



内容最全面 讲述最真实 道理最深刻 方法最实用

超值白金版

29.80

职场中，规则是人人了然于心的，有些更是清清楚楚、明明白白，白纸黑字书于墙上的；而潜规则却像海底的暗礁，不知其者容易触礁遇险，甚至船倾人毁，功亏一篑。熟谙职场中的规则与潜规则，能够让你在工作中不踩地雷，不做“炮灰”，游刃有余，平步青云。

# 中国式职场 规则与潜规则 大全集

苏畅 编著

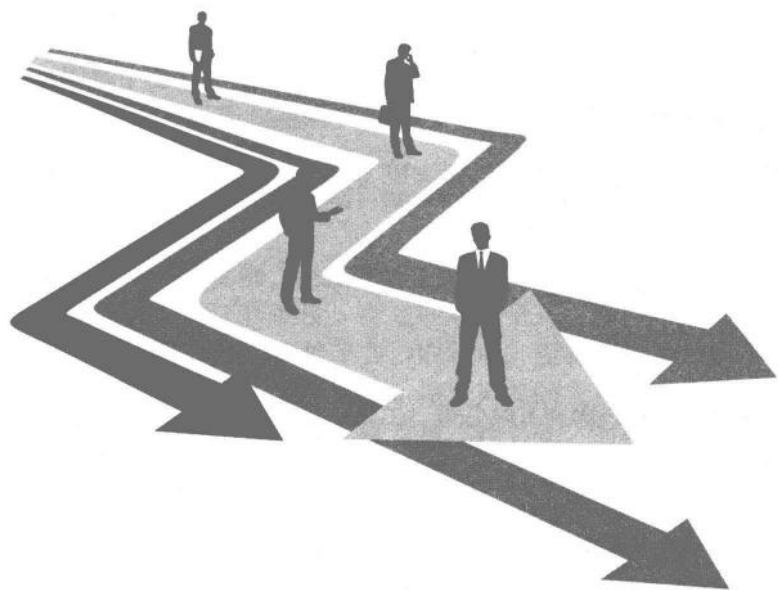


职场如同战场，稍有不慎，就会误入歧途，掉进职业发展的陷阱。要想进军职场，必先悟透职场规则；要想在职场中有所作为，就要悟透职场潜规则。只有悟透职场规则与潜规则，才能做到知己知彼，运筹帷幄，从而决胜于职场。

黄河出版传媒集团  
宁夏人民出版社

# 中国式职场 规则与潜规则 大全集

苏畅 编著



黄河出版传媒集团  
宁夏人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国式职场规则与潜规则大全集 / 苏畅编著. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.12

ISBN 978-7-227-05071-1

I. ①中… II. ①苏… 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 (2012) 第 000146 号

## 中国式职场规则与潜规则大全集

苏畅 编著

责任编辑 吕 棣

封面设计 李艾红

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团  
宁夏人民出版社 出版发行

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 [renminshe@yrpubm.com](mailto:renminshe@yrpubm.com)

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 1020mm × 1200mm 1/10 印 张 50 字 数 920 千

印刷委托书号 (宁) 0008837

版 次 2012 年 4 月第 1 版 印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-05071-1/G · 128

定 价 29.80 元

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

版权所有 侵权必究



中国式职场规则与潜规则  
大全集



职场如同战场，胜者为王败者寇，虽无流血却有牺牲，同样残酷惨烈；职场如同江湖，权术与智谋在这里激烈碰撞，智者和愚者轮番较量，有小隐在野，大隐在朝，高手云集，各显其能。



# 前言

P R E F A C E

职场是一个神奇的世界。在这里，你可以看到团队协作的力量和伟大，也可以看到尔虞我诈、你死我活的无休无止的争斗；你可以看到睿智和龌龊并存，也可以看到善良者的狠毒和阴险者的良善。人类的种种美德在这里熠熠发光，人们所知晓的各种兵法计策与厚黑谋略也在这里得到了发扬光大。职场如同战场，胜者为王败者寇，虽无流血却有牺牲，同样残酷惨烈；职场如同江湖，权术与智谋在这里激烈碰撞，智者和愚者轮番较量，有小隐在野，大隐在朝，高手云集，各显其能。

