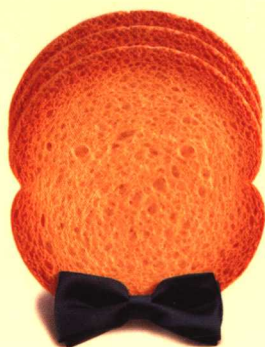


● 一本帮助你在职场丛林中求生并获得成功的手册 ●

# 谁与你竞争

WHO  
DO YOU COMPETE  
WITH



帮助每位员工更好地在职场中组成正确的联盟

职场上风云变幻、阴晴不定，有时候一点儿小小的失策就会变成你职业生涯中的一只“拦路虎”。面对人际关系这只“拦路虎”，你要认清坐在你座位上的那个人，要懂得亲密的人也会相互伤害的道理，还要掌握打弹子的技巧，掌握坐穿办公室的本领。

杨清明◎主编

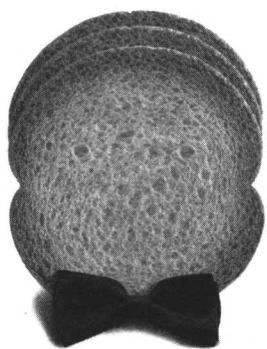
 哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

● 一本帮助你在职场丛林中求生并获得成功的手册 ●

# 谁与你竞争

WHO  
DO YOU COMPETE  
WITH

杨清明◎主编



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

谁与你竞争 / 杨清明主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2007. 2

ISBN 7-80699-756-3

I. 谁... II. 杨... III. 人际关系学 - 通俗读物

IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069953 号

责任编辑: 王姝 闫爽

封面设计: 柏拉图工作室

## 谁与你竞争

杨清明 主编

---

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbs @ yeah. net

网址: www. hrbcbs. com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷二厂印刷

---

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 8.25 字数 212 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-756-3

定价: 19.80 元

---

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



一直以来都记得这样一个故事：在寒冷的冬夜，一群豪猪在山洞里过夜。为了取暖，它们靠在了一起，可身上的刺却刺痛了彼此，于是它们下意识地对方拉开距离，可是又太冷了……几经试探，它们终于找到了合适的距离，既能互相取暖，又不被刺痛。

在我们的工作当中也同样存在着这样的现象，同在一个屋檐下，你和你的上司、下级或者同级同事之间总是存在着这样那样的错综复杂的关系，你与他或她总是有这样或者那样的交往。这样，彼此之间既是利益竞争的敌对者，又是休戚相关的合作共同体。因此如何处理好彼此之间的关系，让彼此之间既能相互取暖，又不被刺痛，建立起良好的“职场情谊”，这就是你在工作中所要应对的首要问题。

职场情谊，介于同事和友情间，有点熟又不会太熟，可能是上司、下属、同级同事或客户，是进可攻、退可守的理想职场关系。

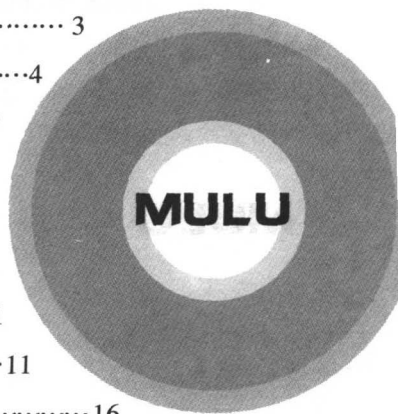
“我们能否互相帮助”是确认职场情谊的关键问题，也就是说重点不是你知道什么或认识谁，而是你认识的人是否真的站在你这边。每一种职场关系的发展，一开始都有迹可循。职场中存在许多关系，但是，你真的能分辨出谁是你的朋友，谁又是你的敌人吗？

《谁与你竞争》是一本帮助你在职场丛林中求生，并获得成功的手册。职场中，许多人都是披着羊皮的掠食者，利用并滥用你们之间的关系，博取自己的功成名就。因此你必须知道：可以信任谁？那个正坐在你座位上的，究竟是朋友，还是敌人？他会在事业上支持你，还是伤害你？

