

职场达人

就是这样炼成的

宁国涛 著

WORKPLACE
EXPERT



职场心态篇



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

职场达人就是这样炼成的

——职场心态篇

宁国涛 著

西安电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职场达人就是这样炼成的. 职场心态篇 / 宁国涛著.

—西安: 西安电子科技大学出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5606-3559-0

I. ① 职… II. ① 宁… III. ① 成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 006883 号

策 划 刘玉芳

责任编辑 阎 彬 韩春荣

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16 印 张 9.75

字 数 132 千字

印 数 1~1000 册

定 价 25.00 元

ISBN 978-7-5606-3559-0/B

XDUP 3851001-1

如有印装问题可调换

内 容 简 介

本书作者在职场摸爬滚打十余年，从公司的最基层员工升职到公司人力资源部经理，再到公司的副总经理，亲身经历和耳闻目睹了职场上的许多人和事，有着诸多的职场感悟，于是写下了有着诸多职场真实原型的职场指导文章。本书作者写这部书的时候，非常重视“实用性”，目的就是让职场新人和职场“准新人”在职场中少走错路和弯路，希望他们快速成长为职场达人。

西方有句谚语：你的心态是你职场上的主人。因此，很大程度上，决定职场发展的是你的心态。只有拥有健康的心态才会获得灿烂的职场人生。

职场中，哪些心理影响职场发展，阻碍职场进步？每个人都希望自己在职场中有安全感，但是，安全感是如何炼成的呢？一些人心理自卑，其实很没有必要，本书会详细地告诉你“黑奶牛的牛奶也是白色的”，只要努力，每个人的成功都是一样的灿烂。“在家靠父母，出门靠朋友”，职场上很多人过分相信这句话，心理上对人脉依赖比较大，本书告诉你“广交人缘还要自身硬”。

一些身处人生困境的人依然保持着乐观和快乐，与这些坚强的人相比，职场中的人应该少些抱怨，多些乐观和坚强。性格决定命运，习惯会形成好性格，也就是说，好的职场习惯能培养出好的职场性格，好的职场性格又能给职场带来好的运气。

这些道理，没有人告诉你，但是，本书会明明白白地告诉你。

前言

西方有句话“你的心态是你真正的主人!”也就是说,心态决定着你的种种职场态度和行动,因此,对于职场人来说,心态简直就成了你在职场上的主人。

进入职场,心态非常重要。以前学木匠手艺的时候,学徒的前三年一般是拉大锯,长期枯燥地拉大锯就是为了磨炼性子,性子磨炼好了,心态沉稳了,才正式学习手艺,可见心态是多么重要。好的心态包括稳重、乐观、宽容、坚强。这些优点集中起来就称之为心态强大,只有心态强大的人,才能面对职场上的种种曲折和挑战。

一些职场新人眼高手低,总觉得自己能力很强,可以担负重任,简单的工作不愿意干,重要的工作却又干不好,成为职场上的“闲人”,也就是多余的人。而单位里是一个萝卜一个坑,既然“多余”了,肯定在单位里混不了太久。

还有些人这山看着那山高,觉得现在的工作累、工资低、离家远等,于是就就想换个离家近的,结果换了后,发现工作更累,当初答应好的工资因为自己业绩不好而频频下调,弄得还不如原来的工资高,这才明白现在的单位就是先给员工画大饼,当你工作优异的时候会给你许诺高工资,当你业绩不好的时候会给你下调工资或者换工种(换工种的目的其实还是降工资),这个时候感觉自己“上当”了。公正地说,这也算不着上当,毕竟用人单位对你期望值很高,到了你展示真本事的时候,发现你只是个花拳绣腿,人家也很失望,就把当初答应你的薪酬千方百计地降下来。于是你一生气就又换了个单位,这次单位离家近,待遇也还行,但是,基本上是顶着月亮出门、戴着星星回家,“女人当男人使,男人当畜生使”的那种。你自己掰着手指算来算去,发现现在所谓的高工资其实就是靠加班费支撑的,如果去掉加班费,还没有前两家高呢,于是你又萌发了跳槽的想法……这就属于心态浮躁瞎折腾,不管你折腾到什么时候,都不会有工作清闲、离家又近、工资又高的工作等着你,因此,进入职场后要多想着锻炼自己,而不是想着计较得失。

