

天宇 / 编著



上班族的 元气恢复课

SHANGBANZU DE
YUANQI HUIFUKE

现实中的状况告诉人们：上班族的日子并不好过。

那么，人们该怎样冲破亚健康的束缚，恢复元气，
做健康快乐的上班族呢？

那就从本书起程吧，潇洒走上你的创富之路。

北京工业大学出版社



上班族的 元气恢复课

SHANGBANZU DE
YUANQI HUIFUKE

天 宇 / 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族的元气恢复课 / 天宇编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5639-3140-8

I. ①上… II. ①天… III. ①职业—应用心理学—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 113698 号

上班族的元气恢复课

编 著: 天 宇

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市春园印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 230 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3140-8

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

对很多人来说，为工作奔波是他们感到最心力交瘁的事情。没有工作发愁，有了工作也发愁。身处竞争激烈的社会，上班族经常承受着莫大的压力。繁忙的工作与额外的加班、应酬等，让人喘不过气来。这不断累积的结果，就使得上班族身心俱疲，不少人身体处于亚健康状态。该怎样冲破亚健康的束缚，恢复元气，做健康快乐的上班族呢？

本书以事说理，以情感人，通过清新隽永的语言，告诉上班族如何从心理层面来化解各种职场问题，融通各方关系，让自己变成快乐的职场人；同时本书还介绍了诸多健康、保健方面的常识，力求帮助上班族在拥有健康心理的同时，还能轻轻松松摆脱“办公室综合征”的困扰，拥有一个健康而又充满活力的好身体，彻底从心理、身体两方面恢复元气，从而成为一个健康快乐的人。这就是本书所要讲述的主旨要义。

由于水平有限，加之时间仓促，本书不足之处自是难免，诚望读者朋友批评指正。

目 录

第一课 调整自己的工作态度 1

态度决定一切	1
择我所爱，爱我所择	3
热爱工作才能创造奇迹	5
变消极等待为积极争取	7
从不敷衍工作	10
做事别在乎大小	11
每天进步一点点	13
从额外的付出开始	15
坚持充电，才不会自砸饭碗	18
把优秀当做一种习惯	21

第二课 人贵有自知之明25

人贵能清醒地对待自己	25
不要被浮躁情绪所左右	27
不妨听听别人的劝谏，这也许对你的工作有帮助	29
保持自我本色	31
羡慕别人不如羡慕自己	32
别把自己看得很了不起	34
刚愎自用害处多	35
卖弄才学不可取	37
从事自己最擅长的工作	38
放弃无法胜任的工作	39
薪水、职位、前景如何取舍	41

第三课 学会自我减压45

认清工作的压力	45
减压是为了更好地工作	48
把心理压力变成前进的动力	49

善于化压力为动力的人是强者	52
勇敢地放下虚荣的架子	53
平衡心中的天平	55
要有适度的危机意识	58
在进取中体验快乐	59
学会适当地妥协	61

第四课 生命之舟需要轻载63

别让自己活得太累	63
走路不忘看风景	65
给自己的欲望加个开关	66
舍弃自满心理，不要生活在过去的荣耀中	68
太累的时候需要歇一歇	71
适合的才是最好的	72
及早甩掉不合实际的目标	75
“舍”身外之物，“得”生命之趣	77
丢掉事业的副产品	78
知足才能常乐	80
放弃是一种更高的跨越	83

第五课 有些事，不必计较太多85

凡事要想得开	85
凡事要往好的方面想	86
尽人事，听天命	89
彻底解放你自己	90
快乐不是拥有得多，而是计较得少	94
不能太计较工作中的得失	96
以客观的态度对待他人的怀疑	100
心里能装得下糊涂	102
有些事何妨以不了了之	104
一味妥协并不好，该计较的也要计较	106
不能凡事都以君子之心度小人之腹	108

第六课 心胸开阔，大肚容天下 111

宽容是一种博大的胸怀	111
------------------	-----

舍弃偏见，宽恕则生福	112
付出宽容，收获健康与和谐	116
舍弃报复心，宽容待他人	117
饶恕可恕之事，包容可容之人	119
别把职场当角斗场	121
面对上司打压，曲身应对	123
面对同事打压，一笑对之	124
面对下级犯上，以静制怒	125
化敌为友，以宽容来打动对手	126

