

100 忠告



与同事相处

的 100 条忠告

100 ADVICES BE WELL WITH COLLEAGUES

TONG SHI GUAN XI ZHONG GAO



每个从业者的一生几乎有三分之一的时间都在与同事相处。所以，同事关系对于一个人来讲是最重要的人际关系。

当代世界出版社

同事关系忠告

你与同事之间的交往，对于事业的成功有着很大的关系。人们不仅在事业、权力、金钱和名誉等各个方面有自己的追求，而且在生活上也有着很多美好的向往，它们的实现与否在很大程度上取决于你和同事相处得是否完满。

一个在办公室里工作的人，掌握了和同事交往的技巧，也就等于掌握了事业成功的捷径。就算你运用得不够老练，仍然能给你带来较好的效果。

本书详细地解释了同事与同事的关系，指导人们认识你的同事，从而把握与同事相处的策略，学会与同事交谈，讲求礼仪，获得良好的人缘，并认知自己的性格，把握自己的情绪，在与同事相处中得心应手。

总之，一个目的——与同事更好地相处。

同事关系是最重要的人际关系

与同事相处的 100 条忠告

李昊 编著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

与同事相处的 100 条忠告/李昊编著. —北京:当代
世界出版社, 2002. 10
ISBN 7 - 80115 - 578 - 5

I. 与… II. 李… III. 办公室 - 人际关系学 - 通
俗读物 IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075366 号

书 名:《与同事相处的 100 条忠告》
出版发行:当代世界出版社
地 址:北京市复兴路 4 号(100860)
网 址:<http://www.worldpress.com.cn>
编务电话:(010)83908400
发行电话:(010)83908410(传真)
(010)83908408
(010)83908409
经 销:全国新华书店
印 刷:保定市西城胶印厂印刷
开 本:850 × 1168 毫米 1/32
印 张:12
字 数:260 千字
版 次:2002 年 10 月第 1 版
印 次:2002 年 10 月第 1 次
印 数:1 ~ 5000 册
书 号:ISBN 7 - 80115 - 578 - 5/C·18
定 价:21.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

目 录



序：处理好同事关系，登上成功的顶峰·····	(1)
------------------------	-------

第一章 走近同事关系·····	(4)
-----------------	-------

忠告 1 同行未必是冤家·····	(4)
-------------------	-------

忠告 2 把握合作与竞争的尺寸·····	(8)
----------------------	-------

忠告 3 彼此协作才能搞好工作·····	(12)
----------------------	--------

忠告 4 以德报怨来化解私嫌·····	(16)
---------------------	--------

忠告 5 君子之交淡如水·····	(19)
-------------------	--------

忠告 6 喜怒不要形诸于色·····	(24)
--------------------	--------

忠告 7 莫在同事中拉帮结派·····	(29)
---------------------	--------

忠告 8 把握好“恭维”的要素·····	(31)
----------------------	--------

忠告 9 帮助他人要坚持原则·····	(33)
---------------------	--------

忠告 10 与同事交往要有技巧·····	(38)
----------------------	--------

第二章 认识你的同事·····	(41)
-----------------	--------

忠告 11 洞悉同事的心思·····	(41)
--------------------	--------

忠告 12 采取对症下药的策略·····	(45)
----------------------	--------

忠告 13 可以不识字，不可不识人·····	(50)
------------------------	--------

忠告 14 识别同事须由表及里·····	(55)
----------------------	--------

忠告 15 同中见异，异中见同·····	(59)
----------------------	--------

忠告 16 看同事要看其本质·····	(64)
---------------------	--------

忠告 17	听同事之言,观同事之行	(69)
忠告 18	从同事的仪表来观察他	(73)
忠告 19	观举止来透视同事	(75)
忠告 20	从声色来判评同事	(79)

第三章 把握与同事相处的策略..... (84)

忠告 21	用你的用处获得你的需要	(84)
忠告 22	做人需学会说“不”	(88)
忠告 23	站出来争取你的权利	(91)
忠告 24	善与嫉妒你的同事相处	(95)
忠告 25	善与城府深的同事相处	(99)
忠告 26	善与虚伪高傲的同事相处	(101)
忠告 27	善与反对你的同事相处	(104)
忠告 28	善与独断专行的同事相处	(109)
忠告 29	善与犯过错的同事相处	(110)
忠告 30	获取权力,追求成功	(112)

