



有人 踩你 怎麼辦！

何嗣虎/編著

如果要防止被別人「踩」，那你就必須學會保護自己。
有多少人因為各種原因，
最後把自己的功勞拱手送給別人，
或被他人強行掠走了，千萬不能馬虎大意。
誰都有可能被別人「踩」，
但是不一定誰都會把你「踩下去」！

如果你的上司
將你的功勞佔為己有
如果你同事
將他的過錯推到你身上
如果你的朋友出賣了你……
你需要知道有人踩你怎麼辦



有人 踩你 怎麼辦！

何嗣虎/編著

如果要防止被別人「踩」，那你就必須學會保護自己。
有多少人因為各種原因，
最後把自己的功勞拱手送給別人，
或被他人強行掠走了，千萬不能馬虎大意。
誰都有可能被別人「踩」，
但是不一定誰都會把你「踩下去」！

如果你的上司
將你的功勞佔為己有
如果你同事
將他的過錯推到你身上
如果你的朋友出賣了你……
你需要知道有人踩你怎麼辦

國家圖書館出版品預行編目資料

有人踩你怎麼辦／何嗣虎著，--臺北市：正展，
2005 [民94]

面：公分。

ISBN 986-7319-09-5（平裝）

1. 成功法

177.2

93024621

有人踩你怎麼辦

編 著／何嗣虎 校 對／李行之

出 版／正展出版公司

社 址／台北市虎林街141巷15弄3號1F

電 話／2345-8506

傳 真／2345-8500

劃撥帳號／19137799 許雅婷帳戶

登 記 證／局版北市業字第 1212 號

電腦排版／普林特斯資訊有限公司

印刷裝訂／普林特斯資訊有限公司

總 經 銷／旭昇圖書有限公司

地 址／台北縣中和市中山路2段352號2樓

電 話／2245-1480

傳 真／2245-1479

出版日期／2005年1月（Printed in Taiwan）

定 價／250元

版權所有、翻印必究

本書由北京八駿文化有限公司（何嗣虎先生）授權在台出版發行

（本書如有破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝！）

前言

這是一個到處充滿競爭，而且競爭非常激烈的社會。這本是一件無可厚非的好事，但是，所有的事，都不可能按照完全理想的狀態發展，總會因為一些人，為讓自己安全度過危險期，把原本的好事變得走了味兒。

競爭產生了優勝劣汰，對於個人的進步、社會的發展，都具有不可估量的作用。但是，既然是競爭，就會有人輸、有人贏，誰都希望自己能贏。但是當自己的實力遠遠不如對方，又想贏時，就會出現不正當的競爭手段。

誰都知道這個最簡單的道理：擊敗對方最穩妥的方法就是讓對方退出比賽。

競爭也是一樣，當你和別人一起競爭的時候，有些人為了自己能夠贏得最終的勝利，往往會採取各種手段，把你踩下去。

可能我們從小到大，誰都會碰到過被別人「踩」的經歷，我想只要有過這樣的經歷，都會覺得憋屈、窩火。如果是正當競爭，自己輸了，也能夠心平氣和地接受，明明自己可以得勝，卻因為對手不光彩的手段，把自己從有利位置上「踩」了

下來，怎麼能輕易地咽下這口氣。

如果想要防止被別人「踩」，那你就必須學會保護自己。本書不是教大家圓滑世故，而是希望大家不要被其他的小人陷害，中了他們的奸計。

首先，你要學會讓自己更為有利。千萬不要理解成為像小人一樣把別人的功勞據為己有，而是要學會好好地表現自己，把本來屬於自己的功勞牢牢地握在自己的手裡。別覺得這是一個很容易解決的問題，有多少人因為各種原因，最後把自己的功勞拱手送給了別人，或者被他人強行地掠走了，千萬不能馬虎大意。

其次，就是要學會讓自己安全度過危險期。誰都會犯錯誤，這一點是毋庸置疑的，但是有些人往往會揪住你的錯誤不放，即便是小小的過失，也會被他們渲染成滔天大禍，所以為了更好地保護自己，讓自己能夠繼續具備競爭的資格，就需要你適時地「諉過」。

社會上的競爭，因為激烈、因為人的素質、因為遊戲規則，所以難免在某些地方會變質。你空自嗟嘆是毫無用處的，最關鍵的是你要能適應，然後在競爭中得到最終的勝利。

目錄

第一章 該低頭時就低頭／ 001

被整、被踩的經歷，恐怕誰都會遇上，千萬不要為這些事情弄得心力交瘁。誰笑到最後、誰笑得最好，有些遠遠沒有結束，只要你奮發圖強，早晚有一天能夠東山再起。

最後的勝利才是勝利／ 002

嚴以待人埋禍根／ 004

善待別人／ 007

婦人之仁要不得／ 014

仇沒什麼可報的／ 016

寬也能避整／ 018

低頭的理由／ 023

「賴活」／ 025

識時務／ 027

退的學問／ 029

橡皮泥心態／ 032

第二章 多栽花，少種刺／ 035

好話，是人人都愛聽的。誰聽到別人的讚揚，都會感到心花怒放，都會對你充滿好感。對你周圍的人多說點好話，會讓別人對你產生好感，既然對你有好感，也就不會花心思地踩你了。

