

ZHICHANGMIJI

职场秘籍



ShuoShuo
Bangongshi
Nadianershi

付简帆◎编著

说说 办公室 那点事儿

看吧！

你马上就能开荒破冰，
绝对可以有风骨有格调地把
办公室政治经营成一个
优雅的艺术！



办公室政治没那么恐怖，
职场的生存法则没那么玄妙。

不管你是初涉职场的新人，
还是在职场中打拼多年的老将，
你总能够在这本书里找到你需要的内容。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



ZHICHANGMIJI
职场秘籍

ShuoShuo
Bangongshi
Nadianershi

付简帆◎编著

说说 办公室 那点事儿

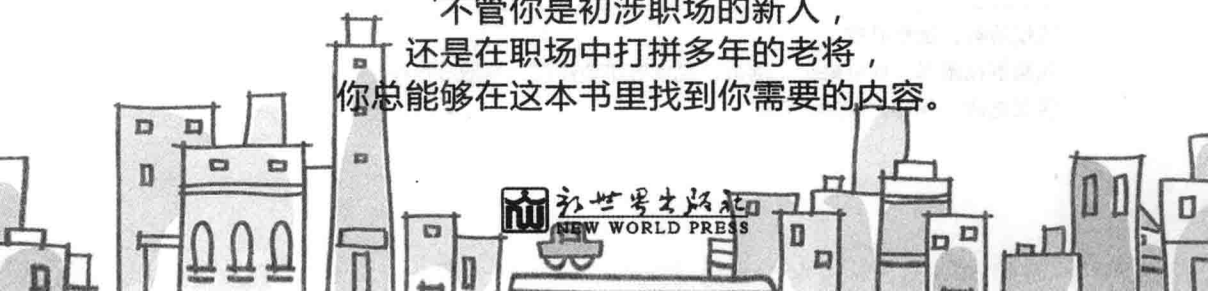
看吧！

你马上就能开荒破冰，
绝对可以有风骨有格调地把
办公室政治经营成一个
优雅的艺术！



办公室政治没那么恐怖，
职场的生存法则没那么玄妙。

不管你是初涉职场的新人，
还是在职场中打拼多年的老将，
你总能够在这本书里找到你需要的内容。



图书在版编目 (CIP) 数据

说说办公室那点事儿 / 付简帆编著. —北京: 新世界出版社, 2012. 11
ISBN 978 - 7 - 5104 - 3505 - 8

I. ①说… II. ①付… 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 249997 号

说说办公室那点事儿

作 者: 付简帆

责任编辑: 梁小玲 张铁成

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld - press. com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 九州财鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 133 千字 印张: 16

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 3505 - 8

定 价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

SHUO SHUO

ban gong shi na
dian er shi

前言

PREFACE



办公室无小事儿

不管你是繁华的大都市，还是在舒适的小城市，上班已经成为了生活的主旋律。不管你是私企的小职员，还是世界五百强的骨干精英，穿梭于高楼之间，坐在办公桌前，似乎已经是生活常态，并无异样。

初涉职场的你，是不是害怕在明枪暗箭同样难防的职场中生存，是不是对日复一日的重复着小心翼翼的如履薄冰的辛苦日子，感到厌倦？是不是对办公室的生存技巧和一些“潜规则”还不甚了解？

职场如战场，工作在狭小封闭、人群集中的办公室里的人们每天都在没有硝烟的战场上斗智斗勇，围绕着利益、地位及所谓的尊严展现着一幕幕人性的写真。

在职场中打拼几年的你，有没有觉得，职场中人心叵测，每个人都像戴着面具在生存；有时候是不是觉得前途一片暗淡，看不到自己的未来发展方向？是不是在为加薪升职的事儿烦恼，是不是为和周围人的关系处不好烦心，是不是整天都在埋头苦干却得不到重用，是不是想要学得更多却找不到能够帮自己一把的人？

办公室人士的24小时可以这样诠释：睡觉，8小时；吃饭，2小时；交通，2小时；工作，12小时。当职业人士每天用12个小时在工作上拼杀的时候，办公室虽然仍然称不上是生活的全部，也成了生活的重中之重。因而，保持心情舒

畅，成为了重中之重。

如果你还在为上面说到的那些事情烦恼，别把责任推给运气、命运什么的。这是因为你还没有掌握职场中的生存法则，没有学会办公室的生存技巧。心理学家说，只要办公室存在，你就无法逃避办公室政治。

