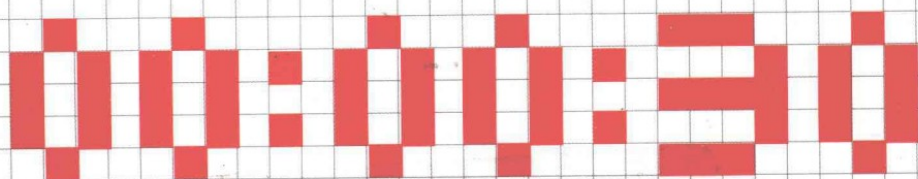


成为焦点 关键30秒 30 Seconds

刘 慧◎著



挖掘交际的秘密

怎样探究人心，让别人跟着你的思路走？

从最简单的几个方面入手，火速打造我们的新形象！

➔ 吸引目光有诀窍

只需关键30秒，化为主动，扭转一切！➔

成为焦点 关键30秒 30 Seconds

00:00:30
挖掘交际的秘密

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

成为焦点关键 30 秒/ 刘慧 著. —北京:北京理工大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-5640-4697-2

I. ①成… II. ①刘… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 117373 号



出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 11

字 数 / 147 千字

版 次 / 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

责任校对/陈玉梅

定 价 / 22.00 元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前 言

你有没有注意到，有些人无论在哪里都会放射出耀眼的光芒，无论走到哪里都会吸引身边所有人的目光？而这些人，在职场中总是最受同事和上司的青睐，在生活中也是朋友最为信赖，家人最为喜爱的。

你或许会嗤之以鼻，那有什么了不起，我不需要，我一个人默默无闻没人打扰也挺好。如果你这么想，那我可就要提醒你：朋友，你该注意了！

现在的时代是一个怎样的时代？是机会的时代，更是竞争的时代！什么是竞争？竞争就是弱肉强食，就是适者生存！如果你在某一方面比不过别人，又无法让大家看到你出色的一面，那么就不要抱怨、责怪别人把本来属于你的东西抢走，使你只能眼睁睁地看着机会从身边溜走。

为什么要成为焦点？这就是原因。在现在这个竞争如此激烈的社会中，如果我们还只是想要默默无闻，随波逐流，那么难免就要被这个世界所淘汰。

我们可以想象一下，当那些领导们手中拿着职工名册研究究竟将谁留下而将谁“T”出局时，他们是如何选择的呢？他们是会选择那些在职员中很受欢迎，在领导心里很有能力的人，还是那些他们不清楚能力怎样甚至名字和对不上号的人呢？答案是非常明确的。

玛格丽特·撒切尔是一位享誉世界的政治家，她有一位非常严厉的父亲。父亲总是告诫自己的女儿，无论什么时候，都不要让自己落在别人的后面，永远都要成为人群中最受瞩目的一个。撒切尔牢牢记住父亲的话，每次考试的时候她的成绩总是第一名，在各种社团活动中也永远做得最好，甚至在坐车的时候，她也尽量坐在最前排。后来，撒切尔成为了英国历史上唯一的女首相，成为了众所周知的“铁娘子”。

成为人们眼中的焦点，不仅在职场上对我们的加官晋爵有着极其重要

的作用，在我们的日常生活中其实也是不可或缺的。不知道你有没有为类似这样的问题而烦恼过：为什么朋友们更喜欢他而不是我？为什么人们一有困难就会找他，我也很热心却没有人会想到我？为什么孩子总是跟他爸爸更亲，却总是很怕我？为什么我一回到家，家里的气氛立刻就会变得很紧张？……很明显，这就是因为你没有发挥出你的“焦点特色”，没有吸引住朋友、家人的心。

能够成为焦点，自然可以为我们带来难以言尽的好处，只是要怎样才能成为众人瞩目的焦点呢？我们的性格已经养成了，要一下子改变会不会很难呢？当然不会，《成为焦点关键30秒》就是在教我们如何从最简单的几个方面入手，火速打造我们的新形象，使我们成为无论是工作上还是生活中的焦点！