防人之心的用處／ 036

別把個人困擾帶到工作中／ 039

在榮譽面前／ 040

要先有表現／ 044

不要交淺言深／ 045

察言觀色的技巧／	047
躲開對方蓄謀已久的爭吵／	060
必不可少防騙術／	064
交涉中別被整／	067
不念舊惡有否可能／	073
朋友／	076
無法想到的事情／	079
小心美色的陷阱／	082
克服自己的弱點／	090
不做軟弱可欺的人／	097
小人／	102
小心別人的壞話／	106
小心故意激怒你的人／	110
有人妒忌你怎麼辦？／	113

識破把戲／ 122

第三章 學會使用「保護色」／ 127

周圍總有不少的人，想把你踩下去，好讓自己一步登天、飛黃騰達，所以你一定要學會保護自己，只有好好地把自己保護起來，才能在這個充滿競爭的社會裡左右逢源。

「保護色」的重要功能／ 128

樹立良好的形象／ 130

成功者應具備的條件／ 133

最重要的是工作成績／ 134

效率第一／ 136

帶著微笑全力拚搏／ 137

用口才加強你的影響力／ 139

學會幽默／ 141

X A B C 法則／	144
勇敢地接受任務／	148
「讓我來做」／	149
培養自己的能力／	150
成功的四個階段／	151
尋求有利的位置／	161
升職成功七件事／	168
晉升之前應該做的事情／	169
信心能夠幫助你／	171
自信三要訣／	177
充滿自信四件事／	181
做好自己應該做的事情／	184
善於表現／	186
戰勝自己／	190

第四章 做自己該做的事／ 191

想要爭功，避免別人踩你，最重要的就是把自己應該做好的事情做好。這是最簡單也最有效的方法，只要你的工作出類拔萃，就算是有人想踩你，也無處下手。

與上司建立和諧的關係／ 192

對上司要像女人對丈夫／ 194

禮讓氣量狹小的上司／ 203

據理力爭／ 209

適應「強者」上司／ 210

勇敢地說Yes／ 213

讓上司對你放心／ 215

不要忽略上司的長處／ 220

功勞可以讓／ 222

突破與上司的陌生感／ 224

第五章 讓上司覺得你重要／ 229

如果不想讓上司把你踩來踩去，最簡單的方法就是讓上司覺得離不開你，你需要好好地工作，用自己的實力去證明你的重要性。更重要的是，你要學會如何表現，好讓上司更為明確地認識到你的重要性。

不要越權／ 230

對上司要讓著點／ 230

化解和上司的衝突／ 235

和上司性格不和怎麼辦？／ 242

你的上司太挑剔怎麼辦？／ 243

別惹怒上司／ 244

上司對你吹毛求疵怎麼辦？／ 247

上司罵你怎麼辦？／ 248

上司是個管家婆怎麼辦？／ 250

上司挖苦你怎麼辦？／ 251

要知道老闆無情／ 252

避免功高震主／ 258

與上司化敵為友／ 261

與上司有了衝突怎麼辦？／ 263

第六章 和同事的相處之道／ 267

同事之間少不了互相幫助。但是，有些人在與人交往時，卻往往具有十分明顯的功利性。你對他有用、能幫助他解決問題，或你具有某些他可以利用的關係，所以他才與你交往。當我們知道某個同事在與自己交往中是帶有這種企圖利用自己的動機時，還要不要與他交往呢？

人際關係的六種類型／ 268

被同事敬重才能發展／ 272

做一個成功的主管／ 273

怎樣應對不利於自己的同事／ 275

善於和「狂妄」的同事相處／ 280

不同類型下屬的對待方法／ 282

善用強力下屬／ 285

新職員建立良好關係的五大法則／ 288

不要妄自尊大／ 293

第七章 在同事中出類拔萃／ 295

在你的身邊，存在著很多厲害的對手，他們有的人能力比你強，有的人關係比你廣，即便有的人什麼都不行，他卻能夠透過種種詭計，把你的功勞搶去。如何在這些人當中鶴立雞群，顯得你卓爾不群，就成了擺在你面前的難題。

人人都渴望被讚美／ 296

表揚勝於批評／ 300

找出別人值得稱讚的地方／ 304

卓越成就的讚賞往往被忽略／ 3 0 8

採用最有效的稱讚激勵下屬／ 3 1 0

讓你的讚揚真實可信／ 3 1 2

審時度勢地讚美別人／ 3 2 0

第八章 小辮子不能讓人抓／ 3 2 7

讓別人抓住了你的短處，對你來講，是致命的打擊，因為他可以開始隨意地踩你了。所以，你要運用你的各種方法，不讓別人抓住你的短處。

六類型同事性情分析／ 3 2 8

如何避免同事的排擠／ 3 3 2

避免被同事利用／ 3 3 5

辦公室裡不要流淚／ 3 3 6

不要情緒化／ 3 3 7

不要威脅到別人／ 3 3 8

如何與同事相處／	342
同事之間不易相處／	347
同事之間不利的語言因素／	349
同事嫉妒你怎麼辦？／	354
下屬批評你怎麼辦？／	355
下屬和你有衝突怎麼辦？／	357
如何堵住下屬的嘴／	359
下屬發你的牢騷怎麼辦？／	362
值得你警惕的人物／	365

第一章

● 該低頭時就低頭

被整、被踩的經歷，恐怕誰都會遇上，千萬不要為這些事情弄得心力交瘁。誰笑到最後、誰笑得最好，有些遠遠沒有結束，只要你奮發圖強，早晚有一天能夠東山再起。

