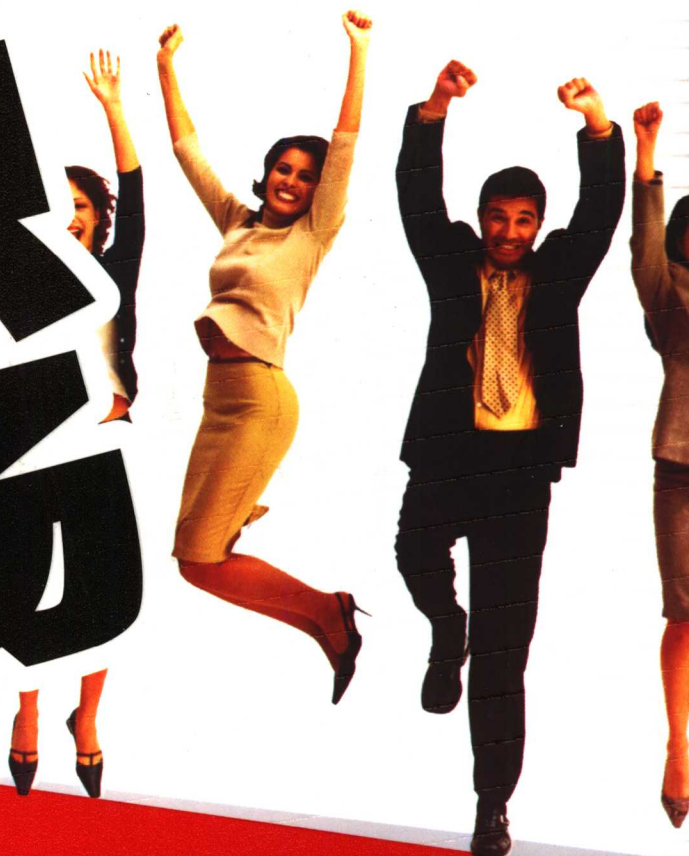


玩转 WANZHANG ZHICHANG

职场

职场江湖，
将「机遇」
功晋级。
竞争激烈，
二字把握好，
江湖职场中人，
才能在职场中成，
唯一。
郑一群。编著



职场中人，不但需要修炼一身强硬的专业技能，更需要懂得去发掘、去掌握、去应用各种技巧与策略，从而去适应职场中的各种游戏规则，只有这样才能稳操胜券！

北京出版社出版集团
北京出版社

C 913
178-C2

玩转职场

WANZHUANZHICHANG

郑一群 编著

◆北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

玩转职场/郑一群编著. —北京: 北京出版社, 2006

ISBN 978-7-200-06620-3

I. 玩… II. 郑… III. 职业选择—通俗读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 115250 号

玩转职场

WAN ZHUAN ZHI CHANG

郑一群 编著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路6号)
邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京美通印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 16开本 14.5印张 190千字
2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷
印数 1—8 000

ISBN 978-7-200-06620-3

C·161 定价: 23.00元

质量投诉电话: 010-58572393

序言

把职场比喻为战场，似乎有些残忍，但这却也是一个不争的事实，虽然这里没有硝烟，也没有厮杀。

在如此残酷的竞争环境之中，谁才是真正的英雄？又由谁来主宰这其中的沉浮？要淘汰的终究要被淘汰，留下来的还需继续向前。有谁会愿意在还没有到达终点之时便提前出局？有谁愿意在各种明争暗斗中败下阵来？但是现实却总是残忍的。作为职场中的一员，你就必须勇敢地面对这一切，也只有敢于面对这一切，你才有可能真正地成长起来，从而得到更大的提升，从而更快地走向成功！

这是一个经济大爆炸的时代，在这一时代里我们的职业生涯被激烈的竞争给重重包围着，而且所面临的压力也越来越大，想要在强手如林的职场之中出人头地、成就非凡，是一件很不容易的事。何况这里荆棘密布，暗礁丛生，到处都有陷阱。只要你一不小心就有可能掉进“万丈深渊”，从此便万劫不复。

