

职场达人

就是这样炼成的

宁国涛 著

WORKPLACE
EXPERT



职场为人处世篇



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

——职场为人处世篇

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. 职场为人处世篇 / 宁国涛著.

—西安: 西安电子科技大学出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5606-3552-1

I. ① 职… II. ① 宁… III. ① 成功心理—通俗读物 ② 心理交往—通俗读物

IV. ① B848.4-49 ② C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 298024 号

策 划 刘玉芳

责任编辑 毛红兵 王 毅

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 xdupfb001@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 10.5

字 数 142 千字

印 数 1~1000 册

定 价 30.00 元

ISBN 978-7-5606-3552-1/B

XDUP 3844001-1

如有印装问题可调换

内容简介

本书作者在职场上摸爬滚打近二十年，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，于是写下了有着许多职场真实原型的职场指导文章。本书作者在写这部书的时候，非常重视“实用性”，目的就是让职场新人少走错路和弯路，从而让他们快速成长为一个职场达人。

职场中，朋友就是职场人的底牌。在家靠父母，出门靠朋友。关键时刻，职场中的朋友能给职场中人提供非常重要的帮助。那么如何在职场中培养人缘呢？冲动是魔鬼，职场中更是如此，那么如何在职场中修身养性呢？有些人很有能力，在职场中也很勤奋，然而却总是不得志，这究竟是因为什么呢？25岁是比较重要的一年，这一年可能已经本科毕业，进入职场三年了，那么25岁之前需要明白哪些道理呢？铁打的职场流水的兵，天下没有不散的筵席，职场中辞职或者“被辞职”都很正常，那么离开时如何做才能够更加得体呢？本书中对于这些问题都有着非常详细的点拨，同时也提出了很多其他有益的建议。

职场上是靠两条腿走路的，一条腿的名字叫“工作能力”，另外一条腿的名字叫“为人处世”，两条腿缺一不可。

另外，当今职场上的工作几乎都需要本部门同事甚至其他部门同事的协作与帮助才能完成，这样的工作背景要求每个职场人都要学会为人处世。只有学好了职场上的为人处世，才能在工作中与大家默契配合，才能在焦头烂额时及时得到帮助，才能在获得一场职场胜利之后，走向下一个更大的胜利……

本书适合即将大学毕业的准上班族、职场新人、职场中遇到发展瓶颈期的“职场老人”等阅读，希望本书能够帮助读者在职场中获得成功。

前言

大家都知道，著名的“三英战吕布”的故事说的是关羽、张飞、刘备三人组团和吕布打仗。关羽和张飞都是当时著名的悍将，刘备也算是有些武艺之人。但是，这三个拜把子兄弟团结一心、齐心协力居然才和吕布打了个平手，可见吕布果真是那个时代的“职场”实力派人物。那个时候，武将的能力就靠武艺，而吕布武艺精湛，算得上“三国职场”上的精英人物。虽然吕布有“职场”实力，但是他在为人处世方面却不行，到处认干爹又常常背叛干爹，到处认干爹又到处“坑爹”，连干爹都坑，更何况别人了！由于做人太失败，吕布臭名远扬，许多“职场新兵”都看不起他这个“职场大佬”，更别说刘备、曹操这样的“资深职场人士”了！吕布后来死得相当窝囊，让“三国职场”上的所有人都耻笑，也让后人为之叹息，这就是职场中不注意为人处世的下场。

“皇帝还有草鞋亲”，职场中不要势利眼，不要看不起这个瞧不起那个，心态平和、待人真诚才是为人之道。“皇帝也有借兵时”，也就是说皇帝也有求人帮助的时候。因此，职场中不要把自己弄得像“冷面美人”或者“冷漠酷哥”一样，对别人的求助千万不要无动于衷甚至冷嘲热讽，否则你很快就会品尝到孤立无援的滋味。职场中待人要礼貌、热情，面对别人的求助，该出手时就出手。

“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。因此，职场中要谦虚、热情、大方，急别人之所急，能帮助别人的时候就施以援助。不要搞个人英雄主义，觉得自己本事大，凡事求不着别人，有这种想法的人总会落到深陷困境而众同事袖手旁观的尴尬境地。

