

职场生存法则大全 成功取胜智慧宝典

赢在职场

赵明杰 / 编著

职场
No.1
秘籍

不可误踩的地雷

行事以勇，不如成事以智；胸怀以直，尚要处世以曲
赢在职场第一步，赢在职场每一天
集职场生存经验于一书汇职场成功秘诀于一册
一本所有职场人相见恨晚的修炼秘籍

京华出版社

赢在职场

赵明杰 / 编著



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在职场：不可误踩的地雷 / 赵明杰 编著. —北京：京华出版社，2011.4

ISBN 978-7-5502-0227-6

I. ①赢… II. ①赵… 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 (2011) 第 053362 号

编 著 赵明杰

策 划 贾 兰

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010)64259577 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 228 千字

印 张 15

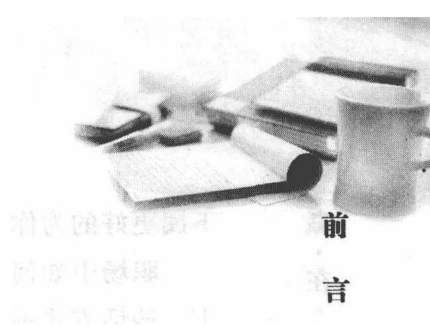
版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5502-0227-6

定 价 28.00 元

京华版图书，若有质量问题，请与本社联系。



前 言

现代人都很重视人际关系，人际关系处理的好不好，在很大程度上决定着一个人的生活质量。而人际关系如何，取决于个人的处世态度和行为准则。因此，建立良好的人际关系是个人成功与社会进步的基本起点，也是身在职场的每一个人都应该学会和把握的为人处世之道。

要想在职场中获取更多的人脉，自我修炼是必不可少的。职场中，很多人都忽视了再学习，再教育的问题，其实，无论是从哪方面讲，自我修炼自我改变都不能丢弃。在合适的场合说合适的话，在工作中用注重自己，修炼自己，不自暴自弃。若你不爱交流，就更应该时刻抓住机会与同事交流，只有这样你才能获得良好的人际关系。

职场上，良好的人际关系要学会适时表现，很多时候，我们的工作都在办公室里进行，学会在办公室里的表现，那么你会令身边的人对你更亲近，更喜欢，自然而然，你就收获了良好的人际关系。

身在职场，很多时候都需要沟通，会讲一口“漂亮话”才会吸引更多的人来关注你、支持你，在职场中获取更多的人脉。

职场中为人处世还需要懂点心理学，一眼看透上司、下属、同事的心，也是获得职场成功的关键。赢得上司心，时刻与上司保持良好的关系，那么职场就如鱼得水了。与同事携手共赢，注重团队合作，那么工作就会很顺利、很开心。如果你是位领导，掌控了下属心，让

下属更好的为你提供服务，你就赢得了事业的成功，职场的辉煌。

职场中如何与异性相处也是需要注重的一门学问。对待男士和女士，谈话方式等等各方面会有所不同。不能因为同事是女的就瞧不起，或者因为同事是男的就随便差遣，这些做法是不利于职场上异性交往的。要做到良好的异性交往，必须要做到一视同仁，公平对待，这样才能储存更多的人脉关系。

要想获得人际关系，还有一点不容忽视，就是要懂得职场“潜规则”。很多职场规则都是不能言明的，要想成为职场高手，必须懂得并运用好这些“潜规则”。只有遵循这些“潜规则”，你才能获取更多的人脉资源。

职场上，人际关系是通向事业成功的桥梁，把握好人际关系，就像战场上拥有了锋利的宝剑，而人际关系这把宝剑是获取成功的关键。职场上的成功，完全掌握在你自己的手中，那么就更不能忽视人际关系。良好的人际关系必将让身在职场的你如鱼得水，坐拥成功！

