



金牌员工的22个

生存法则

孙建雷 / 编著

自身能力与素质的提升
才是职场生存的永久法则



中国商业出版社

金牌员工



生存 法则

的
22条

自身能力与素质的提升
才是职场生存的永久法则

JINPAIYUANGONG

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

金牌员工的22个生存法则/孙建雷编著. —北京:中国商业出版社, 2006. 4
ISBN 7-5044-5593-8

I. 金... II. 孙... III. 企业-职工-工作方法
IV. F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第019524号

责任编辑:陈朝阳

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市通堡印刷有限公司印刷

*

787×1092 毫米 16开 18印张 240千字
2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷
定价:26.80元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

如何在工作中取得突出的成绩？如何获得老板的器重？如何与同事融洽共存、团结协作？如何全面提升自己？职场中人一直在思索。

书店里不乏单写给员工，教大家如何在职场生存的书，有外国大师所著，亦有本土人士编撰。外国大师的理论固然很有道理，但理论艰涩、翻译生硬，而且他们所写的背景主要是工业先进、文明发达的西方国家，与中国的文化和企业环境大相径庭，并不适合我们；本土书籍大都过于注重人际关系，带有明显的功利性，忽略了自身能力与素质的提升才是职场生存的永久底线。能将中西方企业文化与传统文化揉和为一，各取所长，适合中国职场人士阅读的书籍少之又少。

笔者做职业咨询工作多年，见过各式各样的员工，他们抑或有超群的工作能力、勤恳的工作态度、蓬勃的工作热情，抑或拥有很好的潜质，稍一调教就能拥有上述特点；既迫切地想出人头地，又苦于缺乏职场经验，只好一直屈居于公司底层。

笔者萌生写一本给中国企业员工看的书的想法，由来已久，但由于工作繁忙，一再搁笔。又惟恐有负读者厚望，故参阅大量相关书籍，并且与一些专家、学者及成功人士广泛交流，获取了珍贵广博的资料。笔者融合众家之长，凝思耗神，历时两年，全力写就的《金牌员工的 22 个生存法则》一书，相信会给广大职场人士一些有用的启示。

本书针对大家在职场上、工作中遇到的方方面面的问题，从不

同角度提出最为有效、也最切合实际的解决方法，凝炼精简为 22 条生存法则。22 条法则，涵盖了职场成功的基本经验。

笔者引鉴西方员工职场生存理念，与中国国情相结合，充分考虑本土文化背景、企业背景，旨在培养本土职业精神，是专为中国职场人士精心著就的职场宝典，是中国企业员工应该了解和掌握、企业老板也要考虑的更新观念的书。

本书是当代企业员工素质培训的实用教材，是你必不可少的特效速成读本。本书着重从员工应具备的基本素质和能力，及怎样处理好与老板、同事之间的关系着手，细致地教你如何做事，如何做人，使你轻松进入职场并随心所欲地游刃于职场中，左右逢源。

展示完善的自己很难，需要每一个细节都完美，但毁坏自己却很容易，只要一个细节没有注意到，就会给你带来难以挽回的影响。本书注重培养员工职业细节，改变员工自身状态，以达到质的变化。

本书从社会关系学和工作关系学两方面提供给你一些新的思维方式和处世技巧，教你如何提高自信、热爱工作、忠诚老板、勤奋学习、自动自发地工作，在职场中稳稳立足；张弛有度地表现自我的精明强干，获取上司的信任、器重，走出公司的底层，在竞争中脱颖而出。

对于一些困扰员工的工作难题，笔者综合许多从业者的经验，从中进行整理，更为明朗清晰地为你解答，使你足以应付职场中所遇到的各种烦恼。

本书通俗、易懂、适用，你能在轻松阅读中获得一些警醒和启示。

详细品悟这些法则背后隐藏的深刻道理，活学活用于职场生活，那么，你的职场春天必将悄然而至。

目 录

01. 仪容仪表仪态：行走职场的名片

- 良好的装扮能增加你的“姿”本 /1/
- 职场人士如何穿出自我风采 /4/
- 不要忽视化妆和饰物搭配 /7/
- 修饰言行举止，优化个人形象 /12/

02. 规范员工日常礼仪细节

- 应对不同场合的基本礼仪 /19/
- 务必掌握的握手礼仪 /21/
- 交换和使用名片的注意事项 /23/
- 接打电话的基本礼仪 /26/
- 参加会议的礼仪 /31/

