

〔德国〕约亨·麦 著 朱刘华 译

365天

职场圣经

| 职场成功必须知道的一切 |



黑龙江教育出版社

〔德国〕约亨·麦 著 朱刘华 译

365天

职场 圣经

| 职场成功必须知道的一切 |



黑龙江教育出版社

- ◆ 突变体——职场成功不存在食谱
- ◆ 克隆战士的袭击——求职测试的荒唐
- ◆ 撰写简历——请这样突出您的形象
- ◆ 虚假包装——关于谎言的实话
- ◆ 再次带着感情——平静者得不到工作
- ◆ 个别转变——为什么基因不是命运
- ◆ 不同意试用——为什么IQ说明不了什么
- ◆ 鞋的款式——穿错鞋是职场成功的一块绊脚石
- ◆ 宫廷时光——社交活动的克尼格规则
- ◆ 逆风飞行——至理名言
- ◆ 闲聊的辩护词——休闲聊天的艺术
- ◆ 重要还是不重要——艾森豪威尔原则
- ◆ 地狱三重奏——微观政策的戏剧
- ◆ 大脑里的喧哗——如何恢复被破坏的关系
- ◆ 不即不离——跟上司走多远才健康
- ◆ 蜂鸣声放大器——好名声的作用
- ◆ 迷人纽带——网络规则
- ◆ 60秒——像专业人士一样投掷
- ◆ 凯库勒的梦——为什么打瞌睡是发明之母
- ◆ 香味编号——为什么气味能让人成功
- ◆ 迪斯尼的喷气发动机——横向思维指南
- ◆ 舞蹈道德——可爱的人个个喜欢，就是没人提升
- ◆ 苍白无力——中层经理的问题
- ◆ 等等——眼睛游戏的威力
- ◆ 以眼还眼，以牙还牙——靠反映致胜
- ◆ 裂变产物——婚姻合约为何明智
- ◆ 嗅觉——向苹果总裁史蒂夫·乔布斯学习什么
- ◆ 支票美化手段——涨薪指南
- ◆ 您不应该……——薪水游戏的五宗死罪
- ◆ 影子游戏——别让您的上司相形见绌
- ◆ 从下面穿过——员工们的权力游戏
- ◆ 出发！——职场成功大亨的成功规则

上架建议：成功心理 职场类

ISBN 978-7-5316-6504-5



9 787531 665045 >

定价：39.80元

〔德国〕约亨·麦 著
朱刘华 译

365天

职场 圣经

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

365 天职场圣经 / [德]麦著 ; 朱刘华译. — 哈尔滨 :
黑龙江教育出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5316-6504-5

I. ①3… II. ①麦… ②朱… 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(2012)第 141278 号

Die Karriere Bibel; Definitiv alles, was Sie für Ihren beruflichen Erfolg wissen müssen
Copyright © 2008 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, Munich/Germany
Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany

365 天职场圣经
365TIAN ZHICHANG SHENGJING

作 者 [德国]约亨·麦
译 者 朱刘华
选题策划 宋舒白
责任编辑 宋舒白 王 瑾
装帧设计 冯军辉
责任校对 石 英
出版发行 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
印 刷 北京市文林印务有限公司
开 本 700×1000 1/16
印 张 20.5
字 数 225 千
版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-6504-5
定 价 39.80 元
版权登记号 08-2011-039

目 录

contents

前言	6
J · 一月	确定方向, 求职, 介绍——通向工作的途径 9
F · 二月	进入职场——现在确定方向 33
M · 三月	发挥特长——日常实践中的成功 55
A · 四月	上司, 同事, 竞争对手——微观政策的秘密 81
M · 五月	靠创造力取得职场成功 109
J · 六月	晋升——提拔就这么成功了 139
J · 七月	成功心理学 167
A · 八月	战胜危机 195
S · 九月	唯有变化最持久 223
O · 十月	领导他人的艺术 249
N · 十一月	权力策略 275
D · 十二月	亮相, 交谈, 告别——最后的词斟字酌 303

前言

此时此地。

成功——只有百分之十靠的是努力，更主要是心理学、社会学、策略、外交手腕、梦想、名气和一点幽默。这一点亨利·福特（Henry Ford）早已经知道了。他是福特汽车制造厂的创建人，他坚信，福特汽车制造厂之所以能够成功，就在于它拥有当下需要的那种能力。