心态要平和,不要今天和这个员工吵架,明天和那个员工干仗。如果犯了

众怒，自己离卷铺盖也就不远了。

要乐观，要多微笑，谁也不愿意和一个“苦瓜脸”打过多的交道。

最后，衷心地感谢张颖异女士、魏蔚女士、赵水英女士、李雪莉女士、游本章前辈以及马宁敏先生，在本书写作过程中，他们给予我很大的帮助和支持，在此郑重鸣谢！

宁国涛

2014年11月

目 录

第一章 别让这些心理阻碍你的职场进步	1
第1节 影响职场晋升的坏习惯	1
第2节 老板最不待见的几类人	5
第3节 别让这些心理阻碍你的职场进步	9
第4节 职场上,该如何汇报工作	12
第5节 远离消极的心理暗示	17
第6节 如何提高职场幸福指数	19
第二章 职场安全感就是这样炼成的	23
第1节 职场上的“升”和“生”	23
第2节 职场安全感就是这样炼成的	27
第3节 如何消除职场中后起之秀带来的挫败感	31
第4节 孵化理想	34
第5节 还可以向左右行	39
第6节 如何避免职场冲突	41
第7节 如何做职场中的“常青树”	45
第8节 拒绝“生锈”的商业大亨	46
第9节 白鼬的死亡之舞	49
第10节 唤醒那些职场好习惯	50
第三章 黑奶牛的牛奶也是白色的	53
第1节 职场英雄,不问出处	53
第2节 黑奶牛的牛奶也是白色的	58
第3节 心伤志不残	60
第4节 没有“增高鞋”也无妨	62
第5节 别把职场上昔日的“辉煌”当成“搽脸粉”	64
第6节 没人不在乎你开什么车到达目的地	66
第7节 漂泊在外的日子,你多久流一次泪	68
第8节 失败的最佳姿势	70
第9节 不要乱动用义气的朋友	71

第10节	代替朋友致敬.....	73
第11节	多粗的鱼竿钓多大的鱼.....	75
第12节	成功需要多长时间.....	77
第四章	广交人缘还得自身硬.....	80
第1节	老板喜欢“万能员工”.....	80
第2节	广交人缘还得自身硬.....	82
第3节	告别职场“低效率”.....	84
第4节	别忘了向冷庙烧香.....	87
第5节	天是谁叫亮的.....	89
第6节	预防职场安乐死.....	91
第7节	别做“猪”一样的队友.....	92
第五章	远离悬崖的人更应该快乐.....	95
第1节	不要挑剔你的老板.....	95
第2节	她凭什么当副总.....	97
第3节	远离悬崖的人更应该快乐.....	99
第4节	包装好你的“拒绝”.....	100
第5节	一匹“体型缺陷”的赛马.....	102
第6节	有对手的人是幸福的.....	104
第7节	皱纹长在哪里才算老.....	106
第六章	好习惯会给予你惊喜.....	108
第1节	别乱碰他人的人生.....	108
第2节	好习惯会给予你惊喜.....	110
第3节	提醒警觉.....	112
第4节	吞没才华的诱惑.....	114
第5节	腾空心里的承受空间.....	116
第6节	提高你的“软技能”.....	117
第七章	迈过那个坎，你得去减肥.....	122
第1节	多装一些快乐.....	122
第2节	压力防护垫.....	123

第3节	迈过那个坎，你得去减肥	126
第4节	好了伤疤就应该忘了疼	128
第5节	敬业的路上并不拥挤	130
第6节	贵人青睐慈悲心	133
第7节	别拿豆包不当干粮	135
第8节	没有人会忘记你的诺言	137
第9节	别在梦想的路上打瞌睡	138
第10节	识人观其友	140
第11节	对自己也要诚信	141
第12节	去陌生的场合清醒自己	143
第13节	减去人生杂质	145



第一章

别让这些心理阻碍你的职场进步

第1节 影响职场晋升的坏习惯

只埋头工作不懂得合作

1

沈超是个内向的人，工作非常努力，总是早到晚走，但是，不太喜欢和人交流。他在公司研发部工作，整天一个人在工作台前研究。一个刚毕业没多久的大学生小王，思维比较活跃，人缘也比较好，经常与大家交流，和大家一起吃饭，遇到难题，就请教这个请教那个，非常谦虚好学。有时候，为了解决一个技术难题，大家居然不知不觉地以小王为核心，开展了集体技术攻关。群策群力之下，他们对单位产品进行了好几项技术革新，给单位创造了很好的效益。而这几项技术革新沈超也在攻克中，并且离成功已经不远了，但是，他个人的力量还是不如大家的力量，大家总是走在他前面。后来因研发部经理提拔为公司主管产品研发和生产的副总，公司把小王提拔为研发部经理。