在办公室中，有政治行为是常态，没有政治活动才奇怪。如果你闭上眼睛漠视办公室政治的存在，就如同关上电视拒看台风来袭动态般的不智，因为你迟早会被卷入其中，有所准备，才有存活机会。

放下所有的不屑和无奈，学会办公室的生存技巧，享受办公室政治，这才是最高明的想法，试着调整好你的心态，你马上就能开荒破冰，绝对可以有风骨有格调地把办公室政治经营成一个优雅的艺术；可以让你足够愉快地生活在办公室里，生活在自己的私人空间里，也能够创建属于你自己的职场新领地！



前言

PREFACE

目录



CONTENTS

001

预备篇

YU BEI PIAN

第一章 心理调适——进驻办公室第一步 / 2

胜己者强——认识你自己 / 3

人生而不平等，办公室没有公平秤 / 5

工作态度左右你的职场命运 / 9

怨天尤人只会成全你的对手 / 12

忍者远智——生气不如争气 / 16

越挫越勇——不信邪 / 19

上司拥有无可置辩的决定权 / 23

提升软实力，OFFICE 硬道理 / 26

第二章 雷池禁越——办公室八片雷区 / 31

雷区之一：办公室之恋——注定是错爱 / 33

雷区之二：拿同事当挚友——当友谊遇到利益 / 37

雷区之三：和领导称兄道弟——不把上司当干部 / 40

雷区之四：把办公室当自己家——不拿自己当外人 / 45

雷区之五：拉帮结派——领导的大患 / 48

雷区之六：树敌太多——朋友多了不一定是好事，但敌人多

了一定不是好事 / 51

雷区之七：过于能干——善于藏拙才不会成为众矢之的 / 55

雷区之八：高调做人，低调做事——哥们，你弄反了 / 57

生存篇

SHENG CUN PIAN

第三章 生存必备——办公室十条玉律 / 64

玉律一：未做事，先做人 / 64

玉律二：适应转换：快速进入自己的角色 / 67

玉律三：领导的评价，决定你的业绩 / 70

玉律四：服从：底层职员的生存之道 / 73

玉律五：办公室就是江湖 / 76

玉律六：分清敌友：职位相近的人多为“敌”人 / 79

玉律七：办公室中没有永远的敌人 / 83

玉律八：办公室的潜伏之道 / 85

玉律九：结交异性，支撑人脉半边天 / 89

玉律十：严于律己，别让流言蜚语毁了你的前程 / 92

第四章 办公室人缘圣经——你，值得拥有（上） / 95

人脉存折：建立自己的人脉关系网 / 95

入乡随俗：融入集体，让自己去适应环境 / 99

低调内敛：低调做人也低调做事 / 102

逢敌亮剑：刚柔并济才是王道 / 104

提防小人：小心阴沟里翻船 / 107

见贤思齐：不跟臭棋篓子下棋 / 110

主动交往：形成人脉资源，聚敛助你成功的无形财富 / 113

频繁交流：掌握人脉信息，收集事业发展不可或缺的情报 / 116

提升人气：让自己成为职场中的常青树 / 120

深度合作：发挥最大合力—— $1+1>2$ / 124

第五章 办公室人缘圣经——你，值得拥有（下） / 127

将心比心：领导也是人 / 127

保持中立：办公室明哲保身之道 / 131

多夸同事：领导希望看到有团队精神的下属 / 135

“面子”哲学：懂得维护上司的尊严 / 138

知己知彼：与形形色色的上司融洽相处 / 141

勇于承担：即使犯错，敢作敢当一样能赢得尊重 / 145

察言观色：及时应对上司的“黑色”情绪 / 148

以迂为直：避免与上司正面冲突 / 151

发展篇

FA ZHAN PIAN

第六章 办公室里的“甜言蜜语” / 156

甜言蜜语：嘴巴甜总会受到更多的欢迎 / 157

新潮语言：为日常交谈加点料 / 160

幽默一默：沟通能力的重要体现 / 163

恰当称谓：瞬间拉近关系 / 167

不逞口舌之能：言语上占上风当饭吃否 / 171

收起锋芒：和炫耀说分手 / 175

顺序出牌：轮到你时再说话 / 178

恩威并施：在对比中突显自己的好 / 183



第七章 办公室升职完全攻略十步走 / 186

