

秘而不宣的职场经验 不可不知的职场智慧  
对于尚未就业或已经就业的你，这本书都可以教你很多……

# 升职记 中有 升职技



SHENGZHIJI ZHONG YOU SHENGZHIJI

赵智谋◎编著

**修炼现实版杜拉拉**

「一部可以改变白领们职场命运的宝典  
一本为职场人量身定做的生存智慧书」

北京工业大学出版社

# 升职记 中有 升职技



SHENGZHIJI ZHONG YOU SHENGZHIJI

赵智谋◎编著

## 修炼现实版杜拉拉

北京工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

升职记中有升职技：修炼现实版杜拉拉/赵智谋编著.—北京：北京工业大学出版社，2010.7

ISBN 978-7-5639-2413-4

I.①升… II.①赵… 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 107577 号

## 升职记中有升职技——修炼现实版杜拉拉

---

编 著：赵智谋

责任编辑：刘 畅

封面设计：创品牌工作室

出版发行：北京工业大学出版社

地 址：北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码：100124

电 话：010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱：bgdcbsfxb@163.net

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

经销单位：全国各地新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：14.5

字 数：190 千字

版 次：2010 年 7 月第 1 版

印 次：2010 年 7 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2413-4

定 价：26.00 元

---

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误，请寄回本社调换



## 别再为无法升职黯然神伤

看完了电影《杜拉拉升职记》后，一个朋友感慨地说，升职若真如电影里那么容易——“谈个情、说个爱”就能轻轻松松地完成就好了！但显然只能存在于电影之中。然后，他就开始诉说自己的职场经历：大学毕业后，自己和几个同学一起进入某软件公司。一年后，有同学受到了公司的提拔。当时他在羡慕之余，也下定决心要好好工作，以求升职。可是，他努力工作了五年，仍然在底层的普通员工行列中挣扎，甚至一些比他后来的人都陆续升了职，他却仍然不见自己有任何被提拔的动静。为此，他心中很是苦恼，在他看来自己并不比其他人差，可为什么就是得不到提拔呢？最后他只能无奈地选择了离开。

电影里的升职之路是那样轻松顺利，朋友口中的升职之路却又是那般之艰难。那么真实情况到底如何呢？答案是既非彼也非此。

据相关调查显示，一般来说，一个新人进入一家公司，其升职的周期大约为二年到四年，最快的也要一年左右。可是，在一个公司里，职位的数量是固定的，想升职的人数往往大大超出可以升迁的职位数量。两者的矛盾，为很多人的职场晋升之路造成了难题。

所以，要想升职，不能只知等待机会，而要懂得为自己创造机会。列出目标，确定自己的弱项并且逐步完善，对于自己的强项则要更好地发






挥，而对于一些不易掌握的技能，则应该努力争取；内功做得足够好之后，还需要了解职场政治，搞好人际关系，从内部和外部两个方面为自己的升职和发展创造良好条件。

很多时候，能力、机遇、耐心、良好的职业习惯、好的心态、好的人际关系，都能成为升职的理由。所以，与其等待升职等得心痛，不如从多个方面着手，努力向升职这个目标迈进，也许好运很快就会降临在你的头上。



目 录



 第一章 先让自己升值再求升职

职场只相信能力 .....	3
要有很好的抗压能力 .....	5
自信是价值推动力 .....	7
要懂得职场的进退之道 .....	10
做问题的积极解决者 .....	12
懂得积极主动地展现自己 .....	14
提升威信和影响力 .....	16
注重每一个细节 .....	18
明确职业定位 .....	22
培养良好的执行力 .....	25
拥有让人信服的综合能力 .....	28





## 第二章 职场竞争要有高情商

选好职场中的贵人 .....	33
善于和各种人相处 .....	35
要事摆在第一位 .....	37
善于合理地保护自己 .....	38
要懂得赞美别人 .....	41
多检讨自己失意的原因 .....	43
吃亏也会占便宜 .....	45
锋芒只会伤到自己 .....	47
不要轻易随老上司跳槽 .....	50
警惕可怕的心理陷阱 .....	52
升职后要学会坐稳新职位 .....	54
把握职场主动权 .....	56
让更多的同事喜欢你 .....	59
不可不知的职场定律 .....	61

