

【一本让你站得稳、撑得住、吃得开、上得去的
职场生存指导手册！】

职场心术



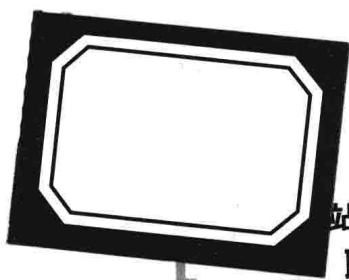
不懂心术，
就别想混好职场！

代滢
/ 著 /

职场菜鸟的升级宝典 / 职场老手的突破指南
老板的识人用人秘笈 / 员工的自我修炼手册

有“心”，可以帮你认清形势、看透迷局，从而跟对人、做对事，成为公司最需要的员工；
有“术”，可以助你化解危机、吸引关注，从而身价涨、出头易，最大化实现自己的价值。

华夏出版社



站得稳、撑得住、吃得开、上得去的
职场生存指导手册！

职场心术



代滢 / 著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场心术 / 代滢著. — 北京: 华夏出版社,
2012.10

ISBN 978-7-5080-7092-6

I. ①职… II. ①代… III. ①职业—应用心理学—通俗读物
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第153560号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

职场心术

著 者 代 滢

责任编辑 陈文龙

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 18

字 数 265千字

版 次 2012年10月第1版 2012年11月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7092-6

前言 PREFACE

不懂心术，就混不好职场

职场是职场人的江湖，人在江湖飘，难免碰到暗箭飞刀。所以，最可悲的事情是，在这个江湖上，多少精明能干的高手没有输在比武论剑的擂台上，却惨败在暗流汹涌的人际关系上。所以有人说，要想在这片江湖上立足，甚至扬名立万，必须要有心术——不掌握“职场心术”，不懂心理学，就混不好职场。

这话说得有些悲观，好像职场充斥的都是“旁门左道，阴谋诡计”。事实当然不是这样。

职场因为是一个特殊的社会圈子，所有人的目的性和功利心都很明显，做事理性、直接，甚至用各种竞争来刺激效率，是这个圈子的特点。也恰恰因为这样紧张的氛围，才需要用些心思去化解由于直接竞争而带来的负面影响，甚至是阻碍。

你能巧妙化解，借力使力，你可能就把“好钢用在了刀刃上”，事半功倍。

你不懂化解，反而身陷泥潭，不仅用不上力，还会让自己不断陷入窘迫的境地。

可见，正确的职场心术无论是对工作还是对自己的职业前途，都是极为重

要的。

再从另一个方面讲，读懂对方心理，能够帮助我们更快更准确地理解对方的意图，作出正确的判断，能够减少工作中的沟通误差、理解误差，既能提高工作效率，也能减少人际关系方面因为各种误会而带来的附加压力。

事实上，有心理学家经过研究后发现，职场中80%的工作问题都是因为沟通理解上的误差造成的。

下属不能领会上司的意图，而与上司南辕北辙，会被上司认为没有执行力、没有工作能力而得不到升职加薪的机会。

同事之间不能准确领会对方的意图，而使得彼此之间的配合出现不默契的局面，结果各自认为自己没有做错，责任在对方身上，直接导致同事之间关系紧张，失去信任，甚至影响到未来工作中的合作。

职员不能准确领会客户的意图，不知道客户要什么、想什么，结果失掉很好的签单机会；有时候甚至因为提供了不当的服务而激怒客户，不仅此次合作不成功，甚至影响到公司的形象和声誉，断送了以后合作的可能。

诸如此类的问题在职场中比比皆是。有一家国际猎头公司对跳槽人员进行统计，结果发现其中76%的人是因为职场人际关系的原因而离职。这个数据如果只放到中国的职场环境，也许还略显保守。

因为意识到大家存在这样的问题，各类职场书籍为大家打了很多“强心针”：要大家心态放好，要不抱怨，要积极努力，甚至给出了各种职场法则，教人如何混迹职场。这些信息都从不同方面缓解了一些职场心结，但是却没有从根本上解开。

