

IN THE OFFICE

时尚新阅读
NEW
FASHION
READING
SERIES

办公室的 九大生存 法则

激活你的潜能
保持良好的状态
执著地向人生的更高目标攀登

欧阳云 主编



THE NINE RULES OF SURVIVAL



中国工人出版社

IN THE OFFICE

时尚新阅读
NEW
FASHION
READING
SERIES

办公室的 九大生存 法则

激活你的潜能
保持良好的状态
执著地向人生的更高目标攀登

欧阳云 主编

中国工人出版社

THE NINE RULES OF SURVIVAL

图书在版编目(CIP)数据

办公室的九大生存法则 / 欧阳云主编. —北京: 中国工人出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5008-4624-6

I. 办… II. 欧… III. 办公室—人际关系学 IV. C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第230447号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京密东印刷有限公司

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

开 本: 700毫米×1000毫米 1/16

字 数: 170千字

印 张: 14.75

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言



上班族的大部分时间都是在办公室里度过的，在这个空间里，人人都在观察和揣测，看起来简单而平静的环境，其实却是激荡着波澜。

有的人在办公室中小心翼翼、如履薄冰，生怕得罪同事，结果却发现所有吃力不讨好的工作都被推到了自己的头上；有的人和同事打得火热，无话不说，不久却发现自己的隐私被人拿来当做谈资；有的人动力十足，每次绩效考核都名列前茅，但是加薪、升职、出国培训等好事却永远轮不到他；有的人雄心勃勃，时不时给上司提出一份改善方案、调整建议，也赢得了上司的肯定和支持，但是到了同事那里，却遭到集体抵制，最后只得不了了之。

办公室是一个微妙的半封闭空间，一个不懂得职场生存法则的菜鸟，会发现自己犹如被食肉动物所包围，在办公室中的每一秒钟都似乎在虎视眈眈的目光中度过，晋升、业绩、加薪……利害冲突犹如暗潮涌动，流言、阿谀、中伤……花样百出的明争暗斗令你疲惫不堪，使你一天天沉沦下去，变得卑微、庸俗。你越是想摆脱这种状况，越是深陷其中不能自拔，即使采取最极端的手段——换一份工作，情况也不会发生太大的变化，不久之后你会沮丧地发现，自己又陷入了一个新的泥潭。

在这里，千篇一律的官样文章、莫名其妙的流言飞语、喜怒无常的上司、相互拆合的同事、繁重乏味的工作，甚至办公室中沉闷的空气都是你的敌人，你每天都要为了自己的生存空间而进行一场场主动或者被动的战斗。

也有不少人在这个独特的环境中生活得有滋有味，他们仿佛任何时候都充满着活力和自信，并且颇有智慧与手腕，能够应付任何方面、任何形式的挑战，所有那些在你看来无法战胜的敌人，到了他的面前却纷纷变成了他的同盟！

如果你幸运的有一个这样的同事的话，从他身上你会发现，其实办公室中最大的敌人是你自己。在这个奇妙的空间中，所有的事物都随着你的行为而变化，同事是你的对手，也可以是你的伙伴；制度是约束你的绳索，也可以是你保护自己的盾牌；工作是繁重乏味的，也可以是充满了激情和挑战的；即便是一无是处的流言，如果处理得好，说不定也可以为你赚取一分人气。

要想在办公室中赢得自己的生存空间，就必须懂得这个空间的生存智慧。本书对54个职场案例进行了分析和总结，从职业规划、心态、敬业、管理、关系、环境、效率、理财、健康9个方面诠释了办公室的生存法则，用54个切实可行的行为指南教你如何运用语言、行动，甚至物品来改变恶劣的职场生存环境，将琐碎杂乱的日常工作变得轻松有趣，将冷漠沉闷的办公环境变得充满活力，将消沉沮丧的工作态度变得积极热情，是专为办公室白领编写的一本行为指导手册。

在本书的编写和出版过程中，很多人付出了心血和汗水。参与文字撰写的有：欧阳云、杨超、蔡亚兰、张红霞、梁显文、张振乾等。同时，本书的责任编辑王薇也为书稿的付梓倾注了大量心血，这里表示由衷的感谢。

目录

法则一 策略决定你的人生

1

- ❁ 1. 认清自己的能力 2
- ❁ 2. 选择理想的职业 5
- ❁ 3. 要有远大的目标 8
- ❁ 4. 逐步实现目标 12
- ❁ 5. 立即行动 16
- ❁ 6. 超越自我 19

