

在学校学不到、在职场玩得转的个人软实力提升术  
让你的职场软实力迅速爆表!让自己变成无可替代的人!

# 职场博弈 心理学

——解读制胜职场的“铁三角”法则

安 迪 / 著



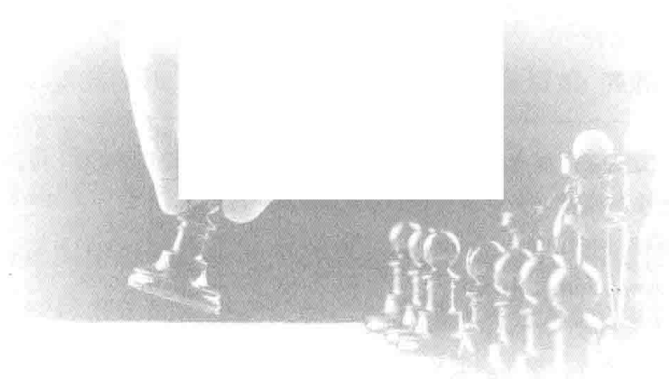
.....  
一本让你迅速迈出众人行列的职场博弈心理教科书。  
只有参透职场“铁三角”秘密，你才有资格成为职场“太上皇”！  
.....

中国国际广播出版社

# 职场博弈 心理学

——解读制胜职场的“铁三角”法则

安迪/著



中国国际广播出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

职场博弈心理学 / 安迪著. -- 北京:  
中国国际广播出版社, 2017.1  
ISBN 978-7-5078-3926-5

I. ①职… II. ①安… III. ①人际关系学—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第272486号

## 职场博弈心理学

著 者 安迪  
责任编辑 郭广  
版式设计 华阅时代  
责任校对 徐秀英

出版发行 中国国际广播出版社 [010-83139469 010-83139489 (传真)]  
社 址 北京市西城区天宁寺前街2号北院A座一层  
邮 编 100055  
网 址 www.chirp.com.cn  
经 销 新华书店  
印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16  
字 数 170千字  
印 张 15.5  
版 次 2017年3月 北京第一版  
印 次 2017年3月 第一次印刷  
定 价 36.80元

CRI

中国国际广播出版社

欢迎关注本社新浪官方微博

官方网站 www.chirp.cn

版权所有  
盗版必究

# 前 言

## 赢在职场的秘密

众所周知，在所有图形结构中，三角形结构稳定性最佳，具有稳固、坚定、耐压的特点，任你怎样拉动其中的一边，都无法让其变形。正是因为这个特性，三角形结构广泛应用到钢轨、起重机、吊臂、屋顶、钢架、钢架桥等建筑中。

其实，关于三角形的这条稳定性定律，同样也适用于职场！

一天24个小时，从早上6点出家门，到晚上7点回家，忙忙碌碌十几个小时，大家都如此，可是为什么有的人发展成了“白骨精”，而有的人却还是一文不名的“屌丝”？

不管是哪个年龄段的人，都希望在职场中得到他人的认可，甚至有些时候还渴望得到竞争对手的尊重和认可，这是职场人士特有的内心诉求。经过多年的揣摩和分析，我参透了制胜职场的终极奥义，那就是成功打造职场铁三角！

对于整天穿梭在职场中的我们来说，不仅要面对自己，还要面对工作，面对同事，如果将自己、工作、同事当做三个点，那么由此也会组成一个三角形。其中，作为当事人的我们处于三角形的顶角，而工作和同事则分别处于三角形的左右两个底角。只有让这个由三点三线组成的图形保持稳固性，处于顶尖的自己才能挺直腰板站立起来。

制胜职场，需要的不仅是个人职商的提高，更需要和谐的同事关系以及积极的工作态度。忽视了任何一个方面，你的职业三角形大厦

都会顷刻间倾覆！人情练达的职场人，不仅掌握着熟练的工作技能，还拥有和同事的良好关系……所有的这些，都是提高工作绩效、获得领导认可的砝码！

“自己-工作-同事”是个重要的三角，职场所有的事情都围绕这三方面展开，只要打磨好三个顶角，捋顺三个角之间的关系，职场“铁三角”就会无比坚固，就会魔力十足，就会击败职场拦路虎，赢在职场就不再是一句空话。

在这本书中，我紧紧围绕个人、工作、同事三者构建的职场“铁三角”展开论述，力求将这三者的深层次关系清晰地剖析出来，让每一个职场人知道工作的真正意义，知道如何对待工作，如何对待同事，如何对待客户，最终锻造出一个拥有现代职场观的职场人。