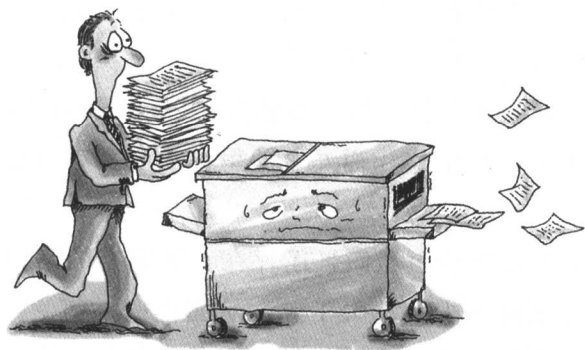
多少人在踏入职场之初是那样豪情万丈，是那样信誓旦旦，但到头来却太多都迷失于办公室这片弹丸之地里，更有甚者就连来时的路都找不到了。

因为在这里不仅竞争激烈而且还存在着其特有的诸多“游戏规则”，而也正是这些规则使多少人迷失于此，从而徘徊不前。“适者生存，不适者被淘汰”的自然定律在这里依然存在。假如你想要生存，你就必须适应这一规则；假如你想要在这精英聚集的竞技场上脱颖而出，想要开辟一片属于自己的天空，除了要具备一身过硬的“基本功”之外，你还必须学会遵守其中的这些“游戏规则”，并且从中寻找新的突破。

在风云变幻莫测的职场之中，无论竞争多么残酷，无论道路多么漫

长与艰辛，为了让你的人生价值能够得到充分的体现，为了充分展现自己的才华，为了追逐自己昔日的梦想，有多少英雄豪杰仍然在这条道路上匍匐前行，仍然在坚定不移地向着自己的目标前进。可是又有多少人能在此如愿以偿呢？相反，在这条道路上你所需要的是小心谨慎、步步为营，因为在这里哪怕是你一个不经意的失误都可能会变成对你致命的一击。

所以，身在职场不但需要你修炼一身过硬的专业技能，更需要你去发掘、去掌握、去应用各种技巧与策略，从而去适应职场中的游戏规则，才能轻轻松松地遨游职场，安安稳稳地步步高升，并把自己引向成功的彼岸！





目 录

第一章 成功源于最佳的意识	1
不只为薪水而工作	2
把工作当成人生的乐趣	3
适时让自己发光	5
时时告诫自己:我做故我在	7
以高度的热情来面对工作	8
责任感的培养	8
从小事做起	9
拒绝平庸	10
建立自己的最佳关系网	12
让自己成为职场明星	13
造就成功风范	14
学会选择休息时间	15
解读压力	16
“充电”的必要	17
偶尔打断一下忙碌	18
身体是革命的本钱	19
看清压力之下的自己	20
试着让自己成为有趣的人	21
第二章 人格魅力的展现	23
还原自己的真实世界	24
适当地当回“傻瓜”	25



与领导交流时的细节·····	26
才能展现的6个策略·····	28
怕羞心理要不得·····	29
在困境中寻找成功的真谛·····	31
办公室里应杜绝的行为·····	32
沟通之时可以多一点自信·····	34
热忱是工作的灵魂·····	36
使自己永远受到热情的接待·····	37
4种增加形象的技巧·····	39
容忍之道·····	40
批评要讲究艺术·····	42
不抱怨,常反思·····	43
听取不同的意见·····	44
试着把意见变为建议·····	45
准时赴约·····	46
善于倾听·····	47
说“不”时不要伤感情·····	48
赞美能让别人瞬间对你产生好感·····	50
用实力征服对手·····	51
第三章 做个高效率的员工·····	52
别虚耗工作时间·····	53
提高工作和办事效率的秘诀·····	54
“关闭”时间工作更见成效·····	55
高效需“笨鸟先飞”·····	56
零碎时间的掌控·····	57
适当减少工作·····	58
掌握好有效的工作时间·····	59
尽职尽责的工作方略·····	60





每天一个计划·····	62
改变不良的工作习惯·····	64
培养创新精神·····	65
不断激励自己·····	67
让一切有所改变·····	67
如何增强敬业精神·····	68
第四章 做个老板喜欢的员工 ·····	71
老板赏识什么样的人·····	72
拥有一定的胸怀和气度·····	74
老板发出的指令要重视·····	75
恭维老板要适当·····	76
忠诚永不褪色·····	77
服从即忠诚·····	78
对老板要永远保持热情·····	80
与老板患难与共·····	81
以老板的心态对待公司·····	83
多请示多汇报·····	84
功劳是老板的·····	85
别轻意说“我不能”·····	86
做个精明员工·····	87
在老板面前别表现得太完美·····	89
成为老板的左右手·····	90
多请教,不争功·····	91
守住老板的秘密·····	92
集体形象需维护·····	93
使自己成为公司不可缺少的人·····	94
第五章 征服你的领导 ·····	97
领导赏识为前提·····	98