第四章 学会与同事交谈..... (118)

忠告 31	掌握语言表达的真谛	(118)
忠告 32	恰当地表达出自己的思想	(124)
忠告 33	口才处世等于为人处事	(128)
忠告 34	加强“能说会道”的功夫	(133)
忠告 35	口才来自平时的积累	(138)
忠告 36	使你的语言艺术化	(141)
忠告 37	言谈中善于表现自我	(147)



忠告 38	以美妙的声音折服同事	(150)
忠告 39	不可忽视神态和举止	(155)
忠告 40	说话要讲究忌口	(158)

第五章 与同事相处有窍门..... (165)

忠告 41	做人比做事更重要	(165)
忠告 42	给同事送上一桶蜜	(169)
忠告 43	请保持积极的心态	(173)
忠告 44	一定要维持好“关系网”	(179)
忠告 45	不要夹在是非中间	(182)
忠告 46	要投同事之所好	(183)
忠告 47	不可以轻信人言	(185)
忠告 48	不要妄想取悦每一个人	(186)
忠告 49	主动打破合作中的僵局	(188)
忠告 50	把握求同事办事的尺度	(189)

第六章 “礼”多从来人不怪..... (192)

忠告 51	多注意自己平时的形象	(192)
忠告 52	不时地留心你的外表	(195)
忠告 53	把握办公室的礼仪规则	(198)
忠告 54	熟悉办公室各种场合的礼仪	(204)
忠告 55	迈向成功的行为准则	(210)
忠告 56	人是衣服马是鞍	(216)
忠告 57	为工作而添置职业装	(220)
忠告 58	穿戴要有穿戴的风格	(226)

忠告 59 穿着一定要显得和谐 (232)

忠告 60 掌握着装的“TPO”原则 (236)

第七章 采取防守的架势..... (239)

忠告 61 防人之心不可无 (239)

忠告 62 警惕七种最危险的同事 (245)

忠告 63 与同事相处要多个心眼 (248)

忠告 64 巴掌不要打笑脸 (252)

忠告 65 冤家宜解不宜结 (256)

忠告 66 做个“和事佬”有绝招 (262)

忠告 67 不打狐狸不惹臊 (268)

忠告 68 敢于对同事的爱说不 (271)

忠告 69 把握听从同事建议的尺度 (277)

忠告 70 不要因别人的批评而难过 (282)

第八章 进攻要有条不紊..... (285)

忠告 71 对付同事的恶意攻击 (285)

忠告 72 应付各种类型的同事 (286)

忠告 73 面对“豺狗”——神经质型同事 (291)

忠告 74 面对“大黄蜂”——抱怨不休的同事 (295)

忠告 75 面对“硕鼠”——拉帮结派的小人 (299)

忠告 76 面对“美女蛇”——反叛社会伦理型的女同事 ... (302)

忠告 77 以冷静来消除你的惊慌 (308)

忠告 78 以忍让代替你的激进 (311)

忠告 79 以“糊涂”掩饰你的较真 (314)

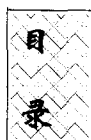
忠告 80	学会爱你的敌人	(318)
-------	---------------	-------

第九章 认识自己,发现财富

忠告 81	人格是个人最大的财富	(322)
忠告 82	塑造人格魅力的杀手锏	(328)
忠告 83	豁达开朗:赢得同事喜爱	(334)
忠告 84	愤怒和怨恨:令同事生厌	(337)
忠告 85	同情与爱:拉近同事之间的距离	(340)
忠告 86	性格棱角不可太分明	(344)
忠告 87	“人比人,气死人”	(347)
忠告 88	克服对同事挑剔的方法	(348)
忠告 89	克服不善交流的方法	(350)
忠告 90	克服撒谎欺骗的方法	(353)

第十章 做自己的心理医生

忠告 91	消除你的心理障碍	(356)
忠告 92	聪明的人要会装傻	(360)
忠告 93	学会自己控制自己	(362)
忠告 94	以自我为中心	(366)
忠告 95	切勿忘恩负义	(367)
忠告 96	请不要神经过敏	(368)
忠告 97	摒弃你的虚荣心	(370)
忠告 98	不要嫉妒,不要消极	(371)
忠告 99	不停地给自己降温	(372)
忠告 100	克服对社会的恐惧	(374)



