

白领文摘

珍藏阅读

Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

07

都市白领，他们在车水马龙中穿行，
他们是城市最亮丽的风景线。

（优选天下好文章）

《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

马雪梅◎编著

赢在职场卷

Yingzai Zhichang Juan

事事不能太精，太精无路；
待人不能太苛，太苛无友。
嘴上吃亏又何妨，
让他三分气度长。

白领文摘

珍藏阅读

Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

07

都市白领，他们在车水马龙中穿行，
他们是城市最亮丽的风景线。



（优选天下好文章）

《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

马雪梅◎编著

常州大学图书馆
藏书章

赢在职场

Yingzai Zhichang Juan

事事不能太精，太精无路；
待人不能太苛，太苛无友。
嘴上吃亏又何妨，
让他三分气度长。

图书在版编目(CIP)数据

白领文摘. 赢在职场卷 / 马雪梅编著. —— 武汉 :
湖北科学技术出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5352-7582-0

I. ①白… II. ①马… III. ①文摘—中国 IV.

①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 053103 号

策 划:陈万军

责任校对:张波军 李洋

责任编辑:李大林 张波军

封面设计:宋双成 王梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:北京盛兰兄弟装订有限公司

787×1092 1/16

230 千字 16 印张

2015 年 5 月第 1 版

2015 年 5 月 1 次印刷

定价:32.00 元

本书如印装质量问题,可找本社市场部更换

前言

俗话说，职场如战场。职场就像一场没有硝烟的战场，稍有不慎便会粉身碎骨。职场是一个大丛林，这里充斥着最高端的智谋以及最低劣的生存法则。有人认为，初入职场，难免会吃亏，时间久了就好了。其实不然，每个人都没有被别人欺负的义务。无论你多么没心机，但都要学会保护自己。

几年前，一部《杜拉拉升职记》火遍大江南北，令无数白领甘拜下风。一部关于白领在职场奋斗的故事，怎么就这么吸引人的眼球？这是因为“一入职场深似海”，谁都想从杜拉拉的身上学到职场晋升的本事。很多人会把职场想象成洪水猛兽，觉得里面尔虞我诈勾心斗角，赶得上一部《三国演义》了。其实职场真的是这么回事吗？不可否认，职场遵循着优胜劣汰的丛林法则——适者生存，是一个很残酷的地方。职场就像一盘棋，不在于能力高低而在于谁先一步洞察天机。职场生存，高情商远比高智商更重要。会说话与会办事，谁会更胜一筹？会讨好与拼实力，究竟哪样管用？在情感上团结对方，在气势上压倒对方，你就会在职场上立于不败之地。人在职场，想要打造职场核心竞争力，就需要学点职场心理学。知己知彼，方能百战不殆！

在工作中，不少人把工作做完的愿望胜过把工作作对的愿望。他们总是

记着要把工作做完，而很少考虑将工作做对做到位，如何让老板和上司放心。结果轻则做无用功，重则把正确的事做错。其实，完成任务往往是次要的，企业和组织需要的是实实在在的结果。任务是老板和上司下达的，但不能只是简简单单的完成任务，因为没有人喜欢被敷衍。

职场是一个特殊的地方，这里的人际关系变化莫测，让人捉摸不透。职场不同于生活，职场中的人不仅仅要考虑自己的想法，还要考虑大环境的各种人际关系。稍有不慎，就会让自己处于下风。职场心理学就是想要解开职场的众生相，并对职场从心理方面进行解读。为自己前进的路上扫除障碍。

本书介绍了各种职场生存技巧，帮助你步步高升、赢在职场。因为时间仓促，错误在所难免，希望广大读者不吝指正。谢谢！

目 录

第一章 职场观色,从点滴小事入手

从古至今,无论你是普通人、商人,还是在政治上有所作为的人,都必须学会察言观色。俗话说:知人知面不知心。要想了解一个人,就要从各方面着手观察,这样可以让我们提取到一些重要的线索。比如,我们可以从眼神、动作、语言、爱好等方面去透视一个人的品行。

知己知彼,百战不殆	2
读人如读书	4
冷静客观地识人	6
一眼知人心	8
了解对手是什么类型的人,掌控人心	9
透过表面看本质	13
察言观色,透视人心	15
通过声音了解人心	15
通过身姿洞察人心	17
通过言谈举止了解人心	19
透过闲谈看穿人心	21
通过日常动作语言体察人心	23