编 者

第一章 自我修炼术

——职场人际交往从改变自己开始

职场就是一个小小的社会，里面有形形色色的人，复杂的人际关系、飞速变更的知识更新以及封闭的工作环境，都会产生不同程度的职场困境，因此，良好的人际交往需要改变自己，才能成为职场的成功者。

抛弃羞怯，战胜自我	003
成大事者善交往	008
偶露“风情”讨欢心	012
莫抱怨，要改变	014
塑造积极向上的人	017
怀才不遇还是自身原因	019
真正对别人感兴趣	021

第二章 职场表现术

——办公室里要学会适时表现

办公室是最容易表现自己的地方，在办公室里拥有自己的人际关系，不要把办公室当成家一样随随便便，也不要把办公室看的很可怕，却不敢表现，最终会失去职场的人际关系。学会办公室取胜要领，学会在办公室里展示自己的优点，获得更大的人际关系、获取更大的成功。

人需要包装但不能伪装	027
不要满足于尚可的表现	030
清理办公室里的“软件病毒”	033

办公室的“政治生存”	036
工作室自我价值的体现	038
服从命令就是最好的表现	041
职场中也需要能屈能伸	043

第三章 人际沟通术

——身在职场要会讲一口“漂亮话”

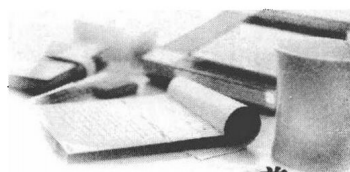
俗话说的好，会干的不如会说的。虽然能力加勤奋很重要，但仅仅凭借熟练的技能和勤恳的工作，就在职场中游刃有余，未免太天真了。如果加上会说话，说漂亮话，却能让你工作起来更轻松，不仅可以获取更多的人脉关系，并且可能帮助你加薪、升职。可见，职场上会讲一口“漂亮话”是多么重要。

好口才好人气	049
平步青云的谈话技巧	052
病从口入，祸从口出	055
凡语生辉 点石成金	059
聊天是沟通的重要手段	061
口才才是成功的阶梯	064
说话要懂得变通	066

第四章 职场心理学

——职场交际要懂点心理学

职场是人的江湖，有多少精明能干的高手没有输在刺刀见红的沙场，而是输在了暗流汹涌的内部关系上。当我们明白过来的时候，我们才知道每个职场人都需要了解



心理学，有时候心理学可以帮助你获取更多的人际关系，因此掌握职场心理学，只有运用好心理学，才能知己知彼才能百战百胜。

上司激励下属有技巧	071
要么淘汰，要么一鸣惊人	073
不值得定律心理学	075
拆屋效应心理学	078
心理之威克效应	081
必须要懂的不可取代	084
用“心”让老板加“薪”	087
与有嫉妒心的人相处	089

第五章 赢得上司心

——时刻与上司保持良好的深交

赢得上司的心，首先应该要和上司保持良好的深交，这是你必须掌握的一门重要艺术。其次，只要你留心上司的优点，经常将他的工作方式和思路与自己的比较，找到自己的差距，你才能进步得更快。最后，要学会与上司共同进步，你的成功是和上司联系在一起的，拥有与上司良好的人际关系，意味着你的成功。

如何与老板相处	093
上司就是你最好的榜样	096
善于发现上司的优点	099
主动帮助上司	103
学会与上司共同成长	108
上司为什么也要管理	112
站在上司的立场想问题	116

第六章 抓住同事情

——职场中要学会与同事携手共赢

在人与人的关系以及做事情的过程中，我们很难直截了当的就把事情做好，我们有时需要等待，有时需要技巧，有时却需要合作。然而，同事之间的合作是必不可少的，抓住同事情才能抓住更多的人脉关系。职场中，只有与同事携手共赢，才能获得成功。

看其优点，学其长处	123
单打独斗已经过去	127
新单位的“老圈子”	131
平时注重感情投资	133
与同事愉快相处	135
让同事喜欢你	138
不同同事，不同的策略	143