我怎么会想到这事的？人类是社会性生物。自从人类共同生活以来，就存在等级这种东西了。等级简化生活，降低成本——比如在做决定的时候。高等级代表地位、声誉和权力，因此许多人趋之若鹜，哪怕是出于繁殖成功这样十分空洞的理由。由于等级系统像金字塔，高等级少于低等级，于是就出现了竞争。Karriere（职场成功）一词源自法语的 *carrière*，曾经是赛马场的意思。但在向上赛跑时每个人都依赖级别更高者的恩宠，同时必须平衡与一同竞争者的关系。自人类发明了分工以来，竞争就不仅存在于团体和组织之间，也一直存在于个人之间。因此成功从来都不是一维的，而始终是一种多维游戏，既介于群体之间又超越群体，不是光靠努力的意愿就能获得的。当然有些人持相反的意见。

不过不用担心，在五千多年的文明史中，虽然游戏选项的数量增大了——但一个人如何升迁又为何升迁、另一个不得升迁的规则和机制的数量并未增加。真正重要的成功法则从未变化。幸好如此！这样它们就适合写成一本书，亦即本书。

我要冒昧又正式地说，这本《365天职场圣经》，是各时代人发现的有关幸运和成功的真理的汇集，是从超前于自己的时代的聪明思想家的至理名言、从科学研究、历史轶闻和寓言、从卓有成效的战略家们、从孙子到卡尔·冯·克劳塞维茨（Carl von Clausewitz），从塞内加（Seneca）到尼科罗·马基雅维利（Niccolò Machiavelli）及数百部著作和更多的相关文章中蒸馏出来的。《365天职场圣经》是您的职业生涯指南，但跟《圣经》相反，这里探讨的不是预言的智慧，不是神灵的认识，而只是一种经过数百万次验证的知识：成功，它既是小事，对世界又

至关重要。如果您想寻找什么有关生命意义的内容，您最好是去阅读《圣经》。但是，即便不是这样，我也建议您去阅读《圣经》：它描写了许多出色的成功人物，可以向他们学习借鉴——更重要的是，幸运和成功是一个正确动机和优先权的问题。

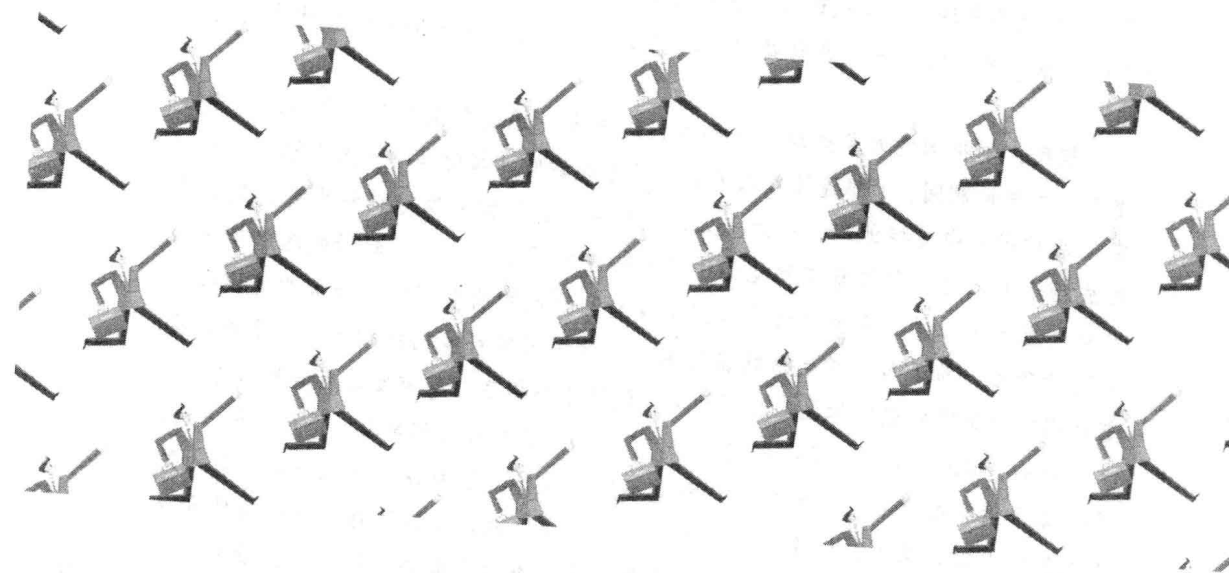
相反，本指南的对象是这样一些人，这些人不想逐页翻查专业书籍，不想一本书一本书地翻阅，不想连续数天听取生活方式讲座。本指南应该陪伴他们一年，在生活和职业中支持他们，一天一天，一步一步，稳固扎实地将最重要、最优秀的成功规则、理论和智慧交到他们手里——它始于一月，始于职场成功起步时的要点，直至十二月，直至何时及如何实现有利升迁的所有问题。全部的建议和练习设计巧妙，易于与日常生活联系起来。有些内容您可能已经知道了。很好，那您就将它付诸实施吧！如果您还不知道，阅读本书将带给您重要的启迪和动力。