# 目 录

## 第一篇 铁三角之顶角：自己

### ——提升个人软实力，为职场所真正接受

第一章 修炼性格魅力，让别人认可你	3
胸怀大一点，你的影响力也就多一些	4
信誉碎了，用什么胶都无法黏合	7
老老实实走好路，方可成就大事业	11
不敢雄起的人，只能做他人的垫脚石	15
用魅力做诱饵，大鱼自然能上钩	20
天下最美的表情是什么？是微笑！	24
积极面对困境，将自己的潜能小宇宙打开	27
第二章 忽视了能力的提高，你的职场也就走到了末路	31
认不清自己，你什么都不是！	32
给你再好的弓箭，找不到目标也是抓瞎	36
有脑子，会动脑，你才有未来	40
对得起时间，才拿得出成绩	45
掌控住情绪，你也能“占山为王”	48
不懂忍耐，怎能尝到成功的甜？	53
想要活跃气氛，就要学会幽默	57

第三章 用健全的心态，为迈出的每一步做铺垫	61
自信的定义就是，连魔镜都不敢说你丑	62
再远的路都需要一步步走出来	66
坚持住，就能成功挽救自己	70
职场没有终点站，成功永远在下一站	74
犯错不要怕，从容才能绝处逢生	79
自嘲，也是优秀职场人的必备利器	82

## 第二篇 铁三角之左底角：工作

### ——你的工作态度，决定你的职场高度

第四章 职场是否成功，取决于你对工作的态度	89
将工作当做一种爱好，就会少些烦恼	90
爱工作，就是爱自己	93
消极对待工作，好事自然不会搭理你	97
工作散漫，其实是在浪费青春	101
拒绝承担责任，公司也会拒绝你	106
提高工作热情，才不会成为职场“倦鸟”	109
第五章 掌握了具体方法，工作绩效才可能是最佳的	113
耍嘴皮子没有用，真刀实枪拿出来才管用	114
工作没条理，效率也会归为零	118
低效率工作，无异于对生命的浪费	122
工作之中无小事，任何事情都重要	126

你够不够优秀，细节说了算	129
抓好下班前的5分钟，工作起来更有序	133
<b>第六章 优秀的员工解决问题，末流的员工抱怨问题</b>	<b>137</b>
轻松应对挑战，你才能更有所获	138
职场遭遇拦路虎，抬头挺胸，藐视它！	142
灰心丧气没有用，挺过黑暗最重要	146
压力不可怕，就当做是打发无聊的小事吧	150
化解纠纷，学会做个和事佬	154
话多不如话少，话少不如话好	158

## 第三篇 铁三角之右底角：同事

### ——与之和谐共处，打造新型人际关系

<b>第七章 聪明的下属，都能和上司和睦相处</b>	<b>165</b>
学会展示自己，深巷也能飘酒香	166
想让上司夸你？先交一份成绩单！	170
抢上司风头，只会让自己陷入被动	174
直接拒绝上司的要求，效果往往会更好	178
说话懂得权衡，上司才会喜欢你	181
管住自己，不要张嘴就是口头禅	185
<b>第八章 与同事友好相处，人气才可能飙升</b>	<b>189</b>
距离太近，只会刺伤彼此	190
不做职场“受气包”，你是真正的杜拉拉	193



别说我掉钱眼儿里，外圆内方就是受欢迎	197
当你只想自己的时候，你已经被集体抛弃	201
打开耳朵，适时关上自己的嘴	205
开玩笑，谨防触及他人的底线！	209
语言占了上风，也要给同事留面子	213
<b>第九章 与客户、同行搞好关系，天地会更宽</b>	<b>217</b>
实话实说，有时是对客户的一种伤害	218
多一些幽默之言，客户会更加喜欢你	221
给客户安全感，你才会更安全	224
抬出“后台老板”，让对方哑口无言	228
没有永远的敌人，只有永远的利益	233
同行不是冤家，肯为你转身的都是导师	236