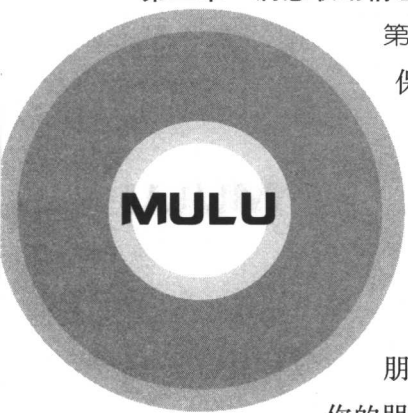
本书列举不同职场关系所形成的利益、风险以及影响，分析你可能面对的人际关系上的挑战，分辨哪种情谊值得培养、如何与同事保持适当距离，以及避免可能有害前途的关系的产生，也探讨工作之外的朋友如何影响你的事业与人生，帮助每位工作人员更好地在职场中组成正确的联盟。

# 目 录

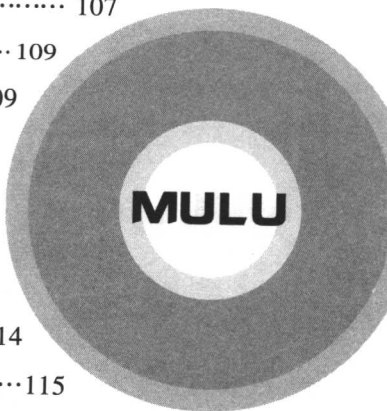
|                          |    |
|--------------------------|----|
| 序 .....                  | 1  |
| 第一章 揭开同事的面纱 .....        | 1  |
| 第一节 职场上的拦路虎 .....        | 2  |
| 我们都是政治动物 .....           | 2  |
| 新人的困惑 .....              | 3  |
| 形形色色局中人 .....            | 4  |
| 工作效率的秘籍 .....            | 7  |
| 处世能力与学历 .....            | 9  |
| 第二节 在我的心中你曾是那样伟大 .....   | 11 |
| 明枪易躲，暗箭难防 .....          | 11 |
| 在我心中你曾是那样伟大 .....        | 11 |
| 职场里的三类“亲密”争斗 .....       | 16 |
| 让别人的暗箭无处可藏 .....         | 19 |
| 职场里的大忌：同事关系“非同一般” .....  | 22 |
| 第三节 把办公室坐穿 .....         | 23 |
| 职场里的江湖 .....             | 23 |
| 同事是一面镜子 .....            | 24 |
| 好交情离不开“好镜子” .....        | 27 |
| 不是秘籍的秘籍——办公室“过招”艺术 ..... | 29 |

