



MASTER-HAND

高手

The Promotion Methods from Novice to Elite in the Workplace

从新手到精英的竞争力提升秘籍

王辉◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



高手

从新手到精英的竞争力提升秘籍

王辉◎著

英

The Promotion Methods from Novice to Elite in the Workplace



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

高手：从新手到精英的竞争力提升秘籍 / 王辉著. —北京：
中国法制出版社，2018.8

ISBN 978-7-5093-9537-0

I. ①高… II. ①王… 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 (2018) 第 126341 号

策划编辑：李 佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑：李 佳 王 悦 (wangyuefzs@163.com)

封面设计：汪要军

高手：从新手到精英的竞争力提升秘籍

GAOSHOU: CONG XINSHOU DAO JINGYING DE JINGZHENG LI TISHENG MIJI

著者 / 王辉

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 8 月第 1 版

印张 / 15 字数 / 193 千

2018 年 8 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9537-0

定价：39.80 元

值班电话：010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66038703

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926)

前言

有人的地方就有“江湖”，即使你不会使独孤九剑，也一样可以成为笑傲“江湖”的高手。

在这变幻莫测的职场“江湖”里，竞争激烈、压力繁重，职场中人常常会有一种患得患失的感觉。人们的心理就像六月的天气，频繁波动，或许你会随着自己这种真实的内心波动，开始变得懊恼、沮丧……很多时候，正是因为内心的频繁波动使你的职业之旅越走越艰难，严重时甚至会迷失方向。

在职场上，前一秒眉开眼笑，后一秒灰头土脸，是经常上演的戏码。所以，职场中人往往承受着很大的心理压力，这些压力或多或少都会给自己的工作和生活带来一些负面影响。其实，所谓压力，皆由心生。

也许你刚走出大学校门，面对职场，既陌生又兴奋；也许你已经在职场中摸爬滚打了一段时间，已经习惯了职场的忙碌；也许你已经荣升为领导，经常在酒席饭桌边度过一天。总之，不管你处在什么阶段，有时候也会有一种茫然无措的感觉，认为周围所有的人都是戴着面具在跳舞。应付这样的职场，让我们身心疲惫，长此以往还会影响我们对工作的态度。所以，此时的你更需要一种平和、冷静的心态，只有这样你才可能一直笑傲职场。

要想成为一个真正的职场高手，就得先从拥有良好的心态开始。良好的心态是一剂良药，它能帮助人整理纷乱的情绪并催人奋进，而不良的心态则可能成为一个无形的枷锁，使人骄躁或消沉，最终走向失败。

本书由浅入深地探讨了我们在职场中可能遇到的各种各样的问题，所举的例子都是来自职场生活中的实例，真实可信，对在职场中奔波的人具有很强的现实指导意义。

本书涉及的内容有：刚走出校门的职场新人应该用怎样的心态对待工作；职场中怎么处理好与同事、领导的关系；职场中怎么凸显自己；怎样控制自己的情绪；怎样当好一个领导……书中全方位、多角度地介绍了成为职场高手的必备武器，通俗易懂，让每一位读者看完都能有所感悟，从此开启一种全新的职场生活模式。

目 录

C O N T E N T S

第一章

有些事，刚入职场你就必须懂

- 选择决定你的职业状态 / 2
- 不要轻视自己，不能安于现状 / 6
- 你会一不留神输掉自己的人生 / 9
- 第一印象，没有第二次机会 / 12
 - 如何在面试中逆袭 / 15
 - 遇事不要太苛求自己 / 18
 - 先成为熟人才好办事 / 21
 - 过度说教的副作用 / 24
 - 你还有选择的余地吗 / 27

第二章

真正优秀的人不会被埋没

- 随时为自己鼓掌 / 32
- 让自己在人群中脱颖而出 / 35
- 切忌“眉毛胡子一把抓” / 38
- 可以休息，但不可以放弃 / 41
- 不以物喜，不以己悲 / 44
- 换位思考，了解站在你对面的人 / 48
- 不要轻易被外界信息所左右 / 51
- 期待可以让你笑傲职场 / 54

