

职场如战场，稍有不慎，就会误入歧途，
掉进陷阱；要想在职场左右逢源，必须学通职场规则，
只有这样才能运筹帷幄，决胜职场。

如何炼就 职场达人

——职场制胜要注意的100个细节



马银文◎编著

100个职场锦囊 100条职场天规

成功逾越职场雷区，信心十足地向下一个目标迈进，
可谓“一册在手，前程无忧”。
谁能主宰自己的升降沉浮，并永立不败之地？
——答案是：职场达人！

中国商业出版社

RUHELIANJIU
ZHICHANGDAREN

浓缩科学实用的职场博弈法则，
融汇学而通、
用而活的职场心得，
囊括精粹
独特的职场智慧。

马银文◎编著



如何炼就 职场达人

——职场制胜要注意的100个细节

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何炼就职场达人 / 马银文编著. — 北京: 中国商业出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5044-7938-9

I. ①如… II. ①马… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 270950 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

三河市灵山装订厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 18 印张 245 千字

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

现今职场竞争越来越激烈，在激烈的竞争中要想不被能力以外的因素淘汰，就必须注意不要輕易犯错误。本书列举了 100 种职场中容易忽略的禁忌。只有在职场中注意这些方面，才有可能成为一个成功的职场人士。

对于所有在职场中打拼的人来说，良好的工作态度是做好一切工作的首要前提。它不仅体现着一个人对待工作的忠诚度，还是一个人走向成功的阶梯。因为没有任何一个老板愿意将大任交给一个整日混水摸鱼，敷衍了事的人。这对于老板来说，将意味着是一次十分不明智的冒险。而对于所有想在职场上占有一席之地的人来说，忠于事业、踏实做人是比什么都重要的。因此，混水摸鱼、敷衍了事的态度对于每一个职场人士来说都是必须戒除的。

很多时候，我们会发现，有一些人虽然拥有着很强的工作能力，但他的职场生涯却并不比那些能力一般的人顺利。究其原因，在于他的心态、他的情商、他的抗压能力很差。这样的人在面临挫折的时候，通常不是去想方设法解决困难，而是变得不知所措，畏首畏尾。可以想像，这样的人是无法被委以重任的。所以要想在职场中闯天下，就必须戒除畏惧困难、知难而退的心理。

人脉即财脉。如何处理工作中的人际关系，让自己在复杂多变的职场中如鱼得水，是每一个职场人的愿望，在工作中，善于言谈，懂得人际交



往技巧的人，不仅能快速提升个人形象，还能得到领导的赏识与重用。所以与同事搞好关系是驰骋职场的人必须要学习的一堂课。

职场中人所面临的环境永远都是充满着竞争的，正所谓是一个没有硝烟的战场。谁能够在这场战争中胜出，靠的不仅是智商，更重要的还是情商和逆商。对于那些积极乐观的人来说，似乎更容易受到命运的眷顾和垂青。而那些消极悲观的人，却往往会难逃被淘汰的噩运。一个充满竞争的社会，需要的永远是那些斗志昂扬、奋发向上的人，所以，要想创造辉煌、取得成功，就必须戒除消极悲观、不思进取的心理。

职场是一个可以满足个人欲望的地方，很多人在这里规划人生，畅想未来，所以对于这些人来说，他们就要懂得过犹不及的道理。因此做一个理性的人，时刻提醒自己切勿心浮气躁、好高骛远，这是所有心怀远大理想的人时时刻刻都要注意到的。

通常情况下，那些顽固死板、不懂变通的人很容易被同事隔离、孤立。天长日久，就变成了边缘人、便成了孤家寡人。这样一来，他们也就将所有能够走向成功的路给堵死了。所以，要想在职场中游刃有余地穿梭，懂得圆融变通是很重要的。

以上这些都是遨游在职场中的人应该注意的，而要想在职场中闯出一片天地，进而大有作为，仅仅注意到以上这些还只是冰山一角。这还包括如何与上司搞好关系，如何做到信守承诺，如何做到不轻易动怒、意气用事等等很多方面。这些在本书里，也都提及到了。

希望广大读者可以在阅读本书的过程中，有所借鉴，有所收获。



目 录

第一章 工作就要百分之百投入

对于所有在职场中打拼的人来说，尽职尽责的工作态度是最重要的。它不仅体现着一个人对待工作的忠诚度，还是一个人走向成功的阶梯。因为没有任何一个老板愿意重用一個整日混水摸鱼、敷衍了事的人。

