

· 赢得建设性工作伙伴 在职场交际中稳操胜券 ·

# 谁坐了我的位子

[美] 简·耶格尔 (Jan Yager) 著



当代中国出版社

# 谁坐了我的位子

如何在职场交际中稳操胜券

[美] 简·耶格尔 (Jan Yager) 著

崔姜薇 柯希璐 译

当代中国出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

谁坐了我的位子/(美)耶格尔著;崔姜薇,柯希璐译.—北京:当代中国出版社,2004.10

ISBN 7-80170-347-2

I.谁... II.①耶...②崔...③柯... 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(2004)第105428号

Copyright ©2004 by Jan Yager, Ph.D.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2004 by Contemporary China Publishing House (Huawen Books Company)

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体版由 Jan Yager 博士授权当代中国出版社独家出版发行

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2004-5286

### 谁坐了我的位子

---

出版发行:当代中国出版社(北京地安门西大街旌勇里8号 邮编100009)

印刷:北京京都六环印刷厂

开本:889mm × 1194mm 1/32 印张:8.25

字数:170千字 书号:ISBN 7-80170-347-2

版次:2004年11月第1版 印次:2004年11月第1次印刷

责任编辑:陈德仁 策划编辑:梁罍

定价:23.00元

---

版权所有 侵权必究

# 好评如潮

在我所读过的有关职场交际的著作中，简·耶格尔的《谁坐了我的位子》是研究最透彻、最具指导意义的一本。毫无疑问，我们的工作不能缺少它。

——**美国知名学者、作家唐·加博尔 (Don Gabor)**，  
**年度畅销书《对话与交友》**  
(*How To Start A Conversation And Make Friends*) **作者**

这本书系统而清晰地诠释了职场关系的各种类型，极具启发性，相信它对每一个人的职业生涯都会非常有益。

——**乔希·皮文 (Josh Piven)**，《**必死绝境之求生手册：工作篇**》  
(*The Worst-Case Scenario Survival Handbook: Work*) **作者**

在《谁坐了我的位子》一书中，简·耶格尔对如何在工作关系中达到互惠与平衡给出了极具价值的指导。非常精彩！

——**内拉·巴克利 (Nella Barkley)**，Crystal-Barkley **公司总裁**

《谁坐了我的位子》解说了人们争论不休却莫衷一是的人际关系问题，它为读者提供了改善自身人际关系的全新观点和有效技巧。

——**马克·桑伯恩 (Mark Sanborn)**，Sanborn & Associates **公司总裁**

这是一本职场人士的必读书，书中耶格尔博士为我们展现了职场关系的全景，提出了处理各种人际关系的准确而实际的建议，对我们今后的职业生涯大有裨益。

——**惠特尼·弗莱明 (Whitney Fleming)**，  
Environics Communications **副总裁**

简·耶格尔博士缜密的专业研究为我们提供了有关人际关系的经典范本与实例。这本书一定能有效地改善读者的人际关系，并使他们未来的职业生涯获益良多。

——丽贝卡·G·亚当斯 (Rebecca G. Adams) 博士，  
北卡罗来纳州立大学 (University of North Carolina) 社会学教授