第七章 掌控下属心

——赢得了下属才赢得了职场

对于职场中的你来说，要想成功，就必须能掌控下属的心，多注意观察下属，关心下属，分析下属的情况，只有掌控下属心，下属才能更加尽心尽力为你效劳。一个真正的成功老板，不仅会识人、认人、通晓人际关系，而且活用知识，在日常生活，还会用关心来体贴下属。跟下属处好人际关系，也是赢得职场的关键。

懂得尊重下属	149
如何对待下属犯错	153
给下属自由的空间	155
发挥下属的天性	157
重视下属的感受	159

领导下属，恩威并施	162
增强下属的荣誉感	165

第八章 异性相处学

——学点职场男女的相处之道

职场中，男女相处是需要一定学问的，如果学不会男女相处，偶尔和异性老板打交道，估计就要败在男女相处关系上了。对待男人与对待女人的方式是大有不同的，对待男人可以大大咧咧，对待女人可以温和些。职场上，男女的相处之道是很重要的。因此，好的人际关系才能获取职场上的成功。

男女谈话，方式不同	169
分清友情和爱情	171
懂得拒绝别人的追求	174
男女相处，懂得体谅	176
不做讨人嫌的男女	178
与女同事相处之道	182

第九章 为人处世学

——为人处世让你在职场不可或缺

职场中，为人处世就应该做到：莫小气，好的东西尽量与别人分享，莫过多评价别人，多听别人的，自己尽量闭嘴，如果要发表想法，准备多套看法，利益双方都不要得罪。当然在做事情的时候要有原则，尽量多交朋友，不要吝啬自己的微笑。这样才能学会为人处世，获取更多的人际关系，才有助于职场上获取更大的成功。

职场不可缺的处世学	187
从关心别人做起	190
保持利益均衡	193
职场交友要有弹性	195

高傲者的处世学	197
平等待人的方法	200
为人处世要未雨绸缪	204
与人相处，独具慧眼	206

第十章 职场潜规则

——你必须要明白的职场潜规则

所谓“潜规则”，指的是明文规定的背后往往隐藏着一套不明说的规矩，一种可以称为内部章程的东西。职场中的一些“潜规则”是必须要了解的，我们每个人不知不觉地在潜规则下生存着，有的却在潜规则下游刃有余，因为他们懂得只有遵守这些潜规则才能活的潇洒。懂得潜规则，有助于职场上拥有良好的人际关系。

你可以绕过陷阱	213
不要得罪平庸的同事	219
不要苛求百分百公平	221
职场招聘潜规则	223
杜拉拉职场“潜规则”	227

第一章

自我修炼术

——职场人际交往从改变自己开始

职场就是一个小小的社会，里面有形形色色的人，复杂的人际关系、飞速变更的知识更新以及封闭的工作环境，都会产生不同程度的职场困境，因此，良好的人际交往需要改变自己，才能成为职场的成功者。



抛弃羞怯，战胜自我

羞怯是逃避行为的最常见形式，其表现是多种多样的。在日常生活中，常常会看到这样的现象：有的人在路上碰到熟人故意躲避；有的人不敢在大庭广众之下讲话，一讲就会脸红舌硬；有的人在比较熟悉的工作环境中突然发现陌生人时，会手足无措，大乱阵脚。

上述现象在心理学上都被称为怕羞心理。怕羞心理的形成与儿童时期缺乏父母的抚爱或很少与外界接触有关。这类人的性格大多内向，气质属于粘液质型、抑郁质型或两种类型的混合型，神经系统比较脆弱，一般来讲，持有怕羞心理的人是女性多于男性。怕羞心理产生的原因，除了与人的气质特点有关外，还受到环境和教育的影响。例如，有成绩时得不到奖励，而无成绩时受到惩罚的男孩是比较羞怯的；如果父母在社交上是积极的，则他们的孩子大多不会羞怯，这也说明了家庭环境的作用。