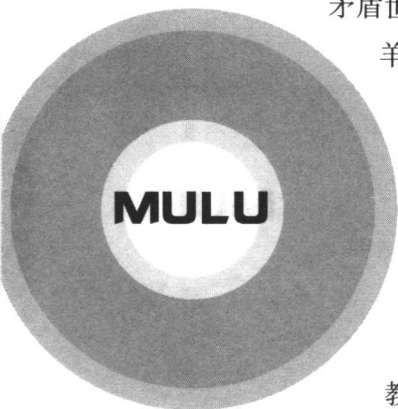


|                           |    |
|---------------------------|----|
| 借你一双慧眼——职业新人入行启示录 .....   | 42 |
| “办公室无小事”，职场生存避开七大陷阱 ..... | 45 |
| 注意细节——帮你赢得办公室好人缘 .....    | 46 |
| 第四节 打弹子的学问 .....          | 48 |
| 要记住三个字：稳、准、狠 .....        | 48 |
| 稳——平稳做事，平和待人 .....        | 49 |
| 准——准确看人，谨慎行事 .....        | 53 |
| 狠——冷面对“敌”，热心待友 .....      | 58 |
| 第二章 洞悉职场情谊 .....          | 61 |
| 第一节 豪猪的故事 .....           | 62 |
| 保持你的距离 .....              | 62 |
| 了解你自己：测试你的职场情商 .....      | 63 |
| 近和远的距离 .....              | 64 |
| 寻求我们之间的安全距离 .....         | 66 |
| 第二节 洞悉职场情谊 .....          | 70 |
| 这场情谊危如累卵 .....            | 70 |
| 朋友是用来背叛的 .....            | 73 |
| 你的朋友在职场 .....             | 77 |
| 和气时，我们贫困；凌厉时，我们富足 .....   | 80 |
| 第三节 有点熟但又不会太熟 .....       | 81 |
| 你懂得适可而止吗？ .....           | 81 |
| 我们有自己的游戏规则 .....          | 81 |
| 积极化解与同事的矛盾 .....          | 85 |
| 第四节 进可攻，退可守 .....         | 86 |
| 与不友好同事“过招” .....          | 87 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 特别提示：新人如何巧对“卖老”同事 .....  | 88  |
| 与“垃圾”员工拉开距离 .....        | 90  |
| 别人的事要有选择地做 .....         | 96  |
| 第五节 我们能不能互相帮助 .....      | 100 |
| 学会适应不同的人 .....           | 100 |
| 善于表达同事间的关怀 .....         | 100 |
| 谨防被别人利用 .....            | 103 |
| 最好的招数：以不变应万变 .....       | 105 |
| 第三章 我的朋友在何方 .....        | 107 |
| 第一节 小地方，大道理 .....        | 109 |
| 愚蠢的马 .....               | 109 |
| 办公室不是硝烟战场 .....          | 109 |
| 小测试：办公室里，你是哪种味道<br>..... | 111 |
| 第二节 谁能助我一臂之力？ .....      | 114 |
| 人际关系决定一切 .....           | 114 |
| 肝胆相照的人，你在职场上拥有吗？.....    | 115 |
| 办公室派系之争，你该何去何从？.....     | 117 |
| 擦亮眼：哪个是你的朋友？ .....       | 120 |
| 职场中我们还应该拥有的五种朋友 .....    | 123 |
| 第三节 如何在工作及生意场合发展友谊 ..... | 124 |
| 构建你们之间的关系 .....          | 124 |
| 沙漠里的两个朋友 .....           | 124 |
| 了解你自己：朋友眼里的你 .....       | 125 |
| 职场里的“亲密关系” .....         | 128 |