03. 奉献给新员工的金玉良言

- 尽快了解并适应新工作 /37/
- 努力提高工作的热忱 /40/
- 融入新公司的八大招数 /43/
- 刚开始工作应注意的十七个细节 /45/
- 给新员工的十一点建议 /48/

04. 敬业才能做好一切

- 做好自己该做的事 /51/
- 将敬业变成一种习惯 /54/
- 超越领导对你的期望 /57/
- 对工作倾注高度的热情 /59/

05. 忠诚是你生存的基石

- 忠诚是员工的第一守则 /63/
- 公司的事就是我的事 /65/
- 背叛公司就是背叛自己 /68/
- 把善待客户落在实处 /71/
- 跳槽，伤害自己更深 /74/

06. 融入团队，发挥协作力量

- 无处不在的团队精神 /77/
- 培养团队合作能力 /80/
- 有效沟通，让协作更简单 /84/
- 战胜嫉妒的最好秘方 /87/

07. 优质、高效的“千里马”是这样炼成的

- 勤奋保障工作高效 /89/
- 负责的态度就是永不找借口 /93/
- 高效工作的四种方法 /95/
- 管理好你的时间 /99/

08. 服从：执行力就是竞争力

- 有一种自律叫服从 /105/
- 克服影响服从的心理 /107/
- 强化执行力 /110/
- 细节决定执行成败 /112/
- 对老板忠诚但不盲从 /115/

09. 超越自我，做学习型精英

- 积极思考决定职场高度 /117/
- 培养创新能力 /119/

- 每天多做一点点 /122/
- 自动自发的人最受赞赏 /125/
- 不断学习是最佳的工作保障 /128/

10. 身心健康是职业长青的本钱

- 把工作当成人生的乐趣 /133/
- 释放压力的十七个方法 /138/
- 不要让工作追着跑 /140/
- 别做被情绪控制的人 /142/

11. 站在最耀眼的地方积极表现自己

- 有了成绩就要让老板知道 /145/
- 恰到好处地表现自我 /147/
- 改变默默无闻的现状 /149/
- 创造自己的机会 /151/

12. 上司的赏识是你成功的前奏

- 先了解你的上司 /153/
- 贯彻上司的意图 /155/
- 站在上司的立场想问题 /157/
- 实用的八个谈话技巧 /159/

- 善于为上司排忧解难 /162/
- 上司喜欢你这样 /163/
- 细微之处也不大意 /167/

13. 向上司迂回曲折地提建议

- 正确对待上司征求你对他的意见 /171/
- 提建议前做好充分准备 /173/
- 怎样使你的建议被采纳 /174/
- 讲究建议的语言艺术 /176/

14. 请示汇报，不用老板交待

- 学会多请示、勤汇报 /181/
- 熟练运用汇报的技巧 /183/
- 要选择适宜的时机 /186/
- 要选择汇报的方式 /187/
- 博得上司满意的汇报方法 /189/

15. 别轻易侵犯上司的面子

- 给上司留足面子 /191/
- 以良好的心态对待批评 /194/

- 正确对待上司的缺点和过失 /196/
- 从容应对上司的不恰当指令 /198/
- 巧妙拒绝上司的指派 /199/

16. 不会化解难题等于给自己制造障碍

- 藏匿锋芒，淡化上司的嫉妒 /203/
- 巧于弥补与上司之间的裂痕 /204/
- 及时、主动消除上司对你的误解 /207/
- 不能卷入上司间的矛盾漩涡 /210/