法则二 心态决定你的命运

22

- ❁ 1. 能走多远取决于你的心态 23
- ❁ 2. 打破自卑的恶性循环 27
- ❁ 3. 乐观面对一切 32
- ❁ 4. 勇于创新 35
- ❁ 5. 战胜压力 38
- ❁ 6. 为你的价值观献身 41

法则三 态度决定你的成败

47

- ❁ 1. 学会享受工作 48
- ❁ 2. 重视你的工作 52
- ❁ 3. 坚韧是你最佳的资本 55
- ❁ 4. 有时也要懂得放弃 59
- ❁ 5. 养成良好的工作习惯 63
- ❁ 6. 不要等到最后再做 67

contents

法则四 同伴决定你的能力 71

- ❁ 1. 富有合作精神 72
- ❁ 2. 培养领导能力 76
- ❁ 3. 建立一个真正的团队 80
- ❁ 4. 取得上司的信任 85
- ❁ 5. 赢得下属的拥戴 89
- ❁ 6. 获得同事的支持 94

法则五 关系决定你的成就 99

- ❁ 1. 为感情开个账户 100
- ❁ 2. 选择正确的朋友 105
- ❁ 3. 远离难缠的人 109
- ❁ 4. 了解他人 114
- ❁ 5. 少说多听 119
- ❁ 6. 如何对待愤怒 123

法则六 环境决定你的状态 128

- ❁ 1. 风水并不神秘 129
- ❁ 2. 空气给你带来健康 134
- ❁ 3. 阳光给你带来动力 138
- ❁ 4. 位置给你带来好运 142
- ❁ 5. 植物给你带来好心情 146
- ❁ 6. 办公桌上的风水学 150

法则七 效率决定你的价值 154

- ❁ 1. 提高效率就等于延长生命 155
- ❁ 2. 做时间的主人 159
- ❁ 3. 不要让别人浪费你的时间 163
- ❁ 4. 找到工作的节奏 167
- ❁ 5. 节省每分每秒 171
- ❁ 6. 别因为心情而影响效率 175

法则八 意识决定你的财富 179

- ❁ 1. 钱不能给你快乐 180
- ❁ 2. 诊断你的财务健康 186
- ❁ 3. 做好财务规划 189
- ❁ 4. 掌控现金流动 193
- ❁ 5. 合理进行投资 197
- ❁ 6. 养成储蓄的习惯 201

法则九 健康决定你的幸福 204

- ❁ 1. 防止疲劳 205
- ❁ 2. 摆脱抑郁的困扰 208
- ❁ 3. 甩开焦虑 211
- ❁ 4. 战胜强迫症 215
- ❁ 5. 别让恐惧成为绊脚石 219
- ❁ 6. 夺回我们的睡眠 223

法则一

策略决定你的人生

1. 认清自己的能力
2. 选择理想的职业
3. 要有远大的目标
4. 逐步实现目标
5. 立即行动
6. 超越自我



1

认清自己的能力

生存故事

Ken现在是一家著名金融机构的客户部经理。他的职业生涯可以说是走过了很多弯路。上大学的时候，Ken学的是金融管理，然而他并不喜欢这个专业，觉得与数字打交道太烦琐。他毕业的时候物流业刚刚兴起，并且蓬勃发展，于是Ken决定向这个方向发展。经过了很多次面试后，他进入了一家物流公司做管理。

Ken预想，凭借自己的管理知识，应该很快就可以做出成绩的。但是，上班两个月后，Ken发现物流管理可不是当初自己想象的样子，它要求具备很强的专业知识。在经过痛苦的思索后，Ken决定离开。第一份工作的失利多少对Ken有点心理上的打击，但是他鼓励自己要勇敢地面对挫折。接下来，Ken开始重新定位。恰巧，他的一个朋友去了一家房地产公司，这个公司正好是扩张时期，机会很多，薪水也比较高。在朋友的劝说下，Ken决定投身房地产行业。房地产的确是一个投入产出比很高的行业，Ken工作得很努力，薪水也涨得很快，他渐渐忘记了自己是学金融管理的，也不再关注经济形势的变化趋势。

转眼间，一年过去了，Ken所在的公司遇到了资金问题。当然，这不是一家公司的问题，而是全行业的资金紧张。接下来就是减薪、裁员，公司的理由是借此渡过难关。Ken这才如梦方醒，自己的薪水高是整个房地产行业当时薪水都相对较高的结果，并非自己在这个行业有什么优势，同时也可能会因为资历尚浅而失业。他的错误就是在选择职业的时候没有认真分析自己的优势所在，没有考虑长期的发展，没有真正认清自己。