1. 对待工作不要三心二意 /3
2. 让敬业成为习惯 /5
3. 不要事不关己，高高挂起 /6
4. 工作中要多动脑，常反省 /8
5. 把一天变成四十八小时 /10
6. 工作中讲究勤奋二字 /12
7. 用心工作，从容应对 /14
8. 工作中要细心 /16

第二章 不要成为困难的俘虏

在工作中，难免会遇见困难、失意、挫折、痛苦等不如意的事，抵抗力差的人很容易就会一蹶不振，从此碌碌无为。能够在职场中取得一番成就的人，都有着一般人所没有的坚韧与勇气。



他们知道畏惧困难、知难而退的后果将会是什么，所以当他们身处人生低谷的时候，往往会以一种高傲的姿态出现，一场打拼之后，他们会惊奇地发现，阳光总在风雨后。

1. 遇见困难不要怕，积极解决最重要 /21
2. 只要是正确的就坚持到底 /22
3. 不要为失败找借口 /24
4. 困境面前，乐观视之 /25
5. 要正确对待职场中的失败 /28
6. 不要沉溺于过去的失败 /30
7. 关键时刻，绝不缩手缩脚 /31
8. 工作中免不了挫折，要有足够信心应对 /34
9. 逆境面前不低头 /36

第三章 浮躁会误事，踏实更可靠

每个人都希望自己事业有成、飞黄腾达。但是当这种欲望过了一个极限的时候，也许走向反面的可能更大。欲望的膨胀所导致的后果是丧失理性，外在的表现便是心浮气躁、好高骛远。而当人处于这种状态的时候，事情的发展往往会和当初的设想背道而驰。所以对于这些人来说，就要懂得过犹不及的道理。在工作中理性一点，时刻提醒自己要踏踏实实走好每一步。

1. 不要目光短浅，一切向钱看 /43
2. 用耐心把冷板凳坐热 /45
3. 应知钱难赚，先从赚小钱开始 /48
4. 做老二，先不要做老大 /49
5. 要想做大事，先要做小事 /51
6. 不要当“龟兔赛跑”里的兔子 /53



7. 先扫小屋，再扫天下 /54
8. 抑制浮躁性情，打造沉稳性格 /56

第四章 永远向前看，保持进取心

在职场中打拼，所面临的前景永远都充满着竞争，谁能够在这场竞争中胜出，靠的不仅是智商，更重要的还是情商和逆商。对于那些积极乐观的人来说，似乎更容易受到命运的眷顾和垂青。而那些消极悲观的人，却往往会难逃被淘汰的噩运。一个充满竞争的社会，需要的永远是那些斗志昂扬、奋发向上的人，所以，要想创造辉煌取得成功，就必须加倍努力，乐观进取。

1. 工作力争做一等事，做人力争做一等人 /61
2. 不要自我贬低，丧失自信 /63
3. 在工作中，努力向成功人士学习 /65
4. 工作中注意培养自己的能力 /67
5. 不要骄傲自满 /69
6. 要善于发挥自己的优势 /71
7. 切忌工作态度消极 /73
8. 只有不断拼搏，才能走向成功 /75
9. 别人能行我就行 /78

第五章 职场中切勿与人斤斤计较

在工作中事事计较、心胸狭窄，不仅会影响到与同事的关系，也会在上司心目中造成不好的印象，更重要的是它会在无形中将你的发展空间缩小，减少你晋升的机会，切断你的人脉。要想干出一番事业，先要锻炼自己内心的承受力，使得自己具有一种张力，这样便可以游刃有余，收放自如。



1. 有时吃亏就是占便宜 /83
2. 切忌不听人劝，固执己见 /84
3. 容忍和谦虚是职场中必备的品德 /86
4. 不要在意别人的攻击 /88
5. 不要跟别人产生不必要的争执 /89
6. 不要过于看重职场上的升降 /92
7. 学会尊重他人 /94
8. 要坦然面对一切 /96

第六章 顽固死板易碰壁，灵活变通路子多

通常情况下，那些顽固死板、不懂变通的人都会给人一种无法接近的感觉。所以出于本能，人们都会试图远离这样的人，避免跟这样的人接触。在职场中，这种人就很容易被同事隔离、孤立。天长日久，就变成了边缘人，处于一种可有可无的情境之中。这样一来，他们也就将所有能够走向成功的路给堵死了。所以，懂得圆融变通的人才更容易获得机会，为自己铺出一条康庄大道。

1. 做人做事切忌死板教条 /101
2. 职场处事圆滑很重要 /103
3. 要经常清洗自己的思想 /105
4. 让思考移移位，难题会豁然开朗 /108
5. 会变通，事事才会顺通 /111
6. 要敢于开辟新的出路 /113
7. 送礼讲究艺术 /115