任何游戏都有自己的游戏规则，职场游戏也不例外。职场中，规则是人人了然于心的，有些更是清清楚楚、明明白白，白纸黑字书于墙上的；而潜规则却像海底的暗礁，不知其者容易触礁遇险，甚至船倾人毁，功亏一篑。知其者不但可以安然避过，在需要的时候还可以将其作为诱饵和武器，用来保护自己、打击敌人。一只兽，再勇猛也怕一个“困”字；一个人，再精干也怕一个“潜”字。职场法则同大自然的优胜劣汰、适者生存的法则一样，不愿遵守或不遵守游戏规则的人，必将被淘汰出局。

熟谙职场规则与潜规则，是生存于职场中必备的技能。规则要循，但不可墨守；潜规则要懂，但过之则不及。纵观职场中的失败者和受挫者，所受的致命伤很少是来自于正面的竞争对手，相反，绝大部分都伤在脊背，毫无疑问，这是“战友”的杰作。无数能力卓越的所谓人才经过一番搏杀之后，最后“败走麦城，大意失荆州”，以黯然离场。打败他们的，不是比他们更强大的敌人，反而是一些名不见经传的小人物。这种劣币驱逐良币的现象，在职场中已经屡见不鲜了。可见，不懂职场规则与潜规则，你会得罪上司、疏远同事，处处掣肘，成为不受欢迎的人，最终失去自己的立足之地。就像古罗马的角斗场，对于胜利者，人们谓之勇猛，为之欢呼，无论走出来的是人还是兽。职场也是一样，赢才是王道。不懂职场规则与潜规则，就将永远是成功的门外汉，空有满腔的抱负，也许连进门较量的机会都没有。

了解并使用职场规则与潜规则，是在职场中成长与发展的必需手段。

职场潜规则不是企业中的工作制度，而是职场人士从日常工作中逐渐演变而来的，它无形无色，没有规矩可循，但又无处不在。职场中，没有人能要求给予绝对的公平，有能力的人常常被压制和排挤，而灵活多变、精于世故的人虽然没什么过人的才能和出色的业绩，却能够平步青云；有业绩的人常常得不到奖励，而与上司关系亲密的人却好运连连……这就是职场潜规则的作用，很多事情看似想不明白，但仔细想一想，往往能豁然开朗。在很多情况下，你想要成就事业，单凭自己的专业技能是远远不够的，一味地抱怨社会只会使自己付出惨痛的代价，只有掌握了职场规则与潜规则，才能在职场上游刃有余、如鱼得水。职场犹如战场，虽没有硝烟弥漫，但稍有不慎就会误入歧途，掉进职业的陷阱里。俗话说，知己知彼，方能百战不殆。要想进军职场就必须先悟透职场规则，要想在职场中有所作为，就更要悟透职场潜规则。

只有能力，你未必是精英；只有忠诚，你未必能获得信任；只有苦干，你未必得到肯定。不懂职场规则与潜规则，必然处处碰壁，四面楚歌。渴望成功的人很多，但真正



成功的人却很少，原因就在于绝大多数的人只看到职场规则而没有深谙职场潜规则，认为业绩、能力、贡献决定一切，其实往往并非如此。自古以来，中国式的职场生涯就玄机颇多，中国历史上也涌现出众多的职场高手，同样是能力卓群，张居正与曾国藩的结局却大不相同；同样是功勋显赫，韩信被诛杀，郭子仪却功德圆满，“权倾天下而朝不忌，功盖一代而主不疑”。因此，摆不平、用不活职场规则与潜规则，将让你左右不是，宽严皆误。柏拉图说：“我们背对着山洞口静坐，对于在我们背后绵延展开的壮丽世界，我们充满想象，却一无所知。”所以，规则常常是写在纸上、挂在口上的，善用者心中有数，收放自如；潜规则常常是隐蔽的、看不见摸不着的，领会者须逐字逐句刻在心里。