在日常生活中过分怕羞就有碍于工作、学习和人际交往，更不利于职场发展。这是因为有怕羞心理的人一般会更多地约束和拘谨自己，而难与别人建立亲密的关系；沮丧、焦虑和孤独会导致性格上的软弱和冷漠。因怕羞而更加怯懦、胆小和意志薄弱。怕羞心理随着年龄的增长和交往的增多，是可能逐渐减轻的。但是在职场上，我们仍然会看到许多怕羞的人由于无法与人正常沟通，不能展现最精彩的自我。这对于在职场中打拼的人来说，是十分不利的，必须加以克服。

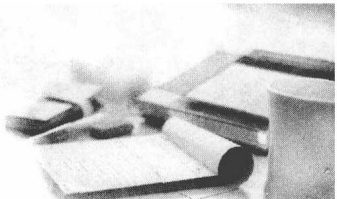
要有自信心。德国哲学家黑格尔说过：“人应尊重自己，并应自

视能配得上最高尚的东西。”对于怕羞的人来说，千万不要为自己的短处而紧张。恰恰相反，应该经常想到自己的长处，要深信：“天生我材必有用。”要培养自信心，相信只要自己认认真真地干，自身的能力必定能发挥出来。

直接要求。怕羞的人通常害怕遭到拒绝，所以很难说出自己心里真正的要求。在职场中，当提案遭到主管退回时，对怕羞的人而言，即代表否定，没有机会。对勇敢的人来说，拒绝却代表了仍有许多其他的可能性，现在遭到拒绝，以后还会有机会，可以换个方式继续努力，根据问题重新修正提案，总会有被接受的一天。因此，羞怯的人应该转换自己敏感、脆弱、太注重别人的看法的弱点。重新调整生活目标，不断地告诫自己一定要达到预订目标，相信自己有能力成功，将失败与挫折视为下一次机会的开始。

勇于表达意见。你是否有过类似的经验：有的同事在会议中总是会非常踊跃地发表意见，滔滔不绝，似乎有备而来。事实上却可能是：他的提案还没有你的完善，而且你手上准备的资料也比他周全。但你却不敢找机会来表达你的意见，主管似乎不知道你的存在，更难想象你的专业程度。最后的结果是，公司采用了他的提案。在职场拼搏，除了要做好充分的专业准备外，关键还在于你是否掌握了表达的机会，让自己站住舞台，显示实力。机会不会从天上掉下来，表达才有得分的机会。

掌握表达技巧。开会是比较有效的沟通方式之一。要让高层主管在有限的时间内集中注意力专心倾听，你的报告必须简短精炼。主管希望听到精彩的十分钟，而非啰唆又没特点的三十分钟。而怕羞的人往往会不自觉地模糊焦点，加上冗长的解释，让听众丧失耐心。因此，你的开场白一定要避免使用软弱的字句，如：“很抱歉打搅你的时间”、“大家一定都曾想过这个创意”等等。你要训练自己的报告技巧，学习如何自信地传达信息，以直接有力的开场白加上自信坚定的结尾，有信心地回答问题。这样，你就会在会议报告中给听众留下深刻的印象，就有机会获得主管的青睐。



主动出击，赢得注意力。有些人惯于主导职场环境，一有机会便很会自然地推荐自己，争取表现的机会，扮演火车头的角色。相比之下，怕羞的人则比较习惯默默耕耘，等待主管的赏识，喜欢孤芳自赏。自以为整天努力工作，然后待在办公室内，上司就一定知道自己为公司鞠躬尽瘁。事实是：上司一般是不会注意的，除非你主动出击。你应该主动定期向上司报告团队的最新工作绩效，显示自己优秀的领导能力。同时主动与其他相关部门建立联系，介绍你的职务，让他们知道你能为他们做什么，你有什么资源可以分享。

