

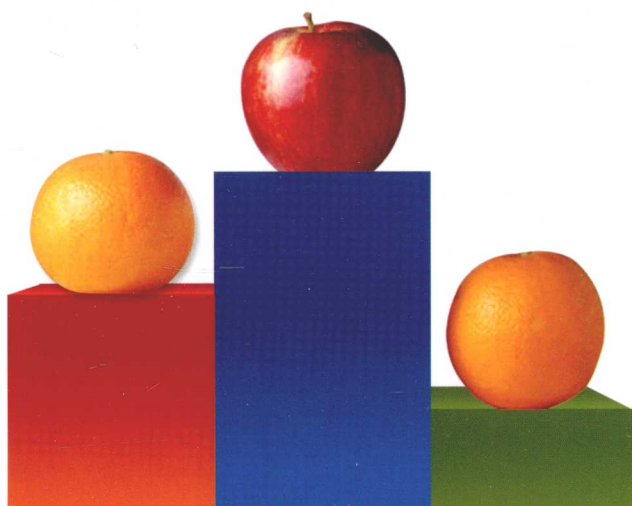
Come to the Fore

职场犹如战场，必须学会和掌握隐藏着的“游戏规则”

脱颖而出

——职场中的生存法则

◀ 郑一群 董拯民◎编著 ▶



从普通职员^①的青涩、混沌、盲目
到职场高手、职场精英^②的完美转变

✦ 职场中的生存法则 ✦

ZHICHANGZHONGDESHENGUNCFAZE

职场是一个永远也不会平静的角落，因为这里整天拥挤着那些期待着拥有美好前程的上班族们。

他们每天忙碌于各大写字楼里，品尝着职场生涯中的各种酸甜苦辣，

扮演着各自不同的角色，同时职场舞台上也不时上演着各种各样的职场剧目，让这些职场人士往往是悲喜交加。

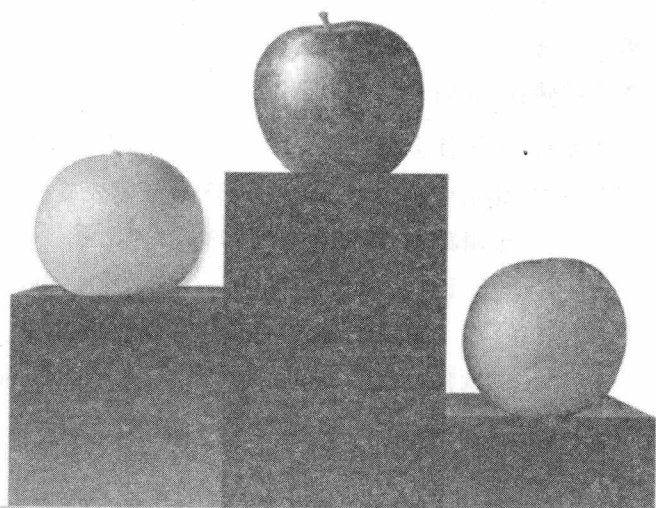
中国社会科学出版社

Come to the Fore

脱颖而出

——职场中的生存法则

◀ 郑一群 董拯民◎编著 ▶



从**普通职员**的青涩、混沌、盲目
到职场**高手**、职场**精英**的完美转变

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

脱颖而出:职场中的生存法则/郑一群,董拯民编著. -北京:中国
社会出版社,2010.1

ISBN 978-7-5087-3005-9

I. ①脱… II. ①郑…②董… III. ①成功心理学-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 227584 号

书 名:脱颖而出——职场中的生存法则

编 著:郑一群 董拯民

责任编辑:薛丽仙

出版发行:中国社会出版社 **邮政编码:**100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

编辑部电话:(010)66080360

电 话:(010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部:(010)66060275 **电 传:**(010)66051713

网 址:www.shcbs.com.cn

经 销:各地新华书店

印刷装订:中国电影出版社印刷厂

开 本:165mm×235mm 1/16

印 张:16

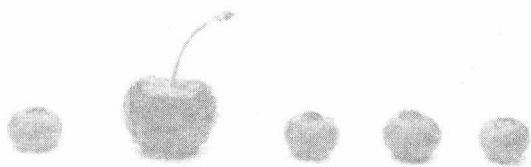
字 数:170 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价:29.00 元

前言



职场是一个永远也不会平静的角落,因为这里整天拥挤着那些期待着拥有美好前程的上班族们。他们每天忙碌于各大写字楼里,品尝着职场生涯中的各种酸甜苦辣,扮演着各自不同的角色,同时职场舞台上也不时在上演着各种各样的职场剧目,让这些职场人士往往是悲喜交加。