第三章

情商高就是会和领导处好关系

- 不要试图挑战上司的权威 / 58
- 上司期待你说“NO” / 61
- 不能轻易逾越的安全距离 / 64
- 有了地位再发表你的意见 / 67
- 上司有面子，你才有前程 / 70
- 你和上司之间有良性沟通吗 / 73
- 永远不要拒绝工作 / 76
- 不要锋芒毕露 / 79

第四章

如何快速建立职场人脉

不说“我是最强的”，只说“我们是最强的” / 84

在别人的眼里，让你的价值递增 / 88

职场亲和力就是你的竞争力 / 92

与强者为伍，让自己成为强者 / 95

职场中不要吝啬你的赞美 / 98

幽默是人际交往的润滑剂 / 101

感恩能带来人际关系的良性互动 / 103

“出镜率”可以提升你的人气指数 / 106

人们都喜欢对自己感兴趣的人 / 108

第五章

工作态度决定你在职场发展的高度

放大你身上的亮点 / 112

将别人的智慧收为己用 / 114

会犯小错误的员工更令人喜欢 / 117

不要随便付出你的信任 / 120

要竞争，更要合作 / 123

树立差异化的自我品牌 / 126

学习让你不那么紧张 / 129

细节与成败密切相关 / 132

换个环境谈工作 / 134

第六章

职场自控力，在压力面前不失控

挨批后不要再赔了情绪成本 / 138

你的情绪出口在哪里 / 141

如何面对职场压力 / 144

笑到最后，远离职场“近视眼” / 147

拒绝诱惑，锻炼你的自制力 / 152

适当的放弃也很有必要 / 155

不要陷入完美的围城 / 158

第七章

职场必修课

不轻易被他人左右 / 162

正确应对闲言碎语 / 165

不要成为“职场边缘人” / 169

学会保持低姿态 / 172

让别人也有展示的机会 / 175

第八章

职场抗压力，让你逆境重生的法则

- 拒绝职场“安乐死” / 178
- 重视失败的价值 / 181
- 正视压力就是正视成功 / 184
- 唯一不变的是改变 / 187
- 说话要注意分寸和场合 / 190
- 别让缺陷成为致命的伤 / 193
- 犯了错，沉默就是错上加错 / 196
- 自我安慰，但不自欺欺人 / 199

第九章

不懂心理学，你怎么带团队

- 善用“模仿”这种职场本能 / 204
- 心理暗示能调动员工的积极性 / 206
- 满足员工的个性化需求 / 209
- 不要让员工对你产生反感 / 213
- 树立威信，你才能服众 / 216
- 人性化管理更有效 / 219
- 适时激励你的员工 / 222
- 用好职场的“懒蚂蚁” / 225
- 批评下属也是一门艺术 / 228

第一章



有些事，
刚入职场你必须懂

选择决定你的职业状态

生活与工作中处处都会面临选择。昨天的选择决定今天的命运，明天的生活取决于今天的选择。人生如戏，每个人都是自己的导演。只有学会选择的人，才能赢得精彩的生活，拥有广阔的发展空间，达到更高的人生境界。

在当今这个飞速发展的世界，通向成功的道路何止千万条，但你要记住：所有的道路，不是别人给的，而是你自己选择的，你有什么样的选择就会有怎样的人生。在职场中也是如此，你有什么样的职业选择，就会拥有什么样的职业生涯。你自己心里应该清楚，你今天的现状是你几年前选择的结果，你今天的选择决定了你几年后的职业状态。事实上，成功者之所以成功，失败者之所以失败，原因其实很简单，就在于他们选择的方向是否正确。成功者选择了正确的方向所以取得了成功，失败者选择了错误的方向所以失败。