## 第一篇 铁三角之顶角：自己

——提升个人软实力，为职场所真正接受

问问自己是一个怎样的人？斤斤计较、不讲信誉、这山望着那山高、整天摆着一副苦瓜脸……如果真是这样的话，恭喜你！你中头彩了——成功与你无缘！

不管企业的环境多么优越，如果你自己都不努力，认不清自己、没有目标、不喜欢动脑子、浪费时间、喜怒无常、不懂忍耐……只能说明，你不适合职场，回家待着是你的最佳选择！还有什么资格对周围的人说“我的职场很靓丽！”如果你修炼不出魅力性格，那么，职场对你来讲，如同波涛汹涌的大海，你这小舟会瞬间倾覆。





# 第一章

## 修炼性格魅力，让别人认可你

善明事理者，才能赦免所有狭隘与偏见！

只有积极面对，才能不放弃自己。不然，事业只能靠边站！

任何一个可以改变的点都会成为事业的突破、人生的转折！

你选择怎么样做人，就会培养什么样的人品！

不管你失去了什么，也不要失去笑容！

## 胸怀大一点，你的影响力也就多一些

任何人都不喜欢和斤斤计较的人共事，你对他人宽容，他人也会对你宽容，工作起来，才会顺畅很多！

男人是天，有天一样壮阔的境界；女人是地，有地一样宽阔的胸怀。天有多高，地就有多深。人不是因为漂亮、长得帅而耀眼，而是因为宽容而美丽。在职场中，要想笑傲群雄，成为职场之王，必然要懂得宽容别人。

周海是我在给公司做培训的时候认识的，他进公司不到一年，就被上司提拔成了人事部经理，两年后升至部门主管；接着，周海便坐到了公司副总经理的位置。

周围的同事都很羡慕，但也都心服口服。他是如何做到的呢？

在公司工作的这几年，无论什么时候遇到事情，周海都不计较，而是一笑而过。起初，连上司都看他看不顺眼，总是找些难做的事情刁难他。但是，周海面对上司的批评，没有抱怨，更没有炸毛，而是努力工作到了变态的地步，好到没有人可以挑出一丝错误。

渐渐地，同事和上司都对周海佩服得五体投地，尊称他为“超级赛亚人”。因为周海的大度和宽容，大家再也不刁难他了。

看吧，宽容就是有让人如此惊叹的力量！因为宽容心态，周海才能在逆境中逆流而上，远离争端，还最终获得了同事的尊重、上司的

赏识。

错谁都会犯，既然我们可以原谅自己，为什么不能原谅他人？雨果曾说过：“世界上最宽广的是大海，比大海更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸怀”。对于成功人士来说，宽广的胸怀就是铸就成功的烈焰，是成功的标配之一。

一般来说，越是成功的人，其胸怀越宽广，正所谓是：“宰相肚里能撑船！”

宽容不仅是一种胸襟，更是一个智慧人士应有的品德。目光远大者，才不会被今天同事的挤兑阻碍前进的步伐；善明事理者，才能赦免所有狭隘与偏见，把活力都用在开拓事业和创造生活上！

### Ψ 懂宽恕，麻烦秒变挑战

身在职场也会遭遇四季变化，既有春夏的灿烂和精彩，也会有秋冬的失意和无奈。要想成为职场赢家，先得练就一颗豁达的内心。

面临艰难坎坷，我知道，你很想哭出声，或者骂他个狗血喷头，可是，然后呢？为什么不试着笑一笑，既可以让自已放松，也让人际关系缓和下来，让一波惊涛骇浪平静下来，给自己创造一个没有针锋相对的环境？

做人呐，难！要做个宽容的人，更难！但它能使你永远比别人优雅、从容。为了成功，你能再宽容点吗？

张丽大专毕业后，应聘到一家公司工作，刚刚转正没多久，就被派往外地出差。和她一起去的还有一个老员工。在张丽和老员工的配合下，工作进展得非常顺利。然而，在回来的路上，他们不小心将手提包丢了。里面除了自己常用的东西之外，最重要的还有公司公章。

两个人都感到非常愧疚。回到公司后，老员工生怕这件事影响到自己的利益，对公章的问题闭口不谈，只是说工作进展得如何顺利。

交代完工作之后，老员工就“聪明”地先走了，只剩下张丽一个人。张丽直接将事情的前因后果说了出来，没想到总经理却笑着说：“我再送你一个手提包，如何？你前段工作一直都非常出色，公司早就想对你有所表示，但一直没有机会，现在正好可以实现了。”

张丽回到办公室后，将自己的手提包又转送给了那位老员工。她深知，在这次工作中，如果没有老员工的帮助，肯定不能进展得这么顺利。而对于公章的事情，张丽也没有再提。面对张丽宽容的态度，老员工感到万分惭愧。