这个世界就是这样，只有你去用心经营，它才会带给你最美好的事物。那么，让我们重新用心去看看这个世界，努力打造一个全新的自己吧！期待着有一天，在人群中看到你闪闪发亮！

目 录

CONTENTS

第一章 30 秒成为新员工中的焦点

- 快手快脚快动脑 / 2
- 请教的姿态要“摆好” / 4
- 该抢的风头就要抢 / 6
- 适当突出你的狼性欲望 / 9
- 步入职场关键的第一天 / 11

第二章 30 秒成为新领导中的焦点

- 轻松破除“不合作”危机 / 16
- 三言两语与下属打成一片 / 18
- 自在得当转变角色 / 21
- 细部入手树立威信 / 24
- 用个性魅力征服下属 / 26

第三章 30 秒成为办公室焦点

- 言语幽默拉近距离 / 30
- 以共同话题引发共鸣 / 32
- 拿捏分寸巧夸赞 / 34
- 举手之劳不妨事 / 37
- 宽容处事去烦扰 / 39

第四章 30 秒成为会议焦点

不鸣则已，一鸣惊人 / 44

先声夺人的开场白 / 46

调动气氛的高手 / 49

言简意赅，一针见血 / 51

机智巧妙打破沉默 / 54

第五章 30 秒成为面试场上的焦点

得体笑容是制胜法宝 / 58

快速展现内在涵养 / 60

举手投足优雅礼貌 / 62

别具特色的自我介绍 / 64

打造完美第一印象 / 67

第六章 30 秒成为商务宴会中的焦点

察言观色，分清宾主 / 70

精通礼仪，做好主人 / 72

把握大局，“抓住”目标 / 74

学会与陌生人畅谈 / 77

练就一口流利英语 / 79

第七章 30 秒打造最闪亮职场女性

时常换换新形象 / 84

温柔在前，干练在后 / 86

言辞得体悦人耳 / 88

善于展现亲和力 / 91

适可而止，远离是非 / 93

第八章 30 秒打造最闪亮职场男性

勇于为团队承担责任 / 96

主动挑战新任务 / 98

做女同事的开心果 / 101

开朗豁达化矛盾 / 104

抛下压力更添闪亮 / 106

第九章 30 秒成为销售场上的焦点

善于发现新市场 / 110

故事，让销售更顺利 / 113

销售，从聆听开始 / 116

利用性别，因人而异 / 119

与客户换位思考 / 122

第十章 30 秒成为公众目光里的焦点

气质吸引眼球 / 126

别出心裁，灵活多变 / 129

将群众利益放在首位 / 131

逆向思维惊艳全场 / 133

学会说话的艺术 / 136

第十一章 30 秒成为密友圈子里的焦点

善解人意懂得倾听 / 140

方式巧妙安慰他人 / 143

荣辱与共讲义气 / 146

忠言未必要逆耳 / 149

释放快乐的感染力 / 152



第十二章 30 秒成为家庭焦点

制造和谐的家庭气氛 / 156

换位思考更贴心 / 158

教育更要讲方法 / 161

学会理解老人的心 / 163

家，最重要的是爱 / 166

快手快脚快动脑

人们通常都喜欢拿“战场”来形容“职场”，的确，职场就像战场，有时你的伙伴也会变成你的敌人，而想要成功，就要排除一切障碍，努力夺取制胜点。为什么有些人刚刚进入公司很快就能得到赏识，而很多人也努力了、奋斗了，却“泯然众人”？

其实，作为新员工，所有人都是想要立刻表现自己的，如何才能展现出自己的非凡才华，让上司关注你？那就要：快！

【事例】

小刘和小张同时进入一家企业工作，小刘是个女生，小张是个男生。刚开始，企业领导人其实是更加看重小张的，不仅因为他学历更高，而且觉得男孩子应该能吃苦、多干事，可是几天后领导却彻底改变了这样的想法。为什么呢？