顿悟的Ken觉得过去将近两年的时间自己走了一段弯路，在没有客观分析自己的情况下误打误撞换了两个工作，从现在开始，不能再盲目找工作了。于是，他打电话给自己的大学老师，把情况说了一遍。这个老师很欣赏Ken，听他说完后给了他一个建议：先到一家专业金融培训机构学习一段时间，重新回到金融行业，因为他在专业上有优势，而且以后应该会有发展。Ken听从了老师的建议，半年后，他进入了目前的这家金融机构，三年后成为客户部经理。总结自己的职场经历，他认为认清自己，依靠自己的优势发展事业会取得很好的效果。

职场感悟

美国哈佛大学曾经对一部分毕业生做过一个关于人生目标的调查，调查结果显示：这些学生中有27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰而长远的目标。

25年后，哈佛大学对这些学生进行了跟踪回访。结果显示：3%有清晰而长远的目标的人当中出现的社会精英比例最高；10%有清晰但比较短期的目标的人大都生活在社会的中上层；60%目标模糊的人在平淡而安稳地生活与工作；剩下的27%的人懊恼自己没有确定的人生目标以至于生活没有大的改变。

当你选择你现在的职业时，是否问过自己：我适不适合这个职业？这一职业未来有没有发展？我在这个行业中有没有发展？

许多人在选择职业的时候，目光只放在了月薪的数字上。一旦出现行业衰退，被裁员的对象，首先是那些不能胜任自己职位的人。在选择职业之前，必须认清自己适不适合这个职业。大部分的人在选择职业时，总是随亲友的意见而左右摇摆。事实上，了解自己，再参考别人的意见才是让你少走弯路的方法。

要记住，今天你站在哪里并不重要，重要的是你的下一步将要迈向哪里。

认识自我是职业规划的起点，你必须真正了解自己在思想和情绪方面的特点，将你的兴趣爱好和厌恶之物一一列出，然后分析自己内心真正的想法和愿望，如此才能明确找出你真正希望得到的以及对你来说最有意义和价值的东西。

人是社会性的，任何人都无法孤立地存在，所有的人都生存于特定的社会环境之中。个人的成功、幸福、发展，必须以社会的客观条件为前提。例如在规划时你必须考虑到家庭对你的影响，必须要考虑到将来社会的发展对你职业发展的影响。

选择职业不能盲目，认识自己从细节开始。

环境会对我们施压，分析自己的优势会让自己更坚定。

今天看清自己是防止自己在若干年之后后悔。

回答下列问题，可能会对你的职业选择有所帮助。这些问题并没有唯一的答案，也无法根据你的回答为你提供精确的职业方向。这些问题的目的只是帮助你认清自己的性格，并使你在职业选择上能够有大致的方向。

- 你喜欢与人交往吗？是否很容易交到新朋友？你愿意体谅别人的心情吗？
- 与数据、统计报表打交道是否会令你头痛？整天把一堆数字加加减减对你来说是一种好玩的游戏还是一种煎熬？
- 你习惯一个人工作吗？你喜欢一下把所有的事情都做好吗？
- 你的组织、分析能力较强，还是归纳、演绎能力较强？
- 你平时是喜欢坐在屋里，还是喜欢在外面游荡？
- 你常常不修边幅、率性而为还是习惯每天打领带、穿制服？
- 每天打卡会令你有安全感还是会令你厌恶？
- 你适合创造还是守旧？喜欢幻想还是务实？
- 你是否对趋势和潮流比较敏感，并总是喜欢先于他人对潮流做出反应？
- 你是否能够一心数用？你习惯随时安排自己的工作时间还是习惯固定的工作时间？
- 假如你即将离开这个世界，什么样的成绩、地位、金钱、家庭、社会责任状况能让你满足？完成这个句子：“我死的时候会满足，如果……”

如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。职业规划就是要你根据自身的兴趣、特点，将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置，可以最大限度地实现自我价值。

例如，通过自我分析，你发现自己喜欢引人注目；你喜欢那种能够左右他人情绪的感觉；你讨厌一成不变、没有激情的生活方式；你的希望是能够赚到很多钱，但又不愿意做那种整天板着脸和一堆数据打交道、为公司的业绩头疼的高层管理人员或老板……好了，你可选择的职业道路已经逐渐明晰了。如果你能够当着许多人的面滔滔不绝地进行即兴演讲，那么你可以去做专业讲师；如果你喜欢漫无目标地幻想，那么你可以去做广告策划人；如果你喜欢追赶潮流，那么你可以去做服装设计师；如果你什么特长都没有（事实上任何人都有自己的强项，只是自己不了解而已），去做推销员同样能够顺应你的性格并达到你的终极目标。

