

何亚歌 阎军贤 著

纷扰的公司环境

技艺的对决

各怀心事的同事

复杂的人际关系

实力的比拼

严格的上司

难以捉摸的老板

不做 炮灰

上班族的
职场自救之路

职场没那么累，命运没那么背，付出就要得实惠，不做垫背。

17招，让你彻底远离炮灰命运，不做炮灰，不被炮灰。

完美演绎现代职场中的生存必杀技与博弈法则



吉林出版集团
时代文艺出版社

完美演绎现代职场中的生存必杀技与博弈法则

不做 炮灰

上班族的职场自救之路

何亚歌 阎军贤 著



吉林出版集团
时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

不做炮灰：上班族的职场自救之路 / 何亚歌，阎军贤著. — 长春：时代文艺出版社，2012.7

ISBN 978-7-5387-4098-1

I. ①不… II. ①何… ②阎… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 140082 号

出品人 陈琛

责任编辑 李天卿

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可，

本书的任何部分不得以图表、电子影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载，违者必究。

不做炮灰：上班族的职场自救之路

何亚歌 阎军贤 著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130011

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaicn.com

印刷/三河市兴达印务有限公司

开本/710×1000毫米 1/16 字数/250千字 印张/17.5

版次/2012年8月第1版 印次/2012年8月第1次印刷 定价/29.90元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

前言

P R E F A C E

职场上总有许多人，他们怀着美好的愿望，殚精竭虑，不辞辛苦，奋力追逐着自己的梦想。然而，他们经历了无数挫折与坎坷，最终只能让汗水变成了泪水，成了令人可怜的炮灰。这些可怜人的头上还顶着无数“光环”：“冤大头”、“垫背的”、“出局的”、“背黑锅的”……这些人的遭遇令人同情，但是他们“悲惨”的经历却值得我们深思。

我们没必要在被烫伤后，才知道火的炙热，也没有必要在被“扼杀”后，留下的只是不屈的眼神。

做炮灰，几乎都是不情愿的事情，谁也不会主动申请这样的“身份证”，可惜，在职场，很多事情都是自己找上门的。所以，很多时候你是被动的，但你必须要接招。一招失误，可能就会成为炮灰。

一些人成为炮灰，绝不是偶然的，归根结底，原因出在自己身上。职场不是学校，也不是“好人就有好报”的地方，职场有自己的规则，明规则也好，潜规则也罢，总之，在职场上求生存，你就要懂得游戏规则，遵守游戏规则，否则，出局的人一定是你。

你有才华有能力，但是出成绩的不一定是你；你勤奋能干，但是上司欣赏的不一定是你；你热心助人，但是有好人缘的不见得是你；你忠诚可靠，但是公司一有风吹草动，第一个被裁掉的可能你会是你……身在职场，

要想摆脱做炮灰的命运，首先要调整好心态，学会在牺牲中成长，而不是整天地抱怨命运、叹息人生，没有人注定是炮灰的命运。其次是要认识职场，学会适应职场。这个世界比我们伟大，不会按照我们的想法行事，我们只有适应现实世界这一条路可以走。只有你真正适应了职场，你才能成长为一名真正的职场人，到时候你就是水中的鱼，职场的水再深也不会淹到你，那时候，你就再也不是那些没有价值的炮灰了。

本书描述了职场上最常见的17种炮灰类型，以一个个鲜活的人物穿插其间，把职场上错综复杂的人际关系和利益链条清晰地展现在你的面前，有针对性地进行分析，并一步步引导你从技能上增强自己的防御力和抵抗力，最终改变自己的命运。

目 录

CONTENTS

第一章 背黑锅型炮灰：职场黑锅你背还是不背

心理小测试：你经常背黑锅吗 /// 2

1. 背黑锅不是不可以，要看值不值得 /// 4
2. 有的黑锅坚决不能背，背上一辈子都很难翻身 /// 10
3. 解释就是掩饰，黑锅千万别揭，事后证明自己就行了 /// 13

第二章 不平型炮灰：世界上没有绝对的公平

心理小测试：你是职场“祥林嫂”吗 /// 18

1. 你的不公平，在别人眼里可能很正常 /// 19
2. 寻求公平，就是掉进了自己的心理陷阱 /// 22
3. 要想公平，用成就说话 /// 25
4. 什么时候轮到自己定规则，才有自己的公平 /// 28