小刘每天早上总是比规定的时间要提前半小时到岗，然后开始准备这一天可能会用到的一系列东西，等同事们来了之后便热心地问有什么需要帮助的；办公室里的花有点蔫，她就浇浇水，哪里没有打扫干净，她就再收拾一下；领导刚刚提出一个设想，她就很快查好了资料，做好归类总结并提出了一系列可行方案……

就这样，小刘很快从一名最普通的职员升到了部门经理，而刚开始被领导看重的小张虽然本职工作做得也不错，却仍然是默默无闻的一名小职员。

手为行动之利器，脑为行动之源泉。其实每个企业都不是完美无缺的，总有很多问题需要去发现、去解决，很多工作需要高效地去完成，但很多员

工，尤其是新员工却总认为这些事情与自己无关，看到了也不愿动手。时间一长，便养成了过眼浮云，办事拖拉的习惯。等到问题“爆出来”的时候，不仅给企业造成了损失，也往往错失了一个表现自己才华的良机。

其实领导们也会想：一个对身边的问题视而不见、眼高手低的职员，怎么可以委以重任，怎么可能为我们公司带来更大的价值？聪明的职场人，往往感谢那些职场懒人给了他们施展才华的机会。所以，只要你工作一天，就要“眼里有物，手里有活”。

有了物，有了活，行动更要快。很多人都会经常想：如果有一天能见到老总，借机会展示一下自己的才干就好了。可是有些人却是这样做的：详细了解了老总的奋斗历程，弄清了老总毕业的学校、处世风格、关心的问题等，掌握老总上下班的时间，精心设计几句简单却有分量的开场白，然后再算好时间去乘坐电梯，在跟老总打过几次招呼后，有一天终于有机会跟老总长谈了一次。可想而知，这样的人不久后就争取到了更好的职位。

现实生活中有太多“理论的巨人”，却也有太多“行动的矮子”，我们总是想着要去表现自己，想着要去怎么做，但当机会真的来临时，却又总找借口不愿努力。其实这个“表现”的机会并不会那么直冲冲地向你跑来，而是会在一点一滴中慢慢体现出来，在这个竞争无比激烈的社会，如果你感受不到这种机会，或者甚至只是比别人感觉慢了，都有可能让成功的机会从身边白白溜走。

【30秒成为焦点之都要“快”】

1. 要比同事们更早地来到岗位，在准备自己的工作需要时，要留心观察其他人有没有需要，然后给予积极的帮助。

2. 在有人提出请求时，要比其他人更早作出回应，给别人留下积极热情的印象。

3. 不要太在意其他人的眼光，要学会主动发现不合理之处或主动进行创新，然后在适当的情况下提出建议。

4. 不要因为一些事小，或者“不归我管”，于是听之任之，机会是自己创造的，任何事都可能使你成为发光点，做小事也会令你脱颖而出。

请教的姿态要“摆好”

在新员工进入公司的时候，企业往往都会对职场新人进行员工入职培训。新员工没有经验，则只能打下手，可这样心理又不平衡，最后只会越搞越糟，使自己境地尴尬，甚至不懂装懂，让人笑话。新员工们尤其要多学多看，多虚心请教，才能积累工作经验。

虚心求教，进步很快，又能建立良好的人际关系，让自己很快融入到集体中去，既受益匪浅，又让人喜欢，何乐而不为呢？

【事例】

现代大学生的特点是个性张扬，彰显自我风格，追求与众不同。这种风气与氛围培养了不少“特别”的大学生。但工作岗位不是上演个人秀的舞台，因此，刚刚走上工作岗位的大学生们更要注意这种问题。小敏对此深有体会，她初入职场就受到前辈们的冷落，心里很不是滋味，用句俗语就是“热脸贴人家冷屁股”，实在是不好受，毕竟刚刚从大学里走出来，年轻气盛，于是越来越喜欢和前辈们对着干。