“众人拾柴火焰高”！古往今来，每个有成就的人做出的丰功伟绩都不是自己单打独斗的结果，都是有众人在背后默默帮助、默默支持的。因此，职场中一定要掌握好为人处世之道，即使单独为自己的职场发展着想，也应该和大家处好关系。

掌握好为人处世之道，可以避免很多人际关系上的纠纷，可以排除职场发展道路上的人为障碍，可以在困难的时候及时得到大家的帮助，相当于事业上

有了推动器，能够有力地推动事业的发展。

最后，在此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，在本书的写作过程中，他们给予了作者很大的帮助和支持。

宁国涛

2015 年 1 月

目 录

第一章 你的朋友就是你的底牌.....	1
第1节 你的朋友就是你的底牌.....	1
第2节 从现在起开始用心“删”朋友.....	2
第3节 交友要交什么样的人.....	4
第4节 职场中，要对这些损友敬而远之.....	7
第5节 拿出“果实”和你分享的才是朋友.....	9
第二章 怎样培养职场好人缘.....	12
第1节 北极熊为什么不吃企鹅.....	12
第2节 怎样培养出职场好人缘.....	14
第3节 袖手等不来贵人.....	17
第4节 带着笑脸出门.....	18
第5节 身正嘴巴也别歪.....	20
第6节 哪壶不开不要提哪壶.....	22
第7节 声音是另一张脸.....	24
第8节 你是如何进入同事黑名单的.....	26
第9节 尊重别人的时间.....	28
第10节 群处守嘴，独处守心.....	29
第11节 咋还不会做客了呢.....	31
第三章 在职场中修身养性.....	34
第1节 向职场“瓦罐”致敬.....	34
第2节 平儿，大观园里的模范秘书.....	36
第3节 从《潜伏》中学习职场修养.....	39
第4节 京城快递员刘阿庆.....	42
第5节 毛毛熊的感恩之心.....	48
第6节 根深才会叶茂.....	53
第7节 送往重于迎来.....	55
第8节 站在别人的位置上看自己.....	57
第9节 适时给幸福挂道帘.....	59

第 10 节	向拾废品的劳动者致敬.....	60
第 11 节	下坡的时候会遇到他们.....	63
第 12 节	一路感恩.....	65
第 13 节	“外教”郭刘虎.....	67
第 14 节	收藏幸福.....	73
第 15 节	一把“照亮”职场前程的椅子.....	74
第 16 节	赵云凭什么当上三国职场最优秀的员工.....	76
第 17 节	对待公司像对待爱人般忠诚.....	79
第四章	这些人为什么不得志.....	84
第 1 节	这桶“一级压榨”花生油终于物归原主.....	84
第 2 节	如果时光能够倒流.....	86
第 3 节	巧克力变水果糖.....	89
第 4 节	梦想从来不拐弯.....	91
第 5 节	我所认识的纳兰泽芸.....	92
第 6 节	看看你的“车”有没有“刹车”.....	95
第 7 节	丧失职业道德后的一败涂地.....	97
第五章	25 岁之前要明白.....	99
第 1 节	特权不是让你兑现的.....	99
第 2 节	如何面对顶头上司“一同跳槽”的邀请.....	101
第 3 节	红楼“首席员工”因何遭遇职场滑铁卢.....	105
第 4 节	逗自己开心.....	108
第 5 节	职场上的苦水不该向谁诉.....	110
第 6 节	向讽刺我的同志致敬.....	113
第 7 节	君子绝交，不再纠缠.....	115
第 8 节	放爱生路，给自己宽路.....	117
第 9 节	25 岁之前要明白.....	120
第 10 节	如何给你的人生“点菜”.....	124
第 11 节	尴尬的 QQ 群.....	126
第 12 节	给欲望设个闸.....	127
第 13 节	留下那只马蝇.....	129
第 14 节	人最需要节约的是自己.....	131