2

选择理想的职业

2

选择理想的职业

生存故事

Hunk是学广告设计的，同时也非常喜欢文案策划，自认为在这个方面是有专

职场感悟

面对竞争日益激烈的社会，你该如何选择理想的职业呢？你可以选择一种叫做“职业生涯规划”的服务。也许他们可以帮助你。你可以找到这类机构，然后接受职业测验，并获得职业指导。当然他们只能提供建议，最后做出决定的还是你。

据说，在“二战”时期，军队中最容易“崩溃”的是被分派到错误单位的人。威廉·孟宁吉博士，是著名的精神病专家，他在第二次世界大战期间主持美国陆军精神病治疗部门，他说：“我们在军中发现挑选和安置的重要性，就是说要使适当的人去从事一项适当的工作……最重要的是，要使人相信他手头工作的重要性。当一个人没有兴趣时，会觉得他是被安排在一个错误的岗位上，会觉得他不受欣赏和重视，会相信他的才能被埋没了。在这种情况下，我们发现，他若没有患上精神病，也会埋下精神病的种子。”

一个人会在工作中“精神崩溃”，如果他轻视他的工作和事业，他也可以把它搞砸了。

菲尔·约翰逊就是一个好例子。菲尔·约翰逊的父亲开了一家洗衣店，他把儿子叫到店中工作，希望他将来能接管这儿。但菲尔痛恨洗衣店的工作，所以懒懒散散的，提不起精神，只做些不得不做的工作，其他工作则一概不管。有时候，他还旷工。父亲十分伤心，认为养了一个没有理想、不求上进的儿子。

有一天，菲尔告诉父亲，他希望做个机械工人——到一家机械厂工作。什么？一切又从头开始？老人十分惊讶。不过，菲尔还是坚持自己的意见。他穿上油腻的粗布工作服去从事比洗衣店更为辛苦的工作，工作的时间也更长。但他竟然快乐得在工作中吹起口哨来。他选修工程学，研究引擎，装配机械。而当他在1944年去世时，已是波音飞机公司的总裁，并且制造出“空中飞行堡垒”——轰炸机，帮助盟军赢得了世界大战。如果他当年留在洗衣店不走，他和洗衣店——尤其是在他父亲死后——究竟会变成什么样子呢？

所以，我们在选择自己的理想职业时是要仔细考虑的，除了借助职业生涯规划师的建议外，自己也必须有主见，不要只因为你家人希望你那么做，就勉强从事某一行业。不过，你仍然要仔细考虑父母给你的劝告，那是他们获得的唯有从众多经验及过去岁月中才能得到的智慧。但是，你自己必须做最后的决定。将来工作时，会快乐或悲哀的是你自己。

职业是我们的生存之本，因此选择职业很重要。

每个人都希望自己找到理想的工作，职业规划就显得尤为重要。

了解社会是我们职场开始的第一步。

生存指南

前面我们说了很多，下面是一些选择理想职业的建议，可以作为选择工作时的参考：

- 不要太轻信职业规划测试的结果，还是结合自己的实际情况合理选择。
- 避免选择那些原已拥挤的职业和事业。谋生的方法还有很多。一项调查显示，在一所学校内，三分之二的男孩子选择了相同的五种职业；而五分之四的女孩子也是一样。难怪少数的事业和职业会人满为患，难怪白领们会产生不安全感、忧虑和焦躁症。
- 避免选择那些维生机会只有十分之一的行业。例如，兜售人寿保险。每年有数以千计的人开始贸然兜售人寿。结果90%首次兜售人寿保险的人被弄得又伤心又沮丧，结果在一年内纷纷放弃。
- 在你决定投入某一项职业之前，先花一段时间对该项工作做个全盘的认知。如何才能达到这个目的？你可以和那些已在这一行业中干过10年、20年或30年的人谈话。与他们的会谈能对你的未来产生深远的影响。
- 克服“只适合一项职业”的错误观念，每个正常的人都可以在多项事业上获得成功。同样的，每个正常的人也可能在多项事业上失败。

3

要有远大的目标

生存故事

Eric最近非常烦恼，因为他失业了。从大学毕业到现在已经七年的时间了，他换了五份工作，最长的一份工作干了两年。如今他已经30岁了，想到自己还要继续出去面试找工作，他有点胆怯，因为他不知道自己该做什么。