第七章 只有讲信誉才能获美誉

毋庸置疑，任何人都希望跟讲信誉、重承诺的人打交道。跟



这样的人打交道，不仅关系和谐，而且还办事顺利。

1. 一定要遵守职业信誉 /119
2. 不要轻易承诺 /120
3. 职场中处事要真诚，做人要守信 /122
4. 闯荡职场，信誉为先 /124
5. 一诺千金才能赢得人心 /126

第八章 做事要目标明确，条理清晰

在工作中要有明确的目标，因为只有目标明确，才会有动力，有冲劲，才能将所有的积极性调动起来；对自己的工作要有明确的规划，才能使自己的思维条理清晰，取得事半功倍的效果。

1. 做事要有主有次，条理清晰 /131
2. 办事前要有周密的计划 /133
3. 目标明确才不会迷失方向 /135
4. 切勿草率行事，以防贻害自身 /136
5. 不打无准备之仗 /140
6. 目标是前进的动力 /144

第九章 敢闯敢干才能成大事

畏首畏尾、瞻前顾后的做事态度是所有想成大事的人的致命弱点。如果在该果断的时候不果断，那么千载难逢的机会就会溜走，事情的发展也很可能会与期望的方向背道而驰。留下的也只有无尽的遗憾和失望。很多时候，做事需要果断的决策，这样才能抓住机会，才能反败为胜，绝处逢生。

1. 要敢于“第一个吃螃蟹” /149



2. 该舍弃就舍弃，不要犹豫 /152
3. 大胆创新，不走寻常路 /155
4. 做事要有决断 /158
5. 善于抓住机会 /161
6. 敢于冒险 /162
7. 勇气是你成功的垫脚石 /165

第十章 要时刻具有危机意识

所谓“危机意识”，就是指不满足于既有现状，时刻准备突破现有的藩篱，接受挑战的一种心理状态。现在的社会，竞争空前激烈，这对于所有人都提出了巨大的挑战，倘若不时刻督促自己，不断地学习、充电，那么就有可能被这个社会淘汰。

1. 切忌缺乏危机意识、怀有侥幸心理 /171
2. 不学习就会落后 /173
3. 不要贪图安逸，满足现状 /176
4. 激发潜能，全面提升自己 /177
5. 终生学习，一生受用 /180

第十一章 不带着情绪工作

无论是在生活中还是在工作中，很多人一遇不平，或者为了所谓的“尊严”，一时意气用事，带着情绪与对方较劲儿，结果弄得鸡飞蛋打，即便是获得了暂时的“胜利”，却从此伤了元气，失了人气，最终得不偿失。

1. 不要让怒气左右你的工作 /185
2. 用忍耐与对手周旋 /186
3. 职场中要能屈能伸 /189



4. 不要抱怨，学会接受 /191
5. 不要被坏情绪包围 /195
6. 能忍才能更强 /198

第十二章 不做井底之蛙，勿做独行之雁

对于一个如此开放的社会，要想很好地融入进去，这需要每一个人都要具有开放的心态。职场中更是如此。身在职场中的每一个人都需要明白无论是做好本职工作，还是处理复杂的人际关系，光靠自己的一腔热血、满腔热情是不够的，只有以一种开放的心态，积极地融入到整体的大环境当中，才能够打开视野，赢得机会。自我封闭、孤芳自赏将无法生存。

1. 要勇于毛遂自荐 /203
2. 不要孤芳自赏，怀才不遇 /205
3. 要善于与人沟通 /207
4. 善于与他人合作 /210
5. 借梯登天，成就自己 /215
6. 懂得博采众议，才能完善自己 /218

第十三章 职场中的人脉关系很重要

人生来便是社会的一分子，从属于整个社会。所以人们总是会面临着各种各样的、错综复杂的关系。而在这些关系当中，职场上的关系似乎更显得有些扑朔迷离。对于所有置身职场的人来说，与同事搞好关系，也就是在给自己铺路，这将意味着更多的机会和更广阔的发展空间。

1. 利用人脉关系找份好工作 /225
2. 要想把事业做大，从关心别人做起 /227



3. 利用人脉开阔自己的眼界 /234
4. 在职场中不要盲目相信他人 /236
5. 职场中要学会观察人 /238
6. 职场交友要保持利益均衡 /243
7. 职场交友要有弹性 /245
8. 结交真正的朋友 /247
9. 一定要有个好人缘 /249
10. 要随时播种人脉关系 /253
11. 良好的人际关系是成功的保障 /255

