

李贝◎著

优秀的职场女性，绝不仅是职场的润滑剂，
更应是职场的助推剂；绝不仅是职场的一道风景，
更应是实实在在的一种力量。

舞台对于每个人都是公平的，只有那些善于转换角色的人，
才是被这个时代所青睐的魅力舞者。



白骨精的 职场单人舞

Baiyujingde Zhichang Danshuan

职场是千变万化的舞台，每个人都想成为这个舞台上的主角。职场是一个充满竞争的地方，
每个人都要在其中去挥洒自己的才华和激情。我们一定应该勇敢地面对挑战，跳出自己名角的舞步，
演绎属于自己的精彩未来。

中国华侨出版社

白骨精的 职场单人舞

Baigujingde Zhichang Danrenwu

李 贝◎著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

白骨精的职场单人舞 / 李贝著. —北京: 中国华侨出版社,
2012. 4
ISBN 978 - 7 - 5113 - 2216 - 6

I. ①白… II. ①李… 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 033302 号

●白骨精的职场单人舞

著 者/李 贝

责任编辑/文 心

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2216 - 6

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



走进办公室，你又迎来了一个崭新的工作日。也许你还眷恋着上学时候的朴素单纯，也许你对职场生活还有着这样那样的不适应，但为了今后的前途和钱途，你必须快速地成熟起来，强大起来，否则，你将很有可能会成为别人取代的对象。

算来算去，你在职场也已经闯荡了几年了，能力在不断地提高，资历也一天天的见长，对未来也有了更进一步的规划，视野也变得越来越辽阔了。但在努力向上攀登的时候，却总是遇到各种各样的瓶颈，这不禁让你感叹，职场不好混啊，白领要竞争，骨干要拼命，想成为精英的时候，老板却经常以一副严肃的面孔暗示你至少还需要好好历练几年。

其实，职场有的时候就像是一个大舞台，要想在中间尽情地施展自己精湛的技艺，你需要做好各个方面的准备，从外表到内质，每一个细节都要力求尽善尽美。俗话说得好：“台上一分钟，台下十年功。”那些在职场自由驰骋的精英们，一定也是历经了坚苦卓绝的锻炼才一点点地走到那个位置的。要想在这个大舞台上成为一个优秀的舞者，你必须让自己得到全方位的发展和历练，只有这样你才能有所成就，才能真正成就自己心中追求已久的梦想。



那么究竟怎样做才能让自己得到全方位的锻炼呢？本书从职场人的自我修炼入手，教你如何应对与上司、同事、下属之间那些微妙的相处关系，力求将读者打造成一个精明干练，阳光大方的职场精英，一个在职场大舞台上尽显才华与魅力的优秀舞者。

著 者



第一章 做自己的舞者 ——职场的自我修炼

你有哪些职场修炼呢？有人说：“职场如战场，眼界决定境界，思路决定出路。”这不禁让我们感叹到职场修炼的重要性。作为企业的精英，我们究竟应该怎样完善自己，究竟应该怎样在职场这个大舞台上最大限度地展现自己？回过头来看看自己走过的路吧，它一直就在脚下，只不过你从来没有注意过，不管未来是更多的坎坷还是充满鲜花的红地毯，让我们在明确的目标和位置下变得更加从容，做自己的舞者，让自己在不断的修炼中变得更加强大。

不断地付出，你一定会有回报	2
工作要敬业，守住自己的那份责任	5
工作的时候，记得管理好你的情绪	9
严于律己，助你走向成功，成就卓越	13
告诉自己，这个世界上没有“不可能”	16
坚定目标，你的未来才会更加清晰	20



别说你是在为上司而工作	23
空杯心态,让你的职场人生更加豁达	27

第二章 舞出自己的“敬”字步 ——当你面对上司的时候

上司不是圣人,即使再有胸怀,也不会容忍下属明里暗里把他当作射箭的靶子和发泄的目标。人与人之间都有个气场存在。经营好下属和上司之间的气场尤其重要。与上司为善,便是与己为善。