职场是残酷的，有些时候甚至是黑暗的。要想在其中生存发展，必须深刻地解读它的游戏规则。规则是一种制度，潜规则是一种游戏。遵守制度的人，只能被人领导。而读懂游戏规则的人才能活得自由自在，进而领导别人。职场是人生的演绎，无论你是职场新人，还是高层管理者；无论你是企业白领，还是企业领导，都是职场这段人生的主角。俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”要想在职场中游刃有余，就必须先悟透职场玄机——职场规则与潜规则；只有悟透职场玄机，才能做到知己知彼，运筹帷幄，从而决胜于职场。

《中国式职场规则与潜规则大全集》通过职场人士的亲身经历，由浅入深，由表及里，深入剖析了职场中不为人知的秘密，告诉你什么是必须做的、什么是可以做的、什么是万万不能做的。读者可以通过阅读职场人士的亲身经历，同时，结合自己的经历与观察，让隐形的游戏规则了然于胸，有助于潜移默化地引导读者认识并熟谙职场中的规则与潜规则，掌握同领导、同事和下属相处的艺术，把握好表现与低头的分寸与尺度、规避风险的技巧和招数，让你在恰当的时候能够醒目地亮出自己，在危急时刻能够占得先机，能够看清表象后面的真实、听出谎言背后的真相，让你看透职场的本质，在工作中不踩地雷，不做“炮灰”，进退自如，平步青云。



# 目录

CONTENTS

## 第一章 职场江湖，先学做人再学做事

试用期，不要盲目地展现自己	2
什么才是真搞定	3
一盏好灯	4
手到擒来	5
无心之过	7
犯不着的故事	8
活在当下的“结构性难题”	9
先做人，后做事	10
职场最缺的两种人	11
牌技很重要，“底牌”更重要	12
名主持人的“失败”采访	13

## 第二章 自我营销，放大你的价值

服从是美德，但服从谁则是智慧	16
我想当主角	18
创造自己的身价	19
有了梦想就去做	20
怎么在职场中增值	21
职场白骨精，我对加薪说“不”	22
改变自己什么时候都不晚	25
跳出那个杯子	26
肉馅在外面的大饼比较贵	27
那个人是你吗	28

## 第三章 让自己成为老板眼中的“无可替代”

让领导放心授权	30
赢在执行	31
豪斯式沟通	32
最无敌职场励志书叫《简单》	33
背黑锅也是一种进步	35
拍马屁？老板指令，跑步执行	36
让领导知道你做了什么	36
笨员工也有好前程	38





三朝天子一个臣.....	39
留下来的茄子.....	40
少用你的特权.....	41
万能的助理.....	42
做个“靠谱员工”.....	43

#### 第四章 激情工作，让梦想成为现实

为什么而工作.....	48
把工作做到位.....	48
在哄笑声中收获成功.....	49
路是走出来的.....	50
从“牛”到“牛魔王”.....	53
认真的快递小子.....	54
第二百零一次叩门.....	56
不拿“薪水”的员工.....	57
实习的日子里我学会了坚强.....	59
傻孩子当经理.....	61
电梯女孩的昂贵青春.....	62
曾经，我的工作就是向你的工作致敬.....	63
小职员的华丽转身.....	64
刷好你手中的瓶子.....	65
别拿泡咖啡不当正事.....	66
没有泳衣时我们就裸泳.....	67
小行业大明星.....	68
苦难垫底，无所畏惧.....	69
如果你从事着自己不喜欢的职业.....	70
这是一汪清水.....	71
要敢于把梦想放大.....	71
一个人的奋斗.....	73
一滴摔不碎、揉不烂的水银.....	75

#### 第五章 打造无坚不摧的职场战斗力

职业规划要从知道我是谁开始.....	78
工作可以不从最底层做起.....	79
做顺溜式的员工.....	80
卡内基主动出“机”.....	81
从丛林出发.....	83
一条永不言败的泥鳅.....	83
工作观 2.0：从勤奋升级到专心.....	85
职场里的“功夫熊猫”法则.....	87
$90\% \times 90\% \times 90\% \times 90\% \times 90\% = 59\%$ .....	88
一个工厂民工的职场活力.....	89
携金庸秘技行走职场.....	90