用风靡全球的超强职场心术来武装自己、提升自己，这是每一个职业人士成功奋斗到精英所必须修炼的一门学问。

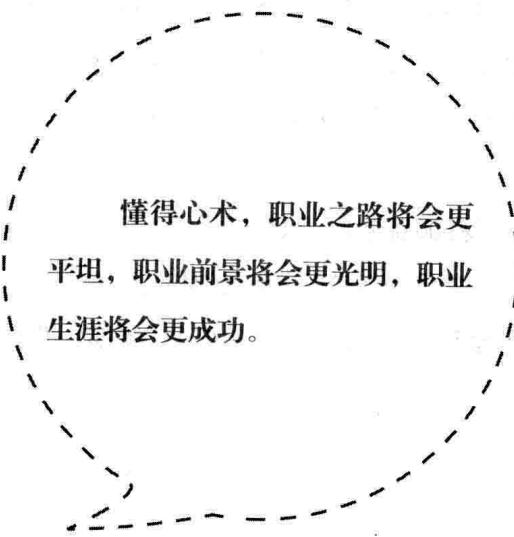
本书用通俗易懂而又全面的心理学效应，深刻地剖析、诠释了职场人必须了解的方方面面的规则和绝不能去碰触的雷区，一目了然，易学易懂易用。书中涉及到了与职场有关的每一个细节：如何面面俱到地与上司相处；如何更好地潜伏在办公室里，协调各方面的利益关系，和同事打成一片，拥有一个好人缘；如

何既能看穿职场中的种种心计，又能够使彼此双方都舒服，而不会招惹是非……

在职场打拼，步步高升是永远不变的主题和追求。职场中比拼的不仅仅是能力、经验，更重要的是一种心理的较量，需要“用心”，需要“花心思”，了解对方的心理，调整自己的心理，用合理而正确的心理战术去工作，去修炼成精英。

成为精英，需要的不是小聪明，而是大智慧。而有这份大智慧最需要的就是懂得职场心理学，更深层次地吃透别人的心理，领会他人的意图，以便作出自己的准确判断，找到合理的应对方法，使你不浪费自己积累的能力和经历，争取到拥有更好地展示自己的机会和平台，让自己和身边有利益关系的人都可以生活得更舒心。

无论你是否在全球500强企业，只要懂得了职场心术，你就会成为公司的佼佼者，职业愿景将会比较顺利地实现，而且你和身边的领导、同事也会相处得友好而融洽。这样的心理和状态对身心健康和职业发展都是极为重要的。



懂得心术，职业之路将会更
平坦，职业前景将会更光明，职业
生涯将会更成功。

第一章

职场读心术
——与上司相处时的面面俱到

遭遇多头领导，到底该听谁的 / 003

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何学会左右逢源？ / 007

┆ 职场小“诡计” ┆ 善用“第三者” / 009

与领导之间留下一个弹性的空间 / 010

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何成为一名受欢迎的员工？ / 013

┆ 职场小“诡计” ┆ 不要牵扯到上司的私生活里 / 014

当情绪要爆发时就数羊 / 015

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何控制自己的情绪？ / 018

┆ 职场小“诡计” ┆ 转移注意力 / 019

不要背着仇恨袋工作 / 020

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何才能不做领导眼中的“刺头”？ / 023

┆ 职场小“诡计” ┆ 学会为领导辩护 / 024

少说话，言多必失；多做事，行胜于言 / 025

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何行走职场？ / 028

┆ 职场小“诡计” ┆ 多听、少说、慢表态，积累人脉 / 030

『推诿不会减轻你所要承担的责任 / 031

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何处理工作中犯的错误? / 033

┆ 职场小“诡计” ┆ 用自己的时间来弥补错误 / 034

『开会，你的位置坐对了吗 / 035

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何从不同的座位来判断人? / 037

┆ 职场小“诡计” ┆ 多做会议记录 / 039

『不要让上司觉得你的存在是个威胁 / 040

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何避免“螃蟹效应”? / 042

┆ 职场小“诡计” ┆ 不要表现得太张扬 / 043

『醒目却又不刺眼地亮出自己 / 045

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何改变默默无闻的现状? / 047

┆ 职场小“诡计” ┆ 有了成绩要让领导知道 / 048

第二章

潜伏在办公室 ——心理学教你看穿职场“诡计”