第七课 换个角度“品”不顺 129

逆境是什么	129
病树前头万木春	131
与挫折握手言和	132
敢于向环境叫板	133
化悲痛为力量	134
以积极的作为推动“否极泰来”	135
失败并非面目可憎	136
平心静气地接受不可改变的事情	142

第八课 找到生命的快乐 143

生气是拿别人的错误惩罚自己	143
只知接受他人的恩惠与施舍的人很难得到快乐	144
养成快乐的习惯	146
舍弃忧愁，选择永远地热爱生活	148
不一味地追求完美，你就能找到快乐	151
千万不要让怒气左右你的工作	153
把工作当成乐趣	154
每天选择一份好心情	156

第九课 营造良好的人际关系 159

在职场不善与人交往的人往往会感到更大的压力	159
避免在不知不觉中被同事孤立	160
恰到好处地适应别人的情感需求	162
注重职场的细节以赢得同事对你的认同	163
不要因不适当的玩笑而得罪人	164

有事没事也要常保持联络	166
施恩不图报	168
办公室别玩错了游戏规则	170
勿侵犯他人的领地	171
学会和团队成员有福同享	173
面对办公室冲突, 怎么办	175
幽默不死板	178

第十课 营造和谐的家庭 181

家是温馨的“花园”	181
营造快乐的家庭生活	183
爱情不可比较与计较	185
给爱留一点儿空间	188
舍得将你的欣赏给爱人	190
一舍一得见真爱	192
把爱放在心上, 情义永恒	193
找寻幸福的唯一方法就是施与	195
如果爱情破裂, 怎么办	198

第十一课 选择健康的生活方式 205

养成科学的饮食习惯	205
过有规律的生活	208
嗜烟酗酒的不良习惯一定要改掉	210
必须摒弃的18种不良生活习惯	213
防止疲劳	216
适度的运动锻炼有益健康	218
尽量不要“开夜车”	221
如果失去健康, 怎么办	222

第十二课 上班族生活保健常识 227

上班族日常保健常识	227
上班族日常生活禁忌	239
上班族须知疾病防治常识	246
上班族须知运动常识	255
上班族的健康美容	260

第一课 调整自己的工作态度

态度决定一切

国外的心理学家做过这样一个实验：选择一部分非常优秀的人和一部分普通的人进行调查，想知道为什么优秀的人可以达到那么大的成就，那些普通的人为什么这么平庸。结果是：他们之间的最大差别，并不在于外在的能力，而在于他们的心理素质。心理素质决定了他们的外在能力，而态度是心理素质中非常重要的组成部分。

任何事情都有积极和消极两种对待方式。你用不同的心态去对待，会得出不同的结果，对你的驱动力也就不一样。沙漠中饥渴难耐的两个人看到了同样的半瓶水，其中一人非常兴奋，“啊，上帝，我们还有半瓶水呢，真是太好了”；而另外一人却十分沮丧，“天啊，我们只剩下半瓶水了”。两个人的态度截然不同。你可以想象，他们之间谁的生命力更加旺盛，谁将更有可能最终走出沙漠。

有两个人，三年前，他们其中一个月薪为 2 000 元，另一个月薪 4 000 元。第一个人虽然认为工资也是个人价值的体现，但不应是追求的唯一目标，他会更重视积累。第二个人的看法则是，“薪水是衡量个人价值、企业优劣的唯一标准，所以如果我对自己的工资不满意，我就选择跳槽”。如今，拿 2 000 元月工资的人已经成为一个大型公司的总经理助理，工资奖金自然随之倍增。而另外的那位，如今除了工资增加一两千元外，似乎没有任何变化。态度的不同，激励他们的动力也就不同，成长速度也就因之而异。积极的心态在个人追求职业目标的过程中同样重要。



工作中感到疲倦、遭遇打击甚至误解是每个人都曾经经历过的。但态度不同，个人从中的所得会有所不同，甚至完全相反。举个例子，你可能是一个十分敬业的人，从不迟到早退。但有一天你在上班的路上遇到了麻烦，迟到了半个小时，又恰巧总经理巡视办公秩序。那时，你除了说对不起，任何解释似乎都是多余的。之后的事情可能就会让你觉得委屈和不公平。那么，你将如何看待这件事？是一直抱怨，因此懈怠下去，还是把它看做一种积累，思考“我为什么得不到别人的理解？”“我是否应该可以更好地处理这件事？”去尝试能做得更好一些的方式，隔阂消除了，自己也会前进一步。这就是正向激励，从自己找原因不等于责备自己。