职场犹如战场,这个比喻似乎有些残忍,但这却也是一个不争的事实,虽然这里没有硝烟弥漫,也没有厮杀连天。在如此激烈的竞争之中,谁才是真正的赢家?又由谁来主宰职场的沉浮?谁将在这场战争中被淘汰出局,谁将在这场战争中取得胜利?没有人会愿意在还没有到达终点之时便提前出局,没有人会愿意在各种明争暗斗中败下阵来。但是,现实却总是残忍的。有些事由不得你愿不愿意。

作为职场中的一个成员,面对越来越激烈的竞争,你将何去何从?在职场生涯中,你将打算做何停留?在你遇到各种各样的难题之时,你将会作出怎样的选择?不管职场之路有多么坎坷,你都必须勇敢地面对这一切,也只有敢于面对这一切,你才有可能真正地在职场中拥有自己的一席之地,从而更快地走向成功!

这是一个充满竞争的年代,在这一年代里我们的职业生涯被激烈的竞争给重重包围着,而且每一个职场人士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,到处都布满着陷阱。

每个人都知道,职场是一片竞争日趋白热化的天空,在这片天空之下,你要想融合在职场之中,就得做到更深层次的磨炼和提升自己,同时,必须学会和掌握这其中隐藏着的一系列的“游戏规则”。正是这些“游戏规则”使多少职场人士迷失于此,多少职场人士徘徊不前。“适者生存,不适者被淘汰”的自然定律在这里更加明显地存在。

假如你想要在职场上得到生存,你就必须得适应这一规则;假如你想在这精英聚集的竞技场上脱颖而出,想要拥有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,但是为了让你的人生价值能够得到充分的体现,为了充分地展现自己的才华,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,都可能会给你带来致命的一击。

职场之中存在着许许多多的既定法则,而这些法则不能以直接呈现的方式存在着,它需要身在职场的你不断地摸索,不断地了解。因为只有这样,你才能更好地立身于职场之中,才能在这其中学到更多的东西,并且使自己得到不断的成长。

所以,身在职场不但需要你修炼一身强硬的专业技能,更需要你去发觉、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,才能让自己脱颖而出,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!

本书在编写过程中,参考和借鉴了大量的资料,在此向原作者表示感谢。由于时间仓促,书中难免有不足之处,欢迎广大读者批评指正。

目录

CONTENTS



第一章 提高自身的职场适应能力

人在身处逆境时,适应环境的能力实在惊人。人可以忍受不幸,
也可以战胜不幸,因为人有着惊人的潜力,只要立志发挥它,就
一定能渡过难关。

——卡耐基

- 对自己的职业进行合理规划 / 2
- 不受职场欢迎的七种人 / 3
- 明确自己的人生目标 / 4
- 根据性格选择职业 / 5
- 根据气质选择职业 / 8
- 根据心理特点选择职业 / 9
- 掌握自我推荐的要领 / 10
- 学会包装自己 / 12
- 面谈成功的策略 / 13
- 如何让考官留下你 / 16
- 掌控好自己的时间 / 18
- 宽容大度是美德 / 20
- 不断追求进步 / 23



第二章 掌握必要的职场生存法则

明白事理的人使自己适应世界，不明事理的人想使世界适应自己。

——萧伯纳

- 职场新人的生存法则 / 26
- 谨记职场黄金定律 / 30
- 职场新人如何打开局面 / 31
- 办公室里哪些话不该说 / 33
- 办公室里的禁忌不能碰 / 35
- 职场新人不可不知的问题 / 38
- 不应该犯的办公室错误 / 40
- 小心办公室里的雷区 / 42
- 巧用办公室里的七种武器 / 45
- 当你忍无可忍的时候 / 48
- 看清办公室里的三类“马屁精” / 49
- 识别办公室里的五类“小人族” / 53
- 不可小看的办公室八类“红灯族” / 55
- 细数办公室里十类标签人物 / 57
- 如何提高办公室工作效率 / 59
- 让自己成为职场明星 / 61