步步为赢：一切为目标服务 / 186

藏而不露：不动声色往上爬 / 189

懂得合作：依靠团队办大事 / 192

升职利器：关系是第一生产力 / 195

提升实力：能力才是王道 / 198

整合资源：成功绝非一种原因所致 / 201

把握机会：下手要快、要稳、更要狠 / 204

要有金刚钻：机会是把双刃剑 / 207

功劳上交：晋职加薪在等你 / 210

面对现实：把握现在，脚踏实地 / 213

冲刺篇

CHONG CI PIAN

第八章 决胜办公室 / 218

沟通法则：努力寻求情感上的契合点 / 218

合作法则：与同事携手共创双赢局面 / 222

情感法则：办公室里无性别 / 226

谋略法则：在办公室里和睦相处 / 229

进退法则：知进退才能趋利避害 / 233

竞争法则：弱肉强食的天演论 / 237

厚黑法则：黑白通吃才能畅游“江湖” / 241

必胜法则：适度忍耐与据理力争相结合的博弈 / 244

预备篇

YU BEI PIAN

SHUO SHUO BAN
GONG SHI NA DIAN ER SHI





第一章 心理调适——进驻办公室第一步

进驻办公室，不可不了解的就是“办公室政治”，很多人听到这个词，避之唯恐不及，不愿意卷入到办公室的尔虞我诈里，然而，很遗憾，他并没有意识到，自己已经和其他人身在同一条船上了。有人说，办公室政治的真相是：一批贪婪、神经质、以自我为中心、除此而外一切都很正常的人们凑合在一起。那么，这样一些人要试图完成什么的时候，勾心斗角便是不可避免的副作用。

很多人抱着明哲保身的心态，去看待办公室的政治，以为独善其身就能够远离是非，但实际情况是，办公室风暴不长眼睛，有的人躺着也中枪。世界上没有真正的中立国，办公室里也没有可以明哲保身的人，因而，只要你处在办公室中，远离是非圈是不可能的事情。你可以不去惹事，但是必须保持消息灵通，做到随机应变。

说一千，道一万，上班族初入职场，要调整好自己的心态，正确面对职场一些好的和不好的情况。认清自己，更要认清办公室的生存规则。

几千年前，古希腊有一座著名的建筑，门楣上写道：“认识你自己”，提醒人们，最难认识的就是自己；这句睿智的话直到现在，还留在那里，成为警醒世人的一句著名箴言。

古希腊哲学家苏格拉底曾对这句话进行过论证和解说。这句箴言也成为古希腊哲学里面一个重要的命题，深深影响了人类两千多年来的思辨和认识。

我们姑且不去讨论这句话里高深莫测的哲学意义，但是能够正确地“认识你自己”，正视自己的缺点和优点，认识自己的兴趣、能力、欲望、压力以及好恶和理想，并且把对自己的认识灌输到在职场的追求和奋斗之中，无疑能够对你的职场生涯起到重要的决定作用。只有正确认识自己，才能够带着对自己能力和兴趣的认识，投入到职场的竞争中，在这个永不熄灭的竞技场上，争夺属于自己人生成功的金牌。

而认识自己的基本前提是，对自己有一个正确的定位。这对于今日职场人而言是人生稳固的根基，是生活滋润的水源，是实现自我价值的前提，是获得成功的坐标。中国的职业市场在变化，对人才的需求和衡量标准也在不断地发生变化。变化产生迷茫，很多人在十年寒窗之后正准备享受荣耀时，却发现他们原先精心准备的那些神圣的人生目标，突然间变成了错误的靶子，成为了失败的标志。

佛教中有这样一个故事：一块巨大的花岗岩分别被雕琢成佛像和条石，每天有无数的人踏着条石铺成的台阶去礼拜佛像，条石很不服气，对佛像说：“我们是同一块石头，为什么我被人踩在脚下，你却被人供奉？”佛像说：“你从石块变成条石，只经历了‘四刀’，而我从石头成为佛像却

经历了‘千刀万凿’。”其实佛像无须感到尊贵，只是石头上倾注了佛的生命；条石也不必感到卑微，没有一块块条石铺就的阶梯，人们也很难朝拜佛像。相同的花岗岩被赋予了新的定位，只是价值体现的方式不同，并没有本质的不同。经“四刀”而成条石，粗糙的生命略显默默无闻，但条石在攀登时的作用是不可忽视的；“千刀万凿”的佛像，传递出的是佛的神韵而显示辉煌，但“佛像”不可误认自己就是佛了。