第三章 好人型炮灰：以公司的利益为名，牺牲你

心理小测试：你是公司利益的牺牲品吗 /// 34

1. 吃亏是福，总是吃亏哪来的福 /// 36
2. 不要看上司说什么，要看他做了什么 /// 39
3. 公司的利益要维护，自己的利益更要维护 /// 46

第四章 流言型炮灰：不幸成为流言下的炮灰

心理小测试：你会被流言中伤吗？ /// 54

1. 流言多数都是暗箭，中者必伤 /// 56
2. 用沟通解决杀伤力比较弱的流言 /// 59
3. 保护好自己是第一原则 /// 61

第五章 夹心饼型炮灰：神仙打架，凡人遭殃

心理小测试：你是职场“夹心饼”吗？ /// 66

1. 惹不起又没处躲，夹板气不好受 /// 68
2. 坐山观虎斗，想办法置身事外 /// 72
3. 保护好自己是第一原则 /// 74

第六章 多嘴型炮灰：知道得越多，可能被辞退得越快

心理小测试：你管好自己的嘴巴了吗？ /// 78

1. 不是所有的消息都有价值，有些不知道更好 /// 80
2. 抑制自己的好奇心，管好自己的嘴 /// 82
3. 不该说的，绝对不要说 /// 85

第七章 垫脚石型炮灰：辛辛苦苦，到头来为别人做了嫁衣

心理小测试：你是彻彻底底的垫脚石吗？ /// 92

1. 这是一个陷阱：“总是要有人做出牺牲！” /// 94
2. 工作是自己的，功劳是别人的 /// 97
3. 螳螂捕蝉，黄雀在后 /// 103

第八章 老好人型炮灰：做“老好人”结果会让你不好做人

心理小测试：你成为“老好人”的系数有多高？ /// 110

1. 从懂得拒绝开始 /// 112

2. 没有人是万能的 /// 116
3. 不要奢望谁都不得罪 /// 119
4. 职场也是名利场 /// 123

第九章 平民型炮灰：不可不了解的公司人脉

心理小测试：你是职场中的局外人吗 /// 128

1. 你们一开始就不一样 /// 130
2. 少说多听，才能事业通达 /// 134
3. 四两拨千斤，调动公司的“皇亲国戚” /// 139

第十章 老实型炮灰：会干更要会说，否则等于零

心理小测试：你是同事心目中的老实人吗 /// 146

1. 吃亏的一定是你 /// 148
2. 只顾埋头干活，不会抬头看路 /// 152
3. 你有过在演播室中的经历吗 /// 157

第十一章 愚忠型炮灰：不要让迂腐害了你

心理小测试：你成为愚忠型炮灰的指数有多高 /// 164

1. 忠诚的关键是要分清对象 /// 166
2. 顺从不见得会被重用 /// 170
3. 学会分清个人利益和公司利益 /// 175

第十二章 能干型炮灰：凡事要懂得适可而止

心理小测试：你是能干还是太能干 /// 182

1. 干得越多不一定就越好 /// 184
2. 适度能干才能保护自己又不会累着别人 /// 188
3. 学会融入团队最重要 /// 193

第十三章 过劳型炮灰：精英多劳与过劳的权衡

心理小测试：职场中忙碌的你，是否有职场过劳症 /// 200

1. 工作量上的爱与怕，“多劳”和“过劳”的矛盾 /// 202
2. 工作量上的爱与怕，职场中过劳是罪过，做得多不如做得对 /// 206
3. 能干表现也要适度，“能者多劳”但不要过劳 /// 210

第十四章 橡皮人型炮灰：谁为你的未来埋单

心理小测试：你离“橡皮化”还有多远 /// 216

1. 为什么失去工作热情，让我们成为职场“橡皮人” /// 217
2. 应对职场“瘟疫”，应多管齐下 /// 221
3. 拒绝职场“橡皮化”，重塑职场新人生 /// 222

第十五章 情绪型炮灰：一时痛快一世不痛快

心理小测试：测测你的情绪控制能力 /// 226

1. 绕开坏情绪，让你在职场中顺风顺水 /// 228
2. 平衡心态，让好情绪为自己工作 /// 230
3. 正确演绎你的职场情绪，做个有深度的职场人 /// 232