是的，您没有读错，其中也有动力。不是每一天都会让您喜欢。不是每种方法，不是每个策略都适合您。事情不可能也不应该这样。因为各人情况不同：有人处于人生的开始，有人位于中间。另外人人都有自己的价值和目标。这些价值和目标是何内容，应该如何实现——完全由您决定！谁也不能替您做决定：没有哪个朋友、没有哪个教练、更没有哪个作者能够这么做。但本书还是会帮助您拓宽视野，让您在前进的道路上不再左瞻右顾，成为你职场成功的捷径。

为便于阅读，我放弃了前后一致地使用两个性别。一般情况下我使用男性形式——说到底我们男人学习起来更加困难，但所指既是男性也是女性。

如何阅读本书，由您决定：您可以像读日记一样读它，或通过词条目录有针对性地寻找适合您的内容。选择性阅读节省时间，直接带来好处。您也可以一气呵成地读完本书。但这样做的危险是，您会错过那些只有慢慢消化内容才会读懂的慧言妙语。只有消化了内容，书籍对个人才有价值。贺拉斯（Horaz）就说过：“利用今天，尽量少相信明天！”

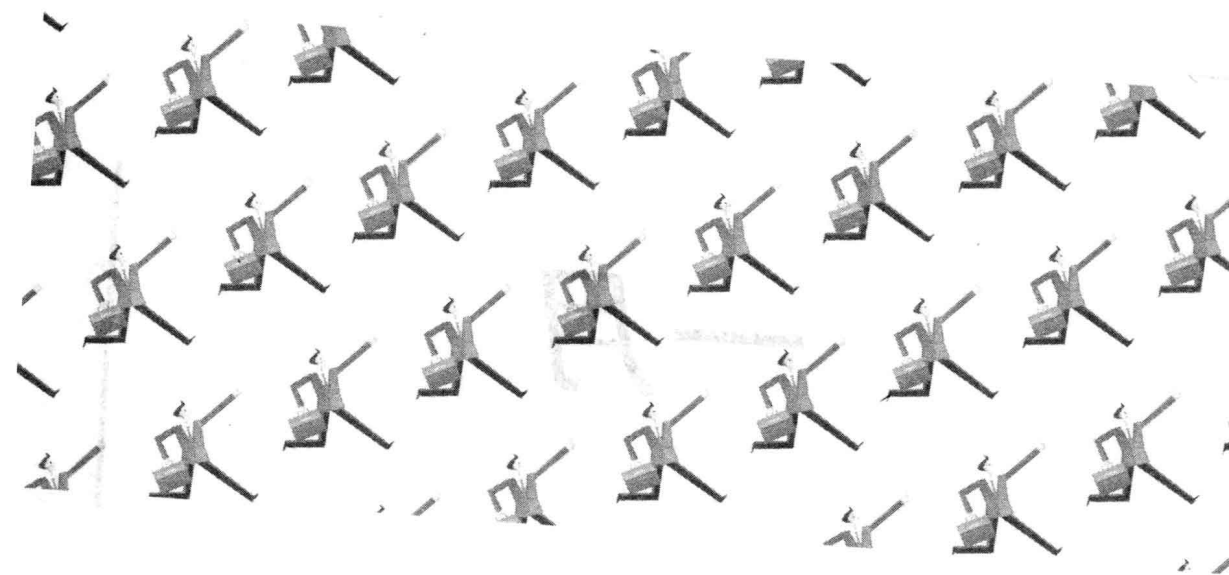
祝您成功！



一月

确定方向，求职，介绍
——通向工作的途径

January





变体——职场成功不存在食谱

最初，上帝创造了天和地。然后，他又创造出人类——各不相同。这是一个创造性壮举。今天我们试图做相反的事情。我们的生活彼此相似，以致出现了克隆：以最短的时间在一所一流大学里完成学业，国外实习，外语知识，苍白的微笑，时尚短发型（女人也是！），合伙人——但不受约束。这些新生力量想出人头地，让经历尽善尽美，仔细计划过他们的人生，就像骑自行车穿越澳洲内地一样。这一切有可能具有战略意义，手法聪明。但在这么做的同时忽视了最重要的东西：性格。