有3个人要被关进监狱3年，这时，监狱长答应他们每个人入狱时可以提一个要求。3个人选择各不相同：美国人要了3箱雪茄，法国人要一个美丽的女子与他相伴，犹太人要的则是一部可以与外界沟通的电话。出狱时，第一个冲出来的是美国人，他大喊：“给我火，给我火！”原来

他忘了要火，根本无法抽雪茄。法国人出来的时候，带着两个孩子。最后走出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这3年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了对你表示感谢，我要送给你一辆劳斯莱斯！”

这就是不同的选择所导致的截然不同的结果，在心理学中，被称为“自我选择效应”，它指的是一个人一旦选择了某一人生道路，就存在向这条路走下去的惯性，并且会不断地自我强化。

运用到职场中，“自我选择效应”要求我们每个人在步入职场时应该多一些对职业的思考，选择有利于自己未来发展和人生规划的职业，而不是盲目地随大流，跟在别人的屁股后面走。要知道，踏入职场的第一份工作，需要一个人花更多的时间去关注和思考，如果一个人能够找到适合自己的职业发展方向，即使在道路上充满了艰难和坎坷，他也依然能在惯性的推动下不断地自我发展下去。

有这样一个真实的故事。北京大学日语专业的学生李莹，在学校可谓无人不知。她不但容貌漂亮，是北大公认的校花，而且学习成绩优秀，还是学校话剧社、歌舞团的活跃分子，朗诵获得过一等奖，连续5年出任校级文艺演出的主持人。

在老师和同学的心目中，她前程似锦，等待着她的将是铺满鲜花和掌声的大道，老师和同学的预测非常准确。大学毕业时，3个非常好的机会降临到她头上——外交部门、研究单位和日资企业，但是她一一拒绝了。李莹说：“我从小就知道，自己要的是跟别的女孩子不一样的生活。”她想要的生活是：“有那么一天，拥有一笔财富，无须看旁人的脸色，买自己喜欢的衣服，去自己想去的地方，自主决定情感的施与受……”要如此自由自在的生活，最理想的职业应该是经商，于是她下定决心，纵身一跃，真的下了商海。

选择什么职业和工作可以决定一个人的一生，李莹按着她的职业选择发展，取得了辉煌的成就。她23岁开始做汽车贸易，3年内就赚了1000多万元；她被评为“北京十大杰出青年”“中国经济女性杰出贡献人物”，还曾被一些媒体评为“亚洲最时尚、最具魅力的女人”。正如宝马中国区总裁给予李莹的评价，她是一个“知道自己要什么的女人”。

在遭遇困境或是职业生涯刚起步的时候，个人选择的范围是很有局限的，此时的你并不能完全自主地做出决定，但是有志者自有千方百计，无志者只感千难万难。无论如何，你总是会有一定的选择余地，如何有效把握个人的选择权，使你的职业路径逐渐走向一个正确的方向是非常重要的，只有这样，在职业发展的长征路上，你的路才会越走越宽。那么，怎么有效把握个人的选择权呢？

首先，工作对一个人的一生是很重要的，所以在选择工作的时候切忌盲目，最主要的选择方向是自己喜欢的和擅长的。子曰：“择其善者而从之。”这句话虽然说的是学习的取舍问题，但把它引申到职场也同样适用。我们在选择工作的时候也一定要有前瞻性，要选择适合自己的，有利于自己未来发展和人生规划的职业，做到择其善者而从之。

其次，选择的工作一定是自己想做的，这样我们才不至于在职场中得过且过、碌碌无为。易趣网的创始人邵亦波曾说过：“一个人想要成功，一定要找到自己最想做的事，当然这也是他最能干的事，这样他就能够每天都很有劲儿地去工作，也容易成功……”在现实生活中，大多数人要为了生计而不停地奔波，有的时候还不得不从事自己不喜欢的职业，这其实是人生的不幸之一，我们在不喜欢或不感兴趣的岗位上，往往会意志消沉、工作不积极，甚至产生抵触情绪，这对我们的职业及人生发展都非常不利。我们在面对这样的情况时，一定要沉着冷静，自己实在不想干的可以果断放弃，不要太难为自己，但如果自己选择了坚持，那

