

中国华侨出版社

29.80

内容最全面 技巧最丰富 道理最深刻

不懂规则,你就拿不到进入职场的通行证;不懂潜规则,你可能会被意外淘汰出局。规则要循,但不可墨守;潜规则要懂,但过之则不及。

摆不平、用不活职场潜规则与规则,将让你左右不是,宽严皆误。

职场 潜规则和 规则

大全集

邢群麟 胡昌宇 编著

潜规则常常是隐蔽的、看不见摸不着的,领会者须逐字逐句刻在心里;规则常常是写在纸上、挂在口上的,善用者心中有数,收放自如。熟谙职场中的潜规则与规则,能够让你在工作中不踩地雷,不做“炮灰”,游刃有余,平步青云。

中国华侨出版社

内容最全面 技巧最丰富 道理最深刻 揭露职场真相，讲透游戏规则

职场是一个神奇的世界，在这里，你可以看到合作的力量和团结的伟大，也可以看到尔虞我诈、你死我活的争斗；能看到睿智和齷齪并存，也能看到善良者的狠毒和阴险者的良善。人类的种种美德在这里熠熠发光，人们所知晓的各种兵法计策与厚黑谋略也在这里发扬光大。职场如同战场，胜者为王败者为寇，虽无流血，却有牺牲，一样残酷惨烈；职场如同江湖，权术与智谋在这里碰撞，智者和愚者轮番较量，有小隐在野，大隐在朝，高手云集，各显其能。

熟谙职场潜规则与规则，是生存于职场中的根本。规则要循，但不可墨守；潜规则要懂，但过之则不及。纵观职场中的失败者和受挫者，所受的致命伤很少是来自于正面的竞争对手，相反，绝大部分都伤在脊背，毫无疑问，这是“战友”的杰作。无数能力卓越的所谓人才经过一番搏杀之后，最后败走麦城，黯然离场，打败他们的，不是比他们更强大的敌人，反而是一些名不见经传的小人物，这种劣币驱逐良币的现象，在职场中屡见不鲜。不懂职场潜规则与规则，就将永远是成功的门外汉，空有满腔的抱负，但也许连进门较量的机会都没有。

了解并使用职场潜规则与规则，是在职场中成长与发展的必需手段。只有能力，你未必是精英；只有忠诚，你未必获得信任；只有苦干，你未必得到肯定。不懂职场潜规则与规则，必然处处碰壁，四面楚歌。渴望成功的人很多，但真正成功的人很少，原因就在于绝大多数人都只看到表面规则，认为业绩、能力、贡献决定一切，真相却往往并非如此。摆不平、用不活职场潜规则与规则，将让你左右不是，宽严皆误。

责任编辑：张天翀
封面设计：李卫锋

超值白金版

29.80

SD 盛大文学
中智博文

ISBN 978-7-5113-0262-5



9 787511 302625 >

定价：29.80元

内容最全面 技巧最丰富 道理最深刻

职场 潜规则和 规则 大全集

邢群麟 胡昌宇 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

职场潜规则和规则大全集 / 邢群麟, 胡昌宇编著. —北京:
中国华侨出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5113-0262-5

I. ①职… II. ①邢… ②胡… 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 (2010) 第 035547 号

职场潜规则和规则大全集

编 著: 邢群麟 胡昌宇

责任编辑: 张天翀

封面设计: 李卫锋

文字编辑: 郝秀花 潘 静

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 54 字数: 990 千字

印 刷: 中原出版传媒投资控股集团北京汇林印务有限公司

版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0262-5

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前 言

职场是一个神奇的世界，在这里，你可以看到合作的力量和团结的伟大，也可以看到尔虞我诈、你死我活的争斗；能看到睿智和齷齪并存，也能看到善良者的狠毒和阴险者的良善。人类的种种美德在这里熠熠发光，人们所知晓的各种兵法计策与厚黑谋略也在这里发扬光大。职场如同战场，胜者为王败者为寇，虽无流血，却有牺牲，一样残酷惨烈；职场如同江湖，权术与智谋在这里碰撞，智者和愚者轮番较量，有小隐在野，大隐在朝，高手云集，各显其能。

任何游戏都有自己的游戏规则，职场游戏也不例外。职场中，有些规则是人人了然于心的，更有些是清清楚楚、明明白白、白纸黑字书于墙上的；而有些规则却像海底的暗礁，不知其者容易触礁遇险，甚至人毁船倾，功亏一篑。知其者不但可以安然避过，在需要的时候还可以将其作为诱饵和武器，用以保护自己、打击敌人。同大自然的优胜劣汰、适者生存的法则一样，不愿遵守或不知遵守游戏规则的人，必将被淘汰出局。