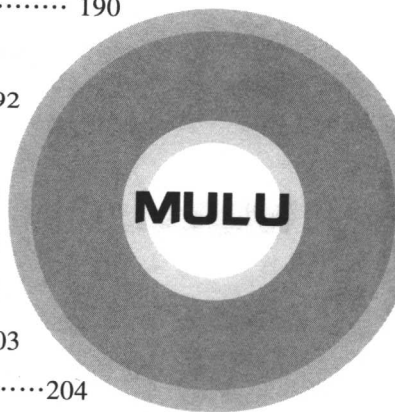




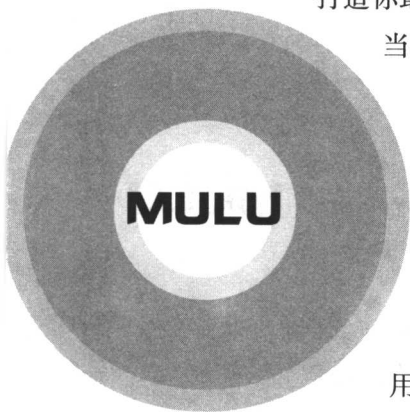
|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 办公室里的“好同盟” .....               | 128        |
| 建立亲密关系五步骤 .....                | 129        |
| “职场亲密关系”能长久吗? .....            | 131        |
| 职场友谊不容忽视的问题:“说话”的艺术 .....      | 131        |
| 怎样与同事化敌为友 .....                | 135        |
| 怎样与你的上司“亲密相处” .....            | 139        |
| <b>第四章 把我的敌人揪出来 .....</b>      | <b>142</b> |
| 第一节 披着羊皮的狼 .....               | 143        |
| 矛盾世界里的人们 .....                 | 143        |
| 羊皮下的狼,你识别出来了吗? .....           | 143        |
| 盘点职场十四种危险人物 .....              | 149        |
| 你必须提防的办公室十大恶人 .....            | 152        |
| 小练兵:与办公室恶人智斗到底 .....           | 154        |
| 第二节 让你无处可逃 .....               | 159        |
| 无处可逃的防身术 .....                 | 159        |
| 办公室故事:徐慧的阴谋 .....              | 159        |
| 教你如何应付爱说坏话的同事 .....            | 165        |
| 小心加密老板的隐私 .....                | 166        |
| <b>第五章 拿什么拯救你,我的职场情谊 .....</b> | <b>171</b> |
| 第一节 职场情谊,出了什么问题? .....         | 173        |
| 你和你的同事之间有心墙吗? .....            | 173        |
| 十个悬疑解密职场前景(测试) .....           | 173        |
| 办公室里,对手与同事 .....               | 177        |
| 职场上的错:误把骗子当兄弟 .....            | 177        |
| 同事之间没有永远的敌人 .....              | 179        |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第二节 该不该挽救我的职场情谊 .....       | 179 |
| 职场情谊，线的另一端该是谁? .....        | 179 |
| 职场里，你会以智取胜吗? .....          | 180 |
| 左右你职场发展的几大人物 .....          | 182 |
| 情谊重几何? .....                | 184 |
| 办公室里，你会洁身自好吗? .....         | 185 |
| 不要做开屏的孔雀 .....              | 185 |
| 职场上，如何对付最可怕的人? .....        | 189 |
| 你到底要跟谁打交道? .....            | 190 |
| 第三节 拿什么拯救你，我的职场情谊?<br>..... | 192 |
| 推倒情谊之间的墙 .....              | 192 |
| 职场里，你会做人吗? .....            | 193 |
| 如何获得与上司的情谊 .....            | 198 |
| 当你遇到了糊涂的上司 .....            | 200 |
| 触怒上司你该怎么办? .....            | 203 |
| 最后一招：你会让上司赏识你吗? .....       | 204 |
| 教你几招来处理与异性同事的关系 .....       | 205 |
| 消除新老之间的界限 .....             | 209 |
| 挽救职场情谊的“艺术” .....           | 212 |
| 第六章 刺——最有力的武器 .....         | 214 |
| 第一节 刺是什么? .....             | 215 |
| 国王与三个儿子 .....               | 215 |
| 做一个自信的人 .....               | 216 |
| 做一个有包容性的人 .....             | 221 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 小心守护自己的野心 .....          | 224 |
| 巧妙表达你的爱 .....            | 225 |
| 看好你的刺——男人篇 .....         | 226 |
| 看好你的刺——女人篇 .....         | 227 |
| 嫉妒绝对没有好处 .....           | 229 |
| 第二节 刺——最有力的武器 .....      | 230 |
| 行走职场不可缺少的利器 .....        | 230 |
| 这些礼仪，你都知道吗？ .....        | 230 |
| 打造你最有力的武器——办公室处世法则 ..... | 232 |
| 当冲突无法避免 .....            | 234 |
| 刺——最尖锐的武器 .....          | 237 |
| 第三节 如何利用好你的刺 .....       | 239 |
| 亮出你的刺 .....              | 239 |
| 用好你的刺——天使篇 .....         | 239 |
| 用好你的刺——新人篇 .....         | 241 |
| 用好你的刺——“老人”篇 .....       | 244 |
| 用好你的刺——下属篇 .....         | 248 |
| 后记 .....                 | 254 |