人在职场,都要与上司相处。很多人都认为上司难接近,难以像朋友那样和谐相处。其实,与上司相处同我们平日里“处朋友”、“处对象”一样,“处对象”自然有“恋爱心经”,“处朋友”也有“交友规则”。如何与上司相处,自然也有着不少的学问,需要我们在实践中不断地体味。

维护好上司的威信,给上司留足面子	32
上司面前,你的忠诚很重要	35
这样做,才能赢得领导的器重	39
做个善于领会上司意图的好下属	42
“进谏”也要巧妙灵活	45
不要表现得比上司还高明	49
与上司保持步调一致	52
掌握与上司相处的六大智慧	56

第三章 跳跃中的起落,领舞人的凝聚力 ——对待下属,恩威并重

领导者与下属的关系,是领导活动中诸种关系中最重要、最普遍、最直接的人际关系。这种关系处理得好坏,直接影响领导工作的成败。一个成功的领导者必定与下属关系融洽,合作愉快,而且在下属中赢得威信;相反,一个领导者若与下属关系紧张,分崩离析,也不可能开展好工作。那么领导者应如何处理好与下属的关系呢?

想做一个好上司,真的很不容易,你必须以慈母的手,握着钟馗的剑。也就是说,平时对下属要关怀备至、要有人情味,但下属犯错误时则要严加惩罚,绝不手软。恩威并施,宽严相济,这样才能团结下属,让他们对你产生信任感,大家一起为了共同的目标而努力。

给予你的下属恰到好处的赞美	62
把握好与下属相处的尺度	65
批评下属也要讲究技巧	69
同事变下属,新的职场关系该怎么处	73
如何赢得下属的信任	76
当下属之间发生冲突的时候	80
掌握与下属沟通的艺术	83
放权,让下属尽显才华	87



第四章 和谐音乐,群起而舞 ——与同事共创双赢大舞台

同事关系是办公室人际关系中最重要、最微妙的一种,同事之间既存在竞争又有合作,有互补也有冲突,同事既可以是你的朋友也可以是你的敌人。办公室里如果有很多朋友你就会逢凶化吉,如果周围都是敌人你就会寸步难行,所以应当积极地与同事建立坦诚平等、互谅互让的和谐关系,和谐的同事关系会让你的工作和生活都变得更简单、更有效率。

办公室生存是一种艺术,更是一个展示你才华的舞台,在这其中每一位白骨精既要懂得创建自己的生存空间,又要与同事相处得游刃有余。这就需要你必须赢得大家对你的认同,温柔并不软弱,善良并不驯服,坚强并不冷酷的职业形象,自然才是你的最佳风范。

不远不近,刚刚好	92
办公室里的助人哲学	95
让自己成为一个受同事欢迎的人	99
多一份宽容理解,多一份和谐信任	102
初涉新单位,你该怎么办	106
独木不成林,合作最重要	109
学会分享,别吃“独食”	113
化解矛盾,别把同事当冤家	116

第五章 舞场竞技,适者生存 ——面对竞争,告诉自己:“我是强者”

职场是一个没有硝烟的战场,为了生存,我们不得不选择竞争,适者生存、优胜劣汰,为了让自己永远保持在这场战斗中立于不败之地,我们不断地提高着自己,提防着别人,考虑着对手的下一张牌是什么。由于思虑过多,我们经常会夜不能寐,担心自己会不会在这个竞争的舞台上过早地退场。

不用想了,这个世界上没有竞争就没有进步,想在这个竞争激烈的时代,做出自己最完美的表现,你必须先摆正自己的心态,我们没有必要为自己的明天而忧虑,因为明天太阳依旧会升起,记得给自己的每一天挂上一个笑脸,告诉自己“我是个强者”。

如果你是新手,该如何应对职场竞争·····	122
面对竞争,先摆正你的心态·····	126
遇到职场“小人”,你该怎么办·····	129
小心,别丢了你的竞争优势·····	132
面对竞争,打造自己的品牌·····	136
遇到了强劲的对手,你该做些什么·····	139
在职场竞争中,开创共赢新局面·····	143
不怕失败,树立积极正确的竞争意识·····	147