知性格,然后知人心.....	26
观其穿着,知其本质.....	40
看透对方心理,提高办事能力.....	48
看其做人态度,把握其本质.....	55
细品社交表现,透视人心.....	61

第二章 职场危机,也是机遇

有句话说:靠山山会倒,靠人人会跑。当困难来临时我们别无选择只能靠自己。要想使自己在挫折中走向成功,“必须先发制人”主动从时间中抢到胜利的希望。在我们遇到困难时,我们要学会转化,把它们转化成我们人生中的财富。困难教会了我们成长,教会了我们在挫折中寻找机会、珍惜机会、等待机会。我们要珍惜时间,只要珍惜时间,才能找到战胜挫折的机会。

自助者,天助之.....	71
从时间中抢到胜利	73
把挫折当作一种财富	76
付出大于得到	77
危机也能变成机遇	78
把找到的每份工作都看作是一个学习的机会	80
滴水效应:成功源于专注.....	81
脚茧启示录:成功是走出来的.....	83

第三章 勇敢面对职场失败

常言道:要想让别人尊重自己,首先要学会自己尊重自己。同样的道理,

只有自己对自己负责,才能认真对待每次的困难与挫折,在我们遇到困难时才能迎刃而解。失败并不可怕,就看我们在遇到挫折时如何面对。遇到挫折无非两种结果,一是战胜挫折走向成功,二是在挫折中堕落。这时就需我们拥有良好的自控能力,在自控能力下,走向成功。

勇敢面对失败	87
积极迎接失败的挑战	87
失败也是一个机会	92
认识目标的重要性	94
自我控制:善自律者成大器	96

第四章 职场细节,决定工作成败

俗话说:细节决定成败。做事如果不注意细节,必定会失败。我们不但要注重细节,更重要的是抓住每一次来之不易的机会。在这世界上,唯有会人类会微笑。在职场上,如果充分利用好这个优点,不仅有助于让你树立一个良好的形象,还会让你在气质上压倒对方。

细节决定成败	101
细节即是修养	104
微笑是最动人心魄的魅力	105
衣服的穿着打扮体现的品质	107

第五章 职场定位,成功之始

世界上最了解自己的不是父母,不是自己爱的人,而是自己。每个人身上

都有别人身上没有的优点,所以,我们要学会发现自己的优点。当我们失败时不要失望,不要怀疑自己的能力,要相信自己,做好自己。有位外国名家说:在这个世界上不缺少美,我们只是缺少发现美的眼睛。同样的道理,我们每个人都

正确认识自己,发挥自身优势	112
从失衡中找回自信	116
做一个好的跟屁虫	117
惟命是从,不一定被重用	121
深藏不露,是智谋	123
说话不可太露骨	126
口出狂言者祸必至	126

第六章 别被职场琐事捆住手脚

在生活中每个人都会遇到一些生活琐事,我们要用正确的方式与心态去处理。在工作中要学会处理与上司、同事之间的关系。别被琐事所压,或迷失在职场琐事中,做事分不清轻重,从而导致把大量的时间和精力都浪费在琐碎的事务上,却忽略了重要的问题。所以,你要学会跳出琐事和小圈子,用更高的格局审视自己。

别让日常琐事为难你?	130
别被夹在中间做受气筒	132
专注工作,泾渭分明	134

第七章 拒绝职场八卦,做干净的自己

俗话说:祸从口出,这句话充分说明话有时候不能多说,多说会影响自己的前途。学会说话也是一件不容易的事,更是一种艺术。民间有句俗语:见鬼说鬼话,见人说人话。其意思就是告诉我们说话要注意场合,注意方式,要看说话的对象是谁。我们不要做传播谣言的人,因为那样会给自己带来不必要的麻烦,正所谓:说话要三思而说。

职场故事:谁叫你多嘴	141
小心隔墙有耳	142
切忌在电梯里多嘴	144
流言终结者	146
流言只会越抹越黑	147
辞职只会伤害自己	149
流言止于智者,标本兼治才能药到病除	153
流言“粘”上了谁	155

第八章 职场中多个朋友,多条路

古人云:“宁交益友,也不交损友。”这句话告诉了我们在交友的过程中一定要慎重。但是在我们人生中除了家人外,朋友是必不可少的。我们要学会用巧妙的方式在这复杂的社会里生存,要学会在不同的场合利用不同的优势给自己创造有利的条件。