## 第三章 想升职要有好习惯

勤快让你升职快一些 .....	65
敢于接受困难任务 .....	68
制订明确的目标 .....	70
拒绝拖延工作 .....	72
勇于承认错误 .....	74



向老员工学习 .....	77
拥有高度的敬业精神 .....	78
保持积极进取之心 .....	81
培养对公司的认同感 .....	83
及时消除工作的倦怠感 .....	85
管理好工作时间 .....	88
切记不要独吞功劳 .....	91
为升职做好多方面准备 .....	93

## 第四章 攻克“上司”这个升职难点

了解上司的心理 .....	99
不要与上司作对 .....	101
谨防上司阻你升职 .....	103
跟上司唱晋升双簧 .....	105
学会应对不同的上司 .....	107
新上司要用心相处 .....	110
处理好与上司的冲突 .....	112
与上司保持步调一致 .....	114
与上司之间的距离要适当 .....	117
与上司有效沟通很重要 .....	118
怎样与异性上司相处 .....	121
和上司谈话要有技巧 .....	123
赢得上司赏识的秘诀 .....	125





## 第五章 人际关系决定升职成败

优秀更要防“触礁” .....	131
搞好与同事的关系 .....	133
把握好适度原则 .....	136
应对不同同事的不同策略 .....	138
修正职场人际交往中的失误 .....	140
轻松应对,化解排挤 .....	142
谦虚的人绝对受欢迎 .....	144
下属也能决定你的前途 .....	146
维护人际关系讲方法 .....	149
妥善处理下属之间的矛盾 .....	151
女同事的相处之道 .....	153
与其他部门的上司搞好关系 .....	156



## 第六章 学好职场政治课

中立处事最有益 .....	161
巧妙应对职场陷阱 .....	162
有些同事不能得罪 .....	164
明白职场的潜规则 .....	166
帮派问题一定要处理好 .....	168
不要侵犯别人的领地 .....	170
要有一棵可依靠的“大树” .....	172



面对是非要“亮招” .....	175
利益的激励最直接 .....	177
批评人也要讲方法 .....	179
越级行事要慎重 .....	181
避免成为替罪羊 .....	183
不要站错了队伍 .....	185



## 第七章 落入禁区难升职

职场恋情有危险 .....	191
关注职场致命软肋 .....	193
不做升迁“困难户” .....	195
职场中有些话题不可谈 .....	198
“抱怨族”没有好果子吃 .....	200
职场容不得太多好奇心 .....	202
情绪化处事不成熟 .....	204
离职时的注意事项 .....	206
慎用办公 E-mail .....	208
老好人不一定讨好 .....	210
理性对待升职失败 .....	212
升职后要尽快调整人际关系 .....	214
不懂规则很危险 .....	216
清除升职路上的障碍 .....	219





## 第一章|

### 先让自己升值再求升职



## 职场只相信能力

DB上海总部要进行装修，负责此项目的人力资源总监李斯特将从玫瑰那里拿到的预算方案报到美国总部，但因为预算没有按照正常步骤考虑各个相关的环节，写得又太过简略，且没有必要的数据分析做支持，所以未能获得批准。李斯特为此很是着急，偏偏在这个时候，他手下的行政经理、杜拉拉的直接上级玫瑰又非常“不凑巧”地说自己怀孕了，并有严重的流产先兆，需卧床休息三个月；更不幸的是，经玫瑰的长期管理和“调教”，她手下上海办的主管及其下属人员也完全派不上用场。

无奈之下，李斯特只好赶快把身为广州行政主管的杜拉拉从广州调来救急。虽然这项目很棘手，但是经过仔细周全地考量，杜拉拉还是接下了这个难题，并靠着自己的能力出色地完成了任务。这次赶场救火，不但让杜拉拉获得了李斯特以及DB中国区总裁何好德的欣赏，同时也很好地展现了她的能力，为她日后升职打下了一个关键性基础。