专业知识，策略思维，实践经验——今天，职场新手几乎都不缺这些。多年前大学就满足经济界的愿望，在其教学计划里设立了案例研究、实习义务和理论课程，因为它们在挑选求职者时的重要性上升了。但得到任用和提携的只有出色的分析家，他们的社会能力鲜有与他们的自我和知识同步的。他们是名副其实的知识兽（作者自创词汇，指那些一味学习很多知识的人，这里带贬义——译注）。幸好还有相反的运动：按性格而非渊博知识挑人的企业。学识出众并不一定就能让创造力如虎添翼，有时甚至跟社会活动能力相冲突。同时这些能力日渐重要：制订方案，更新进展，激励员工。如果他跟八月十五日的方法发生冲突，在大学里获得成功的，在团队里还是会失败。

职场成功者的思维太线性。他们学会了直线追随他们的目标，必要时拿头撞墙——危险。一名员工升得越高，他就越代表企业及其价值。只要一切顺利，做个老练的领导也许就够了。可一旦出现紧张，唯有实质才管用。实质体现在性格里：使企业大获成功的，并不是高工资的工作狂和风格独特的突变体，而是不仅以理智、也以移情方式领导的人们，他们是榜样，生活得有意义，横向思维、想象力丰富。

职场成功不存在食谱，只有这本含有不少于 366 条建议、策略和办法的书。根据少数标准来校正自己的未来计划，将是相当愚蠢的，而且缺乏创意。

一月二日

代价问题——成功如何影响性格

职场成功是有代价的。一开始就必须先提这一点，因为通常情况下许多人开始时 would 忘记此事，直到代价过高时才重新想起。遭忽视最厉害的是最大的成本因素：时间。一个人只有做得比别人更多更好时，才会获得职场成功。因此只有很少的自由空间留给自己的需求——家庭，孩子，朋友，爱好。开始时这不会引起注意，朋友和配偶们也许怀有类似的动机。某个时候晚会取消了，因为您还得工作；休假限于黑莓（黑莓是指一种移动电子邮件系统终端，可以配合手机使用——译注）不离手的周末；友谊突变成目的性团体。您越来越孤独。

成功的代价是妥协，同时，许多人也牺牲了价值。人们为什么眼睁睁地沉默？当良心已经在喊“不”时，嘴里为什么还要说“是”？这经常是一个潜移默化的过程。让步始于语言，行为方式变得雷同，最后是对习俗的道德辩护：我们这儿大家都这么做！谁太过频繁地进行这种妥协，就会越来越不认识自己，最后只剩下一具空壳——皮厚得让他们没有脊椎骨也能直立。专业书籍里称之为专业性畸变，性格畸变了。这些经理人就做到了这一步：他们是一个令人遗憾的群体。

承担责任，改变性格。要在效率和人性之间摆动，又不会从内部扯断它，这很困难。持续的成功压力和公开及隐藏的敌视不会没有后果。许多领导人某个时候都会封闭自我，回避批评，出现一种自我膨胀。这虽然是一种自我保护，危险并不因此变小。它忽视自己是可以替代的，不再区分角色和真人，与现实脱节。这种人某个时候就会翘尾巴。而这是跌落的前奏。

成功现在是、永远是一个自身目标的平衡问题。因此必须设置优先权。无论是一星期、一个月还是一年。思考决定，允许批评，跟自己的地位保持一段健康的距离，与地面保持接触——这些都是有效的解决办法。但关键是：您要清楚您准备支付什么价格。

一月三日

自拍器——没有反省就没有成功

迪伊·霍克 (Dee Hock) 是维萨卡 (VISA) 的创始人，长期担任总裁，他探讨

管理问题多年，某个时候得出这样一个结论：谁想成功，应该至少将他的 50%(!)（此处的感叹号旨在强调——译注）的时间投资在自我管理上，才能更好地理解和追随他的目标、原则、动机和行为。他应该设法将 25% 的时间用来影响地位比他高的那些人，将 20% 的时间用于领导同事、客户或竞争对手。剩下的时间用于他对他们负有责任的那些人。