参考一下下面的故事，看看态度是多么的重要。

阿诺德和布鲁诺同时受雇于一家店铺，拿着同样多的薪水。可是一段时期后，阿诺德青云直上，而布鲁诺却仍旧在原地踏步。

布鲁诺很不满意老板的不公正待遇。终于有一天，他到老板那儿发牢骚。老板一边耐心地听着他的抱怨，一边在心里盘算着怎样向他解释清楚他和阿诺德之间的差别。

“布鲁诺，”老板说话了，“你去集市一趟，看看早上有什么卖的东西。”

布鲁诺从集市上回来向老板汇报说，今天早上集市上只有一个农民拉了一车土豆在卖。

“有多少？”老板问。

布鲁诺赶快又跑到集市上，然后回来告诉老板说一共有40袋土豆。

“价格是多少？”

布鲁诺第三次跑到集市上问来了价格。

“好吧，”老板对他说，“现在，请你坐在椅子上别说话，看看别人怎么说。”

老板也让阿诺德去做同样的一件事情。阿诺德很快就从集市上回来了，向老板汇报说：“到现在为止只有一个农民在卖土豆，一共40袋，价格也不贵；土豆质量也不错，我带回来一个让老板看看。这个农民一个钟头以后还会运来几箱西红柿，据我看价格非常公道。昨天我们铺子的西红柿卖得很快，库存已经不多了。我想这么便宜的西红柿老板肯定会要一些的，所以我不仅带回来了一个西红柿做

样品，而且把那个农民也带来了，他现在正在外面等回话呢。”

此时，老板转向了布鲁诺，说：“现在你知道为什么阿诺德的薪水比你高了吧？”

因为态度不同，同样的工作，会干出不一样的效果；而干同样工作的人，也会有不同的体验和收获。可以预见，如果布鲁诺的工作态度仍然如此，那么，阿诺德所得到的将不只是更高的薪水。

正所谓“态度端，百事成”，摆正做事的态度远比做好一件事情本身效用大得多。伟大的心理学家威廉·詹姆士已经证明了这样一个原理：情绪不能立即降服于理智，但情绪总是能够立即降服于行动。行动可能是生理上的，也可能是心理上的。一种思想能够像一种行为一样激励人并有效地把消极的情绪转变为积极的情绪。在这种情况下，不论是生理上的行动，还是心理上的行动，都是优先于情绪的。

态度是行为的根本。工作的态度，决定工作作风、工作成绩，影响事业的成败。

择我所爱，爱我所择

人们常说，做人要会“变通之法”。所谓变通之法，通俗点儿讲就是在处理各种事物时要善于变化和选择，而不是墨守和拘泥，甚至逢大势不践小诺，处大事不拘小礼，从而达到变则通、通则灵、灵则达、达则成的理想效果。

“刮别人胡子之前，先刮自己的”，这是几年前汤姆拍过的某一广告的广告词。汤姆也从此踏进了演艺圈，很多人上门找他拍戏，一时间，他的演艺前途颇被看好。不过，汤姆并没有久留，两年之后，他毅然离开了演艺界。

汤姆发现演艺事业并不适合自己，一心想找出未来的方向。

汤姆常常是在天黑之后，一个人跑到海边钓鱼、发呆。有一天，他独坐海边，远远地望着对岸市区内的灯火，心里突然有一股声音出现：“我这是在干什么，难道一辈子老死在这里，无所事事？不如去开餐厅吧！”



汤姆立即在脑海中搜索,从小到大自己最喜欢的事是什么?“吃”是汤姆认为最有意义的事,他一向是家里的烹调高手,没事儿时可以一整天待在厨房里“研发”。“我为什么不好好发挥自己的这项专长呢?”