赢得领导赏识的6大心机	99
吸引领导的目光	102
不要去抱怨怀才不遇	104
不要忘记尊重你的领导	105
要处处维护领导的权威	107
找准领导的“敏感部位”	108
了解自己的领导	109
懂得为领导分忧	109
领导的“老底”揭不得	110
学会揣摸领导的心思	112
力助领导更出色	113
不搞越级活动	114
别说“不公平”	115
忠诚于领导	116
第六章 适应新的办公室政治	117
解读办公室中微妙的“政治生存”	118
心态决定一切	119
服从命令的天职	120
寻找“敲门之砖”	121
更新自己的观念	123
要追求的不只是薪水与职位	123
警惕职场暗箭	125
别让对手把你看得太清楚	127
防人之心不可无	127
谈话要讲求技巧	128
一切皆有可能	130
别让工作和友谊纠缠不清	131
别把办公室当成你的家	132





第七章 成功晋升零阻力	133
认清晋升从何起步	134
摸准老板的心思	135
找出晋升的增值砝码	137
让领导优先提拔你	138
掌握晋升的技巧	142
给老板找一个让你晋升的理由	143
找准影响你晋升的“命门”	144
作好晋升机会的准备	145
对公司晋升规则要熟悉	148
挖掘晋升机会	150
清除晋升的障碍	151
晋升主动出击法	153
晋升中的妙棋任你走	155
好马也吃回头草	157
第八章 正确对待办公室中的人际关系	159
解读办公室里的人际关系	160
看清竞争中的利害关系	163
别打越级报告	164
成功之后	165
坚守安全位置	166
办公室里别去惹这些人	167
同事之间如何友好相处	169
对付同事排挤的技巧	170
彻底化解同事之间的矛盾	172
为拒绝找个借口	174
不利于你与同事相处的言行	175
办公室里与人交流的艺术	176



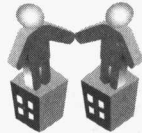
正确面对不恰当的指令	178
不必要的批评需避免	179
成功与人交往的技巧	180
自嘲的巧用	181
怎样面对领导的过错	183
第九章 不要让自己成为不受欢迎的员工	185
对自己的认识不够	186
没事老往领导家跑	187
太偏执	188
不切实际	189
抱怨成患	190
老是充当“大款”	191
拉帮结派	192
心术不正	194
弄虚作假	195
轻视自己的老板	196
心态过于消极	197
夸夸其谈	198
好奇心过重	201
泄漏公司秘密	202
第十章 轻松遨游职场	204
掌握公司的游戏规则	205
面对工作要坦然	206
永远保持最佳精神状态	207
主动且不计较个人得失地工作	208
机智而又灵活	209
善于倾听忠告	211
工作交往中的“零距离”	212





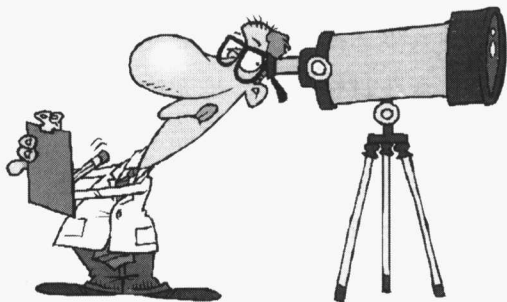
情绪需自控	214
别人是可鉴之车	215
聪明人不去追求完美	217
解决问题而不是推辞	218





第一章 成功源于最佳的意识

职场意识来源于人们对职场的认识、认知、思考与接纳。而且它们经过了时间的沉淀之后，便成为了一种思想，并将伴随人的一生。在这其中好的意识能作为催化剂，使你的工作更有成效；而不好的意识则能拖你的后腿，并处处束缚着你的行动。假如你不能将这种负面的意识消除、克服，并将其转化成为一种良性的意识，那么你的职业生涯将会困难重重，甚至使你这一生毫无建树。