沈超是研发部资格最老技术比较好的技术骨干，之所以没能得到公司的重用，就是因为他喜欢单打独斗，不懂得合作。他的优势没能够在团队中表现出来，自然没有得到公司的重用。



过分推销自己

陈敏是个非常自信的人，总觉得自己的能力超群。公司的会议上，当老总谈到单位的一个问题，陈敏就立刻滔滔不绝地谈论自己对这个问题的看法，然后申明如果自己去处理这个事情，会如何如何。常常弄得开会像是她和老总的“二人转”，别人都接不上话，大家也不愿意接，就克制着内心的反感和不耐烦听陈敏夸夸其谈。事实上，陈敏的思维比较敏捷，反应也很快，对老总提出的问题，陈敏一般都能积极地想出办法。只是时间比较短，有些办法难免不够完美，甚至还存在着种种的缺陷。而且她老是表明这件事情如果自己去做，会产生什么好的结果，这等于变相地彻底否定当初这项工作的领导人，弄得这个领导人心里很不舒服。

时间久了，大家耐不住了，在她的建议提出后，大家群起而攻击建议中的种种不足之处，优点没人说，弄得她像个孤家寡人一般。很多工作其实2 就是根据她的提议，然后大家七嘴八舌进行补充完善的。可是，大家故意埋没她的成绩，就是看不惯她过分推销自己，看不惯她指手画脚。老总也看出陈敏虽然有些能力，但是群众基础不好。于是，在后来的提拔升迁中，陈敏总是“原地踏步走”。

不懂得融合进企业文化

付娜是个比较有个性的女孩，进入公司后，对公司的一些不成文的制度比较反叛。这是个二十多人的小公司，老总提倡大家要和谐团结。员工过生日的时候，在饭店吃个饭，然后唱歌。老总个人负担开销的三分之一，其他的三分之二，除掉当天过生日的“寿星”免费外，其他的人按人数平均分担。这个不成文的规定，大家都很满意。老总觉得这是大家在一起沟通的好机会，很多个人摩擦就是在这样的聚会中而烟消云散的。员工觉得这样很有人情味，像个大家庭。另外，这样的聚会，还可以缓解大家的工作压力。虽然没有明文规定大家必须参加，根据个人自愿原则，但是多年



来大家都主动参加。

付娜来了后，破了这个规矩，想想每个人过生日，自己都要凑份子，她就比较生气。另外，她觉得工作就是工作，工作不是请客吃饭，所以拒绝参加。她的拒绝，老总没说什么，大家也没说什么，只是公司上下觉得付娜这人“怪怪的”、“挺不合群”的。尽管她的工作干得不错，但是，因为她不懂得融入公司的企业文化，很多工作能力不如她的人都得到了升迁，而她依然那样。

付娜保持了自己的“个性”，但是在公司里她却被打入了升迁的“冷宫”。

出尔反尔

赵光在一个销售公司上班，是售后服务部员工。公司为客户考虑，一个星期每天都有专人负责售后服务热线。

安排到星期六或星期天加班执勤的员工，难免到时候临时有事情，这个时候，是可以自由与同事调换，找人顶替自己值班的。

赵光有时候也答应替同事值班，电话里说得好好的，但是因为心情不好，或者是想睡懒觉不想像工作日那样早起，于是就给对方打电话，让对方重新找人顶替。几次过后，大家都知道赵光是个喜欢出尔反尔的人，以后再找人顶替自己，都不找赵光了。后来，老总也知道大家都不愿意找赵光替班的事情了。老总心想，答应下的事情时常变换，这样的人绝对不能重用，如果给他个重要职务，关键的时候，他撂挑子怎么办？

老总这么想了，那么，赵光在公司里的冷板凳就坐定了。七年下来，很多资历浅的同事都被提拔上去了，赵光依然还是个普通的职员。

对别人苛刻求全

高成所在公司的销售部，一共划为四个大区，高成是公司西北大区的经理。他对自己的下属要求特别严格，动不动就在会议上声色俱厉地批评



自己的下属工作不努力，忙了几个月了，某某的项目还没有攻下来。其实，他批评的那个下属工作已经非常努力了，只是现在市场竞争非常激烈，有时候，“硬骨头”一时啃不下来，也是正常。尽管在四个大区中，西北大区的业绩是最好的，但是，下属依然得不到高成的肯定，他总觉得大家还是没有尽最大的努力。他经常挂在嘴边的一句话就是“人的潜力是非常巨大的，一定要努力发展下一个新客户”。