这个分配令人吃惊，不是吗？控制自己的个性、脾气和语言，是桩极其费力的行为——也是最被忽视的。大多数人宁可花时间来给别人指路，或分散自己的心思，为的只是不去关注自己。电视、晚会和社交活动为他们提供了迷人的选项，一种不健康的行为。如果一个人连自身都控制不了，他又如何去领导别人？更别说知道他想要什么了。

因此，在职场成功的开端——也可以是在一年之始——自我剖析。聪明人利用年初反省自己，澄清哪些做得好，哪些有待改善，学会了什么，出过什么错，培养了什么能力，下一步必须怎么做。请您将这些目标好好写下来。许多人在书写的过程中才会意识到它们指的是什么。自我管理就像系上一件衬衫的扣子。一旦开始时系错了，剩下的就很难系对。

一月四日

汇率——进步需要稳定性

有些人认为，进步和稳定是相互排斥的。错！谁不懂稳定性，就不能航海，谁不懂自己来自何处，就不能朝向目标行驶。您想想企业吧：它们的稳定性就是它们的商标，它们的文化，它们的价值，它们负责确定企业内部的方向，员工可以认同于它们，它们帮助新员工更好地统一认识，它们对外表现得令人信任，帮助您摆脱竞争。世界上最著名的商标可口可乐，就是这样一个好例子。有一天经理们突发奇想，他们换掉字形和典型的瓶子形状，以表示进步。这是一次失败的尝试，顾客抗议如潮。他们缺少识别标志。从那以后可口可乐公司虽然将新饮料推上市场，标志一直不变。

沃尔夫冈·蒙贝格(Wolfgang Momberger)是布兰德尼特品牌(Brandnet)顾问公司老板，他提出的报告表明，宝洁(Procter & Gamble)公司引进新产品的成功率在 75% 以上。据蒙贝格说，其他企业平均只达到 30%。区别在于，宝洁公司可信地记录了迄今引进产品的所有经验。因此他们不会重犯同样的错误。每一次成

功的进步都是靠经验得来的！

职场成功也是这样。您可以更改您的目标、您的工作、您的职位。但没有稳定性您就会打滑失控，因为您代表不了什么——除了适应力。只有坚持的价值才能让您成为一个一体化的角色，一位人们尊重和信赖的朋友和同事。您必须自己确定这些属于你自己的标签。最好就在今天。请记住您所代表的三种价值：

1. _____
2. _____
3. _____



努力——成功者的特征

不存在工作保证。哪家企业都不能承诺。唯一能为此做点什么的是您本人。成为一位重要员工，让企业很难放弃您，是避免失去工作的最佳保护。请您不要将这同词义上的不可替代性搞混。每个人都是可以替代的。每个上司都喜欢他的企业在重要人才离去后也能生存下去。更重要的是那些员工，他们的努力和激情让他们成了企业成功的核心。

那么，如何成为一名成功者呢？第一，请您少点努力！不是叫您少花力气，而是让您少费心。有些员工呕心沥血，他们工作中非常出色，却不耐烦。排在最前面的是不爱动脑筋的人。这些人开始时想法不错，后来疲倦了，半途而废。他们可能有良好的意图，但他们是问题的一部分，而不是解决方法的一部分。他们像孩子，他们想要一只狗，却没有考虑过，有了狗之后谁去遛狗，谁支付兽医的费用，谁在休假期间照顾它。谁想帮自己和上司一个忙，在提建议前应该将他的分析做完。

第二，挑肥拣瘦，将不愉快的工作留给别人，也会造成不良的后果。每份工作都有恼人的部分，企业里的每个人很快就都知道这是哪些部分。逃避它们招致的既非好感也非职场成功。成功者会一声不吭地处理这一部分。

第三，请您节省时间。就连多产的员工也会给一家企业增加负担——如果您占用过多资源来完成工作的话。谁一取得什么进展就去向上司汇报，这虽然提高了自己的可见度，同时也降低了上司的创造性。上司的时间可不只是留给聪明能干的人的。关键在于找到正确的尺度：在事业心和您具备的能量之间。