朋友越多出路越多	159
----------------	-----

宽厚待人,才能广结人缘	160
要学会巧妙地影响别人	166
要学会巧妙地说服别人	166

第九章 职场不相信眼泪,再难也要上

在这个世界上没有绝对的公平,当我们遇到不公平时不要去抱怨,要想赢得公平就必须充实自己的实力。只要我们坚持就能创造奇迹,就一定会成功。相信自己,因为我们是世界上独一无二的。

职场故事:不公平的面试	168
别让职场的不公平“伤”了你的心	170
公平不是抱怨就能换来的	171
只要踩不死,你才能精彩	176
狭路相逢勇者胜	178
顽强的生命是胜利的本钱	180
坚持能创造奇迹	183

第十章 职场只垂青身体力行者

在职场中能说会道也是一种本事。但是,千万别只做不说或者只说不做,要把两者结合起来,那样只有自己强大了才能被人看得起。在每个人心中都有一个偶像,以偶像为榜样,做个有梦敢超的人。只有你投入进去了才会收获到自己想要的结果,相信自己,有志者,事竟成。

只做不说,只能任人揉捏	188
-------------------	-----

在职场上给自己树立一个偶像·····	189
想当将军的士兵才是好士兵·····	192
把工作当作兴趣来做·····	195
心想事成法则:有志者,事竟成·····	197
想到做到,立即行动·····	201

第十一章 摸清领导底牌,做个职场有心人

古人云:知彼知己,方能百战百胜。在职场上要做到百战百胜,就要先学会了解,然后才能知彼。无论在什么场合,在什么时候你都要冷静思考。做一个有心的员工,既能得到老板的肯定与赏识,又能得到别人的尊重。在与上司说话时一定要学会察言观色。

首先知道领导是什么样的人·····	207
学会与副职领导融洽相处·····	211

第十二章 职场中看透了不要说透

在当今这个复杂的大环境里,对有些事,有些人,看透不说透才是聪明人。装傻并不是件丢人的事,而是在复杂社会中的生存之道。无论我们在职场、官场、生活中,我们都要有防人之心不可无的心态。否则有可能成为阴险小人的替罪羊。

“傻”人也要有心计·····	215
耳聪目明,多个心眼·····	220
不要替心胸狭窄的人背黑锅·····	221

不要替食髓知味的人背黑锅	223
--------------------	-----

第十三章 职场好心态,完美我自己

一个人的成功离不开好的心态,同样一件事做事的人的心态不同,事情的结果就不同。从物理学的角度说:力是相互的。同样的道理,在生活中你用什么样的方式对待一件事,你得到的收获也与你的态度成正比。我们做事要学会变通,不要一味钻牛角尖。无论收获多与少,都要知足常乐。

端正态度	226
快乐之奖	227
带着善良上路	228
请坐下来谈话	229
星星点灯	230
感恩的心	231
知足常乐,能忍自安	232
职场好心态 完美我自己	233

第一章

职场观色，从点滴小事入手

从古至今，无论你是普通人、商人，还是在政治上有所作为的人，都必须学会察言观色。俗话说：知人知面不知心。要了解一个人，就要从各方面着手观察，这样可以让我们提取到一些重要的线索。比如，我们可以从眼神、动作、语言、爱好等方面去透视一个人的品行。



知己知彼，百战不殆

曹雪芹认为：“万两黄金容易得，知心一个也难求。”白居易也在诗中说：“试玉要烧三日满，辨人须待七年期。”辨物与辨人在时间上相差至此，其难度可见一斑。能知人是一种智慧，而只有智者才能知人。

运用辩证法看透人心

当我们与他人相处时，最重要的是要了解他人。对于他人的品性、性格、习惯和需要，我们都要有个最基本的了解。只有这样，我们才能知道如何与别人相处。

如果我们了解别人并与之友好相处、相互体谅和帮助，就会避免一些人际交往上的风险，免受一些不必要的损失。

有这样一个富含哲理的寓言故事：有一把非常坚实的大锁挂在大门上，一根铁杆费了九牛二虎的力气，也将它撬开。这时，钥匙来了，它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻地一转，大锁就“啪”的一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大的力气也打不开，而你却轻而易举就把它打开了呢？”

钥匙说：“这是由于我最了解它的心。”