高成对别人要求非常高，惹得下属非常不满，终于有一天，一个下属奋起反抗了。在一次会议上公开说：“你神气什么？你当销售员的时候，也不是几个月都拿不下项目吗？最后还是一个老销售员离职的时候，把手中的客户交给你，你的业绩才上去的，你是摘别人的果子，没什么可神气的！”高成一下子脸涨得通红，哑口无言。

从此，高成的威信一下子落了下来，大家也不再听他的了。

4 后来公司的四个大区合并为一个销售部，经理和副经理都是从其他大区提拔的，高成的职务没有动，就是因为他的“苛刻求全”犯了众怒，连其他大区的人也对他很反感。

传播流言飞语

董莉娜在一家外企的财务部上班。她是从一家银行跳槽过来的，业务能力很强，在公司的资历也很深。整个部门七个人，除了财务主管，就数她的资格最老。

董莉娜喜欢传播单位的小道消息，什么公司里谁未婚先孕做人流了，谁向领导打小报告了，听说新来的员工是被以前的公司辞退的等。为了流言飞语，经常和一些同事闹别扭，有时候，还得老总亲自给他们调解做思想工作。

两年前，财务主管回老家创业去了，位子空了下来，大家以为会是董莉娜的，但没想到，老总提拔了一个平时默默无闻干工作的员工。领导考虑到这个员工资历和能力比较浅，于是又提拔了另一个员工做副总监，算是协助财务总监的工作，依然未提拔董莉娜。



董莉娜很是郁闷。其实，领导不提拔她是正常的，她这种喜欢传播流言蜚语的人，让她当领导肯定不合适，会泄露很多公司的商业机密。

第2节 老板最不待见的几类人

职场上，有几种人最不惹老板喜欢，这样的人，在职场上很难有大的发展，往往是在职场上把冷板凳坐穿，甚至是在职场上朝不保夕。

事不关己，高高挂起

李雯在广州一家生产精密仪器的公司财务部当出纳。夏天的一个周五下午，公司已经下班了。公司是五点半下班，夏季的广州，这个时间外面依然是酷暑难耐，李雯就在办公室里吹着空调打电脑游戏，她像往常一样想到六点多钟外面天不热的时候再回家。

5

此时，老总带领公司市场部人员在紧急加班，因为客户要货要得急，市场部人员在加班包装货物准备以快递的方式寄出。

市场部就在财务部隔壁，他们加班，李雯不可能不知道，再说，中途李雯去公司卫生间的时候路过市场部，她还向屋里看了几眼。但是，从卫生间出来后，李雯依然回到财务部继续玩自己的电脑游戏。

已经下班了，李雯怎么还没有走？老总有些好奇，于是就到财务部去看看，发现李雯在玩电脑游戏，老总转身就离开了，但是，他在心里对李雯很是反感：市场部在紧急加班，就是在空调下，大家依然忙得满头大汗的，你李雯倒好，视大家的繁忙于不顾，不过来帮忙不说，居然还在那优哉游哉地玩电脑游戏！这样的员工对公司真是一点感情都没有！



职场小贴士：

职场中，因为部门的不同、分工的不同，公司很多紧急的重要工作是



和你无关，但是这些紧急的工作却和老总关系非常大。作为员工，在一些与自己无关的紧急工作面前采取“事不关己，高高挂起”的态度是错误的，老板会对你非常失望和生气。工作中遇到问题，虽不属你直接负责的范畴，但和老板相关，一定要尽自己最大能力处理好。

墨守成规，没有创新

许刚是家数码电子产品公司的仓库主管，工作中他只注意管理仓库的统计工作，如统计运进来多少产品，统计运出去多少产品，还剩下多少产品，其他的一概不管，他觉得这就是一个仓库主管的本分工作。

有一阶段，公司的一款数码相机积压得非常厉害，但是，另一种防震性能好的数码相机销售却很好，常常断货。

6

仓库里有个员工非常用心，根据仓库工作电脑中的数据，他列出了详细的统计表，上面记录着各种款式的数码产品“库存”以及“出库”的情况，建议公司生产基地调整产品结构，多生产在市场上畅销的产品。