熟谙职场潜规则与规则，是生存于职场中的根本。规则要循，但不可墨守；潜规则要懂，但过之则不及。纵观职场中的失败者和受挫者，所受的致命伤很少是来自于正面的竞争对手，相反，绝大部分都伤在脊背，毫无疑问，这是“战友”的杰作。无数能力卓越的所谓人才经过一番搏杀之后，最后败走麦城，黯然离场，打败他们的，不是比他们更强大的敌人，反而是一些名不见经传的小人物，这种劣币驱逐良币的现象，在职场中屡见不鲜。可见，不懂得职场潜规则与规则，你会得罪上司、疏远同事，处处掣肘，成为不受欢迎的人，最终失去立足之地。就像古罗马的角斗场，对于胜利者，人们谓之勇猛，为之欢呼，无论走出来的是人还是兽。职场也是一样，赢才是王道。不懂职场潜规则与规则，就将永远是成功的门外汉，空有满腔的抱负，也许连进门较量的机会都没有。

了解并使用职场潜规则与规则，是在职场中成长与发展的必需手段。只有能力，你未必是精英；只有忠诚，你未必获得信任；只有苦干，你未必得到肯定。不懂潜规则与规则，必然处处碰壁，四面楚歌。渴望成功的人很多，但真正成功的人很少，原因就在于绝大多数人都只看到表面规则，认为业绩、能力、贡献决定一切，真相却往往并非如此。自古以来，中国人的职场生涯就玄机颇多，中国历史上也涌现出众多的职场高手，如同是能力卓群，张居正同曾国藩的结局大不相同，同是功勋赫赫，韩信被诛杀，郭子仪却功德圆满，“权倾天下而朝不忌，功盖

目 录

职场潜规则篇

第一章 会表现才能有出头之日

第一节 醒目地亮出你自己	3
是珍珠就要让自己发光	4
勇敢地把自己推销出去	6
把握分寸，过犹不及	8
第二节 表现出你的高贵	9
高贵源自道德品质	10
高贵源自灵魂的力量	11
表现出你的高贵	12
第三节 制造引人注目的形象	13
形象，成功的门票	14
细节为你的形象加分	16
第四节 不要模仿他人	17
模仿与成功背道而驰	18
喊出属于自己的声音	18
发现自己的潜质	19
不要轻信权威	20
最高的道德是你自己的原则	21
第五节 重新塑造你自己	22
认识自我	22
相信自己	23
充实自我	24
第六节 凭自己的力量前进	25
自立才能自强	26
凭自己的力量前进	28
多一些吃苦精神	28

第二章 不做“排头兵”

第一节 不要过分“特立独行”	30
不要轻易张扬个性	31
不要总是锋芒毕露	32
让自己有点“城府”	33
第二节 不要让自己处于孤立地位	34
摆脱孤独感	35
切莫清高孤傲	36
放下身段，方圆做人	37
第三节 维护你的名誉	38
让舆论将他们正法	38
名誉是权力的奠基石	39
为你的名誉添砖加瓦	40
不要为虚名所累	41
保护好你的名誉	42
第四节 用你的行动赢得一切，永远不要争辩	43
永远不要争辩	44
学会说服别人	45
错了就要承认	46
用行动去证明	47
第五节 不要和别人争功	47
无争才能无祸	48
当当配角又何妨	49
把功劳让给别人	50
第六节 给别人留点面子	51
言语伤人，胜于刀枪	52
给人面子，你也会有面子	53
为失意的人保住面子	53

第三章 做得多不如做得对

第一节 永远不要让你的光芒遮盖了你的上司	56
不要抢上司的风头	57
到位而不越位	57
不要和上司争功	58
尊重你的上司	59
第二节 别在一棵树上吊死	60
感情投资，冷庙也烧香	60
狡兔三窟，找好藏身地	62
“左拥右抱”，别在一棵树上吊死	62
巧施离间，让对手窝里反	63