不只为薪水而工作

有一些年轻人，在他们刚走出校门时，总对自己抱有很高的期望值，认为自己一开始工作就应该得到重用，就应该得到相当丰厚的报酬。他们喜欢在工资上相互攀比，似乎工资成了他们衡量一切的标准。但事实上，刚刚踏入社会的年轻人缺乏工作经验，是无法委以重任的，薪水自然也就不可能很高，于是他们就有了许多怨言。

也许是耳闻目睹父辈被老板无情解雇的事实，现在的年轻人往往将社会看得比上一代人更冷酷、更严峻，因而也就更加现实。在他们看来，我为公司干活，公司付我一份报酬，等价交换，仅此而已。他们看不到工资以外的东西，曾经在校园中编织的美丽梦想也逐渐破灭了。没有了信心，没有了热情，工作时总是采取一种应付的态度，能少做就少做，能躲避就躲避，敷衍了事，以报复他们的雇主。他们只想对得起家人和朋友的期待。

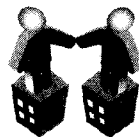
之所以出现这种情况，原因在于人们对于薪水缺乏更深刻的认识和理解。大多数人因为自己目前所得的薪水太微薄，而将比薪水更重要的东西放弃了，这实在太可惜了。

不要只为薪水而工作，因为薪水只是工作的一种报偿方式，虽然是最直接的一种，但也是最短视的。一个人如果只为薪水而工作，没有更高的目标，并不是一种好的人生选择，受害最深的不是别人，而是他自己。

一个以薪水为个人奋斗目标的人，是无法走出平庸的生活模式的，也从来不会有真正的成就感。虽然工资应该成为工作目的之一，但是从工作中能真正获得的更多的东西却不是装在信封中的钞票。

一些心理学家发现，金钱在达到某种程度之后，就不再诱人了。即使你还没有达到那种境界，但如果你忠于自我的话，就会发金钱只不过是许多种报酬中的一种。试着请教那些事业成功的人士，他们在没有优厚的金钱回报下，是否还愿意继续从事自己的工作？大部分人的回答都是：“绝对是！我不会有丝毫改变，因为我热爱自己的工作。”当你热爱自己所从事





的工作时，金钱就会尾随而至。你也将成为人们竞相聘请的对象，并且获得更丰厚的酬劳。

不要只为薪水而工作。工作固然是为了生计，但是比生计更可贵的，就是在工作中充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干。如果工作仅仅是为了面包，那么生命的价值也未免太低俗了。

人生的追求不仅仅只有满足生存的需要，还有更高层次的需求，有更高层次的动力驱使。不要麻痹自己，告诉自己工作就是为赚钱——人应该有比赚钱更高的目标。

工作的质量决定生活的质量。无论薪水高低，只要工作中尽心尽力、积极进取，就能使自己得到内心的平安。工作过分轻松随意的人，无论从事什么领域的工作都不可能获得真正的成功。将工作仅仅当做赚钱谋生的工具，这种想法本身就会让人藐视。

事业成功人士的经验向我们揭示了这样一个真理：只有经历艰难困苦，才能获得世界上最大的幸福，才能取得最大的成就；只有经历过奋斗，才能取得成功。

把工作当成人生的乐趣

即使你的处境不能尽如人意，也不要厌恶自己的工作，世界上比这更糟糕的事情多着呢。如果环境迫使你不得不做一些令人乏味的工作时，你就应该想方设法使工作充满乐趣。用这种积极的态度投入工作时，无论做什么都很容易取得良好的效果。

人可以通过工作来学习，可以通过工作来获取经验、知识和信心。你对工作投入的热情越多，决心越大，工作效率就会越高，当你抱有这样的热情时，上班就不再是一件苦差事，工作就变成一种乐趣，工作是为了自己更快乐！如果你每天工作8小时，你就等于在快乐地游泳，这是一个多么合算的事情啊！

许多在大公司工作的员工，他们拥有渊博的知识，受过专业的训练，



他们朝九晚五穿行在写字楼里，有一份令人羡慕的工作，拿一份不菲的薪水，但是有些人并不快乐。他们是一群孤独的人，不喜欢与人交流，不喜欢星期一；他们视工作如紧箍咒，仅仅是为了生存而不得不出来工作；他们精神紧张，未老先衰，常常患有胃溃疡和神经官能症，他们的健康令人担忧。