第三章 正确处理办公室的人际关系

成功公式中，最重要的一项因素是与人相处。

——罗斯福

- 解读办公室里的人际关系 / 66
- 如何与同事友好相处 / 69

办公室里交谈的注意事项 / 71
看清办公室里的权力争斗 / 72
让自己保持中立 / 73
千万不要打越级报告 / 74
当领导有过错的时候 / 76
如何面对不恰当的指令 / 77
拒绝也需有技巧 / 78
同事相处的艺术 / 79
如何化解同事之间的矛盾 / 80
正确应对同事的排挤 / 82
自嘲的神奇效果 / 84
掌握人际交往的技巧 / 85
避免没有必要的批评 / 87
成功后的自保技巧 / 88

第四章 避开你身边的办公室陷阱

害人之心不可有,防人之心不可无。

——洪应明

学会识别工作中的陷阱 / 92
“雷池”一步越不得 / 94
巧妙应对办公室里的闲言碎语 / 94
孤家寡人不可取 / 96
避免不良的办公室习惯 / 98
面对“高帽”要警惕 / 100
办公室里的友情 / 101
小心在办公室友谊中受伤 / 103
办公室里的男女争斗 / 105



小心办公室里的性别误区 / 105

职场常见的美丽诱惑 / 106

慎重对待办公室桃色事件 / 111

在派系斗争中巧妙周旋 / 112

换工作前应考虑的问题 / 113

跳槽之后不要中伤原单位 / 116

第五章 做个随机应变的聪明职场人

为将者的首要条件是“勇气”。没有勇气,其他条件都没有多大价值,因为没有勇气,其他条件都无法发挥作用。

第二是“智慧”,要聪明过人和随机应变。第三是“健康”。

——萨克斯

消除对抗情绪的有效方法 / 118

懂得尊重你的上司 / 119

领导发火时怎么办 / 121

面对优柔寡断的上司时 / 122

如何应对独断专行的人 / 123

怎样应对争强好胜者 / 125

如何面对沉默寡言者 / 128

千万不与小人为敌 / 132

如何与小人相处 / 133

掌握必要的反击策略 / 137

与孤芳自赏者的相处之道 / 139

“拍马屁”并非制胜法宝 / 142

如何把你的领导征服 / 144

巧妙周旋于不同的领导之间 / 146

掌握好竞争中的尺度 / 147

第六章 在职场中尽显自己的人格魅力

美丽使你引起别人的注意,睿智使你得到别人的赏识,
而魅力,却使你难以被人忘怀。

——索菲娅·罗兰

- 如何增加自己的形象 / 152
- 才能展现有策略 / 153
- 激情是工作的灵魂 / 154
- 永远热情地对待工作 / 157
- 赞美让人对你产生好感 / 158
- 善于倾听他人的诉说 / 159
- 还原一个真实的自我 / 161
- 容忍是职场美德 / 162
- 糊涂一把又何妨 / 163
- 自信有助于沟通 / 165
- 与领导相处的细节 / 167
- 把意见变为建议 / 168
- 优秀的员工不抱怨 / 169
- 说“不”时不要伤感情 / 170
- 克服你的怕羞心理 / 172
- 正确面对职场中的困境 / 174
- 凭实力征服对手 / 175
- 办公室里应该杜绝的行为 / 175
- 学会听取不同的意见 / 177
- 批评也要讲究艺术 / 178

第七章 展现才华让自己脱颖而出

过去的,让它过去,永远不要回顾;未来的,等来了时再说,不要空想;我们只抓住了现在,用我们现在的理想,做我们所应该做的。

——茅盾

- 展现才华有绝招 / 182
- 脱颖而出的技巧 / 184
- 老板青睐什么样的人 / 186
- 珍惜自己的第一份工作 / 188
- 做一个对工作热忱的人 / 190
- 学会热爱自己的工作 / 191
- 突出自己的优势 / 193
- 做个有涵养的职场人 / 195
- 学会掌控好自己的时间 / 197
- 培养自己的计划能力 / 200
- 多去了解其他行业的知识 / 201
- 具备独当一面的能力 / 202
- 争取到第一线工作 / 203
- 懂得推销自己 / 204
- 竞争中也要不失风度 / 205
- 不战而胜的竞争方略 / 206
- 具备坚韧不拔的个性 / 207
- 培养自己的创造力 / 210
- 追求卓越让自己脱颖而出 / 213