第六章 柔美舞姿,情感作伴 ——职场也是讲感情的

有人说职场拼的是能力,只要自己能力出众,总会盼到金子发光的那一天。然而事情并不是你想象中的那么简单。人永远不会像机械程序那样公正,因为人是讲感情的动物。就算站在你面前的领导再铁面无私,他也需要你情感上的关怀。就算你身边的同事再沉默寡言,也需要你以诚相待的那份真挚。有时候职场就像一个大家庭,既要讲求办事的能力,又要维护情感上的共鸣,这是一门绝世武功,需要我们两手都抓,两手都要硬。只有做到了这一点,我们才能在这条道路上少走弯路,轻松跨越雷区,拥有属于自己的成功与辉煌。

职场要讲能力,更要讲人情·····	152
职场也同样需要亲密关系·····	155
倾听,无声的人情财富·····	159
想升迁,先修炼好你的情商·····	162
建立自己的人情储蓄账户·····	166
赞美,一种不花钱的感情投资·····	169
包容让你的职场充满阳光·····	173
感恩的心,帮你凝聚工作的力量·····	177

第七章 舞步灵活,勤能补拙 ——不断思考,不断规划,不断学习

人生是需要规划的,要想在职场中拥有一片属于自己的天空,除了过硬的能力以外,还要具备有效的思考能力,快速的应变学习能力。只有不断地思考,持续地学习,规划好自己未来的目标和定位,才能向着自己的目标不断前进。才不会因为思维的僵化而过早地被别人取代。

无论什么时候都要记住,职场是充满着竞争的,这个社会将会源源不断地涌现更出色的人才,如果这个时候你的思考能力和学习能力没有跟上时代的步伐,那么等待你的将只会是失败的残局。

多思考,让你在职场平步青云	182
遇事多想几步,多问几个为什么	186
独立思考,在解决问题中实现自我价值	189
给自己做一个成功的职场规划	193
巧获高薪,重在规划	196
提升自己的职业品位,树立与众不同的职业风格	200
你的学习力,直接影响到你的职场竞争力	204
在学习中不断实现自我超越	208



第八章 系好舞鞋,踮起脚尖 ——绕开雷区,注意职场潜规则

在如今的职场中,能够毁坏你职业的危机比以往任何时候都要多。Twitter 上一条不当的留言、在 Facebook 发布的一次错误信息,一封过激的电子邮件。所有这些都可能会毁掉你在其他方面辛苦建立的显赫名声,这些还有可能在你同事那里成为笑料。

由此看来,职场中的雷区和潜规则还真的不少,如果一不小心陷了进去,想上来可就没那么容易了。是的,职场是一个没有硝烟的战场,想在这场战役中打出自己的精彩,并不是一件容易的事情,也许我们做不了至高的将军,但至少我们可以保全自己的安全。常言说得好:“知己知彼,百战不殆。”只有真正了解职场的形势和真相,才能找到一条安全的突破口,才能灵巧地绕过潜规则,实现轻松扫雷的壮举。

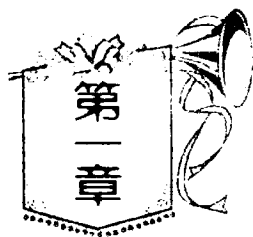
不要让这些困惑牵绊了你的升职计划	214
千万别做老板不喜欢的人	217
参透黑白,明晰职场潜规则	221
别碰了对方的“逆鳞”	224
避开办公室的是是非非	227
越过职场心理的雷区	231
有些玩笑不能开	235
信用,比什么都重要	239

第九章 优美的前跳,完美的转身 ——把握进退才能趋利避害

办公室作为一个由人组成的团队,每个人都有自己的优先顺序和利害关系。如果不学会协调人与人之间的关系,即便你再拥有一身过硬的专业本领也是无济于事的。不懂得保护自己,不懂得适应环境,更不懂如何和谐共存,你将很难在职场中生存,更不要说崭露头角,得到自己应有的发展了。

想在职场中取得属于自己的成就,除了苦练内功以外,我们还需要把握好进与退的尺度,更好地保护自己,把握机会,只有这样才能有效地趋利避害,才能使自己的职场之路少些坎坷和困惑,多一些平坦和希望。

