

职场自救术

可能让你大放异彩
也可能让你彻底出局

ZHI CHANG
ZI JIU SHU

左 岸◎编著

一件事

一句话

在危机四伏的职场中游刃有余

职场是一个竞技场，虽没有刀光剑影的搏杀，
没有生死决斗的场面，却时时刻刻都在博弈。

在危机四伏的职场中只有懂得如何自救才能游刃有余，
让自己的职场生涯顺风顺水。

线装书局

职场自救术



在危机四伏的职场中游刃有余

线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

职场自救术：在危机四伏的职场中游刃有余 / 左岸
编著. —北京：线装书局，2015.3
ISBN 978-7-5120-1771-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 040206 号

职场自救术：在危机四伏的职场中游刃有余

作 者：左 岸

责任编辑：崔建伟 宁 静

装帧设计：一个人·设计

出版发行：线装书局

地 址：北京市西城区鼓楼西大街 41 号 (100009)

电 话：010-64045283 64041012

网 址：www.xzhbc.com

经 销：新华书店

印 制：北京市玖仁伟业印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：16

字 数：211 千字

版 次：2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：0001—7000 册

定 价：30.00 元

前言

职场如同江湖，有江湖的地方必然存在着纷争。所以，职场纷争，每一位上班族都逃不过避不开，必须去面对。在这场纷争中，每天要周旋于老板、上司、同事及各种事物之间，稍不留神遭到他人的算计，职场就会亮起红灯。那么，如何巧妙保全自己呢？必然要学会一套自救的方法，才能够在职场中生存下来，才能为自己的理想而加冕。倘若不懂得自救，只能过朝不保夕的生活，何谓有美好的明天？何谓前途一片光明？可见自救的重要性。

这里，我要提醒大家的是，“自救”并非危险出现了以后进行补救。若真到了危险出现的时候，恐怕补救晚矣。本书中的“自救”，主要目的在于防范未然，把危险消灭在萌芽状态，或把危险降低到可控范围。

不难发现，聪明的员工职场不败，他们并非投机钻营，讨巧上司，而是秉承忍耐和诚实的原则。其中，忍耐尤为重要，比诚实还要受用。吃自助餐时，想吃什么拿什么，不想吃某个菜食就不让它进入口中，属于食物服务于口味，而在职场上却不行，你不想做某件事或不想和某位同事共事，那也由不得你，你必须将面前的“大餐”统统吃光。在吃的过程中，有反感情绪不行、给他人难堪不行、挑三拣四更不行，虽然胃里翻江倒海，你照样得吃。只有忍耐下去，你才能赢得笑脸和赞许，你的职业前途才畅通无阻。而诚实，主要体现在接人待物上，你付出多少诚实，就能获得多少回报。

当然，也许有人会问，在职场中一定要低头做人小心做事吗？未必是这样，但你一定要弄清楚职场中的各种规则，了解了各种规则，才能从中找到自救方式，才可以在职场的江湖走下去。学习自救并不难，掌握技巧最为重要。例如，让你穿一件不喜欢的衣服，你的第一反应是抵触，接着说出一大堆不穿的理由，进行拒绝。这个时候，为什么不转变一下思维呢？我不喜欢这件衣服，那是站在我的审美观点上出发的；我不喜欢，不代表其他人不喜欢，我穿着它是面对社会面对我接触的人，他们可能喜欢。有了这样的想法，对不喜欢的衣服的抵触情绪自然就降低了，随之也就能心平气和地把衣服穿上了。职场亦如此，你不喜欢和某位同事共事，老板偏偏让你和对方同做一件事情，这个时候，你有抵触老板的想法，结果可想而知，如果你转变思维，表现出你的大度，和对方一起把事情做好，不仅得到老板的赏识，对自己也是一种提升。可以说，技巧是学习职场自救方法的最佳途径。

本书从工作、上司、同事、办公室、说话等八个方面，告诉你如何在职场中救自己，让自己不被老板列入裁员的名单。相信每一位读者读过此书后，都会对职场有一个全新的认识，对同事间的竞争、暗战有个更深层次的审视。当然，自救不是目的，是为了更好的发展，是为了让我们的理想变为现实，是为了让我们的人生过得更加有意义！