# S H E I Y U N I J I N G Z H E N G SHEIYUNIJINGZHENG

## 1

### 揭开同事的面纱

工作是我们生存的基础和前提，

而完成工作，

是要依赖其他人的提携和帮助，

其他人就是与我们共事的人，

也就是同事。



**在** 职场中我们和不同的人存在着错综复杂的关系，不论是自己的上司、同事，还是客户，他们都是与自己一起工作的人。与这些人相处得如何，直接关系到自己工作、事业的进步与发展。

其中，同事是每天与我们相处时间最多的人，也是办公室里与你处在同一位置的大多数人。同在一个公司的屋檐下，你和你的上司、下级或者普通同事之间总是存在着这样那样的错综复杂的关系，你与他或她总会有这样或者那样的交往。这样，彼此之间既是利益竞争的敌对者，又是休戚相关的合作共同体。如果彼此关系融洽、和谐，我们就会感到心情愉快，使自己的工作得以顺利进行，从而促进事业的发展。反之，如果我们和同事之间的关系紧张，或者经常发生摩擦、相互拆台，那对自己事业的发展则不是一件好事情。

因此，一直以来，与同事之间的“职场情谊”究竟怎样也就成为了办公室政治的中心内容，那些善于处理同事关系、巧妙利用“职场情谊”赢得同事支持的人总能在办公室中玲珑八面，安然生存；而那些自命清高，不屑或者根本不会与同事“周旋”、来往的人，则免不了时时被动挨打，举步维艰。难怪现在我们经常在想：我和自己身边的这个人关系究竟是怎样的？他究竟是我的朋友还是我的敌人？他能对我的发展有所帮助吗？在我需要帮助时他究竟会不会站在我的身边？

## 第一节 职场上的拦路虎

### 我们都是政治动物

古希腊哲学家、科学家亚里士多德有一句名言：“人类天生就是政治动物。”人类需要群体的归属感，需要相互间的关爱，于是就有了群体，有了国家，而人与人之间的微妙关系也因此应运而生。从古至今，人人都处在这样微妙的关系网中，摆脱不得。今天的职场，也是一个微型的关系网，同样逃脱不了政治现象的存在，



同样让你漠视不得，否则你就会如同躲进一个封闭的房间里无视暴风骤雨一样不明智。你要明白，你迟早会被卷入其中。

拥有一身技艺确是立足社会之本，然而了解办公室的“生态环境”，学习如何在其中行走自如不能不说是首要任务。

曾经有人作过这样一个调查，当被问到“你觉得比才华重要的还有什么”这个问题的時候，80%的人回答说是智慧，其次是人缘、做人、宽容、自信、真诚……其实，正是这一切品质集合成了人类的“智慧”。智慧有如一张高密度磁盘，每一单个品质就是一个格道，格道刻得越满，你拥有的能量就越大，你成功的概率就越大。

### 新人的困惑

24岁的王馨是某名牌大学的应届毕业生，在学校生活结束之前，她就顺利地被一家国内大公司录取，从事的是她自己比较喜欢的企划方面的工作，而且待遇相对于其他的毕业生来说也是不错的。

尽管如此，王馨并没有因此感到满足或者骄傲，她不仅极其认真地完成自己的本职工作，而且还积极向办公室的其他老职员虚心学习。由于她的勤学苦干，她所负责的工作往往都被出色地超额完成，领导对她也渐渐关注起来，在试用期还没有结束时便提前让她转正了，而且将部分工作渐渐地从部门经理那里转到她的手中，让她独立去完成，并在职位调整时让她暂时以企划助理的身份行使企划经理的权力。这一变动的用意，虽然领导没有明说，但是大家都明白了。

可是，最近王馨却觉得事情好像突然变得一团糟。原先把自己当成小妹妹看待的那些同事们似乎都变得越来越疏远了，而且领导对自己不像以前那么信任了。

原来，王馨刚进公司时，工作内容比较轻松，自己也有比较强的适应能力，加上她年纪比较小，大家都把她当成一个小妹妹来看待。可是后来随着她工作内容的增多，由于工作的压力以及自己本