第八章 成功晋升做职场宠儿

凡事都要脚踏实地去做,不驰于空想,不骛于虚声,而唯以求真的态度作踏实的工夫。以此态度求学,则真理可明;以此态度做事,则功业可就。

——李大钊

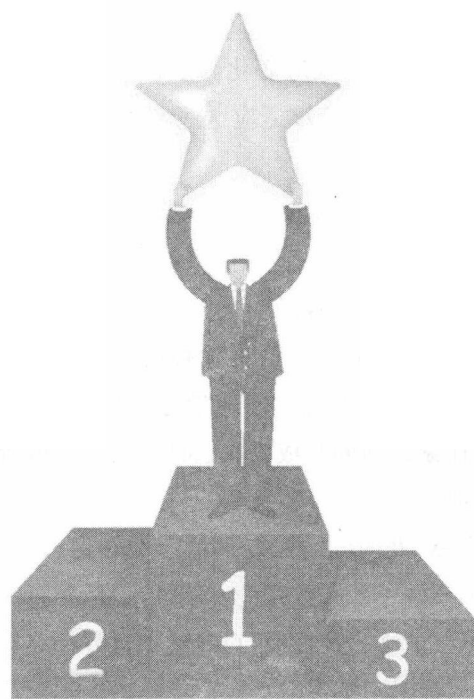
- 摸准老板的心理 / 218
- 做好晋升前的准备 / 219
- 掌握晋升的技巧 / 224
- 熟悉公司的晋升规则 / 225
- 找出晋升的增值砝码 / 226
- 给领导找一个让你晋升的理由 / 228
- 让领导对自己“情有独钟” / 229
- 让领导优先提拔你的技巧 / 231
- 晋升机会靠自己去挖掘 / 235
- 找准阻碍你晋升的因素 / 236
- 清除妨碍你晋升的障碍 / 237
- 好马要吃回头草 / 239
- 晋升中懂得主动出击 / 240
- 晋升妙棋任你走 / 242

第一章

提高自身的职场适应能力

人在身处逆境时,适应环境的能力实在惊人。人可以忍受不幸,也可以战胜不幸,因为人有着惊人的潜力,只要立志发挥它,就一定能渡过难关。

——卡耐基





★对自己的职业进行合理规划★

在对自己的职业进行规划之前,要谨记下边这 10 条准则:

(1)无论你现在或将来从事的职业是什么,切不可忘记要对自己的职业负责。简而言之,对工作要认真敬业、勇于承担、兢兢业业、恪守职业道德。

(2)切记和谐融洽的人际关系非常重要,实践证明,与同事关系融洽的人工作效率比一般人更高。

(3)学会优化你的交际技能,良好的交际技能可以为你谋职就业提高成功几率。

(4)要善于发现变化并适应变化。不管周边环境及你人生某一个阶段出现怎么样的变化,你都应该适应这些变化,善于发现其中的各种机遇并好好把握住这些机遇。

(5)要灵活变通。未来社会的工作人员们可能要经常转换职业角色,这就要求你要善于灵活地从一个“角色”迅速转换到另一个“角色”中去,只有这样才能适应时代新环境的变化。

(6)要善于学习新的技术。或许你想成为一名作家,但在当今社会,作家要想获得成功也必须通过不断地学习并且掌握各种新的技术、新的技能才行。比如作家必须同时成为一名计算机文字处理员、打字员、网上推广员才能获得成功。

(7)要舍得花钱、花时间学习各种指南性知识。目前各大学、社会研究机构、其他组织开办了各式各样的实用性半日、一日即可学完的知识科目,这些科目你可以试学,若试学后自我感觉良好,学后大有实用价值,那么你就不妨再深入地学习下去。



(8)摒弃各种错误的思想观念。当你在考虑某种新职业或新产业时,观念一定要更新,以免被错误的思想所误导。

(9)选择就业单位时,事前应做好摸底工作。当你欲加盟一家公司时,应多下点工夫去研究这家公司的“风格”和“行为”十分重要。你可以事先多去几趟这家公司的前台接待处,同有关接待人员进行更多接触,从侧面了解该公司的现状、企业文化、企业准则等。

(10)要不断开拓进取,不断开发自己的新技能,这是现代化社会发展的需要。

★不受职场欢迎的七种人★

职场中有各种各样的人,有些人始终受到领导和同事的欢迎,但也有些人在工作中很招人烦。粗略归纳一下,大约有七种类型的人在工作中很招人烦,他们分别是:

1. 鲨鱼型的人

这种人自以为是,自我感觉良好,不愿与他人合作。这样的人如果再一意孤行,不仅使自己受到别人的孤立,也容易被倡导团队精神的职场所抛弃。

2. 古董型的人

这种人墨守成规,不愿意甚至拒绝接触新鲜事物,这种不能主动适应变化着的社会的人只有死路一条。

3. 机器型的人

这种人往往像个机器一样,发个指令,按个按钮才会动一动,缺少积极主动的精神。想一想在这瞬息万变的社会,谁会愿意要这样的人?