『初入职场被冷落 / 053

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何顺利高效地度过“蘑菇期”? / 056

┆ 职场小“诡计” ┆ 既要埋头苦干，又要善于表现 / 057

『说话注意分寸和场合，千万不要惹祸上身 / 058

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何在职场中把握说话的分寸? / 061

┆ 职场小“诡计” ┆ 了解职场禁语 / 062

“你是不是正在经历职场“安乐死” / 064

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何避免“温水煮蛙”的命运？ / 066

┆ 职场小“诡计” ┆ 必要的以退为进 / 068

“不做盲从的羊，要做领头的狼” / 069

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何做好职业规划？ / 071

┆ 职场小“诡计” ┆ 正确选择职业 / 073

“细节决定成败” / 075

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何在职场中注重细节？ / 077

┆ 职场小“诡计” ┆ 不妄加评论公司的制度和规定 / 078

“跳一跳，你会够得更高” / 079

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何使自己跳得更高？ / 081

┆ 职场小“诡计” ┆ 进行职业规划，设定可行的阶段目标 / 082

“男女搭配，干活不累” / 084

┆ 心理学专家支招 ┆ 与异性同事交往时要注意哪些事项？ / 087

┆ 职场小“诡计” ┆ 避免办公室恋情 / 088

“扬长避短，不要让缺陷成为致命伤” / 090

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何在职场中为自己充电？ / 091

┆ 职场小“诡计” ┆ 学一点自己感兴趣的东西 / 092

“责任，该承担还是推脱” / 093

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何对待自己的工作？ / 095

┆ 职场小“诡计” ┆ 出了问题不要找“替罪羊” / 096

第三章

好人缘好办事 ——在职场的角逐中平步青云

学会和不同类型的同事相处 / 101

- 心理学专家支招 | 如何与不如类型的同事相处? / 103
- 职场小“诡计” | 宁可得罪君子,也不要得罪小人 / 107

不要吝啬你的赞美 / 108

- 心理学专家支招 | 如何赞美别人最有效? / 111
- 职场小“诡计” | 赞美之词在一个人身上不能重复使用 / 112

如果你懂得付出, 你的回报会更大 / 113

- 心理学专家支招 | 如何与同事相处才能达到共赢? / 115
- 职场小“诡计” | 学会在关键时刻送温暖 / 117

重视个人的“印象管理” / 118

- 心理学专家支招 | 如何搭配自己的职场着装? / 120
- 职场小“诡计” | 不可不知的职场礼仪 / 121

如何在职场政治的密林中生存 / 123

- 心理学专家支招 | 如何在职场密林中生存? / 125
- 职场小“诡计” | 新人不要急于露角 / 127

提高职场人气 / 128

- 心理学专家支招 | 如何提高职场人气? / 130
- 职场小“诡计” | 提高职场人气需要“活气”和“灵气” / 132

不要做办公室唐僧 / 133

- 心理学专家支招 | 怎样与“唐僧”相处? / 136
- 职场小“诡计” | 要有头脑和分辨力 / 137

“别做职场中的羔羊 / 138

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何合理地拒绝别人? / 140

┆ 职场小“诡计” ┆ 拒绝对方时,要学会旁敲侧击 / 141

“亲切比头衔更有人缘 / 142

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何树立自己亲切、随和的形象? / 145

┆ 职场小“诡计” ┆ 学会保持和蔼的笑容 / 146

第四章

办公室潜规则

——你的前程取决于对规则的正确解读

“职场上没有绝对的公平 / 151

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何面对不平事? / 153

┆ 职场小“诡计” ┆ 调节内心导向 / 155

“身份不够的人,说话没有分量 / 157

┆ 心理学专家支招 ┆ 在职场中如何把握分寸? / 160

┆ 职场小“诡计” ┆ 不要乱说话 / 161

“在正确的时间做正确的事 / 162

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何有效管理时间? / 164