简·耶格尔告诉我们如何建立并维系与同事、客户和虚拟团队伙伴之间的伙伴关系。独自在家工作的人们也将从中获益，通过加强伙伴关系扩大经济效益，提升个人成就。

——特里·朗尼尔 (Terri Lonier)，WorkingSolo.com 创始人

这绝对是一个优秀的读本，每一个个案都极富代表性。你可将它作为处理人际关系的最佳指南，伴随你的整个职业生涯。让它在你的商业藏书库里永久性定居。

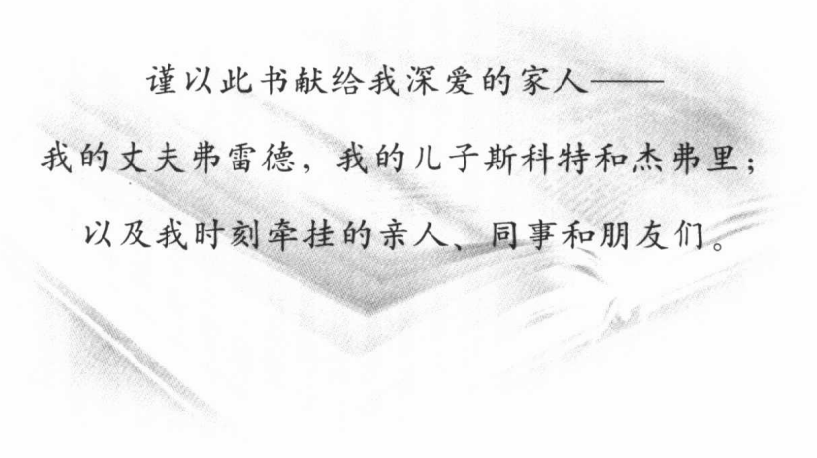
——劳伦斯·J·斯蒂伯尔 (Laurence J. Stybel)，  
教育学博士，Stybel Peabody Lincolshire 公司创始人

简·耶格尔洞悉“职场关系”的种种变数，她的阐释深入浅出，令人耳目一新。我边读边思索：“谁坐了我的位子？”嗯，我想我已经明白了。

——简·波拉克 (Jane Pollak)，  
畅销书《灵魂的主宰》(Soul proprietor) 作者  
妇女创业网 (Entrepreneurial Women Network) 前总裁

《谁坐了我的位子》必将成为一本传世佳作。不论你是老板还是员工，无论你的企业规模如何，你都会从字里行间寻找到职场交际的黄金法则。

——卡尔·桑格 (Carl Sanger)，Serenity Wealth Management, LLC 负责人



谨以此书献给我深爱的家人——

我的丈夫弗雷德，我的儿子斯科特和杰弗里；

以及我时刻牵挂的亲人、同事和朋友们。

# 职场人际，有没有标准答案？

文 / 孙虹钢

周末去打保龄，有一阵子手臭无比，连续落沟，郁郁闷坐。有朋友劝曰：嗨，是你要运动，不是球要运动啊。

朋友的话让我打了个激灵。

其实，生活、工作、职场当中，许许多多的事都是这样的。我们被各种各样的规则包围，做各种各样的事情，事总有顺利、不顺利，而我们的心情随之起伏，以至于会忘记本来的目的！

用同样的道理来对待职场当中的种种人际关系，其实就是说：是你要跟他们在职场上混，可不是他们要找你混的啊。

讲述职场人际关系的书汗牛充栋，在我读过的当中，《谁动了我的位子》是最全面的了，所有的分析都非常实在，值得放在方便的地方经常翻阅。唯一需要时时提醒自己的是：读这本书，了解、熟悉各种职场人的特点，其目的是为了确“我”和他们之间开展的关系符合“我”的需要。

为了“我”的目的去搞掂人际关系，主要的基础是“知彼知己”，即换位思考。换位思考的作用，是了解对方的需求点，或者说是心理上的弱点，并且根据这一点设计、采取适合的沟通方式，从而达到搞掂对方的目的。

接下来，要做符合目的的、会产生你所期望的实际效果的行动。

你是不是经常听一些人云山雾罩地神侃而不知道他们到底想说什么？我们几乎每天都要和其他人进行沟通，自己总结一下，我们听到的废话有多少，自己说的废话又有多少？

我们说话、行动，其实是为了展现自己，影响别人。我们说话，是为了对方能够听明白；我们行动，是为了对方能够有我们所希望的反应。其实每个人都不一样，他们愿意和容易接受的沟通方式大相径庭，从《谁动了我的位子》里，你几乎可以找到各种类型的人的沟通特点，建议你因人制宜，用不同的沟通策略去与不同类型的人沟通。