就应该踏踏实实地将它干好，使它变成自己喜欢的工作，这样我们离成功就更近了一步。

一个人选择做自己感兴趣的工作不代表他就能成功，但是比做自己不喜欢的工作成功的概率要大得多，收获自然也会更多。我们今天的生活是由我们过去的选择决定的，而我们今天的抉择又将决定我们以后的生活。因此，选择职业时一定要深思熟虑，不要盲目冲动，要对自己未来的人生负责。

不要轻视自己，不能安于现状

在职场中，我们每个人都有理想，都有自己的职业目标。但是当这些目标在我们看来很难实现时，我们或许就会安于现状，不再去为理想拼搏了，并在心里暗示自己这样其实挺好的，这就是现实版的阿 Q。

《伊索寓言》中有这么一则寓言，有一只狐狸原想找一些美味可口的食物，但是到处都找不到，只找到一只酸柠檬，这实在是一件不得已的事，但是狐狸这样安慰自己：“这个柠檬是甜的，正是我想吃的。”

在心理学中，把个体在追求预期目标失败时，为了冲淡自己内心的不安，就百般提高现已实现的目标价值，从而达到心理平衡，求得心安理得的现象，称为“甜柠檬效应”。

不可否认的是，甜柠檬效应在一定程度上对人们在面对一些事情时保持心理平衡是有好处的，但是现实情况往往不会那么简单，我们必须认清，这种掩耳盗铃的心态在职场上其实是不可取的。例如，很多人安于现状，不思进取，就是因为有这样的一种把酸柠檬当甜柠檬的心态。他们日复一日地做着同样的工作，并且自认为这种状态就是他们理想中的“安稳的生活”。

毛豆大学学的专业是工商企业管理，刚毕业时就业形势很不乐观。毛豆认为自己在学校不是优等生，没有工作经验，而且在学校也没考什么资格证书，在面试的时候特别不自信，所以找工作不是很顺利，最后在同学的推荐下，在一家超市找到了一份临时工作。超市每月1000多块钱的工资足够毛豆应付自己的日常开销，虽然大家都知道现在房租非常高，但毛豆总是能够顺利找到低价出租的床位。

在超市工作的时间长了，毛豆投简历也就没那么积极了。况且现在大学生就业难也的确是一种客观的社会现象。就这样，毛豆定时上下班，晚上就回家上网、聊天、看电影……他感觉超市的工作很舒服，还有很多闲散的娱乐时间，所以非常满足。

一晃半年过去了，一次同学聚会彻底打碎了毛豆的安逸生活。

同学们在一起的时候，机关事业单位的同学就谈论自己接触的人都是谁，大公司的同学就谈论公司的发展前景，就连小公司的同学也一脸自豪地聊个人的职业规划……总之，大家有聊不完的话题。

只有毛豆一人默默无语，后来，同一寝室的好友林鹤问他怎么不说话。

毛豆悄悄地告诉林鹤，因为找不到对口的工作，所以他在一家超市做临时工，不过他感觉也挺好的。

林鹤目瞪口呆，他对毛豆说，如果一个人一直把一份临时工的工作看得很好，就难有发展。他劝毛豆不要自欺欺人，这个工作有什么好呢？不仅没有五险一金，也没有技术含量，更不能提高自己的能力水平。

毛豆反驳林鹤说：“可是我生活得很舒适啊！”

林鹤给了毛豆一个更有力的发问：“什么叫生活舒适？为了省钱，和别人挤在一个屋子里，叫舒适？还是为了省钱，一年都没有旅游，算舒适？你现在觉得舒适，可以后呢？别人有车、有房、有地位，可你还和别人挤在一间宿舍里？如果你总这样想，那你10年以后还是这个样子，