七年前，Eric刚大学毕业，他选择到一所职业学校教书。当时，他觉得这个很适合自己，拿起教鞭在讲台上给学生讲述知识让他很满足。但是半年之后，他所教的班级考核不是很理想，在总结会上，他也没有找到问题所在，并且受到了领导的批评。心情失落的他忽然怀疑自己是不是选错了职业，在大学里自己的成绩不错，其实应该选择一个更有挑战性的工作。于是在经过一段时间的思考后，他选择了辞职。

恰巧，Eric的一个同学所在的单位在招聘，那是一家很有名的报社。听说Eric做过老师，报社的主编决定面试他。一个星期之后，Eric上班了。经过短暂的培训后，他被分到了生活栏目组，负责一个小栏目的文稿。这个版块很小，但是Eric觉得很新鲜，因此干得很起劲。两天后，Eric撰写的文章发表在报纸上了，这让他很兴奋，觉得找到了人生的方向。但是好景不长，几个月后，报纸改版了。Eric负责的这个版块被取消了。他被调到了另外一个版块，这次他的状态没有那么好了，总觉得自己很受排挤。于是他主动要求负责这个版块的广告业务，觉得这样一方面可以避免和原来的老编辑有冲突，还可以让自己有一个新的发展。于是，Eric开始四处联系广告业务，刚开始，顺利拉来了几个小额的广告。辛苦劳碌地跑广告让他非常疲惫，觉得一点成就感都没有。此时，自己和报社的合同也面临续签的问题。Eric不想这样下去了，他又一次选择了辞职。

就这样，Eric在接下来的几年中连续换工作，越换越没有信心。在一家专业的广告公司，他的文案得到了领导的认可，因此在这里干的时间最长——两年。七年的职业经历让他很疲惫，感觉自己迷失了方向，根本不知道该往哪里去。

困惑的他最后选择去充电，希望三个月后可以找到自己的职业之路。

职场感悟

看了Eric的经历，很多职场人士会有同感，自己也曾走过很多弯路，现在想来就是因为没有在进入职场之前对自己的职业发展有一个规划，没有为自己订立一个职业目标造成的，盲目地换工作还把自己的信心换没了。

一个人只要依照目标和计划行事，就会有很多机会。如果你不知道自己需要什么，不知道自己该何去何从，别人又如何帮助你获得成功？你必须要有明确的目标，才能克服所有的挫折和阻碍。

你不会算命，也不是预言家，却能够用一个简单的问题，预测一个人的未来。只要问：“你的人生有什么明确的目标？你计划如何达到目标？”

如果你问100人这样的问题，其中有90人会这样回答：“我要让自己过得好，努力追求成功。”这个答案乍听之下，似乎言之有理，但是仔细一想，你就会明白，在職場中，每个人都想获得成功，获得较高的职位和丰厚的报酬，实现人生的价值，然而，为什么大多数的人不能实现自己的理想呢？那是因为在个人的职业规划中，很多人没有明确的目标，他们只会埋头自己的工作，总是没时间抬头往前看看自己的目标究竟在哪里，该如何去实现它。同时，大多数人的职场生涯都是充满坎坷的，哪怕是遇到一个很小的坎坷，没有既定目标的人都会停下脚步甚至像浮萍一样迷失了方向。我们有这样的经验，鞋内的一粒沙子就可能让你停下前行的脚步，因此合理的目标就像一双合脚的鞋子，让你一路轻松前行。

那么我们应该怎么认识长远的职业规划呢？

“从现在起的十年，你想做什么？”一个为期十年的事业规划，必然会掺点幻想，谁知道以后会发生什么事呢？由于可能出现许多未能预料、未可预知的事，任何一幅“未来远景图”都可能不完整，但令人惊讶的是，却有那么多人实现了他们的长远目标。有专家曾经调查了20位职场成功人士，结果表明他们中大多数的人生规划都是在20岁左右就已经确定了的，并在职业发展中不断进行修正，从而有了今天的成功。可见职业目标是多么重要。

“未来远景图”不仅是目前趋势的合理延伸，它还需配合价值观、信念和直觉，把可能性和心志做新的组合。它不是瞬息万变的幻想，有效的“未来远景图”，应该是由实际可能的观念所激发。

长远事业目标的建立，最常见的阻碍常常是我们这样的感觉：“我不太确定自己要干什么，所以我只是做一天算一天。”缺乏长期的指引，往往使一个人不能集中冲刺的力量。职业生涯顾问认为，先准备好再上路，是很重要的。这样做不但可以建立