这个故事告诉我们，对自己有一个合理的定位，正确认识自己是很重要的。同样，在办公室也一样，不要身居要位就以为自己是“佛”，也不要因为自己的地位较低，就自贬自损。有句话说“你决定成为什么样的人，你就注定会成为什么样的人”。因而，你给自己什么样的定位，就会有什么样的未来。

在职场中也是同样的道理，如果你现在的工作不适合你的个性、价值观或技能而考虑职场上的改变，那就不要被你的职衔捆绑而犹豫再三。从你所拥有的天赋和兴趣开始思考，将自己各方面的长处列举出来，你会发现自己既拥有具体的专业技巧，同时也有可跨领域发挥的能力。重视兴趣和能力的交汇点，专注于你有兴趣运用的技巧，并找出你能够运用它们的领域。

人的生命是短暂的，时间和精力也是有限的。如果，长期在人生道路上徘徊、迷茫，消耗的时间越多，生命消耗得就越快，为梦想和目标奋斗的时间、精力就越少。一个没有自我定位的人，就如同没有头的苍蝇，找不到方向，自然飞翔也是徒劳。因此，对自己认识得越透彻越好，明确地了解自己想要什么，想成为什么样的人才能够为之奋斗。如果连自己想要的是什么都不知道，还谈何奋斗，还奢求得到什么呢？

生活就是奋斗和收获，人生是短暂的，生活应该丰富多彩。应该是：不断的求索，不断的追求，不断的奋斗。尽管前进的路上有汗水，可能还有眼泪，但一定会在成功中获得快乐和享受。

人生而不平等，办公室没有公平秤

阳光公平地洒向大地，却还是有地方被阴影覆盖，公平是相对存在的，过于苛求公平只能自寻烦恼。“如果你想成为一个职场的成功者，那么，请永远不要为职场的不公平而抱怨。”这是哈佛商学院教材上的一句话。

在办公室里，你是不是时常觉得自己付出了很多，却得不到领导的赏识，而某些人一顿“溜须拍马”，轻而易举地就升职加薪了？在办公室里，你是不是觉得自己很辛苦很累地工作，却总是在背后默默地付出，为别人做嫁衣裳？

如果是这样，不要去抱怨生活的不公。世界上本来就没有公平的理想国，人生而不平等。职场更是如此，作为一个成熟的职场人，要时时刻刻明白这一点，以平常心、进取心来改变自己的生活和工作，通向成功的彼岸。

赵平自从到这家单位工作以来，就一直非常努力地工作。可不知道为什么上司总是不给她好脸色看。一次，她和另外两个同事一起做好了一个项目，可是到了每周例会时，上司只表扬了那两个同事而单漏了她。虽然她并不指望得到什么，但是心里还是感到不痛快。

到了年终，虽然她的业务成绩一直都名列前茅，但是照例评不上先进工作者，最后她终于忍不住去问老板是如何评选先进工作者，老板说：“这要看综合实力，不是只看业务成绩。”对于老板不痛不痒的回答，赵平无话可说。但她实在想不明白，为什么上司对待员工会如此的不公平？

其实，赵平遇到的就是办公室里很常见的不公平的现象。老板不喜欢赵平，或许是因为她的性格，或许是因为她的能力有“功高盖主”之势，

或许是有人在上司面前煽风点火，也或许只是因为老板单纯地看她不顺眼……

然而，身处职场，不能够要求绝对的公平，过于执著只会让自己心里承受巨大的压力。在职场中，不公平的事情随处可见，可是面对这些不公平，我们不可以抱怨，但是也不是除了无可奈何就什么都做不了。我们能够做的还有很多。

正确面对不公平

世界上没有绝对的公平，公平只是相对存在的。做人做事不能过分追求公平，否则你会活得很累。有位哲人说，人生的不幸不是得到的少，而是计较的多。

不公平的待遇，对于消极者来说，这是失败的最好借口。而对于积极的人来讲，这是成功的推动力。苦难是最好的教育，自古英雄多磨难，成功的人之所以能够成功，是因为他们能够经受住生活给予的压力。人生本来就有太多的不公平，所以才会有贫富差距，也许刚开始，你付出十分的努力却只得到一分的回报，但是坚持到最后，一分的付出却能够换回十分回报。不要奢求只有收获而不付出。人生的成功与否，幸福与否要遵循一定的因果关系。