第三节 懂得“拍马屁”的规则	65
马屁宝典(上): 摸透心思, 投其所好	66
马屁宝典(下): 大胆投资, 及时收获	68
第四节 不要太相信你的眼睛	70
先让眼睛亮起来	71
心灵比眼睛看到的東西更多	72
真理的路上没有偏见	73
第五节 将所有可能的结果都考虑进来	74
不打无准备之仗	75
摆脱速成心理	75
学会正确地思考	77
变换方向, 多方尝试	78
第六节 保持你的双手干净	78
给自己一个美名	79
培养几个替罪羊	80
让别人打头阵	81
第七节 别做自己不懂的事	82
实力是唯一的通行证	83
小聪明不是捷径	84
坦诚承认“不知道”	84
第八节 说出来的永远都要少于需要说的	85
最大的灾祸莫过于说话太多了	86
说出来的要少于需要说的	88
第九节 永远不要表现出匆忙的样子	91
统筹时间的艺术	91
利用时间的艺术	92
适度休息 ≠ 浪费时间	94

第四章 傻瓜最容易生存

第一节 永远不要太相信你的朋友, 要学会利用你的敌人	96
防人之心不可无	97
感谢你的敌人	98
学会利用你的敌人	99
第二节 不要冒犯那些邪恶的人	100
不要冒犯邪恶的人	101
这些人你碰不得	102
尽量少得罪人	103
第三节 远离那些危险的小人	104
学会识别小人	105
不依附小人, 也不得罪小人	107
深藏不露以避小人	107
软硬兼施, 用刺来保护自己	108

第四节 装傻来保护自己	108
聪明反被聪明误	109
三分“傻气”又何妨	110
掌握好“傻”与“聪明”的界线	110
扮猪吃虎，以“傻”克敌	111
第五节 学会接受不可避免的事实	112
与其苛求环境，不如改变自己	113
少一分书生意气，多一分入世心态	114
何必强求公正	116
第六节 不要把免费的午餐看在眼里	118
世上没有免费的午餐	118
贪婪是一种罪	119
到口的未必都是肥肉	120
第七节 永远不要显得过于完美	122
永远不要显得过于完美	123
有时也当回“老二”	124
学会化解别人的嫉妒	124
第八节 守住你的秘密	126
心事不可随便说	127
给隐私加把锁	127
不要谈论别人的隐私	128
约束你的窥探欲	129
第九节 忽视你不能拥有的东西	130
活在今天，掌握此刻	131
珍惜你所拥有的一切	132
不要让欲望迷惑了心智	133

第五章 单打独斗成不了气候

第一节 别让情绪影响你，学着快乐起来	135
快乐源自心灵	136
情绪是可以控制的	137
把快乐带给别人	138
第二节 学着让别人依赖于你	139
保持你的独立性	140
摆脱你的依赖心理	141
让人们依赖你	143
第三节 利用诚实去攻破人心	144
以真动人，以诚感人	145
将欲取之，必先予之	146
第四节 利用缺席来增加别人对你的尊敬	147
提升自己的分量	148
让自己成为专家	148

做不可取代的人	149
第五节 给自己制造一群信徒	151
提升你的精神感召力	152
为自己创造更多的信徒	154
第六节 了解别人的想法和内心	156
设法了解他人的意见和需求	157
洞察他人的真实目的	158
要懂得理解万岁	159
学会收买人心	160
第七节 寻找一位贵人	161
背靠大树好乘凉	161
好风频借力，送我上青云	162
利用巧，才能打动贵人心	163
第八节 为自己储蓄“人情”	165
人情需要时时“储蓄”	166
建好“人情账户”	167
人情不可轻易“透支”	169

第六章 职场利为先

第一节 学着让别人为你工作	170
你不是万能的	171
借人之力也可成事	171
借人之智也可成事	172
向所有可能的人“借力”	172
第二节 让别人主动来帮助你	173
给点甜头好办事	174
巧用激将法	175
软硬兼施，直指人心	176
第三节 隐藏你的真实意图	177
藏巧于拙，不露声色	177
隐藏锋芒，相机而动	178
以守为攻，以退为进	179
寡言少过，沉默是金	181
第四节 如果有必要就利用一些诱饵	181
投其所好，巧下诱饵	182
时机成熟，收线拉钩	183
提高警惕，慎防入套	184
第五节 找出别人的弱点来	185
摸透他的底细	185
牵着他的鼻子走	186
对他的“软肋”痛下杀手	187
不要暴露自己的弱点	188

第七章 能救你的只有你自己

第一节 永远重视“间谍”的作用	189
从第一印象了解对手	190
从言谈了解对手	190
从举止了解对手	192
第二节 制造精神压力	194
制造集体恐慌	195
从精神上震慑对手	196
虚张声势，危言耸听	197
第三节 利用投降策略，把劣势转化为力量	198
低头是一种智慧	200
不怕认输才能赢	200
把劣势化为优势	201
第四节 集中你的力量	202
找到最重要的事情	203
分清事情的轻重缓急	204
好钢要用在刀刃上	205
第五节 付诸行动时要大胆	206
行动决定成败	207
不要犹豫不决	208
将积极进取植入心中	210
不要害怕失败	211
第六节 浑水才好摸鱼	212
做控制情绪的大师	213
战胜情绪，战胜自我	214
警惕情绪成“暗器”	215
第七节 彻底击败你的敌人	216
永远不要丧失危机意识	217
把对手逼入死角	218
切断敌人的后路	218
强者成功定律	219