身的性格因素，她动不动就会发脾气，而且对能力不如自己的部门经理她，经常也是一味地直来直去，当着诸多同事的面不给其留情面，造成不少尴尬的场面，因此同事们都不愿意再靠近她。而领导的夸奖，也使得公司中很大一部分人觉得心里不平衡，有些人甚至对她产生嫉妒的情绪。初出茅庐的王馨以为自己把所有时间都投入到工作中就万事大吉了，却不懂得跟同事沟通交流，开始关系比较好的几个同事也渐渐疏远了，而大家的闲谈中却多了对她的一些不满。

这是一个很典型的案例，几乎每一个初涉职场的人都会碰到这样的问题，尤其是那些应届毕业生——几乎没有什么人生阅历，加上刚从关系单一的象牙塔中踏入这个纷繁复杂的社会，对于所谓“办公室政治”、“职场情谊”方面的内容一无所知，仍旧按照在学校时的模式，一切“我行我素”，认为只要自己“问心无愧”便行了，殊不知正是这样的心理给自己本来很顺畅的职业生涯带来了障碍。而这造成的结果，要么是一味地忍耐下去，一味地孤立自己，时间长了便会对自己的信心产生怀疑，从而在职场上一蹶不振，萎靡不堪；要么是抱着“怀才不遇”的心理，无法忍耐被孤立的困境而“频繁跳槽”。这些结果导向都是可想而知的。也许若干年后，再转过头来看，在遗憾和心痛的同时，似乎还应该顿悟：如果当初稍稍注意一点，或许今天就不是这个样子了。

### 形形色色局中人

曾经有一位非常交心的同学在闲聊的时候非常坦诚地跟我说起自己公司里的一位很有作为的“后起之秀”：

坦白一点说，我很嫉妒她，甚至心里也有过比较阴暗的想法。不过我相信如果你看到一个比你年纪小、经验少的人，却处处比你做得好、做得精彩，处处高过自己，你也会为自己感到不平衡的。这种不平衡积累下来，就成了愤怒和怨恨，让我不能安心于自己的工作。我



慢慢地对自己产生了同情心理，老是感觉自己很悲惨，而看到大家跟她都相处得那么好，我又开始莫名其妙地恨起公司所有的同事来。我渐渐就变了，开始用一种尖酸刻薄的态度对待大家，总是无事生非。而这样做的结果就是让公司所有人都开始讨厌我。那一段时间我真是郁闷得要死，差点辞职。这种状况把我压抑得要发疯了。

那段时间的痛苦、工作的压力，再加上嫉妒的煎熬，让我整个人都憔悴了。后来，我试着摆正自己的心态，我试着去称赞她，试着用平和的心态来对待周围的一切，到最后我真的发自内心地觉得她确实是优秀的，而我自己也得到了越来越多的称赞。在同她接触的过程中，我努力发现自己跟她的差距，慢慢地，我们相互欣赏，后来还成了非常要好的朋友。

她说，嫉妒是残忍的，稍微有一点差池，这个残忍的双刃剑就会伤己伤人。

类似这样的同事间的关系问题，在实际工作、实际职场生活中可以说是层出不穷的。而对同事关系的看法，不同的人也有不同的观点。27岁的倪娜看起来似乎有点低调，在采访中她告诉我们：

我觉得自己在公司扮演的一个小角色，所以为人处世尽量小心。工作只是一种生存手段而已，在职场中“混”，摸爬滚打是免不了的，最主要的还是要有一个好的心态，心态好了，工作、生活才能都快乐起来。有句被人说滥了的话，叫“走自己的路，让别人去说吧”。其实就应该这样，我只要把自己的事做好就足够了，如果每个人都对自己的行为负责，那就一起OK。就单位的其他同事来说，我想我们只是彼此职业生涯中，甚至生命中的过客，没有必要受他们过多的影响。偶尔，看到一些同事在一旁婆婆妈妈地说某个同事的小道消息、私生活趣事，我会觉得很没意思，但还是会尽力装出一副感兴趣的样子，以免让他们扫兴，觉得我是异类。同时我还要让他们相信我不会把自己听到的说出去，不会搬弄是非。