第十四章 要懂得如何做下属

在职场中，员工与上司的关系是很多关系中最重要的一种。每一个员工要想获得广阔的发展空间，首先就要与上司搞好关系。只有自己的表现得到了上司的认可，才会得到上司的重视，才有可能被委以重任，而这正是走向成功的起点。

1. 不要压上司的风头 /263
2. 不要畏惧上司的严厉 /265
3. 不要让上司丢面子 /267
4. 主动与老板沟通 /269
5. 在上司面前，不要把话说得太满 /271



第一章

工作就要百分之百投入

如何炼就职场达人——职场制胜要注意的100个细节

对于所有在职场中打拼的人来说，尽职尽责的工作态度是最重要的。它不仅体现着一个人对待工作的忠诚度，还是一个人走向成功的阶梯。因为没有任何一个老板愿意重用一個整日混水摸鱼、敷衍了事的人。



1. 对待工作不要三心二意

一位成功人士曾被别人问到他是如何取得巨大的成功时，他的回答是：不论你从事何种职业，都应该尽职尽责，不要混水摸鱼、敷衍了事。

有一份英国报纸刊登了一则招聘教师的广告：“工作虽然轻松，但要全心全意，尽职尽责。”

事实上，不仅教师如此，所有职场的人对工作都应该全心全意、尽职尽责。这正是敬业精神的基础。

一个人无论从事何种职业，都应该尽心尽责，尽自己的最大努力，求得不断的进步。这不仅是工作的原则，也是为人的原则。如果没有了职责和理想，人生就会变得毫无意义。那些取得成就的人，一定都是在某一特定领域里进行过坚持不懈努力的人。

知道如何做好一件事，比对很多事情都懂一点皮毛要强得多。在得克萨斯州一所学校作演讲时，总统对学生们说：“比其他事情更重要的是，你们需要知道怎样将一件事情做好；与其他有能力做这件事的人相比，如果你能做得更好。那么，你就永远不会失业。”

一个成功的经营者说：“如果你能真正制好一枚别针，应该比你制造出粗陋的蒸汽机赚到的钱更多。”

许多人都曾为一个问题困惑不解：明明自己比他人更有能力，但是成就却远远落后于他人！面对这样的问题，我们不要疑惑，不要抱怨，而是应该先问问自己，是否在自己的工作领域里有过混水摸鱼的行为？

如果你对这些问题无法做出肯定的回答，这也就是你无法取胜的原因。如果一件事情是正确的，那就大胆而尽职地去做吧！如果它是错误



的，就干脆别动手。

那些技术半生不熟的泥瓦工和木匠，将砖石和木料拼凑在一起建造房屋，在这些房屋尚未售出之前，有些已经在暴风雨中坍塌了；术业不精的医科学生不愿花更多的时间学好技术，结果做起手术来笨手笨脚，让病人冒着极大的生命危险；律师在读书时不注意培养能力，办起案件来捉襟见肘，让当事人白白花费金钱，这些都是缺乏敬业精神的表现。

所以对于我们来说，要想在自己所从事的领域里闯出一番天地，那么就应该精通它。

让这句话成为你的座右铭吧！下决心掌握自己职业领域的所有问题，使自己变得比他人更精通。如果你是工作方面的行家里手，精通自己的全部业务，就能赢得良好的声誉，也就拥有了一种潜在成功的秘密武器。

有人曾就个人努力与成功之间的关系请教一位伟人：“你是如何完成如此多的工作的？”“我在一段时间内只会集中精力做一件事，但我会彻底做好它。”

如果你对自己的工作没有做好充分的准备，又怎能因自己的失败而责怪他人、责怪社会呢？现在，最需要做到的就是“精通”二字。大自然要经过千百年的进化，才长出一朵艳丽的花朵和一颗饱满的果实。

如果一个人认为某些小事情是不值得认真对待的，那么他就会产生混水摸鱼、敷衍了事的态度。这种心理对于一个想要取得成功的人来说是天敌。持有这种态度的人失败也是理所当然的。倘若让这样的人成为领导，那么他将会造成更恶劣的影响，其下属也必定会受这种恶习的传染——当他们看到上司不是一个精益求精、细心周密的人时，往往会群起而效仿。这样一来，个人的缺陷和弱点就会渗透到整个事业中去，影响公司的发展。

一位先哲说过：“如果有事情必须去做，便全身心投入去做吧！”做事情不能善始善终的人，其心灵上亦缺乏相同的特质，他不会培养自己的个