杜拉拉这段故事告诉人们，在职场中，要想获得晋升，其中一个不可忽视的关键因素就是能力。由此也就得出了自我价值提升的第一法则：提升自己的能力=增加自己的价值=加重自己升职的砝码。

无论是男性还是女性，只要置身于职场，首先应该做到的就是用最强大的能力来装备自己，让自己的能力强一些，再强一些。因为对于一个人的整个人生来说，职场无疑是其中最大的战场。在这样一个竞争激烈的领



域，要想生存下去，就必须有足够的本领，同时做到足够坚强。因为职场不相信眼泪，更不会同情弱者，在职场，优胜劣汰是每个人都必须遵循的不二法则。

要想职场之路走得平坦，就必须牢固树立强烈的危机意识，努力通过完善自身素质来提高抗风险能力。尤其是女性，更需要时时有危机意识，做好相应的防范措施，不给竞争对手任何的可乘之机。那么，具体应该怎么做呢？很简单，就是从现在开始，从内心深处意识到，身在职场，应该努力成为强者，绝对不向自己认输，不被别人轻视，更不能因为受到了打击或者工作过程中出现了暂时难以解决的困难而选择放弃。

那些能够很快升职的人通常在进入新公司或者新部门之后，总能及时发现某些层面的问题，并较为慎重地提出自己的看法，甚至有可能在自己所领导的部门内进行小范围的改革。之所以这么做，没有其他原因，只是因为他们知道，这个企业就是他们体现自我价值的地方，就是更好地展现个人水平的舞台，把握好这样的机会，就可以让自己的职业生涯更加成功。

如果细心观察，你会发现在职场上形形色色的人中，有的人职业生涯非常成功，有的人职业生涯则不尽如人意，为什么会如此？原因很简单，强者不甘心做职场上的配角，他们在职业生涯中不断发现自身存在的问题，不断改善自我，不断提升自我，随着能力的提高，个人的职位自然也会水涨船高。

也许你从来都不相信自己是弱者，也许你一再声称自己是强者，不要再作无谓的争辩了，无论是强者还是弱者，都请拿出工作业绩来，优秀的工作业绩就是强者的最好证明。固然，业绩的好坏并不能完全反映一个人能力的优劣，但是我们必须认识到，在市场法则下，在优胜劣汰的机制下，业绩差就是职场中弱者的代名词，而充满竞争的职场从来都不会同情弱者，更不会给弱者以升职的机会。





不要因为工作上的失误而痛苦不已，也不要因为下属的故意刁难而暗自流泪，这些都是职场生活的一部分，是职业生涯中必须经历的一个阶段，只要选择勇敢的面对，坦然地接受挑战，就能在风雨过后迎来彩虹。渴望掌握自己的命运，渴望拥有更高品质的生活，就要用自己的努力和汗水来换取，就要用自己的能力来竞争。所以，不要幻想机会能出现在你的面前，这是不可能的，只有首先让自己成为一个强者，才有可能获取所需要的一切，因为职场不相信别的，它只相信能力！

## 要有很好的抗压能力

李斯特最终还是决定提升杜拉拉，并直接将她提升为人事行政经理（比原来的行政主管玫瑰的管辖范围还多了总部以外的招聘和员工关系事宜）。对此，一贯谨慎小心的薪酬经理王宏很是担心，他认为在两个月的时间内，让杜拉拉接手这样大范围的工作，压力会太大，她恐怕不能胜任，因此他在给杜拉拉制定岗位职责时自作主张地将她的职位改成了人事行政经理助理。李斯特纠正了他的错误，同时声称让杜拉拉当经理，考验的就是她承受压力的能力。

杜拉拉带来的自我价值提升的第二法则：给自己装备良好的抗压能力。

身在职场，工作本身和竞争的需要都会给人带来一定的压力，能否顶住压力也就成了检测甚至决定一个人职场发展状态的重要指标。

当工作中的机遇来临之时，同时出现的必然还会有压力。如果抵抗不了这种压力，那么机遇就不再是机遇，我们不仅把握不了，甚至它还会成为工作的障碍；反之，如果具备了良好的抗压能力，我们就能把握好每一