┆ 职场小“诡计” ┆ 发掘你的下一步行动 / 165

“行动力比抱怨更有效 / 166

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何摆脱抱怨情绪? / 168

┆ 职场小“诡计” ┆ 注意抱怨的场合 / 170

『三年后的生活怎样，取决于你现在的选择 / 171』

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何定位职场中的跳槽？ / 174

┆ 职场小“诡计” ┆ 这些人不适合跳槽 / 175

『“埋头苦干”不如“游手好闲” / 176』

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何找到正确的工作方法？ / 180

┆ 职场小“诡计” ┆ 总结工作改流程 / 181

『找准自己的角色定位 / 182』

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何避免在职场中出现巴纳姆效应？ / 184

┆ 职场小“诡计” ┆ 避免角色错位 / 186

『为期望插上成功的翅膀 / 187』

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何在职场中进行积极的自我暗示？ / 189

┆ 职场小“诡计” ┆ 正确应对领导的期许 / 189

『外表固然重要，综合能力更重要 / 191』

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何内外兼修？ / 194

┆ 职场小“诡计” ┆ 能力比美貌更重要 / 195

『速度决定竞争成败 / 196』

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何在职场中提高工作效率？ / 198

┆ 职场小“诡计” ┆ 安排工作有良方 / 200

『不要成为绯闻的主角 / 202』

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何应对办公室流言？ / 204

┆ 职场小“诡计” ┆ 与异性同事相处时不要公开亲昵 / 205

『主动汇报工作情况 / 206』

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何向领导汇报工作？ / 208

┆ 职场小“诡计” ┆ 汇报工作要实事求是 / 210

第五章

升职心理学 ——职场晋升必备的超级攻心术

关键时刻你“掉链子”吗 / 215

心理学专家支招 | 如何在职场中避免被别人“期待”？ / 217

职场小“诡计” | 让内心变充实 / 218

给上司表现的机会就是给自己升迁的机会 / 219

心理学专家支招 | 在职场中如何做到谦虚？ / 222

职场小“诡计” | 老板永远是对的 / 222

变压力为动力 / 224

心理学专家支招 | 如何将压力转变为动力，消压于无形？ / 226

职场小“诡计” | 要疏解压力，先要提升自身的能力 / 228

压对牌赢一局，跟对人赢一生 / 229

心理学专家支招 | 如何在职场拼搏中跟对老板？ / 232

职场小“诡计” | 不要忘记和背叛你的贵人 / 234

领导总是喜欢与和自己有共同语言的人交往 / 235

心理学专家支招 | 如何与上司恰当相处？ / 237

职场小“诡计” | 不要让上司认为你的存在是对他的威胁 / 238

学会有效化解职场冲突 / 239

心理学专家支招 | 如何化解工作中的矛盾？ / 241

职场小“诡计” | 管好自己的舌头 / 242

找到发挥自己潜能的优势方向 / 243

心理学专家支招 | 如何挖掘自己的潜能？ / 245

职场小“诡计” | 机遇让你如鱼得水 / 247

“自信，是获得成功的资本 / 249

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何提升你的职场自信？ / 252

┆ 职场小“诡计” ┆ 不但要做，而且要说 / 254

“直面不足，扬长补短 / 255

┆ 心理学专家支招 ┆ 怎样才能正确地认识自己？ / 258

┆ 职场小“诡计” ┆ 开一张“个人清单” / 259

“突出你的个性品质，会获得更多机会 / 261

┆ 心理学专家支招 ┆ 如何在职场中突出你的个性品质？ / 264

┆ 职场小“诡计” ┆ 制造个性的闪光点 / 265

“多和优秀的同事交往 / 267

┆ 心理学专家支招 ┆ 向优秀的同事学习什么？ / 269

┆ 职场小“诡计” ┆ 随时准备接受新挑战 / 270



第一章

职场读心术

——与上司相处时的面面俱到

在职场中，我们不可避免地要与领导打交道。当遭遇多头领导时，到底该听谁的？平时应如何与领导相处？怎样让领导既赏识自己的能力，又不会感到受到威胁……身处职场，你必须面面俱到地考虑清楚这些问题。