只是在后来的工作中，老员工更加照顾张丽，张丽的业绩也迅速提高，一年后顺利地成为部门主管。

在你看来，张丽是不是傻？她不但没有对老员工故意推卸责任而怨恨，反而决定把经理送的包转送给老员工。但，谁让她就是宽容呢？表面上，张丽的宽容一点都不划算，可是从长远看来，她宽容对待他人，不正是在为自己的未来铺平道路吗？

职场，时时会遭遇不公平，每个你都立即反击，还不把自己累死？

别让别人的错误给自己戴上枷锁，宽容对待别人，就是善待自己！

#### ❧ 肚里装得下船，工作才能顺风顺水

幸福就像手中的流沙，握得越紧，就会流失得越快。宽容会帮助我们填满指间的缝隙，让快乐和幸福永远掌握在自己手中。越是宽容的人，越容易获得职场的快乐，远离烦恼忧愁！

王陵刚入职时，客户嫌他不会聊天，拖了他很久，都不同意签协议；老板觉得他慢热，做事不够积极，总是对他大发雷霆；同事们

聚会、游玩也不带他，或者故意把他晾在一边……但王陵仍然坚持自己的原则，只要他们不做过分的事情，他绝不发火。后来，王陵凭借自己的能力，做了公司高管。

当别人问他为什么能忍受那些不公正待遇的时候，他笑笑说：“他们没有我过得快乐，总是把怨气撒出来，可是我很快乐，为什么要被他们传染……”

聪明！这样的人总会生活在美好当中，智慧的人总会包容他人的冒犯。从容面对职场，宽容对待他人，你也能成为优雅、淡定的职场强者。

工作时，经常会发生一些不愉快，可是那又怎样？既然已经发生，你又没办法穿越回去重来一遍，那就顺其自然呗！

坦然接受现实，从容地放过生活的小BUG，你就会发现，其实也没有想象的那么糟糕嘛！

老板交给你很难的项目，不趁机好好表现一下，多失礼呀！

同事把自己的事情丢给你，自己却跑去约会，他是在帮你在上司面前露脸呀！

## 信誉碎了，用什么胶都无法黏合

言而无信，不仅会影响到工作，还会留下不讲信用的恶语。提高职场指数的关键之一就是——讲信用！

人无信不立！自古以来，诚信都是中华民族最值得传承的美德。我国自古就有“曾子杀猪”、“尾生抱柱”的历史典故，连莎士比亚



他老人家都说：“如果要别人诚信，首先要自己诚信。”可见，从古至今，不管是说中文的，还是说讲其他语言的，都是要人们讲诚信！

在职场中，不要因为你年轻，就忽视诚信的意义；不要以为你资格老，就可以出尔反尔，不讲信誉。虽然今天已经不会给人立什么牌坊，但面对一个满嘴谎言的人，还是有人想要给他立块墓碑的。

著名小说家池莉，在写长篇小说《小姐，你早》时，曾经因为电脑突然死机，丢失了将近十万字的原稿。这时，离截稿日只有十天的时间，她想：给编辑打电话吧，推迟交稿时间，他会原谅我的……可是当她拿起手机，又犹豫了。

她静静地坐在电脑前，作着思想斗争。良久，她决定，不告诉编辑发生在自己身上的“惨剧”。既然答应了对方面，不在约定的时间内把稿子拿出来，是会给对方带来许多麻烦的！还是别失信于人的好。

于是，池莉除了吃饭，每天只睡三四个小时，其余的时间全部用来写作。她夜以继日地赶稿，终于在截稿日之前写完了。此时，她已经创造了减肥界的奇迹，虽然手指戳麻了，但小说可以如期出版，欢喜！后来，编辑知道了真相，深深地为她的人格魅力所折服。

池莉正是凭借着对工作的认真，对合作伙伴的诚信，才获得了众人的喜爱和尊重。一位已经成名的作家还能如此对待工作、对待合作伙伴，确实值得为她点赞。

坚持一件事很难，但只要坚持一辈子，你就是一个优秀的人！

诚信呐，就是建筑成功的基石，没有哪种成功是靠坑蒙拐骗得来的。成功需要助力，诚信就是吸引助力的最佳美德。越是讲诚信的人，越会得到众人的支持，也就越容易获得成功！

对于企业老总而言，诚信的员工才有价值。不能只考虑个人利益，再优秀的员工，失去诚信，也会失去企业的信任。