17. 与同事融洽共存的法则

- 竞争法则：不做对头做对手 /213/
- 距离法则：维持八小时的友谊 /216/
- 诚信法则：赢取信赖就是赢取支持 /217/
- 交流法则：找到最恰当的交谈方式 /219/
- 忍让法则：善于忍耐才是高明之举 /222/
- 双赢法则：有了矛盾需及时化解 /224/

18. 建立你的“人情账户”

- 帮助别人就是帮自己 /227/
- 帮助同事实现其愿望 /228/

- 学会关键时刻送温暖 /229/
- 请别人帮忙要软语相求 /230/

19. 为语言的刀子加一把刀鞘

- 发表反对意见时也别得罪人 /233/
- 开玩笑要掌握限度 /234/
- 聊天问话适可而止 /236/
- 委婉拒绝同事的不合理请求 /237/

20. 保护合理权益，架构和谐共事关系

- 同事抢你功劳时 /239/
- 妥善处理同事的“好意” /241/
- 遭遇同事集体排挤时 /244/
- 遭遇办公室“是非”小人 /245/
- 低调做人好处多多 /248/

21. 异性同事间交往要慎重

- 与女同事保持适当的距离 /251/
- 不能冒犯女性死穴 /253/
- 发挥你的女性魅力 /256/
- 防止绯闻缠身 /258/

- 理智对待性骚扰 /260/
- 巧妙处理办公室恋情 /262/

22. 绕开同事交往的“雷区”

- 不该做的事坚决不做 /265/
- 不宜说的话谨防失言 /267/
- 不侵犯别人的“领地” /270/
- 不可全抛一片心 /272/
- 不能依凭性情行事 /273/



仪容仪表仪态： 行走职场的名片

在与老板、同事或客户交往时，你的仪容、仪表和仪态并不是“一言不发”的。穿着打扮、言谈举止虽然属于个人爱好，但却能反映你的习惯、性格特征，因而也能将一些有关你的“非语言信息”透露给别人。外表漂亮整洁，风度气质俱佳的人一定会受到别人的尊重和喜爱，在需要帮助时得到支持，在出现错误时得到原谅。在工作中穿戴得体，符合公司形象，不仅代表你的个人品位，而且也暗示出你的个人能力。

●良好的装扮能增加你的“姿”本

法国时装设计师夏奈尔曾经说过：“当你穿得邋邋遢遢时，人们注意的就是你的衣服；当你穿着无懈可击时，人们注意的是你本

人。”

乔·吉拉德说：“一个人的外在形象，反映出他特殊的内涵。倘若别人不信任我们的外表，你就无法成功地推销自己了。”穿着成功不一定保证你成功，但不成功的穿着保证你失败。

俗话说：“人敬衣服，马敬鞍”，穿着讲究的人总能显示出更强的办事能力。这也是老祖宗留给我们的宝贵经验。

(1) 成功的外表有助于获得别人的信赖

同样一个人，穿着打扮不同，给人留下的印象也会完全不同。被誉为“经营管理之神”的松下电器公司总裁松下幸之助先生，早年时他不修边幅，头发乱糟糟的，衣服脏乎乎的，并且有许多褶皱，皮鞋也不亮，像一个邋遢的老头。有一次去理发馆理发，当理发师得知他就是大名鼎鼎的松下公司总裁时，先是惊讶得不知该说什么，过了一会儿就严肃地对松下先生说：“您作为一个有名气的公司的老板，还这样不注意自己的外表，别人怎么说呢？从这一点可以看到贵公司的形象，有损于公司名气。”松下先生听了，顿时悟出理发师话中的真谛。从此，他的衣服总是整整齐齐，皮鞋亮锃锃，头发梳得油光光的。外人与他打交道时，看到他整齐的装束与整洁的外貌，顿感有一种压力，不由肃然起敬。

行为学家迈克尔·阿盖尔做过一个实验：他本人以不同的打扮出现在同一地点。当他身穿西服以绅士模样出现时，无论是向他问路或问时间的人，大多彬彬有礼，而且也差不多都是绅士阶层的人；而当他打扮成无业游民时，接近他的多半是流浪汉，或是来对火，或是借钱、借烟。