记住自己的优势·····	91
学习奥巴马，做职场黑马·····	92
像“养博客”那样“养职场”·····	93
职业人士的五张通行证·····	95
填补职场“核心技能”·····	96
向中国航天员学成功之道·····	98
今天你 FLOW 了吗？·····	101

## 第六章 纵横职场，要“武艺”也要“演技”

最好的退路是无路可退·····	104
每一粒种子都不会将春天遗忘·····	105
你需要做的是努力达成·····	106
春天里的第一份收获·····	107
有枣没枣都打他一竿子·····	108
从零开始，做一个优秀的士兵·····	109
只要工作时间长，就代表我很努力·····	110
不反击等于放弃·····	113
请不要太卖力工作·····	114
打拼者请注意：心态决定命运·····	115
翅膀是这样长硬的·····	116
计划之外的成功·····	118
不要做一张白纸·····	119
别念“拖”字诀·····	120
“败”在行头上·····	121
警惕“100-1=0”·····	121
我搞砸了第一份工作·····	122
最聪明的淘汰者·····	123
像木鸡一样去战斗·····	125
是自己的就该努力去争取·····	126
乖孩子没糖吃·····	127
挣钱不如挣经验·····	129
一个老板的忠告·····	130
30 岁前先做一块海绵·····	131
职场女性不蜗居·····	133
贼精与憨·····	135
开花的土豆·····	136
处处留心皆学问·····	137

## 第七章 “稳”字当梯，才能爬得更高

我只不过多走了一段路·····	140
做公司里最傻的员工·····	141
今天，你勤奋了吗·····	143
凭什么被老板看中·····	144



让自己足够优秀 .....	145
出卖老板获良机 .....	146
“No problem”小姐升职记 .....	147
年轻人，你在职场第几层 .....	149
意外升职 .....	150
比老板的期望多一点儿 .....	151
老大带老二的世界 .....	152
升职的十大秘籍 .....	153
永远比对方快一点儿 .....	155
等待你的黄金时间 .....	155
3Q very much 的职场升值秘诀 .....	156
谁的贺卡比老板的多 .....	158
田壮壮高升记 .....	159

## 第八章 晋升路上看不见的关卡

是谁在掌控你的职场前途 .....	162
我的表现过火了 .....	163
职场达人的刻薄话 .....	164
为什么不提拔你 .....	165
哪些员工将被裁 .....	165
表现好就能晋升 .....	166
华尔街的升职陷阱 .....	167
多磨点洋工 .....	169
千万别学卡拉卡尔狞猫 .....	170
天下没有白吃的午餐 .....	171
我诚信所以我成功 .....	172
升职，萝卜也要换好“坑” .....	172
职场“司马他”干得好还要干得巧 .....	174
为性格整容，成为职场晋升的宠儿 .....	175
PK 职场对手 .....	177
从晋升的梯子上走下来 .....	179

## 第九章 薪水是干出来的，也是“谈”出来的

为什么你能拿高薪 .....	182
靠什么和老板谈薪水 .....	183
工资谈判 .....	184
涨薪启示 .....	185
与老板谈薪水 .....	186
讨价还价谈薪水 .....	187
看清心，再说话 .....	189
曲线加薪 .....	190
自己给自己加薪 .....	190
高手点击“加薪兵法” .....	192

## 第十章 化机遇为职场成功的助力

敞开你的门，让机会进来·····	196
麻烦你，把它送到楼上 301 房间·····	197
机会，就是多忙了那 5 分钟·····	198
如果你真有那几把刷子·····	199
自己就是一座宝藏·····	200
推开成功之门·····	201
想成功，就得先勤奋·····	202
关照别人就是关照自己·····	203
缺少机会是浮躁之人的借口·····	204
真正的机会·····	205
师父有一天会离开你·····	207