4. 喇叭型的人

这种人只喊不做,雷声大雨点小,同那些少说多做的人比,在激烈的职场竞争中更容易失去机会。

5. 狐狸型的人

未来社会需要真正的实干家,而非阴谋家,办事效率低下的人,将毫

无疑地被竞争激烈的职场潮流所淹没。

6. 迟缓型的人

在激烈的市场竞争中,那些动作迟缓的人将毫无疑问地被市场所淘汰。

7. 疾病型的人

身体是革命的本钱,那些身体不好的人不但对自身来说是个损失,对集体来说也是个麻烦事,对于不能为集团创造价值的人,企业是不会需要的。

★ 明确自己的人生目标 ★

有一种在松树上结网为巢的毛毛虫,每当夜幕降临时,它们就会集体外出觅食。这些毛毛虫排成纵队,一只紧跟着一只前去食用那充满汁液的松叶。法国有一位昆虫家突发奇想,并做了这样一个有趣的实验。他将一队毛毛虫引到一个花盆的边沿上,让毛毛虫围成了一个圆圈,然后在花盆中间放上了可口的松叶。结果,毛毛虫一个接一个,绕着花盆边沿转了一圈又一圈,每一个毛毛虫都跟随着前一个毛毛虫的路线,没有一个能够想一想,它们的目标是什么?如果目标是松叶,毛毛虫为什么不改变路线呢?如此下去,七天七夜,整队的毛毛虫都因饥饿而死亡。

这些毛毛虫缺少的是什么呢?是目标。它们迷失在路线当中,而忘记了自己前行的目标是找到松叶。

你在笑话毛毛虫吗?你绝对不会像毛毛虫这样吗?

在无数的企业中,有许多员工忘记了企业的目标是满足客户的需求,每当有客户前来企业拜访,那些员工总是心不在焉地将客户打发走,每当接到客户的建议信,员工们从不拆封,而匆匆将信扔在垃圾桶中。诸如此类的情形,可能发生在你们任何一个人当中。

所以,当心你在笑话毛毛虫时,自己也在被人笑话。时刻铭记你的目标、你所要完成的使命,检查自己现在所做的事情是否与目标相左。人们所做的事情常常与所设定的目标相违背,这十分常见。如在学生时代的



目标是完成作业,结果是你又去打球了。商业谈判时,目标是达成妥协,结果是你说你看见他就生气,所以事情谈砸了。

也许你常常听见一些人说,真希望有一套房子。可十年后,你仍然听见他说,要有一套房子多好呀。如果他真记得他的目标是拥有一套房子的话,那么他必须比以往更勤奋地工作,比以往更节俭地消费等。他是这样吗?不,他懒惰如初,他大手大脚。难道他不是忘记了自己的目标吗?

大凡事业有成的人,他们都有两个共同特点:一是明确地知道自己事业的目标;二是不断地朝着这个目标前进。目标的意义不仅仅是目标本身,它更是我们行动的依据,信念的基础,力量的源泉,专注的核心,追求的境界。美国精神之父爱默生说过:“一心向着自己目标前进的人,整个世界都会为他让路。”

有了目标,你即使在做一件最微不足道的事情,你都会变得有意义。在工作中,往往有员工失去目标,而使工作变得乏味,使生活失去意义。有目标的人在工作中总是能够创造更大的价值,获得更长足的发展。

目标对于所期望成就的事业的真正决心。目标比幻想好得多,因为它可以实现。没有目标,不可能发生任何事情,也不可能采取任何步骤。如果一个人没有目标,就只能在人生的旅途上徘徊,永远到不了任何地方。正如空气对于生命一样,目标对于成功也有绝对的必要“空气”。如果没有空气,没有人能够生存;如果没有目标,没有任何人可以成功。所以对你想去的地方先要有个清楚的范围才好。

所以请牢牢记住你的目标!牢牢记住你的使命!

★ 根据性格选择职业 ★

性格是个人稳定的态度和习惯的行为方式。可以说,性格是气质和其他心理特征的外在表现形式,与气质的稳定性不同,性格具有更大的变化性,更容易因为经历和遭遇的不同而改变。同时,虽然气质可以影响性格的形成和发展,但是,性格也可以在一定程度上掩盖和改造气质。

性格一般分为内向和外向两种。内向性格的人,有耐心、谨慎,适合