第 15 节	“首席木匠”李宝根	133
第 16 节	珍惜手中的破罐子	136
第 17 节	“弯腰”行走职场	138
第 18 节	超级富翁的“参加工作日”	140
第 19 节	好习惯会带给你惊喜	142
第 20 节	不与旧伤口纠缠	143
第 21 节	不要轻视同级	145
第六章	飞去时别伤了翅膀	149
第 1 节	杜小娜的“优雅转身”	148
第 2 节	飞去时别伤了翅膀	151
第 3 节	前份工作不是当卧底	154
第 4 节	职场栖高枝，咋做才得体	156



第一章

你的朋友就是你的底牌

第1节 你的朋友就是你的底牌

我家附近有个理发店，老板是个二十出头的小伙子，人热情，技术好。不但一些年轻人在那理发，很多中年人以及老年人也在那理发，这个理发店有着一大批的固定顾客，生意很是兴隆。

一年后，这个小伙子的生意一落千丈。原因就是他的店里经常聚集着一些染黄毛、有纹身的朋友，他们整天放音乐跳舞，弄得店里像“群魔乱舞”一般！有的人还把装着发蜡的金属筒当作麦克风在那里歇斯底里地吼歌。不是说唱歌、跳舞不好，关键是看在什么地方。一个理发店弄得像歌舞厅那就太荒唐了！大家觉得这个理发店的老板有些不着调，怎么能和那些人搅和到一起。所以那些以前的回头客对这些小青年都很反感，连带着对这个小老板也很反感，宁愿去远处的理发店理发，也不再去这个店了。

俗话说“物以类聚，人以群分”。大家觉得既然店老板的朋友们都很张狂，那么他肯定也是个很张狂的人。可惜的是，这个理发店老板不明白这个道理。

有一次在路上，我遇上了理发店老板，他手里拿着一些熟食，还有几瓶啤酒和一瓶白酒，看来应该是招待他那帮朋友的。他热情地说：“哥，以后如果需要理发就去我那里，我给你优惠！”既然人家这么热情主动地和我打招呼，我也不能不说话，于是我打哈哈道：“客气了，客气了！会去的，会去的。”他见我盯着他的酒看，就解释道：“以前我在老家的时候，他们



和我就是玩得很好的朋友，后来我来城里开店，我爸妈不让我和他们联系了，并且给我换了个手机号。他们的联系方式都在我以前的手机卡上，那个卡被我爸没收了。前一段时间，我去超市买东西，恰巧遇到了其中两个人，这不，大家很快就又都联系上了，常来我这里玩。哥，要不，你也过去喝两杯？”我连连摆手，借口忙，赶紧离开了。

又过了两个月，这个店终于支撑不下去关门了。我为这个小伙子可惜，如果他没有这些朋友多好。因为他的这些朋友，让大家对他不信任了，觉得他也是个不靠谱的人。

其实，也不算委屈这个小伙子，既然以前在老家都和他们厮混在一起，估计他以前也是游手好闲之徒，肯定是在父母的强制下学的理发手艺。如今，父母不在身边，他又恢复了以前的秉性。

交友要慎重。如果万一遇到不着调的朋友，一定要劝其改掉恶习，如果对方拒不改正、不愿意进步，那么一定要远离他们。因为很快，别人也会把他当作你，从此以后，不管你表现得多好，大家都会认为你的朋友就是你的底牌，朋友的表现就是你真实的“面目”。不管你多么谨言慎行、礼貌有涵养，大家都会认为这一切都是伪装的。

交朋友要慎重，要注意甄别。万一交错了朋友，要及时远离，只有这样，你才能积聚更多的正能量，只有这样，你给大家展示的才是正面的、积极的、健康的形象，大家才愿意接近你、帮助你，从而让你的工作、生活以及事业都蒸蒸日上。

第2节 从现在开始用心“删”朋友

半年前的某天，晚上八点钟的时候，刚吃完晚饭的我像往常一样打开电脑准备写篇文章。

我一般是下班坐车时构思一篇文章，打好腹稿后，吃完晚饭开始写。一篇一千多字的文章，一般两个小时就可以写完。十点左右就可以关上电



脑，洗漱完毕，再喝上一杯白开水，十点半左右就可以入睡了，这是我的生活规律。

但是，那天晚上，一个无聊的朋友甲用无聊的聊天打破了我这个规律。

朋友甲是我以前的同事，虽然不在一起共事已经好几年了，但是，他每个月总会在 QQ 上和我聊几次天。

那天，在正常的互相问候之后，朋友甲开始在 QQ 上神秘秘地说道：

“你知道吗？以前的同事乙在背后说你的坏话了！”此时，我应该说“这会有一点忙，以后再聊”，然后不听朋友甲传播的闲言碎语，这样就可以正常地把当天的文章写完。但是，好奇心使得我问他：“他说了我什么坏话啊？”