目录

Contents

第一章 工作是最大的自救，决定人生成败 / 001

使命在身，你别无选择 / 002

发现“罗曼蒂克” / 005

薪水充满诱惑，别整天盯着 / 007

业绩比忠诚更了不起，老板也“讨好”你 / 010

让老板离不开你，就要拿出真本领 / 013

借口等于砸掉手中的饭碗 / 016

让自己不可替代 / 019

适当“抱怨”，让领导听到你“委屈” / 022

节约是美德，有意让老板看到 / 025

一个人演不出协奏曲 / 027

第二章 上司抓着权柄，要懂得领导的心 / 031

人贵藏辉，别太显摆自己 / 032

上司的面子，员工伤不起 / 035

上司不会适应你，需要你服从 / 038

别轻信“你是我的心腹” / 041

发牢骚不如唱赞歌 / 044

守住上司的隐私等于保护自己 / 048

其实你不懂上司的“心” / 051

多向上司请教，对你没有害处 / 054

听懂上司的“言外之意” / 057

隐藏自己，给上司制造安全感 / 060

第三章 与同事相处，有些事情伤不起 / 063

不要炫耀自己，让同事说出他的得意事 / 064

同事间的友情不堪一击 / 067

把隐私锁在抽屉里 / 070

正视弱点，你便多了一个优点 / 073

当众揭短，等于给自己树了大敌 / 076

常怀宽容心态，记仇的人会遭到冷落 / 079

帮人就是帮己，多在感情账户上积蓄 / 082

可以做好事，但不做“老好人” / 084

拍马屁要分场合，最好背着点同事 / 086

平衡同事的关系，与同事和谐相处 / 088

第四章 办公室虽小，却蕴含着政治玄机 / 093

流言止步，做个明明白白的清醒者 / 094

玩笑无度，会惹火烧身 / 097

与“红人”相处，争道没有任何好处 / 100

听得逆耳之言，收获似锦前程 / 103

在同事的心里种下真诚 / 105

不是所有笑容的背后都充满着善意 / 108

结识贵人，为职业加上保险 / 112

办公室冲突伤不起 / 117

斗争不是主题，忍让才是根本 / 119

傻一点内敛一点，人缘就好一点 / 122

绝不加入讨论工资的行列 / 124

第五章 危机管控，早预防早对应 / 127

打破常规，勇于创新 / 128

从自身找问题，上司才找不到茬儿 / 131

没有借口，把责任承担起来 / 134

小便宜贪不得，吃亏才是福 / 137

时刻保持清醒，过分表现令人生厌 / 140

职场不公平，眼里要容得下沙子 / 143

换位思考，走出困境 / 145

避开同事间的八个雷区，才不会被暗算 / 148

被穿“小鞋”，走路更要格外小心 / 152

针对上司的误解，应及时消除 / 154

老板批评，该如何应对 / 156

第六章 职场博弈，在竞争中保全自己 / 159

竞争不可避免，双赢是最好的结局 / 160

向对手学习，提升个人职场魅力 / 163

面对竞争对手，既要大方更要大气 / 165

提升职场高度，不因竞争而狭隘 / 168

不要把对手逼上绝路 / 171

抢功者可恨，就这样轻松搞定 / 174

巧妙隐藏动机，意图不要太明显 / 177

平时要“中庸”，关键时刻再“冒尖” / 180

比对手快一步，速度是制胜的关键 / 183

第七章 说话有心机，千万别祸从口出 / 187

话别说得太满，留三分余地给自己 / 188

用幽默给自己的谈吐加分 / 191

说服领导，其实很简单 / 194

巧妙恭维让领导高兴 / 197

与同事说话，必须把握分寸 / 200

话有千万种，委婉最动听 / 203

决绝是一种艺术 / 206

可以抬高自己，别以贬低他人为代价 / 209

多加小心，老板有些问话居心不良 / 212

谎言，有时是件善意的外衣 / 215

第八章 做事有策略，一定要讲究方法 / 219

先控制情绪，再做事情 / 220

留个小空当，故意留给上司指导 / 222

面对工作，需要百分之百的投入 / 224

心里有工作，眼里有事情 / 227

把一件事情做好，不要贪得太多 / 230

别抱怨，多做一点亏不了 / 233

不做可有可无的人 / 237

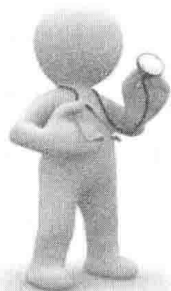
做好细节，小事同样重要 / 239

热情是把火，百分百地去燃烧 / 243

第一章

工作是最大的自救，决定人生成败

工作是人生活中的一部分，也是人生命进程的重要组成部分。在工作中，人与社会发生反应，从社会中摄取各种信息，从而让生命变得精彩；人若不工作，生活就失去色彩，生命也就变得没有意义。可见，工作是人生中一场最大的自救，成败与否，取决于对工作的认知。