这样会很累，并且显得有些虚伪？

是的。有效沟通是一种超级理性的行为，既然你希望通过沟通达到你的目的，为什么不采取最佳方式呢？

我有个性，行吗？当然行啊。但不要忘了，“我行我素”是一种包装招牌，可不是什么人的傻乎乎的本色个性啊！

作者为《人力资本》月刊执行主编 laosun@vip.sohu.net





# 目 录

# Contents

## 第1章

谁坐了我的位子 \ 1

    伙伴，朋友和敌人 \ 6

## 第2章

工作关系的五大类型 \ 11

    同事 \ 12

    老板 \ 13

    下属 / 雇员 \ 15

    客户 / 顾客 \ 16

    供货商 \ 18

## 第3章

如何建立并维系伙伴关系 \ 19

    如何识别你的工作伙伴 \ 21

    结交工作伙伴的益处 \ 21

    结交工作伙伴的条件 \ 22

    赢得伙伴关系的 10 条法则 \ 23

如何应对不友好的同事	\ 25
别人对你不友好的原因	\ 26
扭转消极局面的 7 种方法	\ 26
在工作场所以外发展伙伴关系	\ 27
充分利用会议和商展的机会	\ 28
开会之前的准备	\ 29
利用社交中的每一分钟	\ 31
提前核实出席会议人的名单	\ 32
会议开始前：千万不要迟到	\ 32
会议进行中……	\ 33
会议结束后：给名片分类	\ 33
把触角伸向当地或全国的协会	\ 34
工作变更后你还想保持原来的伙伴关系吗	\ 36

## 第 4 章

建设性工作伙伴的四种类型	\ 41
--------------	------

指导者	\ 41
支持者	\ 43
先驱者	\ 45
研究者	\ 45

## 第 5 章

从同事到好友	\ 47
--------	------

朋友的涵义	\ 49
-------	------



友谊誓约	\\51
友谊是怎样形成的	\\53
共处环境下友谊的发展模式	\\54
从同事到好友	\\56
普通朋友能增进交流、提高业绩	\\56
为什么你想在工作中寻找到密友或至交	\\57
工作伙伴帮助你渡过难关	\\57
友谊创造良好业绩	\\58
友谊使你安心工作	\\58
工作中的好友助你建立自尊与自信	\\59
朝夕相处增进相互了解	\\59
友谊给你带来实实在在的益处	\\59
工作伙伴可能带来的负面效应	\\60
背叛	\\60
感情伤害	\\61
加薪与晋升的竞争	\\61
如何处理工作分歧与私人关系	\\62
如何实现工作和友谊的双丰收	\\62
和老板交朋友的利与弊	\\65
和下属交朋友的得与失	\\67
为朋友工作时	\\68
和顾客或客户交朋友	\\70
当朋友成了合伙人	\\71

## 第6章

### 强势伙伴关系与文化差异 \ 75

种族 \ 78

宗教 \ 81

另类的生活方式 \ 82

国际文化差异 \ 84

建立跨国友谊的相关问题 \ 90

## 第7章

### 如何与异性同事交往 \ 93

当同事变成了恋人 \ 95

如何避免“办公室恋情”的灾难性后果 \ 96

## 第8章

### 如何化解同事间的矛盾冲突 \ 99

如果你想挽救彼此的关系 \ 100

审视自己的行为 \ 103

你是一个优秀的倾听者吗 \ 104

如何面对嫉妒 \ 105

把矛盾消灭在萌芽状态 \ 106

关于钱的问题 \ 107

娱乐活动：朋友、家人、同事可以一起参加吗 \ 109

帮助没有朋友的同事 \ 110



分析矛盾的根源	\ 111
如何避免同事反目	\ 112
如何应对同事间的私怨	\ 115
反抗不公正待遇的 16 句宣言	\ 116
不应该和工作伙伴分享的 7 件事	\ 117