“嗯，他说你工作能力一般，在以前的单位干不下去才选择辞职的！还说别看你现在是个部门经理，人模狗样的，还不是拍马屁拍上去的。还说了很多其他的坏话……”我目前的工作单位是外企，老外对“被拍马屁”根本不感兴趣。我之所以能当上这个部门经理，是因为自己能够完全胜任现在的这个职位。再说了，这个部门经理我已经当了一年多了，如果不能胜任，如果把一个部门领导得一塌糊涂，那么早就被老总撤了！这个乙以前也说过我几次坏话，当然，都是朋友甲传给我的。每次，我听了都很恼火地给予反击，在朋友甲面前抨击乙同事的种种不足之处。不过，这次我有些清醒，我问朋友甲：“乙什么时候和你说的这些话？是在 QQ 上？”我知道朋友甲也跳槽离开了我们以前共同工作的单位。朋友甲说道：“不是 QQ 上，前几天，恰巧我有事情去找乙，我们中午吃饭的时候聊的。”乙这人我还算了解，虽然心胸狭窄、爱嫉妒，不能看别人过得比他好，但是，这个人有个优点就是待人大方，只要奔着他去的人，他至少会请人家吃顿饭。于是我在 QQ 上问道：“乙是个热情大方的人，肯定请你吃饭了吧？”甲朋友说道：“嗯，请我吃了顿饭，还喝了些啤酒！”听完后，我对甲立刻厌恶至极。人家请你吃饭，推杯换盏之时和你说的话，你扭过身就给我说。人家好歹还请你吃顿饭，我和你几年都没有见面了，你在他面前不是更加说我的坏话吗？当初你说乙怎么怎么背后编排我，我一生气，就“正当防卫”反唇相讥也抨击了乙。你一定也将这些话向乙说了，乙听了，也很生气，于是再次抨



击我，我和乙之间抨击来抨击去的，还不是你在中间挑拨离间的“功劳”？

我越琢磨越生气，向甲说：“我有点事，以后再聊”，然后下线，想接着把文章写下去，但是，和甲聊天聊得我心烦意乱，根本静不下心来写文章。唉声叹气地东想想西想想，居然不知不觉地，熬到凌晨一点才睡觉。

因为睡得晚，第二天早晨起来后昏沉沉的，在公交车上居然坐过了三站，又得到马路对面等车。等了将近半小时，才坐上公交车回返了三站。最后上班迟到了二十多分钟，众目睽睽之下，我灰溜溜地坐到了我的位置，心里对甲更厌恶了。

当天，我不仅把甲的 QQ 拉入了黑名单，而且把他的手机号也拉入了黑名单。这个以前的朋友被我“删除”了。

其实生活中，我相信，每个人都有类似于甲这样的朋友：装作很亲密的样子，在你和他的共同熟人之间挑拨来挑拨去，挑拨得你和以前能够淡然相处的人简直成了不共戴天的仇人！并且还浪费了你大量的时间去“收听”以及“反击”。这样的朋友不仅浪费了你大量的时间，而且严重破坏了你的

4

人际关系，这样的人根本不是真正的朋友，因此“删除”得越早越好。生活中，需要“删除”的朋友还有很多。例如：薄情寡义的酒肉朋友，传播给你坏习惯的“有毒”朋友，内心狭隘、嫉妒心强的“阴暗”朋友等。

从现在开始用心“删”朋友，“删除”那些不靠谱的朋友。“删除”得越多，你的烦恼就越少；“删除”得越多，你前进的阻力就越小；“删除”得越多，你的人际关系就越单纯、越和谐；“删除”得越多，你的人生就越阳光、越精彩！