## 第十一章 好人缘是无形的存折

与自己和解，才能泰然地与别人沟通·····	210
别让你的热情过度·····	212
办公室政治的优雅艺术·····	213
挂在脖子上的鞋·····	214
拜托请选可乐！·····	216
“如果”是件不错的礼物·····	217
你会通知竞争对手来面试吗·····	218
办公室的“半糖主义”·····	219
“送往”比“迎来”更重要·····	220
不要成为一只孤雁·····	221
身在职场，如何做个“不倒翁”·····	222
王蒙的 21 条人际准则·····	223
奋斗者的人脉·····	225
商界领袖谈人脉·····	226
人脉关系决定成败·····	227
人脉，是“攒”出来的·····	228
陌生人经济法则·····	229
如何跨越“职场代沟”·····	231

## 第十二章 职场生存天条：与老板搞好关系

为什么老板总是对的·····	234
千万别跟老板斗·····	235
老板底线与公司政治·····	235
别替老板瞎操心·····	238
如何证实上司恐惧症·····	239
看清上司眼里的你·····	240
千万别当面反驳老板·····	241
学会说“职场语言”·····	242



职场不等式：0.1>1 .....	243
与上司一起出差 .....	245
下属要学会“悟道” .....	247
我曾遇到一个好老板 .....	248
做个职场“马屁精” .....	250

### 第十三章 同事，亦师亦友亦敌人

魔鬼导师 .....	254
心腹 .....	255
我的一笔人情账 .....	256
嗨！别抢我饭碗 .....	257
今天谁和我一起辞职 .....	258
心情有点灰，就向阳光多处走 .....	259
我与组长的黑白较量 .....	261
工作的“种子” .....	263
找个办公室知己 .....	264
职场遇“怨妇”你该怎么办 .....	265
办公室友情六大“雷区” .....	267

### 第十四章 带人带心，收服你的下属

温情的钥匙 .....	270
善待下属的“外行”IT老板 .....	270
人情胜似涨工资 .....	272
从来没有这么穷 .....	273
小上司和大下属 .....	275
让下属成为英雄 .....	276
是什么影响了中国员工的敬业度 .....	276
我的老外上司 .....	278
80后上司：我用100块钱搞定70后下属 .....	280

### 第十五章 老板，要懂得管理的艺术

马云的18罗汉与史玉柱的4个火枪手 .....	284
董事长就做三件事 .....	285
洛克菲勒的脉搏：每分钟52次 .....	286
老板看重什么人 .....	288
轻轻松松做领导 .....	288
少管点事，多办成事 .....	289
从按电梯看你是几等员工 .....	291
为何都选沙和尚 .....	291
学会删除 .....	292
让顾客给服务员发工作 .....	293
绝妙的好主意 .....	294
管理学语录 .....	295

学会做“三不”老板	296
领导的度量	298
没有一个岗位是虚设的	298
规矩一旦坏了	299
请脱掉那套灰色工作服	300
善意的强制更可怕	301

## 第十六章 职场潜规则——我不是教你诈

拜冷庙交落难英雄	304
狮子不与狐狸斗	304
高估自己的价值也是一种贪婪	305
不做职场在野党	306
拒演职场“肥皂剧”	307
不是花木兰也别装小丸子	309
职场里的“储蓄哲学”	310
少数派生存报告	311
寻找职场真“贵人”	312
小心，职场人别踩到出局线	313
职场语言密码	315
老板身旁的座位你敢坐吗	316
喝酒那点事	318
做只“刺猬”	320
打工只需二等智慧	320
隐住你的光芒	321
“三好”不一定能讨好	322
从一次意外的辞退说起	323
摆谱：身价的潜规则	324
挖墙脚的潜规则	326
都市白领生存潜规则	327
老板不会告诉你的 11 条职场潜规则	328

## 第十七章 职场如战场，人战即心战

端茶倒水触地雷	332
官场的酒不好喝	332
办公室主任	333
“潜”下去，还是“浮”上来	335
诚实主管有前途	336
总监的“七种武器”	337
职场丑人，以权谋色惹来一场空	338
会议桌的秘密	341
一瓶二锅头	342
办公室食草兽与食肉兽	343
你能分辨真正的吃亏和占便宜吗	344

聪明的她，为何在职场上臭名远扬	345
职场“圈地”突围战	347
那些暗黑系伪白兔们	349
办公室蜜糖女糖衣攻心术	350
不妨学点儿“逃脱术”	351
有幸我是一颗棋子	352