可是很快小敏就发现这样根本不能解决问题，不停地较劲，反而让他们的关系越来越远。于是，她开始主动请教前辈们，态度也更客气、谦虚了，明确说出自己的不足，并表达出渴望前辈指教的意愿。慢慢地，前辈们也开始认真地指导她，她也尽力让每个细节完美，让前辈们看到她存在的价值。时间一长，前辈们对小敏的态度有了很大的改变。其实在这样一个过程中，他们不知不觉地也把姿态放低了。

曾经有人形容新人“吃的是杂粮，干的是杂活，做的是杂人”，我们

也可以想象那份辛苦，但其实谁又不是从这条路上走过来的呢？有一份关于“如何面对新同事和新环境”的调查，新员工们表现出了“请关照”的求教心态：有39%的参与者选择了“客气、谦虚，人人皆为老师”；有35%的参与者自信地选择了“不卑不亢，待人从容自若”；有20%的参与者灵活地选择了“根据不同的同事和环境而定”；有4%的参与者选择“凡事自有主张，不能被人牵着鼻子走”；只有1%的参与者坚定地选择了“不能任人使唤打杂，要维护自己的尊严”，还有1%的人选择“说不好”。从调查结果看，还是有将近74%的年轻人把学子的优越感和傲气收起，能够摆正心态，从头再来。

智联招聘的职业顾问也表示，新人刚到公司时，面对陌生的“路况”，虚心向同事求教其实也是一种“抄近道”的捷径。新人要有一种从零做起的心态，放下架子，尊重同事，不论对方年龄大小，只要比你先来公司，都是你的老师，你只有虚心请教，不断学习加上埋头苦干，才能尽快地脱颖而出。但也要避免过于“谦卑”，太谦虚显得有些做作，还容易给人留下不自信的印象，而心中总惦记着“不能任人使唤打杂，要维护自己的尊严”的新人则容易发生开“斗气车”的现象，在行为上和沟通上，与同事产生“碰撞”或卷入到明争暗斗的办公室政治风波中，遭遇职业道路上的“红灯”。

【30秒成为焦点之“谦”求教】

1. 既然是请教，那就要有请教的态度，不管你学历多高、背景多好，去请教肯定是因为不明白，那就赶快把你心中的那份傲气先收起来吧。

2. 要学会请教，从不同的人身上看到不同的优点，要有选择地请教，同时也能让其感受到你对他的肯定。

3. 请教要客气、谦虚，明确说出自己不理解或不知道怎么做情况，虚心并认真地向其求教，可以做些记录，更加彰显你的认真，当然不要忘了表示感谢。

4. 谦虚是要有度的，不要过度地说一些“我什么都不知道”的话，当心会给人留下“自卑”或者“没能力”的印象，请教要落落大方，自己的优、劣势都要有一定体现。

该抢的风头就要抢

办公室里四处都“潜伏”着危机，不知上进的人，随时可能被淘汰。残酷的职场，让现实更具有骨感美，但依然有不少人能够实现理想，一飞冲天。为什么呢？职场上的竞争无处不在，仅仅依靠勤奋，其实不一定能够出人头地，我们要懂得抓住那转瞬即逝的机会表现自己，才能得到上司的重视。

抢风头虽然会显得有些强势，但该抢的风头就要抢！

【事例】

雯雯毕业四年了，在一家五星级的酒店里担任客房部经理。她刚从学校毕业来到这家酒店时，只不过是一名普通的客房部员工，之所以能升职这么快，就是因为她敢于争取，勇于表现自己，在该抢风头时总能出尽风头。

有一次，客房部召开会议，她和其他员工在客房部经理的带领下参加。当时，有不少酒店高层在场，听到他们部门经理汇报了既定的计划后，觉得不是很满意，便问：“大家有什么想补充的吗？有想法就说，不要拘谨。”

这时，大部分员工都只是安静地坐着。等了半天，发现没人敢发言，雯雯大着胆子提出了意见：“陈总，我觉得可以将房价优惠做成几个套餐来推广，分别搭配不同的送餐服务和洗衣服务……”

她一边说着，一边感觉到部门经理用不屑的目光看着自己，但她毫不胆怯，说清楚了自己的想法，最后还讲道：“这是我个人的想法，虽然有些不成熟，但我也是为了酒店能更好，如果说的有欠缺的地方，希望领导