当你在乐趣中工作，如愿以偿的时候，就该按你所选，不轻言变动。如果你开始觉得压力越来越大，情绪越来越紧张，在工作中感受不到乐趣，没有喜悦的满足感，就说明有些事情不对劲了。如果我们不从心理上调整自己，即使换一万份工作，也不会有所改观。

一个人工作时，如果能以精益求精的态度、火焰般的热忱，充分发挥自己的特长，那么不论做什么样的工作，都不会觉得辛劳。如果我们能以满腔的热忱去做最平凡的工作，也能成为最精巧的艺术家；如果以冷淡的态度去做最不平凡的工作，也绝不可能成为艺术家。各行各业都有发展才能的机会，实在没有哪一项工作是可以藐视的。

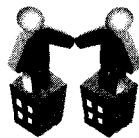
如果一个人鄙视、厌恶自己的工作，那么他必遭失败。引导成功者的磁石，不是对工作的鄙视与厌恶，而是真挚、乐观的精神和百折不挠的毅力。

不管你的工作是怎样的卑微，都当付之以艺术家的精神，当有十二分的热忱。这样你就可以从平庸、卑微的境况中解脱出来，不再有劳碌辛苦的感觉。厌恶的感觉也自然会烟消云散。

一些刚刚毕业的大学生，常常会抱怨自己所学的专业，但不知道他们是否想过这样的问题：如果你所学的专业与个人的志趣南辕北辙，那么，当初为什么会选择它呢？如果你已经为你的专业付出了4年甚至更多的时间，这说明你对自己专业虽然不热爱，但至少可以忍受。

所有的抱怨不过是逃避责任的借口，无论对自己还是对社会都是不负责任的。想一下亨利·凯撒——一个真正成功的人，不仅因为冠以其名字的公司拥有10亿美元以上的资产，更由于他的慷慨和仁慈，使许多哑巴能说话，使许多跛者过上了正常人的生活，使穷人以廉价的费用得到了医疗保障……所有这一切都是由凯撒的母亲在他的心田里所播下的种子生长出来的。





玛丽·凯撒给了她的儿子亨利无价的礼物——教他如何应用人生最伟大的价值。玛丽在工作一天之后，总要花一段时间做义务保姆工作，帮助不幸的人们。她常常对儿子说：“亨利，不工作就不可能完成任何事情。我没有可留给你的，只有一份无价的礼物：工作的快乐。”

凯撒说：“我的母亲最先教给我对人的热爱和为他人服务的重要性。她常说，热爱人和为人服务是人生中最有价值的事。”

如果你掌握了这一积极的人生法则，如果你将个人兴趣和自己的工作结合在一起，那么，你的工作将不会显得辛苦而单调。兴趣会使你充满活力，使你在睡眠时间不到平时一半，工作量增加两三倍的情况下，也不会觉得疲劳。

工作不仅是为了满足生存的需要，同时也是实现个人人生价值的需要。一个人总不能无所事事地终老一生，应该试着将自己的爱好与所从事的工作结合起来，无论做什么，都要乐在其中，而且要真心热爱自己所做的事。

成功者乐于工作，并且能将这份喜悦传递给他人，使大家不由自主地接近他们，乐于与他们相处或共事。人生最有意义的就是工作，与同事相处是一种缘分，与顾客、生意伙伴见面是一种乐趣。

罗斯·金说：“只有通过工作，才能保证精神的健康：在工作中进行思考，工作才是件快乐的事。两者密不可分。”

适时让自己发光

过去，人们总是在强调“是金子总会发光”，强调一个人只要拥有出众的才华就绝不会被埋在沙砾之中。可是，现代社会是一个竞争的社会，对人才的要求越来越高，“酒香不怕巷子深”的时代早已成为过去，现在已经到了“是金子，就要学会适时发光”的时代，有才华就要适时地展现出来的时代。

不经风浪难知人。也就是说，人才只有在困难与危急时刻方能显出他的重要性。平平常常的日子，大家各上各的班，各司其职，往往检验不出