汤姆紧锣密鼓地展开他的创业大计。一面找人筹募资金,一面到大学选读会计、营销课程。不久,他的概念式泰国餐厅开张了。汤姆从洗碗、配菜、打杂到掌厨,几乎全套包办,一旦忙起来,每天工作十几个小时,下班回家还抱着食谱继续研究,非搞到深夜才肯罢休。

看到他这么投入,朋友忍不住问他:“你干吗做得那么辛苦?”汤姆回答:“因为我找到了最爱。”在他看来,做菜不仅是一门艺术,也等于是在实验室里做实验,只要放入各种元素,就能产生千变万化的结果,乐趣实在太大了!他说:“我已经打算把‘吃’当成一辈子的事业。”

假使你不喜欢一份工作,只是为了“钱”而不得不与之伍,10年、20年之后,有一天你可能会猛然发觉,自己的人生竟然如此贫乏,耗尽半生光阴却没有做过一件令自己快乐的事。

如果你选择自己喜欢的事去做,即使赚钱不多,却乐此不疲,结果你反而会发现,由于坚持所爱,不仅让你彻底发挥了才能,甚至终能闯出一番不凡的局面。

比尔是两家规模不算太小的企业的董事长,却放着老板不当,半路出家演起了舞台剧。

舞台上的比尔是个十足的活宝大王,非常放得开。据说,他曾经有过“让观众从椅子上笑得摔下来”的纪录。

起初,比尔只是基于好玩,应邀在太太参与的妇女社团中反串,男扮女装扮演蝴蝶夫人、老岳母等角色。有一回,他在台上表演,台下坐的来宾中正好有一位著名导演,他“发掘”了比尔的表演才华。

比尔的处女作是参与表演“厨房闹剧”。他在剧中饰演一名银行家。角色颇具喜剧感。比尔兴致勃勃地招待一些企业界的朋友前去观赏,有人对他初试啼声的演技大加赞赏,有的朋友却认为他是在作践自己。

比尔不介意别人怎样看他。他说自己的玩心很重，经营事业和演戏这两件事对他来说，前者是副业，后者才是正业。他不讳言演戏让他得到更多的成就感。

不像很多企业家那样一心只想着追求利润，扩充事业规模，比尔自称是一个没有什么企图心的人。“我只想让自己快乐。”他观察到，企业界老板中不乏把事业摆在第一位的工作狂，但他认为，即使自己每天玩命地工作十几个小时，业绩增长充其量不过5%~10%而已，个人生活却彻底被牺牲了。

作选择的确很难，不会有人告诉你如何选择好与坏、对与错。唯一的衡量标准就是，一旦做起来感觉兴味盎然，那就对了！不要迟疑，赶紧去找一份让你充满干劲的事来做，如果你愿意为了这件事每天迫不及待地全力投入，那么，距离美梦成真就不远了！

人生本来就需要作选择，但是一定要作“对”的选择，秘诀就是“择你所爱，爱你所择”。

热爱工作才能创造奇迹

热爱工作就是带着热情去工作，就是在工作过程中能够保持高度的自觉，调动全身的细胞完成内心渴望完成的任务。

教育家马卡连柯说：“爱是一种伟大的感情，它总在创造奇迹，创造新的人。”

对待工作和职业也是一样。热爱是职业精神的前提，如果你把现在的职业看成累赘，或者恨透了它。那么你最好的选择就是尽快换一个你能够有兴趣的职业，免得浪费宝贵的时间。如果你说：“在这个世界上没有我喜欢的工作，一切工作对我来说都是负担，但我又不得不养家糊口。”那么，职业给你带来的也许只是养家糊口。奇迹对你来讲非常遥远，直到在工作的过程中，你又爱上了它。很难想象，一个没有热情的员工能始终如一地高质量地完成自己的工作，更别说做出创造性的业绩了。

一个热爱工作的人，总是以积极的心态面对眼前的任务，从中收获乐趣。他们往往表现出来一种自发性、主动性、创造性，在轻松愉快中开始并结束



一天的工作生活。这种良好的心态、愉快乐观的精神、饱满的生活热情，使工作成了充满激情与成就感的事业，并身体力行。

有人把对待工作的态度分为三个层次，一是用手用脚在工作。他们总是处在被动地位，总是在别人的监督下完成工作，工作只会给他们带来疲倦和乏味。二是用脑工作，能够主动思考一些问题，但这一般来源于内外界压力以及个人做事风格的约束，既然选择了这个工作，就要做好，起码不能很差。这样的员工在工作过程中，可能也会取得一些成绩，但不会是奇迹。不过，有时也会培养出对工作的热爱。三是工作的最高境界，即用心在工作。全身心投入，只有热爱，你才会不知疲倦，每天以期待的、兴奋的心情来工作，你也才能享受到工作的乐趣，创造奇迹。

充满热忱地工作，收获的不仅是充实与快乐这些精神上的满足。当你兴致勃勃地工作，自动自发地全力把工作做到最好，你总会从众多的员工中脱颖而出，得到老板和顾客的认可。薪水的增加和职位的晋升就自然会向你靠拢，成为成功的基石，并激励你走向更大的成功。