使命在身，你别无选择

在职场中，每一位在职人员都要清醒地认识到，职业没有高低贵贱之分，每一份工作都是庄严的。要想让自己的人生过得精彩，必须通过工作，进行自我救赎。所以说，工作是人一生中一场最大的自救，是决定人生的重要因素。

可是，很多人忽略了这个使命感，没有弄清楚工作的真正本意，总把工作当成养家糊口的工具。这种人，在工作中缺乏进取心，自己的命运自己不能做主。要想无愧于人生，把自己从平庸的生活中解救出来，就必须用积极的心态来面对工作，克服一切困难来战胜工作过程中出现的一切障碍，才能获得最后的胜利，才能享受到幸福感与成就感。

古希腊神话中有这样一个故事。西西弗斯是科林斯的建立者和国王，由于他触犯了法律，天神决定惩罚他，把他贬到人间来受苦。西西弗斯来到人间后，天神让他每天让他把一块巨大的石头推到山顶，才能够回家休息。西西弗斯按照天神的要求，把巨石从山脚推到山顶。没想到第二天，巨石就自动从山顶滚落下来，西西弗斯又把巨石推上山顶。第三天石头又滚落下来，西西弗斯只好在把它推上去。就这样，他把石头推上去，石头从山顶滚下来；他又继续推，石头继续滚落下来。如此周而复始，西西弗斯从来没有为此而灰心丧气，坚信总有一天石头会稳稳地停在山顶。天神让石头从山顶滚落下来，就是要磨砺西西弗斯的心灵，让他在“永无止境的失败”中丧失心志，

饱受心灵的折磨。

当西西弗斯努力地推石头上山时，他心中显得非常的平静，因为他安慰着自己：明天还有石头可推，明天还不会无事可做，明天还有希望。终于，天神发现这个看来最大的惩罚都拿他没有办法，就放他回了天庭。

这个神话故事告诉我们，一个人认识到自己存在的重要性，是一件非常了不起的事情；一个人能正视自己的命运，左右自己的命运，更是一件难得的事情。可是，更为困难的是，如何改变自己的命运，让自己在人生的低谷中反败为胜。为什么说改变命运是困难的呢？因为使命超出了我们的承受力。就像神话中的西西弗斯，他的使命就是把巨石推到山顶，他的承受力就是在推的过程中的付出，他要想自救自己，就必须向天神对他的惩罚发出挑战。这种挑战远远超出身体极限和认识极限，各种痛苦、磨难和挫折反复地折磨他，让他接受失败，选择退缩。可是，西西弗斯没有退缩，他成功了，感动了天神。他的行为，就是在向我们传递正能量，同时也昭示出一个道理：拯救自己，只能靠自己。

职场中，一个人能否自救，取得伟大的成就，主要看他对待工作的态度。当今社会，是一个高度竞争的社会，不断地对一个人的知识、能力和经验提出更高层次的要求时，新员工应不停地加强并丰富自己的专业知识和职业技能，通过艰苦的训练和不断的努力来强化自己的专业地位，直到能够超越同行。这就告诫我们，我们想了解一个人，从工作中就可以看出他的全部。公司中的好多人总是找不准目标，他们不相信自己，天天懊悔自己的选择，他们认为自己可以从事更体面的工作。这样的工作态度是很可怕的。

我们同样知道，在大自然中，每种动物都有自己的使命，忠心于自己的主人是狗的天职；抓捕老鼠是猫的天职；张网捕虫是蜘蛛的天职；采花酿蜜是蜜蜂的天职。上帝好像给每个物种都做了职责上的安排。人，作为万物的

主宰、天地精英，同样被造物主赋予了神圣的使命和职责。人生在世，并不是为了吃喝玩乐，而是为了履行自己的使命和职责。如果你没有完成使命和职责，那就是失职。

在现代欧美人的意识里，工作是一件被上帝所召唤、命令和安排的任务，而努力完成工作，是人类应尽的职责和义务，同时也是对上帝的恩典的感激之举。

然而，在现实生活中，为了完成自己的职责和使命，我们需要充分认识到自己喜欢做什么和适合做什么。人为了感谢造物主对自己的殊遇，每日必须完成造物主所安排的工作。按照上天的明确昭示，只有敬业劳作而非悠闲享乐方可增益生而为人的荣耀。