是啊，每个人的心都像上了锁的大门，任你再粗、再有力气的铁棒也是撬不开的。只有了解别人，才能把自己变成一把细致的钥匙，进到别人的心中。

了解别人虽然很重要、很可贵，却是非常不易的。

孔子走到陈国和蔡国之间的时候，穷困不堪，连野菜汤也喝不上，七天都没有吃上一粒粮食，白天只好睡觉。

他的弟子颜回费尽千辛万苦，终于找到一点米。颜回把米放到锅里煮起

来。当米快要熟了的时候，孔子看到颜回抓锅里的饭吃。过了一会，饭熟了，颜回就来请孔子吃饭。

孔子起身说：“刚才我梦见了祖先，他要我把最干净的饭食送给他们。”

颜回回答道：“不行，刚才有灰尘掉进锅里，把饭弄脏了一些，丢掉又不好，我只好用手抓出来吃了。”

孔子听了叹息说：“我相信自己的眼睛，但眼睛看到的还是不可相信；我所依靠的是脑子，但脑子有时也是靠不住的。你们要知道，了解一个人确实不容易啊！”

孔子的话饱含着丰富的哲理。的确，世间万物，千变万化，复杂纷纭，现象与本质在很多时候都不是一致的，要想认识清楚，又谈何容易呢？

正如陶潜所说：“知人不易，相知实难。”

人们常说知人不易，但并不等于人不可知。

公元前 271 年，秦昭王派遣王稽出使魏国，范雎的朋友郑平安趁机向他推荐了范雎。经过一夜的长谈，王稽认定范雎是个不可多得的人才，便将他带回秦国。在返秦的途中，当车马走到秦国湖这个地方时，迎面碰上了秦相穰侯魏冉的车子。魏冉是昭王的舅舅，依仗姐姐的地位把持朝政长达几十年。这个人厌恶招纳诸侯宾客，唯恐威胁了他的权势。范雎虽是一介布衣，但对当时各国的形势非常了解，也极为关心，当然对穰侯也有所了解，因而远远地看见魏冉，就藏于箱中避祸。一会儿，穰侯车马来到，一阵寒暄客套后，穰侯目视车中，又察看了一下随行人员，然后对王稽说：“你此次出使魏国，没有带诸侯的宾客来吧？这些人为了自己的富贵，依靠口舌扰乱视听，全是些没用的东西！”

王稽忙附和说：“丞相所言极是！丞相所言极是！”穰侯没有发现什么可疑的情况，便离开了。

一场虚惊过后，王稽正要上路，范雎从箱中出来说：“穰侯这个人生性多疑，刚才分明已经起疑心了。虽未立即搜索，不久必悔，悔必复来，我还是再回避一下的好。”

范雎说着下车从小路前行。果然如范雎所料，不久二十余骑飞驰而来，声称奉相命搜查，追索车中，见并无外国之人，这才转头扬长而去。经历这

次变故，王稽对范雎佩服得五体投地，仰天长叹：“先生乃真智士，吾不及也！”

知人之所以不易，是因为人本身就是很复杂的动物。人既有闪光点，也有阴暗面，并且这二者总是处在一个矛盾的统一体中，因此让人很难准确地认识和把握人的本质。人们在识人时之所以会出现这样或那样的失误和偏差，有时是因为认识能力的不足，有时则是由于各自的价值选择在起干扰作用。人的认识常常被自己的喜好所支配，这对人的认识既有促进作用，也有误导作用。如果识人者能够认识到这一点，还可调整自己的判断。如果识人者没有意识到这一点，而且还固执己见，认为自己喜欢的就是好的，自己不喜欢的就是不好的，那麻烦可就大了。如果识人者按自己的好恶去判断人的话，他的好恶又不是从客观标准出发，那将会发生许多问题。

我们识人时要立体地看、长远地看，既不能囿于一时之成见，也不能拘于一己之得失。只有这样，我们才能全面地、客观地去了解、认识一个人。另外，对人的认识还要讲究辩证法。发光的不一定是金子，冷硬的不一定是石头；笑着的未必幸福，流泪的未必痛苦；受到赞扬的不一定是君子，受到诽谤的并非就是小人；当面说好话的不一定真心，背后提意见的不一定恶意；所说的不一定是所想的，所做的不一定是所愿的。对人的观察，要由表及里，由此及彼，透过现象看本质，通过细节观真心，切忌先入为主，片面主观。不被表面现象所迷惑，就可“知人”而不至于“误知”，就可以达到大哲大慧的高境界。

读人如读书

自古就有读书这一说，但现在又出现了读人这个说法。其实，我们每天都在读人，同时也在被别人读，由此我们可以这样说：人就是一本复杂的、难以读尽又难以读透的书。

尤为简单的读人莫过于读婴幼儿，每当婴幼儿啼哭时都表示着有什么要