第十六章 聪明型炮灰：别做职场里太聪明的人

心理小测试：你是职场聪明人吗 /// 236

1. 职场伪聪明，初入职场“七大误区” /// 238
2. 职场聪明也要有度，和上司、同事相处之道 /// 250

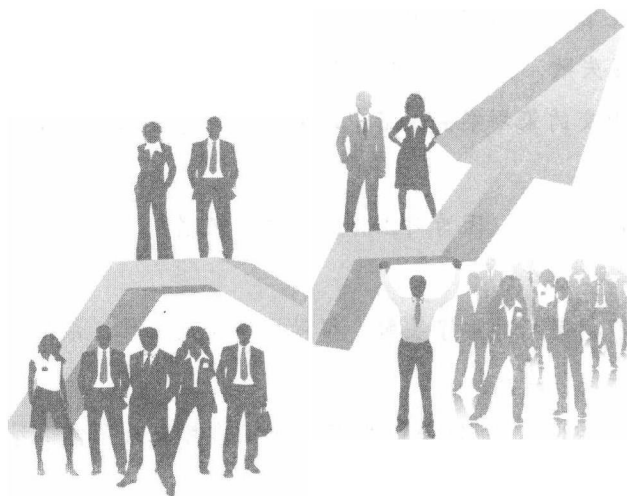
第十七章 才华型炮灰：怀才不遇是你的错

心理小测试：你真的是怀才不遇吗 /// 260

1. 心态不正，易成职场“绊脚石” /// 262
2. 职场成功 20% 靠智商，80% 靠情商 /// 265
3. 有才华也要懂得生存的方法 /// 268

Chapter 1
第一章

**背黑锅型炮灰：
职场黑锅你背还是不背**



心理小测试：你经常背黑锅吗

你总会在职场上遇见一些不开心的事，这些事让你痛苦不堪，回忆一下吧，你遇到过几回这样的事情：

1. 上司不经意间把自己工作中的过错转嫁给你。
2. 你是表面上的负责人，但是没有实权，只有工作中出了问题，才有人找你负责。
3. 上司找到你，希望你替他遮掩错误，并允诺你一些好处，看似任你选择，其实你没有选择的余地。
4. 上司在下属面前出了丑，你没有及时站出来，结果遭到了上司的批评。
5. 合作的同事会习惯性地把你推给你，而你经常在措手不及的情况下承担下大部分责任。
6. 身为主管，明明知道上司的指令是错的，但是几次提醒上司都不接受，结果项目失败，自己却要被指责。
7. 自己上交的策划案被人暗中改动，删掉很多重要的东西，最后被上司打回重做。
8. 作为职场新人，因为对工作不熟悉，被老员工戏耍，不得不忍痛背黑锅。
9. 被同事的赞扬冲昏了头脑，帮助同事完成工作，最后陷入泥潭，只好承担不属于自己的责任。
10. 你能力出众，所以部门难度高的工作都交给了你，结果，做多错，你经常被指责。

如果你的日常工作中，会经常出现以上的情况，或者类似的事情，那么说明你很有“黑锅型炮灰”的潜质。

现代职场风云变幻，真真假假，假假真真。有时候被老板赞扬，你千万不要得意忘形；有时候被老板冤枉，你也千万不要颓废沮丧。古语曰：“祸兮福所倚，福兮祸所伏”，又怎知这其中有多少是祸，又有多少是福呢？

职场上，不是你干得多，加薪升职就快，只顾低头拉车，不抬头看路，早晚会淹没在自己的汗水里，自己成了炮灰都不知道。

1. 背黑锅不是不可以，要看值不值得

背黑锅是职场上最郁闷的事情，虽然不会有“六月飞雪，三年大旱”的天象，但是轻者名誉受损，心情郁闷，重者职业生涯受挫，只得另起炉灶。总之，是任谁也不愿意摊上的“事”。

可是，万事皆有利弊，职场上也有背黑锅背出好运的人。

背黑锅是一门学问，不是该不该背、适不适合背，背就一定好或者就一定不好，而是要看清楚这其中隐藏着多大的利害关系。

章翌是公司的市场部媒体策划，从工作那天起就想专心工作，不惹是非，可是只在三个月后，他就感到了来自公司里的“杀机”。

原来，因为销售工作迟迟打不开局面，公司要求市场部做一个新的媒体推广计划，但自己的主管吴大元最近好像出了些状况，上班心不在焉，一直没有跟他讨论这项工作，章翌以为可能是上层延缓了这个推广计划，所以自己除了日常的工作外，也只是收集可能用得到的资料。