第3节 交友要交什么样的人

田小飞是我的高中同学，他性格内向，不爱言语。

那个时候，我与他交往并不多，我只知道他父母长期在外面打工，他与爷爷生活在一起。高三的时候，每天晚上都上晚自习，学校为了统一管



理，让我们都住在学校。第一学期快结束的时候，有一天，天气特别冷，下着大雪。中午放学后，我去学校大门口的小吃铺吃饭，小吃铺还兼卖烤红薯。我看到田小飞买了个大红薯，然后居然要了几个袋子，层层地包裹着，包完后，小心地放在棉袄里面的衣袋里。一个烤红薯，怎么弄得这么神秘秘的？好奇心使得我赶忙给了饭钱，匆匆地跟着他走出店门。田小飞这才发现我在这饭馆里吃饭，知道我发现了他珍藏的宝贝红薯了，特别不好意思。我问道：“你真是奇怪，大冷的天，你骑自行车干什么去？怀里还揣个烤红薯，啥意思？”他红着脸说：“今天是我爷爷的生日，我爷爷平时特别喜欢吃烤红薯，但是，现在这季节，我们那儿的农村已经没有红薯了，我就想买个烤红薯给他送回去，算是生日礼物。”我一下子愣住了，学校离他家，大概有二十多里路，大雪天，他就是为了给爷爷送红薯而骑几十里路，上晚自习前，他还必须返回到学校。

他向我挥挥手，就骑上了自行车。当时，风和雪都很大，他弓着身子使劲蹬着自行车，身上很快就披上了一层雪。

5

我呆呆地看着他远去的背影，心里暖暖的。在那一刻，我猛然感悟到：田小飞这样的人是很重情义的，值得做朋友。

后来，我主动与他多接触，把学习资料主动借给他看。我家在县城，父母都在事业单位工作，经济条件好点，学校的大锅饭太难吃了，于是，我就隔三差五地请他在外面饭馆换换口味。

高三毕业的那个暑假，田小飞居然用自行车带着足有五十斤的一袋绿豆来到我们家。天气很热，他满头大汗，脸被太阳晒得红红的。进了我家，他不好意思地对我父母说：“郭超在学校的时候，对我照顾挺多的，这是我家自己地里产的绿豆，我送来些，表示我的感谢。”

我留他吃了饭，他走后，我父母感叹道：“多仁义的孩子啊！儿子，这样的朋友，你要好好相处啊。”

田小飞的爷爷在自家地里种了些西瓜，他爷爷把西瓜挑到镇上卖。但是，田小飞为了把西瓜卖个好价格，就骑着三轮车到城里卖，那个暑假，我帮他卖了一个假期的西瓜。



高考分数下来后，我们都考上了省城的同一所大学。田小飞读的是建筑系，毕业后，因为成绩非常好，他进了省建筑设计院工作，业余时间给一些开发商做个设计图，挣些外快，日子过得比较滋润。

我大学毕业后，不想当上班族，于是，靠着父母的资助，我在我们当地办了个小公司。几年后，公司发展得不错，身边很快就聚集了一些朋友。我是个重感情的人，对待身边的朋友一向不薄。但是，等我因为好大喜功盲目地扩大公司规模，使得公司因资金链断裂而倒闭的时候，身边的这些朋友一个个都溜得飞快。即使偶然在街上碰面，以前“郭哥”、“郭哥”叫得很亲的朋友，都装作不认识我，让我心寒至极。

因为欠了些外债，临近过年的时候，我去了一个大学同学的单身宿舍里躲债。同学过年回老家了，就我一个人心烦意乱地待在屋里。

大年三十的中午，我正在屋里喝闷酒，田小飞来了：“你的事情，我听说了，我费了好大的劲才找到这里，大过年的，你东躲西藏的，伯父伯母心里该是多难受啊！”

我把父母多年的积蓄都搭进去了，另外还欠了六万元的债务，我觉得这日子过得真是痛苦极了。在田小飞面前，一向好强的我禁不住流下伤心的泪水。

田小飞劝说道：“有什么值得掉眼泪的？不就是欠人家一些钱吗？我这有，你先拿去还人家。”我喜出望外，刚想说些感激的话，他连忙用手势阻止：“别说见外的话，你以前不是帮我卖过一个暑假的西瓜吗？咱们是朋友，我帮你点忙，这都是应该的，千万别客气。”