次机遇，让机遇真正发挥其作用，成为我们在工作中前进的最大助力。

小刘是一家著名公司的市场部主管，不仅上进心非常强，而且工作能力也非常优秀，其市场业绩在整个公司都是出类拔萃的。也正因为他工作成绩优秀，所以深得上司的赏识和器重，上司常常会把一些好机会都留给他。他也不负上司的重望，每一次都把任务完成得非常出色。

小刘是个非常好强的人，为了对得起上司的信任，他总是对自己要求得非常严格，可是随着工作量的增多，他感觉到了越来越大的压力。虽然还没有达到需要把工作带回家做的程度，但无论是上班还是下班，他脑中装的都是工作，时常感觉很累。后来，他因为压力严重失眠了，无论如何都睡不着，实在没有办法，只好吃安眠药，可是又担心药物会对身体产生毒副作用，所以药量总是不敢用很多，这样一来，睡眠就又受到了影响。每天到公司上班，小刘都感觉很疲劳，精力无法集中，很多工作都无法很好地处理，上司也因此批评了他。

坦率地说，在每个人的日常生活或工作中，压力无所不在：业绩目标无法达成、竞争对手的实力超过自己、家人有问题无法解决、经济状况不佳等，这些情况都会给人造成巨大的压力，而压力过大则会影响工作。所以在职场中，一个人要能很好地调节和缓解压力。

首先，要学会正视压力，在心里告诉自己，压力是日常工作的一部分。我们并不是生活在真空之中，因此，时时刻刻都会遇到压力，特别是身在职场中，上司安排的每项工作都会给我们造成压力，下属工作中出现的问题也会给我们造成压力，如果有竞争对手存在，他们更会给我们造成压力……面对此情此景，我们应该怎么办？很简单，正视它，然后想办法解决它，如果都没有勇气正视它，就无法科学合理地解决它。

每个人都不可能是完美的，工作也不是一天就可以完成的，所以没有必要每天都死盯着眼前的工作。要想让自己保持良好的工作状态，我们必须告诉自己，无论如何，都不要一直携带着压力。下班回家了，时间就是





属于自己的，在这个时间段，我们需要学会放松。

其次，要学会自我调整。无论工作进展如何，都要时时注意调整自己的精神状态，不要每天都想着工作，要学会适当的休息，适当的运动，同时注意给自己的身体补充营养，保持充足的睡眠等。很多人都认为压力会给人的精神带来负担，却没有想到，身心是一体的，心理压力会对身体产生很大的影响，身体的健康状况也会对心理产生影响，如果我们不会自我调整，不仅无法把目前的工作做好，甚至还会因为压力过大而患上严重的身心疾病。

最后，要学会以积极乐观的心态拥抱压力。在工作中，我们之所以会感受到压力、一方面可能是自己的能力不足；另一方面可能是各方面的配合上存在问题。如果个人能力不足，只要想办法提高就可以了，至于具体的途径，则有很多，可以向前辈请教。如果是后一种情况，只要认真地和对方沟通，只要陈述得有理有据，相信是不会有人故意为难我们的。如果这一方面总是存在诸多的问题，那不妨在平时就注意改善人际关系，特别是加强与上级、同事及下属的沟通。另外，压力过大时要寻求同事的协助，不要试图一个人就把所有压力承担下来。

## 自信是价值推动力

当李斯特忽然想起来询问杜拉拉对上海办装修预算的报价时，杜拉拉略沉思了一下就肯定地告诉对方：“750万元。”当对方进一步询问其具体的根据时，杜拉拉给出了有理有据的分析，那侃侃而谈的自信之姿让人无法忘怀。

当李斯特为不知能否拿下、也不知该如何拿下的新一年的租约而发愁时，杜拉拉却不声不响地以一个很不错的价格拿下了续签的租约，为此还