平静的日子只过了几天，有一天总经理突然出现在市场部，向吴大元询问推广计划的进展。吴大元如梦初醒，这么重要的工作，自己竟然忽略了，但是公开承认自己的疏忽，估计明天自己就可能去财务部结算薪水，于是他表示，自己已经责成章翌完成这项计划，但章翌最近没有向他汇报。总经理大发雷霆，立刻将章翌叫到面前，狠狠地骂了他一顿。这可把章翌气坏了，他脸一阵红一阵白的，几次想把事情说明白，可是看到好友辛建暗示忍耐的目光，硬是忍了下来。

最后，面对总经理严厉的目光，章翌表示愿意承担责任，并马上加班加点完成任务。

事情过后，章翌回到办公室马上着手做计划书，幸亏自己这些天没有闲着，资料已经收集得差不多，一旦沉浸于工作之中，心中的郁闷也就烟消云散了。

等到一抬头，办公室里的同事都走光了，这时吴大元推门走了进来，有模有样地问了问计划书的进展，临走时拍了拍章翌的头说：“小伙子，做得很不错，有发展潜力啊！”

这件事过后，章翌明显感觉吴大元对自己多了些照顾，他想到这是自己背黑锅换来的，也就心安理得了。

其实，背黑锅这件事也是一次利益的交换，你替上司遮掩了，上司心里很清楚，如果不在适当的时候予以回报，那怎么笼络人心？所以，从这个意义上讲，替上司背黑锅也算是一种投入，要讲究回报率。你要算一算这个投入划不划算，如果划算，那还要主动举手，让黑锅来得更猛烈一些，得到更多的回报。如果不是呢？对不起，这生意不做，不必再投入。

这个黑锅你背得起吗

有人说对于生意人，“输不起的买卖不要做”。对于职场人来说，背黑锅这件事也是这样。都是背黑锅，但有的黑锅可以背，最多挨顿骂，或者经济上受点损失，事后一算经济账，可能还会获取利息；但是，有的黑锅你背不起，一旦背上，你的职业生涯就可能戛然而止。

所以，背黑锅要懂得权衡，一时的得失可以不计较，但是你应该考虑到这种“背黑锅”会不会给自己的事业带来损失，成为你终身的一个污点。如果这个问题你不能很好地把握，你便不能去冒险，否则便成了别人的“牺牲品”和“替罪羊”。

背黑锅是要有本钱的，“背黑锅”前，要看自己处于什么职位和层级。低层、资历浅的员工没有“背黑锅”的筹码，非必要的话，应尽量避免挺

身而出揽责任。同样，资历浅的员工也没有拒绝的筹码，如果被迫“背黑锅”，那只有哑巴吃黄连了。

如果你自认为不是低层，也并非资历浅，那么就要认真分析一下，自己是否有被利用的价值。如果有，那就可以考虑去背这个“黑锅”；反之，最好不要背。

有些人会选择坚决不背黑锅，让上司独自承担。这样做的结果，将是上司受到高层的斥责。如果就此被调离或者被辞退倒也罢了，至少不会影响到不肯替他背黑锅的你。就怕他虽然被责骂或惩罚，但职位不变，仍旧领导你，那么曾被你拒绝的他，心里第一反应多半是愤怒——紧要关头让你帮他承担一下责任你都不肯，他还怎么信任你、提拔你呢？之后，你不但很难再得到他的信任，甚至可能会被穿小鞋，他会想办法让你走人。

有些人会选择毫不犹豫地替领导背起黑锅。这样做，领导之后多半会因心怀愧疚而更加善待你，在其他方面对你进行补偿。但你要记住，如果你的上司是出于个人利益而不是为了团队利益让你背黑锅，说明你的上司在品质上就有点问题，是个喜欢推脱责任的人。这样的人，说不定会一次次地让你替他背黑锅。万一你出了事情，被公司惩罚甚至开除，为了避嫌，他不一定会为你出头。