们见谅。”

结果，雯雯获得总经理的高度赞扬。接下来，不到两个月她就被提升为客房部主任。一年后，她成功顶替了原来的部门经理，成为新一任的客房部经理。

抢风头当然是个技术活儿，哪些风头可以抢是需要进行认真分辨的。像雯雯这样，具有较强的工作能力，能够与上层领导直接接触的情况下，她抢了直属上司的风头反而不会招致打压，因为她是唯一一个在领导询问意见时敢于站出来的人，话又说得圆满，便不容易令人挑刺。

也有很多人对同事有求必应，工作勤恳，从不犯什么错，规规矩矩，就跟一只小绵羊似的无欲无求，可是不太受上司喜爱，因为上司通常会认为：“他（她）虽然工作上没什么错，但对公司的贡献也不大，没有年轻人该有的那股冲劲，别人让做什么就做什么，每次问有什么意见都闷不吭声，只是点头，这是极大的弱点。再这样下去，就是在原地不动，迟早也会被别的后来者居上。公司如果都是这样的员工，那就麻烦了！”

当然，不是什么风头都能抢的，抢上司的风头尤为危险，如果你没有足够的把握可以表现才华，不要轻易做出这种尝试。不过现在越来越多的上司欣赏那些有冲劲、有想法的员工，因此我们不妨“放肆”一点，在适当的时候抢抢风头，把握住那关键的30秒，让自己成为众人之中的焦点。

看来要想在职场崭露头角，还是得学习抢风头的技巧。

【30秒成为焦点之“抢”风头】

1. 当上司问你有关自己分内工作的问题时，要立刻回答，不要让同事抢在你前面做出回答，因为这原本就是你该出色表现的领域。

2. 当上司直接点名要你提出意见和建议时，有技巧地告诉他：“经理，我觉得您刚才提出的方案很好，如果再稍微将后面一个步骤改动一下，可能会更好……”

3. 当全部门其他人都不能胜任某项工作，而只有你能时，不要推辞，赶紧抓住这个表现机会，对他们说：“不如让我来试试看，我会全力以赴，力求完成任务。”

4. 听到领导说的冷笑话，若你能听懂，请不遗余力地第一个笑出声来，借此与他谈论起来，从而拉近关系。

适当突出你的狼性欲望

从刚进入公司，我们会梦想着有一天能坐上部门主管的位子，可是我们往往不敢告诉任何人，因为害怕会被当成一名野心家或是被扣上“自负”“狂妄”的帽子。于是我们中的很多人宁可和平级的同事混在一起，尽管默默无闻，但至少不会被排斥于团体之外，成为众矢之的。

然而这样做的后果是，忽然有一天，某位你一直认为能力不如你的同事坐上了你期待已久的位置，而你，却只能继续等待。如何改变这种令人气结的情况呢？很简单，在职场中要适当突出你的狼性欲望。



【事例】

小P和小F同时以新人的姿态进入公司，小P是名牌大学毕业的高材生，小F是大专自考了一个名不见经传的二流大学，但是上级和客户往往记住的是风趣健谈、总有新鲜创意的小F，对小P则没有太多印象。而在又一次出色完成了一件棘手的案子之后，小F被提升为外联部的经理，而小P还是两年前的那个小职员。

小P也很奇怪：撇开学历的重要性不说，我这两年一直是敬业踏实，工作业绩绝不比任何人差，上头交代什么就做什么，也从来不会有一点成绩就到处宣扬、招摇出风头……我以为这一切老板都应该看在眼里的，谁知道最后人事决定结果竟然是这样的，幸亏当时没有主动去自荐，不然都不知道要怎么面对同事们的流言飞语。

小F对他的成功经验是这样说的：我知道比学历，我和小P根本没得比，要想有所建树，就必须从其他方面赢过他。我每件事都会尽自己全力去做，同时，也会让周围的人，尤其是老板知道自己的努力，这样你的每