这样，虚度年华和鄙视工作便成了万恶之首，而且在原则上乃是罪不可恕。要在世间履行我们对上帝和人类的职责，就需要对造物主赋予我们的所有能力进行深入的挖掘和培养。正是那些有关敬业、勤奋、忠诚的良知使得我们毕生履行对人类的职责和对上帝的回报。履行我们神圣的职责，首先需要我们尊敬、热爱自己的职业。一个人如果以虔诚、尊敬的心态对待自己的职业，甚至对职业抱有敬畏的态度，那么他就会从平凡的岗位中脱颖而出，改变自己的命运，这一过程就是自救的过程。

自救之道

人离不开工作，工作是生活的一部分。一个人离开了工作，就好像鱼儿离开了水，生命也就变得没有任何意义了。作为职场中的普通人，要想改变自己的命运，就必须在工作中进行自救，让自己变得不平凡起来。所以，工作就是人生最大的自救，你别无选择。

发现“罗曼蒂克”

爱上工作，就会发现工作是一件非常美妙的事情，你就会有在愉快中拯救自己。美国历史上的钢铁大王安德鲁·卡内基曾说过一句话：“一个人假如无法在工作中感受到‘罗曼蒂克’（浪漫），这不能说工作本身是乏味的，只能说明这个人对工作的态度出现了问题。”显而易见，这句话的意思是：工作或是一件让人留恋的事情，或是一件让人烦恼的事情，直接取决于员工对待工作的态度。喜爱某种工作的人，无论工作多么枯燥乏味，总能从其中找出乐趣来；不喜欢某个工作，即便工作再好，也是一种负担。

英国的卡尔·普兰斯带着母亲、弟弟和姐妹到南威尔士地区的波斯考尔海边度假时，购买了一张彩票，没想到中了690万英镑大奖。

突然暴富，普兰斯欣喜若狂，就和妻子吉莉恩把位于威尔士首府卡迪夫的一套住房送给了他们19岁的女儿莎拉，不仅如此，还为两个儿子还清了购买住房的贷款。

有了钱后，普兰斯干脆辞去了在铁路企业Arriva Trains公司当火车司机的工作，然后在波斯考尔海边买下一处住房，过上了富人的生活。等一切都安排妥当后，他便带着妻子出国旅行度假，享受生活。

这样的生活过了一段时间后，普兰斯开始怀念以前的工作。普兰斯说：“中奖后，我的生活的确发生了巨大的改变，不再为生计而奔波。我去过很多地方，例如希腊、西班牙、大加那利岛等，这样的生活过了一段时间后，我发现没有一点意义，开始怀念以前的工作，那种想念是任何人都无法感受到的，它显然已经融入到我的血液中，每当想起的时候，甜蜜感就会从内心升腾起来，给我带来的愉快，比任何一处风景带来的愉快都美妙。”后来，普兰

斯重新返回到工作岗位上，每天清晨5点起床，过着周薪600英镑的工薪族的生活。

普兰斯的故事告诉我们，即使再富有，只要热爱自己的工作，也无法舍弃。生命之中能让一个人最牵挂、最珍惜的就是工作，每个人大抵如此。工作对我们来说，是一种需求，需要我们去珍惜和热爱。

1964年，18岁的崔仕宏从电车技校毕业后来到电车公司，当上了105路首班车的售票员。在105路车上工作几年后，调到113路电车上继续售票。在公共电车上售票、报站，是一件非常单调的事情，有时乘客不理解，还会发生一些小摩擦和小矛盾，许多售票员不能坚持下来，纷纷转入其他岗位。然而，崔仕宏却不这样认为，他把这份工作看作是一件非常快乐的事情。四十多年来，他坚持全心全意为乘客服务，把乘客当亲人，因而受到广大乘客的尊敬。退休后的崔仕宏谈及这份售票工作时，依然津津乐道，他说：“我喜欢那份工作，一辈子没腻过，售票是我的乐趣。”崔仕宏把工作当乐趣，这就是一位普通售票员的情怀，这也是他受人尊重的主要原因之一。