职场规则篇

第一章 职场必备的形象和礼仪

第一节 面子很重要	223
一切从“头”开始	223
手与指甲：弹指一挥间	224
胡须：嘴上无毛，办事才牢	225
化妆：玉不琢不成器	225

耳朵：不可忽略的细节	226
第二节 你不可不知的服饰语言	227
职场人士的经典服饰元素——白衬衣	227
白领丽人职装搭配技巧	227
白领男士的着装	228
高级白领着装标准	228
第三节 办公礼仪不可小视	229
坐、立、行的规范	229
严于律己	230
商务礼仪不可小视	230
行走中的礼仪规范	231
出入电梯的礼仪	231
乘车的秘诀	232
第四节 得体的介绍	232
自我介绍，名字要特别强调	232
介绍同事，讲究实事求是	233

第二章 让自己快乐工作

第一节 调整情绪：智者的法门	234
有一种毒药叫“生气”	234
愤怒使你陷入他人制造的漩涡	235
克服你的“约拿情结”	236
拥有海阔天空的生活	237
笑看人生几多愁	238
保持快乐七法	240
第二节 有效管理时间	240
警惕“时间窃贼”	240
做好你的时间预算	241
运用 80/20 法则	242
赢取时间的 19 个办法	243
第三节 让自己轻松工作	244
从工作中寻找乐趣	244
化压力为动力	246
压力轻松调节	247
让压力的火花点燃你明天的希望	249
第四节 让自己更高效地工作	250
来自“天国”的高效要律：秩序	250
简单安排，成就高效	252
时断时续是效率低下的“罪魁祸首”	254
勤奋造就高效	255
一分钟的效率	256
效率比完美更重要	257
三分苦干，七分巧干	258

第三章 完美晋升之道

第一节 老板会看到你的付出	260
比老板更勤奋	260
蛋糕上也要裱花	262
你知道在饮料中加鸡蛋吗	263
会哭的孩子有奶吃	264
第二节 用赞美赢得老板的器重	265
寻找赞美老板的金钥匙	265
老板也需要赞美	267
给老板一块奶酪	268
第三节 得到老板赏识	270
与老板积极地沟通	270
把见解移植到老板头脑中	272
成为老板眼中的重磅人才	273
成为老板身边的“丹顶鹤”	275
替真主绑好他的骆驼	277
第四节 帮老板找个升职理由	278
升职守则	278
储备晋升的“干粮”	280
升迁路上：小心驶得万年船	281
做一个“机会主义”者	282
踏平坎坷成大道	284
晋升竞争五大戒律	286

第四章 应对老板的智慧

第一节 老板面前谦恭归零	289
恭敬领导，助己事成	289
和老板说话之技巧	290
讲究方式地向老板说“不”	292
第二节 和老板保持弹性距离	294
安稳地坐在老板身边	294
拉近与上司的距离	295
学会亲近权威	296
别离老板太近	297
做一回“追老板族”	298
第三节 懂得为老板补台	299
功劳永远属于上司	299
愿替上司“背黑锅”	300
甘做上司左右手	301
不要和上司心存芥蒂	302
第四节 和老板简单过招	303
面对老板的“糖衣炮弹”	303

应对有弱点的老板	304
与异性老板相处的要诀	306
遭遇老板的禁区	307
“特色”老板特殊对待	309
第五章 应对同事的智慧	
第一节 同事相处，阳光互撒	311
静坐常思己过，闲谈莫论人非	311
亲和力使你如浴春风	313
同事间说“不”，阳光依然灿烂	315
敞开心扉，容纳大海	316
第二节 和团队并肩作战	317
建立起信赖的基石	317
搭建互助的平台	319
企业，不需要罗宾汉式的“独行侠”	321
没有完美的个人，只有完美的团队	323
团队合作成就大事业	324
第三节 说话技巧让你在同事中游刃有余	325
把话语说得“滴水不漏”	325
学会察言观色	326
到什么山唱什么歌	327
关键时刻的杀手锏	327
第四节 赞美是同事间的“润滑剂”	329
种下赞美的开心果	329
发现亮点：有心之人处处有赞美	331
真诚的赞美最能笼络人心	332
随和的态度如春风拂面	333
自信让天格外蓝	334
热情让死海复生	335
第五节 同事间伸出援助之手	336
帮助别人就是帮助自己	336
同事间的互相关怀不可小视	337
第六节 同事交往注意分寸	338
男女同事相处有讲究	338
异性之间，距离产生美	339
谨慎应对“办公室爱情”	340
和同事要“同流”不“合污”	341
“嚼舌”要不得	342
与竞争的同事共同起舞	343
第七节 遨游在同事刁难的“海洋”	344
缘何好心误当“驴肝肺”	344
当流言的子弹射向你时	345
遇强示弱，遇弱示强	347