这是低调生活者的状态。诚然，低调可以好好地保护自己，使自己不受侵害，然而这种保护作用也同样隔绝了自己。毕竟，外面的世界很精彩，外面的世界很无奈，我们不能为了它的“无奈”而放弃它醉人的“精彩”。

而且，在工作中保持特立独行、冷淡疏远，或许会让你显得很有专业风范，然而工作效率却会因此而受到影响。

与倪娜的状况相反，24岁的卡特的想法让我们吃惊。他用“厚黑”两个字打开了话匣子：

所谓厚黑，就是教你怎样才能稳稳当当做人：善于利用机会，掌握打人技巧等等。这话听起来好像有些夸张，但是在日常工作和生活中，却是真正存在着的。自己在工作中，会遇到形形色色的人。好人有，坏人也有，而勾心斗角的小人物，更是不胜枚举。那些人自己卑鄙无耻倒也罢了，还经常运用一些下流的手段往别人脸上抹黑。背地里常把我说成“靠关系进的单位”，不努力工作就会让我有关系的那个头儿脸面尽失什么的。但对于这些我也没有太放在心上，我看重的是公司的大环境，而且，在哪里都会遇到小人。只要整个工作环境是积极向上的，自己努力工作，就足够了。

他总结说，在工作中做好自己的本职工作，不必把过多的心思放在与所有的人相处、搞好关系上，用自己和善的一面来面对同事就可以了。那些在茫然、迷惑的朋友们，千万不要把同事当成“敌人”。

米凯讲述的也是一个典型的职场案例，他今年25岁，已经有了两年的工作经验，他特别强调一条，就是“有求”不能“必应”。

刚去单位的时候，我干劲儿很大。但是因为自己是初次接触这样的工作，还不能完全熟悉，所以要经常向一些同事请教，而他们也总是很热情地帮助我。为了表达自己的感激，也为了更快地融入到新的环境中去，只要是我力所能及的事情，我都很主动地为他们





做。但我没有想到的是，时间久了，同事们都把“差遣”我当成理所当然的事了。复印啊，发传真啊，接电话啊，乱七八糟的杂事都推给我了，而且始终没有人注意到我的心情以及我工作量的增加。这些小事都还罢了，年轻人嘛，辛苦一点儿其实也无所谓。最让我受不了的是有同事看我好说话，而且又是新来的，就存心陷害我。这些都让我清楚地意识到，无论在哪里，对别人的“求”一定不要“必应”。即使是答应别人，也一定要先看清情况，坚决避免替人背黑锅。如果你有一位即将出差的同事要把自己还没有完成的工作移交给你负责的话，千万不要因为他是领导，或者跟你交情好就问都不问地答应下来，万一发现了有什么问题，到时候你说都说不清，只能哑巴吃黄连——有苦说不出。

职场中难免磕磕绊绊，最重要的是吃一堑长一智。以后要学会看人，在分清楚事情的轻重、权衡自己的利弊之后才能作决定。不要做“老好人”，更不要什么事都随便答应。

### 工作效率的秘籍

美国心理学家杰弗瑞·桑切斯·伯克通过一系列的调查研究，得出了工作效率和同事关系的好坏紧密相关的结论。他认为那些友善的员工会选择委婉的言谈方式，能够与不同素质的人积极协作，并且让人觉得可以信赖。相反，如果同事之间各行其是，关系疏远，就会使他们注意不到工作风格上的不同之处，而且不会注意到无须言语的交流。

桑切斯·伯克在他的一篇文章中写道，在密歇根大学、汉城国立大学、南京商业大学工作时，他都曾与同事们交换过意见。他还曾让自己的学生们或者《财富》杂志中列举的五百强企业的员工们来模拟工作的场景。最后，他得出了这样的结论：疏远的工作关系会限制工作人员所关注的信息的流通……人们的行动总是紧密遵循着言语指令，疏远冷淡的态度会令语言中的信息在转换时脱节。