## 第 9 章

伙伴关系终结时	\ 119
---------	-------

不可调和的冲突	\ 119
工作变动	\ 123
当大家已不在一起工作时，如何保持彼此的友谊	\ 123
不要吝惜自己的时间	\ 125
伸出你援助的手	\ 125
距离会分开友谊的手	\ 125
当你们唯一的共同点就是工作时	\ 125
误将同事当朋友	\ 126
伙伴关系保鲜经验谈	\ 126
友谊开始的征兆：“我们曾共事”综合症	\ 127
不再共事的我们，如何保持友谊呢	\ 128
当老友与世长辞	\ 132

## 第 10 章

办公室里的 14 种敌人	\ 137
--------------	-------

工作中的遇敌信号	\ 138
----------	-------

如何提防及应对办公室里的 14 种敌人	\ 139
情报强盗	\ 139
“红眼病”	\ 140
暗中破坏分子	\ 140
小集团成员	\ 142
办公室间谍	\ 143
欺软怕硬者	\ 143
谣言制造者	\ 144
性骚扰者	\ 144
过分友善者	\ 145
冒牌知己	\ 145
讲话强迫症患者	\ 146
说谎者	\ 146
自私自利者	\ 147
丧门星	\ 147
小测试：他 / 她是害人精吗	\ 148
如何对付躲得起、惹不起的害人精	\ 151

## 第 11 章

伙伴关系：事业的推动力，还是绊脚石	\ 153
-------------------	-------

如何帮助求职者	\ 157
别把朋友变成同事	\ 158
协助求职指南	\ 161
建构你的事业	\ 163



## 第12章

### 你适合独自在家工作吗 \ 165

独自在家工作：上班族的新潮流 \ 165

与恋人或配偶作同事 \ 169

你适合独自在家工作吗 \ 172

## 第13章

### 家庭——通向办公室的起点 \ 177

为人父母的6种类型 \ 177

自我测试：童年经历对你的职场交际会有哪些影响 \ 180

信任 \ 183

嫉妒和羡慕 \ 185

不切实际的感情需求 \ 188

兄弟姐妹间的敌对 \ 189

应对权威的能力 \ 191

正确对待冲突 \ 192

你让我想起了…… \ 194

## 第14章

### 学校——工作关系的训练营 \ 199

校园好友：与自己类似的人 \ 200

校园好友：成长中不可或缺的同伴 \ 200

校园好友：帮助我们认识自己 \ 200

校园好友：亲如一家的伙伴	\ 201
校园好友：一生相伴的朋友	\ 202
校园好友：为学校生活增添欢乐	\ 203
校园好友：学习社交的好搭档	\ 204
学校友谊的基本特点	\ 204
伙伴关系的基本特点	\ 205
学校是工作关系的训练营	\ 205
如何在失去联系后再续友谊	\ 207
重估你的学校友谊，并分析它与伙伴关系的联系	\ 207

## 第 15 章

办公室里的 26 种同事	\ 211
--------------	-------

乐观主义者	\ 212
老好人	\ 212
指导老师	\ 213
平易近人的领导	\ 213
父母型同事	\ 214
特立独行的人	\ 214
悲观主义者	\ 214
工作狂	\ 215
自我吹嘘的人	\ 215
爱炫耀的人	\ 215
大嘴巴的人	\ 216
有控制欲的人	\ 216
爱唱反调的人	\ 217





急于完成任务的人	\ 217
隐秘的间谍	\ 218
外行的心理学家	\ 218
正式的主管	\ 219
客串的主管	\ 219
失魂落魄的人	\ 219
爱讲成功故事的人	\ 220
满腹抱怨的人	\ 220
爱调情的人	\ 220
脾气暴躁的人	\ 221
完美主义者	\ 221
入侵者	\ 222
爱指责别人的人	\ 222
个性小测试	\ 223

## 第 16 章

职场交际的 30 条法则	\ 225
--------------	-------

## 第 17 章

总结	\ 233
----	-------