看看什么阻碍了你的升职计划	244
职场维权,进退非两难	248
遭遇老板“夺命追魂 call”,究竟你该如何应对	252
做个蜜糖派,玩转职场小意思	256
办公室斗争的进退法则	259
打好加薪这场漂亮仗	262
该跳就跳,抓住跳槽的最佳时机	266
走前别忘给自己画个完美句号	270



做自己的舞者——职场的自我修炼

..... 你有哪些职场修炼呢?有人说:“职场如战场,眼界决定境界,思路决定出路。”这不禁让我们感叹到职场修炼的重要性。作为企业的精英,我们究竟应该怎样完善自己,究竟应该怎样在职场这个大舞台上最大限度地展现自己?回过头来看看自己走过的路吧,它一直就在脚下,只不过你从来没有注意过,不管未来是更多的坎坷还是充满鲜花的红地毯,让我们在明确的目标和位置下变得更加从容,做自己的舞者,让自己在不断的修炼中变得更加强大。.....



不断地付出，你一定会有回报

也许当你看到别人依靠卓越的职业表现，功成名就时会羡慕不已，但是你应该明白，要成为一个优秀的人是需要付出艰苦的努力的。毕竟“天上不会掉馅饼”，所以，在你计算回报之前，还是先考虑如何付出吧。

获得成功的人都知道，“罗马不是一天建成的”，进步必须靠一点一滴不断地努力才能实现。比如，房屋是由一砖一瓦堆砌而成的；足球比赛最后的胜利是由一个一个的进球积累而成的；商店的繁荣也是靠一位一位顾客的光临促成的。所以，每一个重大的成就都是由一系列的小成就累积而成的。

常言道：“一分耕耘，一分收获。”然而，现实中很多时候辛勤耕耘却有可能一无所获，付出总是无法和收获成正比。于是，人们开始懊恼、埋怨、沮丧、感到十分痛心，疑惑无时不在困扰着你，为什么辛辛苦苦地付出却得不到应有的回报？

也许，你冒着绵绵的春雨，精心播种，顶着炙热的骄阳在田里辛勤耕耘，期待秋天有个好收成。结果天公不作美，一场洪水或旱灾使你的希望化为泡影。你倾其所有，却收效甚微，面对着惨痛的回报，你欲哭无泪。

也许，你为公司精心策划了一个方案，熬了几个通宵，废寝忘食地查资料、做计划，下笔千言，激情满怀，把自己对未来的憧憬，

对工作的热爱都融入到这份计划里。结果，上司并不赏识，甚至被全盘否定，还要花上几倍的时间重新修改，更要命的是修改后依然不被采用。于是，你的满腔热情，被一瓢冷水浇得透心凉，你深深为付出与收获的不平等而气恼。

有的时候付出与收获很难达到 100% 的公平，更多的时候是付出多于回报。但是有付出就一定有收获，这绝对是一个永恒不变的真理。找到世界上最大钻石的人名叫索拉诺。很多人都知道他找到了一颗全世界最大的钻石——Librator。可是没有人知道，索拉诺在找到这颗钻石之前，曾经翻动过 100 多万颗小鹅卵石。在付出中，你一定会经受多次失败的考验，从跌倒中爬起，在失败中开拓，这难道不是收获吗？失败成就硕果，这就是最大的收获。只要我们问心无愧，又何必计较收获的少与多呢？

大学毕业的时候，小玉先后经历过几次应聘，但是都失败了。后来有一家公司通知她面试，面试完后，老总说：“你家在通州，你来我们亚运村上班，就是坐地铁，你还得倒两次公交车，每天也得一个半到两个小时，公司 8 点半上班，你能保证不迟到吗？”小玉立刻回答：“我保证每天都能准时到达！”

为了保证自己每天能准时起床，每天晚上临睡前，她给自己定三个闹钟。每天早晨 5 点，铃声大作的时候，小玉赶忙起床，洗漱完毕后，她 5 点半准时从家里出来。这样，基本上她每天都是第一个到公司。

小玉在公司里是销售助理，最重要的工作是做标书，把各种产品的技术参数、报价、资质等都写上，经常是几十甚至是上百页。一套标书，一个人往往需要做 3 个工作日。