对工作的热忱并不一定使你成为杰出的管理者、发明家、艺术家等，但可以肯定两点；一是几乎所有的杰出人物对待自己所从事的工作或事业无不充满激情；二是那些不能使自己全部投入到工作中去的人们，无论做什么事大都沦为平庸之辈。

迈克在一家电子产品实业公司做行政事务工作，每天上班—工作—下班，对他来讲没有任何激情，在他看来这些工作简直让他提不起精神，但他每天必须处理该死的琐事，完成自己的分内工作，这让他烦恼不已。在一次公司战略性裁员时，不幸的事终于发生了。因为迈克的一贯表现他被列入名单之中。

但迈克鼓起勇气找到了人力资源部经理詹姆士先生，说：“我对行政工作没有任何兴趣，相反，我认为它压抑了我本来的工作热情，我是否可以申请做销售工作。”詹姆士先生考虑了一下说：“我可以考虑让你尝试一下，但鉴于你的情况，在一段时期内，你的报酬只有津贴和佣金。”

两年后，由于迈克的出色表现和业绩使他成为公司的销售经理。迈克说，我热爱这工作，它让我享受挑战带来的乐趣，不知疲倦。也许就是这种热情使我开始成功。

志在出国深造的学子们对“新东方”这个名字一定不会陌生。

20世纪90年代初期的一个冬夜，当时新东方学校的创始人俞敏洪离开北京大学，还在拎着糨糊桶在海淀区的大街小巷到处张贴他的托福培训广告。如今，可能连他自己也没有想到，那左右开弓、在广告板上刷下的糨糊刷，并不仅仅是刷下了新东方的授课信息，更是用重彩浓墨在中国留学运动史上写下了最激动人心的一页华章。创业者对事业的热忱帮助他战胜了无数艰难，缔造了一个奇迹般的“新东方”，缔造了无数成功，也缔造了新东方的信条：“艰苦奋斗，奋发进取，从绝望中寻找希望，人生终将辉煌！”

热爱工作并对它投入感情和精力，可以让工作具有灵魂。当工作遭遇困境，这种工作的热忱将赋予你强大的力量，使你最终战胜所有困难。而相反，如果你对工作毫无热情可言，那么，哪怕是一点点挫折都将对你产生巨大的震撼，使你丧失信心，萎靡不振。就像著名的成功大师说过的那样：“成功与其说是取决于人的才能，不如说取决于人的热忱。”你应牢牢记住这句话：“用你的所有，换取你工作上的满腔热情。”

变消极等待为积极争取

俗话说：“勇猛的老鹰，通常都把它们尖刻的利爪露在外面。”这其实不是人们去积极地表现自我吗？精明的生意人，想把自己的商品待价而沽，总得先打破条条框框的束缚，奋力去争取每个升迁机会吸引顾客的关注，让他们知道商品的价值，这便是杰出的推销术。人，何尝不是如此？《成功地推销自我》的作者霍伊拉说：“如果你具有优异的才能，而没有把它表现在外，这就如同把货物藏于仓库的商人，顾客不知道你的货色，如何叫他掏腰包？各公司的董事长并没有像X光一样透视你大脑的组织。”因此，积极的方法是自我推销，如此才能吸引人的注意，从而判断你的能力。

当然，由于传统观念根深蒂固，中国人和日本人一样都有一种极其矛盾的心态和难以名状的自我否定、自我折磨的苦楚。在自尊心与自卑感冲撞下，他们一方面具有强烈的表现欲，一方面又认为过分地出风头是卑贱的行为。但在21世纪的今天，想做大事业，必须放弃“薄薄的面子”，更新观念，积极为自己创造更多的机会。



一、要学会表现自己

青年人大都喜欢表现自己，但如果表现不好，就容易给人一种夸夸其谈、轻浮浅薄的印象。因此，最大限度地表现你的美德的最好办法，是你的行动而不是你的语言。所谓“桃李不言，下自成蹊”，就是这个意思。