理智应对尖酸刻薄的同事	348
平静面对同事的冷嘲热讽	349
吃亏是一种隐性投资	350
不妨让自己傻一点	350
糊涂也是一种技巧	352

第六章 打造完美自我

第一节 做好自我八部曲	354
坦然面对真实的自己	354
摒弃“本我主义”	356
正确认识自我	356
相信自己，并且喜欢自己	357
塑造“白金自我”	358
打造全新的自我	360
自信——最佳的工作动力	362
要远行，就要确定你的目标	363
第二节 我的世界没有借口	364
不要把不满和抱怨当成借口	364
借口是拖延的温床	366
拒绝借口必胜	367
不找借口找方法	368
拒绝说“办不到”	369
第三节 忠诚是无价之宝	370
比金子更宝贵的是忠诚	370
自古忠良必奖赏	372
一盎司忠诚相当于一英镑智慧	373
对内忠诚，对外也要忠诚	374
放弃忠诚，就等于放弃成功	375
第四节 服从是做人的天职	377
服从第一	377
服从无条件	378
恭敬不如从命	379
服从也需要技巧	381
第五节 感恩之心不可或缺	383
感恩是人生的一大财富	383
带着感恩的心情去工作	384
感恩使你更加诚敬	385
第六节 勇于负责	386
神奇的“奥芝法则”	386
责任：人生成就的基石	388
承担责任：职业生涯中永远的财富	389
责任保证绩效	390
责任体现在细节中	391

责任感让你脱颖而出	393
成为公司的“专家员工”	394
没有做不好的工作，只有不负责任的人	395

第七章 轻松赢得职场成功

第一节 敬业勤业	398
当敬业成为一种习惯	398
任务的最佳完成期是昨天	399
多加一盎司又何妨	401
把信带给加西亚	402
只有100%才算合格	403
在工作中追求完美	405
竭尽你的全力	405
用心才能见微知著	406
第二节 主动进取，勇于挑战	408
点燃工作的激情	408
没有热情，你能打动谁	410
勇于挑战“不可能完成”的工作	412
没有最好只有更好	414
第三节 细节决定成败	415
苛求细节的完美	415
完美的细节	416
魔鬼在细节中	417
在细节处下功夫	418
细心有灵感	419
成功思考始于细节	419
第四节 乐业，拒绝平庸	420
钻石就在你家后院	420
笑傲职场的五个制胜秘诀	422
永远选择那把橙色的伞	423
心态成就事业	424
学会给自己颁奖	425
培养积极心态的秘方	426
第五节 用对智慧做对事，创新赢得高效	427
打破常规，推开虚掩之门	427
积极思考，把梳子卖给和尚	428
创新是新的生产力	430
马上行动，提高做事效率	431
选择聪明地工作	432
所谓没有办法就是没有想出新方法	433
第六节 困难也能变机会，成功一定有办法	434
困难也能变机会	434
挫折是强者的起点	435

好思路，好人生	436
成功，不走寻常路	437
第七节 狼性铸就的辉煌	439
蔑视危机，笑傲职场丛林	439
优胜劣汰，王者的“残酷”游戏	440
狼性超然，笑看得失	442
狼者心态，雄行天下	444
狼智无双，变是不变	445

不可不知的职场法则篇

第一章 成功从了解自己开始	449
第二章 情商比专业技能更重要	455
第三章 有序管理好工作空间	462
第四章 时间管理的关键在执行	466
第五章 学会理财投资，走出财务困境	475
第六章 及早规划好自己的职业生涯	482
第七章 投资人脉最有价值	492
第八章 以积极主动的心态投入工作	498
第九章 把失业当作人生新的起点	503
第十章 敢于抓住机遇，自主创业	509
第十一章 工作不仅是赚钱，更是一种精神追求	518