面对办公室的不公平，不要去抱怨，好好去打手中的牌，抱怨只会让你变得更无能。

有时候，在职场中，“追求真理”的正义使者很容易讨人嫌。有时候，你看到不公平的表象，不一定能够成为申诉的证据或者理由，对此你不必愤愤不平。当你觉得你付出很多却没有得到相应的回报时，为何不从自己身上找找原因呢？为何不换个角度去想想，为什么自己会遇到不公平？发现原因，再去改变它，要比整日怨天尤人好很多吧？

所以，作为一个成熟的职场人，面对办公室的不公平，应该持有这样的态度：坦然面对它，努力适应它，并且力争改变它。

巧解办公室的不公

职场是一个拿实力和业绩说话的地方，没有绝对的公平，也没有绝对的正确。你是不是遇到这种不公平的现象呢？来学习一下如何巧妙化解吧！

中午要下班的时候，主任提醒文员王宁，把上午打印出来的文件拿给老总签发。王宁把文件送过去的时候，老总正在打电话，让她把文件放在桌子上，轻轻地点点头，示意她出去。

下午一上班，王宁就先到了老总办公室，想拿回签发的文件。可是听了她的话，老总一脸迷惑，想了想之后，他摊开双手问王宁：“文件，什么文件？你什么时候拿给我的？”看着老总凌乱的办公桌，王宁知道，老总自己也不知道把文件放到哪里去了，于是提示老总，自己上午就把文件送来了，让老总好好想想是不是忘记放在哪里。谁知道老总变了脸色，不耐烦地挥挥手让她出去。

回到办公室，急等着文件的主任看王宁两手空空回来，不由得发了脾气，一顿暴风骤雨般的训斥：这点小事都做不好，不想干就立刻走人。

看到主任怒气冲冲的样子，王宁越想越生气，明明是老总的问题，主任不问青红皂白就把自己骂了一顿，当即跟主任起了争执：“又不是我的错，是老总忘了，跟我有什么关系……”

王宁因为这样一件小事，丢了工作。

刚刚走出学校的“天之骄子”，特别看重公平。但是却没有意识到自己确实没有完成主任交代的工作，遇到问题时想的不是如何解决问题，而是一味追究谁错谁对。其实解决这个问题很简单，回办公室，从电脑里调出文件重新打印找老总签字。先完成自己的工作，至于谁对谁错，究竟谁弄丢了文件，估计老总心如明镜。就算不承认，起码也对体谅他的你好感大增。

李铭负责的项目进展得不顺利。公司对这个项目很重视，还特意请了

最好的咨询公司来做顾问，和李铭一起工作。

不过在合作的过程中，李铭和顾问团发生了摩擦。顾问团拿出的执行计划和李铭的计划重点不一致，为此，李铭和顾问团争执起来，最后不欢而散。李铭有自己的理由——虽然顾问团里有很多专家，可是他们都没有自己熟悉公司内部的情况，所以拿出的执行计划是脱离公司实际情况的。

让李铭没想到的是顾问团先把他告到老总办公室。一顶不合作的帽子压下来，让他心身俱疲，只得要求调出这个项目组，可是老总不允许，要他继续跟下去。

在接下来的合作中，李铭没有因为他们找领导反映情况而怀恨在心，而是更加谦虚地请教顾问团，并且把自己的意见和公司的现状，一一陈述，最终双方对这个问题进行了认真细致的讨论，达成了一致的意见，拿出了一个更好的方案。项目成果，李铭是其中收获最大的人，他的工作和想法不仅得到了顾问组的认可，也为公司带来了很大的业绩，自然这是李铭事业的一个转折点。一年后，他升为了项目主管。

态度决定一切，职场上没有绝对的公平。每一件工作对于一个职员来说，唯一的目标就是出色地完成任务。中间一些不愉快的小插曲，可能会成为你实现目标的阻力，但也会锻炼你为人处世的能力，所以，在任何时候，放弃、退出，并不是完成任务的最佳方法，也不必争出个谁对谁错，只要实现了目标，完成了任务，就验证了自己的能力。

至于那些不公平，你受到的那些委屈，如果你反驳、牢骚，只会影响你的心态，阻碍自己的工作，那可真的是“前途无量”了。一个不发牢骚，能较好地完成工作，并且顾及到他人感受的员工，才是职场最受欢迎的人。