一月六日

克隆战士的袭击——求职测试的荒唐

怎么样？您在多大程度上是被克隆的？无论如何，您得有点头脑不正常，才会喜欢上有些招聘者想出来发现求职者精神缺陷的这个心理小游戏。当然也存在认真的筛选程序，但靠三十个挑衅性问题找到孤寂的个性、隐藏的情结或神智不正常，这是粗暴的胡闹，是不必要的心灵裸露。谁喜欢这样做，那请便吧——下面这样的选手才能拿到满分：

- 自信，乐观，大胆，热情。
- 首先是爱好交际：熟人圈子大，在火车上对同行者的兴趣大于对风景的兴趣，业余爱好只喜欢团队体育。
- 招人喜欢对他们很重要，但决不会重要到要依赖它来做决定的地步。众口难调，因此别想做得让人人都说好。
- 不断学习让他们创意无限。因此这些人浑身是好点子，乐于将它们付诸实施。始终乐于助人！毕竟您不是暴君，事情对别人也很重要。
- 但还是不能允许压制。谁感觉受到了不好的待遇，请张嘴直说：声音大到可以听到，但有礼有节。
- 另外，理想的选手非常健康。心理和生理上都健康。易受天气影响？这是什么东西？注意力不集中？胡说！害怕？在飞机上涡轮机失灵时都不怕。负罪感、外在的神经官能症，犹豫不决，还有感情摇摆或身心紧张都是您所没有的。一句话：您在各方面、任何时候都是稳定的。
- 顺便说一下，至今的生活一流。毫不后悔，一切都会同样做一回。就连错误也是——毕竟可以引以为戒。但这不等于您会不认真地处理您的任务。

一旦您什么时候遇到一连串这种意味深长的问题，您就忘记这家企业吧——这里寻找的是克隆人，而不是有个性有头脑的人！您还不如去享受解答试题的乐趣。

资格测试——请您检查提供的每一份工作！

电影院里有每位女演员都彻底掌握的这一瞬间。她专注地望着摄像机里，莞尔微笑，观众相信：她是在冲着我笑。优秀的猎头人同样掌握这一伎俩，他们给

您打电话（这已经让人感到得意了），招来您，许以一个“伟大的职业前景”。这是多么了不起的胜利啊！不过，请您还是不要马上答应。首先，因为迟疑使您更具追求价值；其次，因为您应该仔细检查提供的每一份工作。请您注意：

工作：期望的究竟是什么？您在那里可以将哪些经验用来创造利润？这会带给您职场上的进步吗？这份工作对您是一份挑战吗——哪怕是在多年之后？

上司 / 同事：请您询问社会环境！这事关麻烦区域、冲突线、职责范围。您向谁汇报？谁向您汇报？关键不是团队有多大，而在于它是如何组成的。这些人对他们的工作有多满意？周围的人爱发牢骚会让最美的工作变成地狱。

企业价值：请您重视理念、目标、实际做法。它们全都代表了一个企业的文化，它应该符合您的要求。如果您是一个特别热爱家庭生活的人，为一家经常要工作到深夜的企业效劳，没有意义。同样，这份工作不应该让您良心不安。

薪酬：钱当然也重要，但绝不可以将它摆在首位。一份像样的薪水是尊重的表示。谁向您提出高要求，也应该付给您相应的高工资。

一月八日

计划不如变化——职场成功计划为何不管用

许多职场教练都推荐制定一个职场成功计划。我对此不屑一顾——让我来告诉您为什么：口语里，职场成功是创造出来的——而不是长期计划出来的。除了成绩和决心、技巧和重视相关规则，很大的运气经常也必不可少。职场成功是无法计划的，一个职场成功计划是一件紧身胸衣，您缝制它时还没有具体了解您的工作的实际内容和通常做法。职场成功计划是一个理论版本——它们大多与现实相差甚远。

另外它们让人盲目。考虑随后的三五年里有何职场目标，如何实现，这没有什么不对的。可谁过分执著地想实现他的计划，极有可能对路旁出现的机会视而不见。而正是这些机会创造出了梦想的职场成功——虽然有些高层经理事后爱将他们的晋升说成是长期计划的结果。提前确定等于是戴着赛马眼罩在生活中奔跑。

唯一有意义的建议只能是：请您保持开放灵活。请您直接说出您自己的目标——您想担任的职务、工作的地点和效劳的企业。请您考虑要想到达这一步，您需要满足哪些前提条件，您必须改善或尚须锻炼哪些能力。可您同样要保持警醒，随时做出应对变化、埋葬计划的准备。即兴创作是生活的一半，计划只是事情的