所以，背黑锅也要量力而为，看自己是否背得起。

上司让你背黑锅，多数是面子问题

很多时候，我们要背的黑锅来自上司，为什么呢？最常见的理由，一是上司有权力上的优势，二是上司要在下属面前保留自己的面子。

上司的面子很重要，这关系到他的权威，所以，即使错在自己，即使是微不足道的小事，也会祸水东引，把罪名推到下属身上。如果一家公司的内部分工、职责不是很明确，就更有利于上司这种习惯性的操作了。

章翌自从替吴大元背了一回黑锅，好像颇有心得，由于应对得当，吴大元很多时候和客户见面的时候都带着章翌，两人好像心有灵犀一般。可是，不得不说吴大元的工作不够细致，经常会出一些纰漏，这个时候都是章翌背黑锅，在客户面前满脸虔诚地认错，好在没有别的同事在场，像做戏一样。

有一天，吴大元把公司的会议记录落在了车里，叫章翌帮忙拿上来，章翌拿上来交给了吴大元，这件事过去了两天，突然吴大元出现在了章翌的办公室，声称章翌没有把会议记录交给他，现在他的下月工作计划没办法制订，所有同事都同情地看着章翌，章翌也郁闷得要疯了，明明自己交给了他，为什么又要让自己背黑锅？但是，这时候自己站出来，估计那些同事也不会为自己证明，想了想，也就把升到心头的怒火压了压，站起来说：“我去找一找。”

最终，章翌在会议室的抽屉里找到了那份令吴大元愤怒的会议记录，并亲自送到了吴大元的办公室。吴大元也觉得自己做得太过分，用手拍了拍章翌的肩头，好似道歉一样，章翌知道，这样就不错了，想让上司当着大伙的面给自己道歉那是不可能的。

结果那个月，章翌的效益奖是全部部门最高的。

章翌想，上司的面子果然值钱，要是那天自己没忍住发了火，估计就不会是这个结果了。

如果背黑锅，只是上司为了保全面子，那么身为下属也就没必要非把事情弄个水落石出，以证明自己的清白，小事就要忍一忍。记住，在上司面前，你不可能找到心中的公平。

勇于替上司背黑锅是赢得上司信任的捷径

背黑锅不一定是坏事，有时候主动替上司背黑锅可能会让你有所收获，因为这种行为就像雪中送炭，更像舍己为人。

在工作中，你的顶头上司因为这样或那样的缘故而犯了错误或者得罪了他的上司，上级领导正在对其大发雷霆。这时候，就需要你挺身而出，拿出勇气，放松一下自己有些发抖的双腿，大声向你上司的上司交代，这些错误全是因你而起，一点不怪别人，明知道就是你顶头上司的责任，处罚也应该由你自己来承担。

此时你一定要声情并茂，最好能声泪俱下，把你上司的上司感动。这样一来，你的上司见你如此够义气，自然会感动不已。在共患难之后，他绝对会把你看做自己人而努力栽培你。而你正好以此机会作为晋升之阶。

替上司背黑锅一定要掌握好时机，那就是上司正处于左右为难的时刻，那时他最需要人帮助，这一点章翌做得很好。

很多人怀疑吴大元的男性魄力不够，不够“男子汉”，上次与媒体交涉宣传的事情，本来都已经接近完成，而对方突然加设条款，如果吴大元明确表示拒绝，对方多半就会放弃。但是，此时吴大元的软弱性格再次暴露出来，他说自己要回去考虑一下，结果对方看出了他退步的可能，就一下子变得强硬了起来，最终使谈判陷入僵局。

第二天，章翌因为也是参加谈判的人员，便被叫到会议室一起总结这次失利的原因。在经理咄咄逼人的询问下，吴大元满脸大汗，支支吾吾没有了说辞。这时，章翌站了出来，说这次谈判没能顺利拿下来，跟自己事前的准备工作不够深入细致有关，因为没有摸清对方的价格底牌，使得己方陷入了被动。最后他表示，只要继续谈判，合同还是可能会签订的，只是要抱着破釜沉舟的态度。经理痛斥了一番章翌，然后责成吴大元尽快搞定谈判。

随后，吴大元与章翌再次作了精心的准备，一改以前软绵绵的态度，最终签订了合同。这次以后，章翌真正成了吴大元眼中的红人。