物以类聚，什么样的穿着打扮就会吸引什么样的人的注意，当你穿着非常糟糕时，对你不熟悉的成功人士就不会主动过来与你交往，特别是你在开拓客户时，你的业绩就会因此而直接受到影响。

从某种程度上来说，一个人改变自己的服饰，实际上就是在改变自我形象，改变他人对自己的看法。

尤其是在职场上，如果你穿着不合时宜，那你在很多方面都会碰壁，如会见客户、面试等；而如果穿着很成功的话，就能给你带来好运，你的客户也会对你刮目相看。

(2) 让“行头”为自己添色

人是视觉动物，所以许多事物都是眼见为凭。虽说通过良好的沟通互动，可以改善人与人之间的关系，但是，假如你在与人初次见面时就通过你的装束和仪表呈现出良好的第一印象，那接下来的互动与沟通不是更省力吗？

一个人的仪表在一定程度上就反映了这个人的社会地位。并且，衣服也能反映你的精神面貌，因此你一定要注重自己的行头，让外表与内在相得益彰。

在与老板、同事或客户交往时，你的仪表和姿态并非是“一言不发”的。穿着打扮虽然属于个人爱好，但却能反映你的习惯、性格特征，因而也能将一些有关你的“非语言信息”透露给别人。假如你穿着一直十分端庄、保守，别人就会认为你是一个拘谨、严肃的人；假如你穿着时髦，跟着潮流不断翻花样，别人就会认为你是个性格活跃、开放的人；假如你衣冠不整，不修边幅，别人就会认为你是个不拘小节、邋邋遢遢的人，或者是个潦倒的人；假如你一贯衣冠整齐，每件衣服都熨得笔挺，那别人就会认为你是非常细心，讲究小节的人。

很多时候，同事会根据你的衣着来分辨你的心情或精神状态，从而考虑是否与你交往；老板也会根据你的衣着来判断你的性格，是否有录用或提拔的必要。

因此，你现在就要开始注重你在各种场合中的外表装扮，仪容仪表。

也许你还在倔强地认为，人有丰富的内在气质就好，不必在外表上下工夫。话虽如此，但现实就是这样子，重衣不重人，你又何苦穿得寒酸小气，甚至邋邋遢遢，让别人把你看得低呢？更何况，穿

得体的大方，也可增加自己的自信，这是所有服装设计师公认的事实。

这种事，可不需要任何人来交代你，你自己得好好注意。

●职场人士如何穿出自我风采

一个人无论从事什么工作，在仪容方面都要有起码的要求，第一是整洁，第二是得体。服饰的种类、式样、花色千差万别，因场合不同、季节变化、个人爱好而使穿着显示出多样性。服饰协调、搭配文雅往往会给人留下很深的美好印象，如果着装不当，最容易令人反感，甚至会降低个人的身份，自然也就会影响组织的整体形象。恰到好处的着装可以在社会交往中给人带来美的感受，大大提升别人对你的好感。

既然装扮既然如此重要，那么具体如何装扮才算好呢？

显示精神面貌的职业装

在不同的社会阶层和群体中，存在着一套不成文的穿着规则，即自身的服饰一定要与自己的职业特点相匹配。

也许你一直认为，衣着从某些方面来讲属个人问题，穿一些能体现个性爱好的休闲服装，能给人带来舒适的感觉和愉快的情绪。

虽然我也赞成追求无拘无束的自由装束是每个人的权利，但我更想对你说，作为一名在职员工，就再也不能毫无节制了。职场是一种特殊的环境，它需要一种特殊的氛围来烘托。员工的穿着打扮在这其中起着不容忽视的作用。它不同于在自己家里，和三五好友聚会，可以穿得随意一些。尤其是对那些有着特殊工作性质的人，没有一套得体的衣着，总会给人一种“不是那么回事”的感觉，从而对你的能力、可信度等都大打折扣。

你刚进一家公司，或第一次去拜访客户，事情的顺利与否，在很大程度上取决于别人对你的第一印象。如果你不讲究与你的职业