“一辈子没腻过，售票是我的乐趣”，这是一句简单而朴实的话，却让我们从中体会到，对待工作的心态非常重要，没有让人厌倦的工作，只有让人厌倦的心态。

《瑜伽师地论》中特别提出一种“办事禅”，强调在工作中依旧要有禅心，只要活在当下，即使再苦的工作，也能享受到人生最大的快乐。著名的企业家稻盛和夫就是“办事禅”的一位实践者。他学禅多年，在工作中，他的内心也时时充满着一个禅者的喜悦。在他的著作《活法》一书中，他讲述了这样一段经历。

稻盛和夫当初作为研究人员着手研究课题，每当专心致志做完一个实验，得出意料中的结果时，他总是高兴得手舞足蹈、欢呼雀跃，大喊“太好了！”而他的助手总是冷眼旁观。

有一次，他又高兴得跳起来，甚至叫助手也“高兴高兴”时，助手却认为作为一个男人，动不动就高兴得跳起来，只会让人觉得太轻率。

但稻盛和夫却说：“虽然有些轻率，但是发自肺腑地高兴、感恩，是继续踏实研究和勤恳工作的动力。”

稻盛和夫对工作的认知和实践已经达到了一种更高的境界，在他看来，工作是从内心流露出来的快乐。如果我们都能像稻盛和夫这样对待工作，那么我们永远也不会感到腻，再枯燥的工作，也可以从中找出点“罗曼蒂克”来。

自救之道

爱上我们的工作，从工作中发现乐趣，每一天才变得生动而充实，才会在工作中收获你想要的东西和实现自己的理想。如果厌倦自己的工作，即便工作再好，也变得了无生趣，毫无生机。要想自救，不被淘汰出局，就必须喜欢自己的工作，认真做好工作中的每一个细节。

薪水充满诱惑，别整天盯着

工作到底是什么？相信很多人都会给出不同的答案，我认为工作是一粒成色饱满的种子，你只要肯去精心呵护，它一定会生根、发芽，结出果实。它不但可以给予我们丰厚的薪水回报，还可以在在工作中锻炼我们的意志、增长我们的知识、完善我们的人格，最终把我们塑造成社会精英，实现自我价值。

李梅大学毕业之后，找到了一份在某化妆品公司任董事长助理的工作。前任助理交接工作时，真诚地告诉她：“这是一份枯燥无味又浪费时间的工

作，不需要任何专业知识，更学不到技能，你可要想好了。”

前任助理的话也不是没有道理。所谓的助理，不过就是一个管家而已，除了收发文件、做好会议记录和安排董事长的行程外，还要过问公司内各种繁杂的琐事。可以说，是一件出力不讨好、薪水又较低的差事。

就这样，李梅带着前任助理的嘱咐，走上了工作的岗位。但李梅发现，这个岗位并不像前任助理说的那样，枯燥无味，她反而觉得能学到很多东西。在她看来，每天接触的是公司里的决策文件，从中可以体会到董事长批文件的思路 and 想法；会议记录则可以让她的领悟企业的经营方式和生产决策等。

就这样，李梅在董事长助理的位置上，一干就是五年。五年后，她开了一家属于自己的公司，每年的纯利润在百万以上。后来，有人问她，如何看待当初董事长助理这一职业，她说：“对待每一份工作，我们都要有一个正确的认识，我虽然是董事长的助理，负责一些琐事，如果从老板的角度去看待那份工作，那么心态就会有所改变，就会发现它的内在价值。”“当董事长助理工资低，你没有考虑过自己的薪水，没有想过换一个薪水更高的职业吗？”李梅的回答很坦然，她说：“薪水对于每一位工薪族来说都很重要，我当初的确考虑到自己的薪水，但薪水是建立在能力的基础上的，能力上升到一个台阶时，薪水自然也就提高了。能力决定薪水，我们不能眼睛整天盯着薪水，不要觉得谁给的薪水高，就给谁干。这种想法是错误的，一旦在内心中形成了为薪水而工作的想法，那么你就会被薪水所束缚，摆脱不掉薪水的枷锁，带着薪水去工作，显然不能干成大事情。”

作为一名员工，如果你能用对待事业的心态来对待自己的工作，那这份工作所带来的荣誉感和使命感就会清除掉你在工作中遇到的一切不如意，而越干越有劲。慢慢地，你会发现，工作就是你最好的滋补品、最好的化妆品和最亲密的恋人。

工作是每个人生命中最重要的重要组成部分，是人生成功的基础。只有理解