅在街上，在大楼里、办公室里，也随处可见，让人躲都没处躲。虽然已经立秋，吊带情结似乎大有继续的趋势。吊带虽美，也不能不分场合、时间和身份。尤其是职场中人，衣着和装扮会直接影响到一个人的工作状态和工作效率。

有人认为过膝的裙装在职场衣着中是中规中矩的，只要下半身穿得规矩些就好了，然而当你搭配上过于惹火性感的上衣，并在办公室内四处走动时，人们就可能会指责你穿得不伦不类了。当然，也有的人会说，这种七三分的穿法能穿出人的个性，展现性感身材，但是放到职场上好像就不是那么回事了。

静的公司是做外贸服装的，她是一名服装设计师。可能是工作的关系，为了舒服，平日里同事们上班时穿着都比较随意，以运动衣见多。最近公司新来的员工着实让大家都震惊了，甚至连他们这些搞服装设计的都看不过去了。

新同事喜欢穿刚过膝盖的紧身裤，或者短裙，这样说好像没什么新奇，但是上半身的搭配就太惹火了，性感的露背装勾走了多少男同事的魂。因为这个新同事还喜欢亮丽的颜色，如大红色、粉红色的吊带，更是惹人遐想了。

这是一个崇尚个性、追求自由的时代，只要能充分表达职场人士的高效与干练，有利于白领们的工作，搭配范围是可以非常广泛的。但是一定要有个限度，根据天气的变化，尤其是夏天的到来，大家穿的衣服也会相应的减少，但是不一定非得靠露背来感受凉爽，七三分的穿法虽然可以展现曼妙的身材，但是在办公室这种穿法还是很忌讳的，稍不留神容易走光