序：处理好同事关系，登上成功的顶峰



与同事之间的交往，对于事业的成功与否有着很大的关系。人们不仅在事业、权力、金钱和名誉等各个方面存在着野心，而且在生活上也有着很多美好的向往，说这是“野心”也好，说这是“贪婪”也罢，都是人之常情，无可厚非。

然而，它们的实现与否在很大程度上取决于你和同事相处的技巧运用得是否老练。

一个在办公室里工作的人，掌握了和同事交往的技巧，也就等于掌握了事业成功的捷径。就算你运用得不够老练，仍然能给你带来较好的效果。

不管是古还是今，不管是中还是外，成功者差不多都精通与同事交往之道！

如果说他们是凭借自身的能力获得了成功，真不如说他们是非常老练地运用了与同事交往的技巧更恰当！

从成功者的身上加以分析，你就能明白交往能力对于个人的成功到底占据多大的分量，你就能明白成功者除了智商比较高以外，最不能或缺的就是与同事的相处之道。

谈到这里你或许要问，这种能力能不能后天培养呢？如果针对这些问题学习是否会引起同事们的注意？是不是由于日积月累而具有了这种能力以后你就能步入成功之路呢？

答案是肯定的！历史上有许许多多的成功者，都经历过一段灰头灰脸的人生磨炼，成功者们昨天所踏出的痕迹历历在目！只



要你肯效仿他们与同事相处之道,你将和他们一样成功!

然而,总有人喜欢画地为牢以自我为中心,拒绝同事们的善意批评,严重的还产生了不想和人相处的心理。对于这种人而言是永远都不能拥有成功的。

每个人都应该有和同事相处的欲望,然而更不能缺乏和同事相处的能力。如果拥有这种能力,就看你怎样去运用了。别的同事可以运用得天衣无缝,你同样也能,然而总有些人连自己周围熟悉的几个人都面对不了。

有些人能灵活地运用处世技巧向自己的目标迈进,可是你却不会运用处世技巧来帮助自己。说一千道一万不外乎知识和技能两大焦点,知识与技能都能从外界学习得来,同理,一个人交往能力也能从同事那里学来为自己服务。

下面就将与同事交往的种种问题,作一个详细的说明。

分析与同事交往的条件,能够看出它包含着三个最主要的方面:

(1)你自己;(2)他人(你想交往的同事);(3)交往的方法。

事实上,在这三个条件里最难掌握的就是第一条——你自己。苏格拉底曾经说过:“要知道你自己的一切!”

因为这个世界上最难了解的就是你自己。你也很难给自己做出符合实际的评判,主要原因是你對自己不诚实。

因此,诚实是了解自己的第一个条件,你绝不能忽视这一点,事实上你对自己是非常了解的,这就需要你對自己诚实地进行评价,这样一来你就能非常容易地学习到和同事交往的技巧,接着你就能变成一个受同事欢迎的人。

或许你害怕见生人,在众人面前讲话很拘束,有的时候还会害

羞得满头大汗,这没有什么大不了的,只要你能诚实地承认它们的存在,你就可以在日常生活中改变它们。

其实,你的最大弱点并不是这些!

你的最大弱点在你的性格上,比如性格上有了“难为情”,却不愿意承认与改正,主要就是你没有勇气和同事们相处,总想对自己说谎话,总是在欺骗自己,这就是你的致命弱点。

不管你现在对交往之术掌握得怎样,就算是很差也没有关系,只要你对自己非常诚实,承认自己的不足,有决心彻底地扫清它们,有决心注意向同事们学习,同样能够登上成功之路。



序

第一章 走近同事关系

忠告 1 同行未必是冤家

最近,有几位刚刚走出校门没有多长时间的好朋友欢聚在一块儿,谈起了在工作中与同事交往的感觉,大家对此深有感触:

现实社会中要比在大学里所设想的复杂多了,同事关系更是那样。他们中有的人拿出满腔热情面对同事,然而却不能得到同事们的理解与善意的对待;有的人在工作的时候做出了很大的成绩,却遭到了同事们的嫉妒与冷落,莫名其妙地变成了同事们背后议论的焦点人物……