这名员工找机会把这个详细的表格直接交给了老总，老总找相关部门的负责人研究后，大家一致认为这个表格很有价值，能给销售部以及公司生产基地提供很好的参考数据。

不久，老总就把这个员工提拔为仓库的主管，以前的主管被降职为仓库保管员。



职场小贴士：

没有自己的独特见解，只会执行上司命令，这种人老板不会喜欢。一定要有自己的思想，能给公司的发展提供好的建议，积极主动地帮老板想出好的方法，不断改进工作方式，从而提高工作效率、增大企业效益，这样的员工才能得到老总的喜爱和重用。



热衷八卦 议论老总

陈虹是家用电器公司行政部职员。这家公司高总是销售员出身，十年前是一家著名品牌电视厂家的销售员，长期驻在上海办事处，因为没有销售经验，也没有人脉，一直打不开工作局面。

高总经常在一家大型商场家电部经理办公室里坐，一坐半天，磨叨父母供养自己读书的艰难，磨叨自己职场上的不顺，像唐僧念紧箍咒一般。商场家电部经理是个女同志，时间长了，硬心肠被他磨叨软了，也被他磨叨烦了，于是网开一面，允许他把他们厂的电视机放到商场中销售。这家大型商场的信誉很好，高总获准把电视机放进商场销售后，一年的销售额就达到了三千多台，销售额将近一千万。因为长期在这家大商场销售，不久，这个品牌电视机就打出了名气，高总借势又把电视机打进了另外几家大商场，于是，高总的业绩翻着倍往上增……

7

陈虹有个老乡以前是高总的同事，陈虹从这个老乡那知道高总当初是以“赖着不走、磨叨使女经理心软”起家的。

知道这个轶事后，陈虹就在公司里和其他同事偷偷地私下聊。没有多久，老总知道自己的陈年旧事居然被陈虹八卦成了员工们“茶余饭后”的谈资，一气之下，抓住陈虹工作上的一个小失误，然后小题大做，把陈虹开除了。



职场小贴士：

职场中最忌讳八卦别人，特别是八卦老板。一些人自以为老板不会知道背后的议论，但世界上没有不透风的墙，谣言传到老板的耳朵里后，你的职场前途就会岌岌可危。

公私不分 爱占便宜

高飞是家公司策划部的员工，已经在这家公司工作了六年，算是老员



工了。策划部经常参加一些展会、新产品发布会等，为了用车方便，公司专门给策划部调派了一辆轿车供策划部长期使用。

一天，策划部主管向总经理办公室申请调派一辆车，因为周六上午，策划部要参加一个展会，展板以及宣传资料正好可以放在轿车后备箱里。总经理办公室主任给策划部派了一辆车，当时，老总正在办公室主任身边，老总感觉很奇怪：“他们策划部不是有辆车吗？为什么还需要另外调派？”主任叹气道：“那辆车，高飞星期六上午要用，去火车站接他老丈人，他老丈人要过来住一段时间。他提出这个要求，又是老员工了，他们的部门主管也就不好意思拒绝。”老总不再说什么，但是，他心里有些反感。大街上的出租车那么多，到时候拦一辆就是，为什么非得把公司的车开出去私用？真是爱占公司的便宜！

近几年，随着双卡手机的普及，为了便于管理手机费的报销，公司给每个员工发了一个手机号，公事用公家的号打，私事就用私人的号打。每个月给员工全额报销“公事”手机费，但是，员工要上交当月的手机费清单。

其实，上交手机费清单只是个形式，公司并没有认真查看核对过员工的电话。发现高飞公车私用后，老总就到财务处要到了高飞最近几个月的“公事”手机费清单，经过核查，发现有一半的通话费是花在给高飞老家打电话以及打给妻子的电话(公司有员工老家电话以及配偶的手机号，以方便员工出现意外的时候紧急联系)。打给老家以及妻子的电话，肯定属于私人电话，这样的电话为什么不用自己的私人手机号打？为什么要单位报销？

近期，老总还在琢磨着高飞是老员工了，工作上也做过一定的贡献，准备提拔重用他。当发现高飞公私不分喜欢占公司的便宜后，老总打消了重用他的计划。



职场小贴士：

职场中，一些员工，特别是老员工，不注意严格要求自己，因为在公司久了，就不把自己当成外人，于是公私不分，处处占公司的便宜。对于