也许你会说：“我数年埋头苦干，兢兢业业，却默默无闻。”“现在是干的人不香，说的人飘香。”如果你尝到这种苦头的话，那么，证明你缺乏干的艺术和说的艺术。请你自问一下，别人不愿意做的事情，是否领导都了解？靠别人发现，总归是被动的。靠自己积极地表现，才是主动的。成功者善于积极地表现自己最高的才能、德行，以及各种各样的处理问题的方式。这样不但能表现自己，还能参与吸收别人的经验，同时也能获得谦虚的美誉。学会表现自己吧——在适当的场合、适当的时候，以适当的方式向你的领导与同事表现你的业绩，这是很有必要的。

二、将期望值降低一点

人有百种，各有所好。假如你投其所好仍然说服不了上司，没能被对方接受，你应该重新考虑自己的选择。倘若期望值过高，目光盯着热门单位，就应该适时将期望值下降一点，目光盯一个一般的单位；还可以到与自己专业技术相关相通的行业去自荐。美国咨询专家奥尼尔如是说：“如果你有修理飞机引擎的技术，你可以把它变成修理小汽车或大卡车的技术。”

三、最大限度地表现自己的美德

人是复杂的，多面的，既有长处，也有短处；既有优点也有缺点。扬长避短，最大限度地表现自己的美德，这是现代青年人必备的素质。聪明人能够使自己的美德像金子一样闪闪发光，具有永恒的魅力。你是否最大限度地表现了自己的才能和美德呢？这可是成功的一大秘诀。它有利于丰富你的形象，有利于你事业的成功。如何最大限度地表现自己的美德呢？请记住“尽善尽美”四字。马尔腾认为：“事情无大小，每做一事，总要竭尽全力求其完美，这是成功的人的一种标记。”

人们都想得到一个较高的位置，找到一个较大的机会，使自己有“用武之地”。但是，人们却往往容易轻视自己简单的工作，看不起自己平凡的位置与渺小的日常事务。成功者即使在平凡的位置上工作都能做得十分出色，自然也就能更多地吸引上级的注意。成功者每做一事，都不满于“还可以”、“差不多”，而是力求尽善尽美，问心无愧。他们的任何工作都经得起“检查”。

他们的美德，就是在一件件小事中闪闪发光的。

最大限度地表现自己的美德，这里还有一个度的问题。表现自己而又恰如其分，这既是一种能力，也是一门艺术，它往往体现一个人的修养。

四、适当表现你的才智

一个人的才智是多方面的，假如你是想表现你的口语表达能力，你要在谈话中注意语言的逻辑性、流畅性和风趣性；如果你要想表现你的专业能力，当上司问到你的专业学习情况时，就要详细一点说明，你也可以主动介绍，或者问一些与你的专业相符的新工作单位的情况；如果你想要让上司知道你是一个多才多艺的人，那么当上司问到你的爱好兴趣时就要趁机发挥，或主动介绍，以引出话题。如果上司本身就是一个爱好广泛的人，那么你可以主动拜师求艺。至于表现自己的忠诚与服从，除了在交谈上力求热情、亲切、谦虚之外，最常用的方式是采取附和的策略，但你应尽量讲出你之所以附和的原因。上司最喜欢的是你能给他的意见和观点找出新的论据，这样既可以表现你的才智，又能为上司去教育别人增加说理的新材料。如果你实在想表示与上司不同的意见，不妨采用《史记》中“触龙说赵太后”的迂回的办法。

五、另辟蹊径，与众不同

这是一种显示创造力，超人一等的自我推销方式。

款式新颖，造型独特的物体常常是市场上的畅销货；见解与众不同，构思新奇的著作往往供不应求。独特、新颖便是价值。物如此，人亦然。他人不修边幅，你则不妨稍加改变和修饰；他人好信口开河，你最好学会沉默，保持神秘感，时间越长，你的魅力越大；他人总是扬长避短，你可试着公开自己的某些弱点，以博得人们的理解与谅解；他人自命清高，你应该尽力地建立一个可以信赖的关系网；他人虚伪做作，你要光明磊落，待人坦诚；他人只求可以，你则应全力以赴，创第一流业绩；他人对上级阿谀奉承，你却以信取胜。倘若你愿意试试以上方法来表现自己，就一定可以收到异乎寻常的效果的。

六、推销自己是自然地流露而不是做作地表现

会表现的人都是自然地流露而不是做作地表现。成功者从不夸耀自己的功绩，而是让其自然地流露着。在你向领导汇报工作时，不妨说：“我做了某事……但不知做得怎么样，还望您多多指点，您的经验丰富。”这样，你好像是在听取领导的指点，而实际上你已经表现了自己，又充分体现了你谦虚的