## 第十八章 公司并非畅所欲言的好场所

多嘴坏事	356
办公室里的“格格党”	356
“嘴紧”是同事信任的前提	358
讲话暗藏话语权玄机	359
职场新人少出声	360
职场八卦，该不该碰	361
别做职场大嘴	363
最好少说“不知道”	363
同样的话要说出不同的效果来	364

## 第十九章 多琢磨事，少琢磨人

像为自己工作那样为别人工作	368
自动自发才是真正有效地执行	369
经验不易被复制，教训更易被重复	370
多琢磨事，少琢磨人	371
委屈自己，不能委屈工作	372
薪水算什么	373
职场过好五道关	373
小聪明，大糊涂	374
别把那些美好的习惯遗忘	375

## 第二十章 勿进职场“暧昧”的小树林

办公室性骚扰有别于感情	378
逃离职场暧昧	379
经理之恋，火热一夜	381
写字楼暧昧	384
办公室恋情	385
职场暧昧只是寂寞的果	386
女白领的4大守身定律	387
逃离办公室恋情	388
职场暧昧防火墙	390

## 第二十一章 遭遇职场危机，多用软招来解决

心灵水墨	392
------	-----

用智慧打一场职场“保卫战” .....	392
老天不能阻止你争气 .....	394
安全度过职场失宠期 .....	395
有一种锋芒你不得不露 .....	396
女性升职的路障 .....	397
女秘书找份真爱怎么这么难 .....	399
别当职场“心理奴隶” .....	401
职场新人，别让“口水炸弹”炸伤自己 .....	402
华尔街高管下岗谋生群像 .....	404
我被 CNN 解雇以后 .....	405
全程谋划，新妈妈保住好职位 .....	406
办公室不要善于倾听 .....	408
丑话留给自己说 .....	409
谁规定公鸡一定要打鸣的 .....	410
在职场，做一只紧贴水面的海鸥 .....	412
都是麻婆豆腐惹的祸 .....	413
当我们被炒 .....	415
名主持支招，巧解职场之痒 .....	417

## 第二十二章 跳槽经，念好了才能跳得好

跳还是不跳 .....	420
跳槽前“三问” .....	421
积攒你的跳槽资本 .....	422
跳槽的保密工作 .....	423
老板不是天使 .....	424
别轻易跟着上司跳槽 .....	425
负完责任再走 .....	427
以优雅的姿态跳槽 .....	428
卫氏跳槽学 .....	429
错的是一味地行走 .....	430
辞职时的一念之差 .....	431
频繁跳槽，薪水坐上“过山车” .....	432
跳进老槽 .....	433
好马也吃回头草 .....	434
跳槽是个技术活 .....	435

## 第二十三章 将工作时的情绪恒温在 36 度

别抱怨，马上去做 .....	440
你也敢和老板吵架 .....	440
全情投入的家伙，走不了太远 .....	442
你有拖延症吗 .....	443
厌职了，怎么办 .....	445
永远不要跟别人比 .....	447





不要在上司肩上哭泣·····	448
自我保护的勃然大怒六法则·····	449
职场坏心情，关在家门外·····	451

## 第二十四章 职场问答题，你的必修课

为什么还要去上班·····	454
工作并非为了老板·····	455
选择好公司还是好上司·····	456
是人才还是人力·····	457
跟对人才能做对事·····	458
每下愈况·····	459
你跟了哪一种老板·····	459
好工作，坏工作·····	460
与工作先结婚再恋爱·····	462
梦想从第一份工作开始·····	463
选择职业不该忽视的理由·····	464
如果你真的热爱这份工作·····	465

## 第二十五章 是上班族还是上班奴

穷忙族：劳劳碌碌为了啥·····	468
谁掌握你的命运·····	470
我可能是白领·····	473
别带着嫉恨上路·····	474
一刻钟的狼狈·····	475
我就是“美人计”里的美人·····	477
一个电视台家伙的抱怨·····	479
领有多白，才能称得上白领·····	480
我们怎么越来越小气·····	481
从白领沦为白奴·····	482