因为田小飞的帮助，大年三十堵在我家要钱的债主们满意地拿着钱离开了，身心憔悴的父母才得到了休息。

过完春节，在田小飞的帮助下，我在省城一家装修公司找了份办公室工作。因为干得很出色，两年后，我被提拔为办公室主任，工资也随之大幅度地提高。

我和田小飞现在都已人到中年，平时各忙各的，交往并不多。但是，我相信，在我有困难的时候，他会及时出现在我的面前，如果他有困难，



我也会这么做。

现在想想，交朋友就应该交田小飞这样的人。他大雪天为爷爷送红薯，体现了他是个重感情、有感恩之心的人。

生活中，那些对自己的父母都不孝敬的人，不值得我们交往，因为一个对父母都不孝敬的人，根本就不会重感情，根本就没有感恩之心，这样的人，你与之交往，你就是把心掏给他，他也不会念你的好。

孝敬是块试金石，只有孝敬的人，才值得我们尊敬，才值得我们交往。

第4节 职场中，要对这些损友敬而远之

一、“有趣的”坏榜样

许佳是刚到我们部门不久的新人，她是我们部门的“开心果”。她性格开朗，爱好广泛，敢作敢为，简直是我们部门的人气王。

7

许佳喜欢收集杂志上的一些笑话以及最流行的搞笑段子，她常常在工作的时候讲给我们听，把我们逗得哈哈大笑。许佳还会跳很多种舞蹈，包括肚皮舞。一天，我们部门两个男同事出去办事了，剩下的都是女同事，于是，她关上门给我们跳肚皮舞，让我们第一次近距离地看到了这种非常性感美妙的舞蹈。许佳还是个瑜伽高手，经常在部门里指导我们一些瑜伽动作。许佳还喜欢旅游，因为常常出去玩，她有很多省钱的诀窍。她来后不到半年，在她的组织下，我们利用周末的时间去临近的一些城市旅游了好几次，玩得很开心，并且花费不多，大家觉得许佳真是会生活的女孩。

但是，年终综合评比，公司里九个部门，我们这个部门从去年的第一名降到了倒数第一，受到了公司的严厉批评。



职场小贴士：

职场中，有些会玩乐的“有趣”的同事，往往工作能力不行但是却活



得很“潇洒”。职场中，千万要记住“业精于勤而荒于嬉”，对于那些不善待工作而醉心于嘻哈玩乐的职场朋友，对于瓦解职场斗志透支你工作精力的朋友，一定要远离！

二、“可恶的”大嘴巴

公司前台杜红很喜欢唱歌，正好我也是歌迷，因为有共同的爱好，我和她成了好朋友，并且经常在周末结伴去歌厅练唱歌。

有一天，我们部门经理沉着脸问我：“听说你和别人讲我很老气？”我很惊诧：“没有说过您老气啊！您很年轻啊！”部门经理鼻子里哼了一声，说道：“这是你的亲密好友杜红说的，还会有假？”听了这话，我大脑高速运转，想了好一会儿，终于想起前几天和杜红讨论过我们部门经理的新发型，当时我说“我们部门经理这个新发型比较失败，把人显得很老气！”

8 结果经过杜红的嘴巴一传，就变成了我们部门经理“很老气”了。女人最恨别人说她“老气”，因此，我们部门经理看我时的眼神像刀子一样也就不奇怪了。我赶紧向部门经理解释当时说的原话，费尽口舌又是发誓又是赌咒地解释了半天，部门经理这才相信了。

从此，我疏远了杜红。疏远了这个大嘴巴，就等于疏远了流言蜚语！



职场小贴士：

职场中，如果你一不小心，那些喜欢八卦的大嘴巴就会把你的一些隐私或者私下关于单位的人和事的牢骚话传得满单位的人都知道！这样的大嘴巴“损友”会影响到你的职场形象，甚至会影响到你在当前的单位还能不能待下去！

三、“坑人的”牢骚狂

在上一家公司，我曾经有个好朋友叫王楠。王楠是个牢骚满腹的人，