不要期待每个人都是朋友。当有同事直接向你表示：除了公事外，无意与你建立所谓的“朋友”关系时，你通常会感觉受到伤害，认为是其他原因所致，因此也间接影响了彼此工作上的合作与支持。对于这种状况，深探职场法则的个中高手通常是无所谓的，他们不在乎能与每一位同事都能成为朋友。今天在会议中处于竞争对立的立场，明天却一起去唱卡拉OK，公私分明，两者无关，也不会产生矛盾。反观羞怯的你，却常常认为同事应站在同一阵线，习惯将战友等同于朋友。你往往认为，若不是朋友，如何并肩作战？建议你在职场中应以工作职务为标准，不要因朋友的关系而影响了对公事该有的专业判断。即使彼此不是朋友，只要工作上能配合，能共同达到目的，就可以合作。把私人感情夹杂在工作里，反而会影响工作效率。在公司内，如何与同事保持适当的距离非常重要，不能因为要顾及朋友情谊而误了公事，这样必定会产生负面效应。

随时准备接受新挑战。当公司赋予你新的职务，让你肩负更多的重担与责任时，你的第一个反应是什么？羞怯的人往往会开始担心自己是否能够胜任，压力也因此随之而来。因为他们从未有过相关的业务经验，成绩好否不敢设想。而真正勇敢的人在面对相同的问题时，却会很乐观地接受新任务。虽然他可能自己也不知道从何着手，但他不会让别人知道。他相信自己一定能办到，不需担心。新挑战意味着新的表现机会，其中充满了不确定性。你应该增加对自己能力的信心，因为别人面对的问题与你一样。

接受风险。每一个决策的背后都有风险，但冒风险与获得成功的机遇是并存的，若不即时踏出新的一步，就永远没有成功的机会。你可能正在思考：如果我接受了新方案，万一失败了怎么办？如果我负责新业务，成绩不理想，会不会脸上挂不住？最后在多重考虑下，还是不冒险比较安全，这样一来，你永远不会进步。怕羞的人常常会为了安全感，保守地停留在原地，这样，总有一天别人会轻易地夺取你的阵地。你应该训练自己逐步承受风险，不必害怕环境的改变。新的工作也是学习的过程，哪怕是失败的经验，都能帮助你将来承受更大的责任与风险。

扮演稳定的力量。当公司准备发展新事业时，领导人往往自己也不清楚该如何开始，此时他会指派一位主管作为新事业操盘人，开始进行新的作业。一旦你成为新操盘人，即使没有丰富的经验，也不要为此而担心。若你总是担心自己无法完成，就会降低成功的希望，而且你散发出的恐惧心理也会影响别人的感受，甚至会影响到他们对你的支持。你应充分相信自己绝对有足够的力量完成使命，因为这正是上司选择你的原因。事实上，没有人能百分之百掌握正确答案，上司也不例外。大多数的人不比你先知道答案，但他们都能战胜自己的恐惧心理。所以你要停止担心，开始行动，踏出第一步。

配合团队作业。怕羞的人通常因顾虑太多，同时过分注意自我保护，不愿与别人分享资源，喜爱自行其是，因而难以共同达到团队目标。与此相反，不怕羞的人则比较能配合团队领导人的指令，拿出最佳本领，协助主管完成目标。你应在充分了解团队整体目标的前提下，及时放弃自我观念的坚持，因为团队领导人将担负所有的责任与压力。只要身为团队成员，都应尽全力协助领导工作。

担负更多责任时，要获得更多权力。有这样的人，在企业里满足担任副手、军师的角色，天生就乐意分担工作。虽然做的事愈来愈多，却不会主动要求享有更多的职权，以获得升迁的机会。反观不怕羞的人，他们会在担负更多的责任时，主动要求更大的权力，以求在职场中更上一层楼。因此，你在担负更多责任的同时，切勿忘记要求拥有