面对这一切,有个朋友感叹道:“做人难、处事更难。”而且还得出了这样的结论:同事的关系很难相处,主要是因为“同行是冤家”。

事实上,社会关系是极其丰富、复杂的,这决定了同事关系不可能在社会关系中超凡脱尘。在单位或公司中,同事关系的确是极其复杂的,既不像家庭关系那样能够依赖血缘与亲人之间的感情来维持,也不像同学关系那样纯洁,更不像萍水相逢的路人那样坦然。



同事间必须长期在一起相处,工作的时候难免频繁接触,相互之间又存在各种各样的利害关系。假如以每个人每天工作 8 小时来计算的话,人们从参加工作到正式退休,差不多有三分之一的时间都在跟同事相处。所以,同事关系对于一个人来讲是最重要的

人际关系。

尽管同行或同事之间存在着强烈的竞争,但是这种竞争是很正常的事情,有了这种强烈的竞争,人们在工作上才会争先恐后,在事业上才会竞相赶超,这不会影响到同行或者同事之间的正常关系。

虽然也有不好的例子,如三国时代的周瑜和诸葛亮是对手,都以消灭对方为一大快事,甚至周瑜在临死前还说出了“既生瑜何生亮”的慨叹。但是同行或者同事之间的关系却并不都是那样。

对此,普列汉诺夫认为:“在人类文化史上,因为一个人的成功而掩盖另一个人的事情,是稀少得无比的。”可见,在同行或者同事之间,一个人的成功不仅不会对其他人造成威胁,而且还能对其他人起到鼓舞与刺激的作用。

那么,你在和同事相处的时候怎样才能消除嫉妒心理呢?

当你做出了突出的贡献或者有某种长处因而被同事嫉妒的时候,应该首先做到不害怕。只要你自己认为做得很对,就要从容地走自己的路,让同事随便议论去吧!拿出更大的成绩来面对那些嫉妒的同事。

对于某些同事的嫉妒,只是持不怕的态度是不行的,还应擅长从冷嘲热讽中吸取对自己有用的东西。当你被同事嫉妒的时候,最好先冷静地分析一番,这种现象是如何引发的,接着再做出正确的决定。



例如,宋朝宰相吕蒙正头一次入朝的时候,曾经有位官员在背后指着吕蒙正说:“那个小子就是宰相吧!”

有好事的官员想追查出那位骂人的官员,吕蒙正笑着说:“那又何必呢?真的知道了他的姓名,就会一辈子也忘不了,还是不知道的好。况且也没有什么损失!”

像吕蒙正这种大度的心胸是很值得你学习的。

如果你愿意的话,拿出你那宽阔的胸怀来,伸出热情的援助之手去帮助嫉妒你的同事,同时把自己的思想潜移默化地传给那些嫉妒你的同事,其结果不说你也明白。

事实上,和嫉妒自己的同事相处比较容易,真正困难的是如何克服自己对同事们的嫉妒心理。

当你看到了同事的成就而感到气恼或者羡慕不已的时候,不妨多想一想同事在取得成功的过程中所付出的心血和艰辛的劳动,再把它和自己比一比,这样一来你就会感觉心平气和,从而由嫉妒同事转变为佩服同事了。

其实,与其拿同事的成绩来折磨自己,还不如任由同事去发展,拿出自己的决心来用实际成绩去赶超他。这样一来,你就能把消极的嫉妒心理转变成积极的竞争意识。

像这种同学式友好的竞争关系,肯定能够开拓你的才力,释放出你的能量,从而快乐地驶向更高的目标。

在同事交往中有一条非常重要的原则,那就是:“你如何对待同事,同事也将如何对待你。”你对同事热情、友好、大方,同样你获得的也将是理解、信任与友谊。否则,你若采用冷漠、自私的态度来算计同事们,肯定会遭到同事们的反感和警戒。

不过,我们也不能忽视掉生活里有各种各样的消极因素,每个

人的客观条件不可能都一样,然而这并没有阻碍同事间微笑地面对,和睦地处理工作中的事情。

有人认为,命运既然对自己如此不公平,那么如果自己仍然那样好心地对待别人,简直太傻了。然而,你又真的那么盼望全世界的人们都来承受与你同等的不公平的待遇或遭遇吗?那样做的话你就完全错了,在单位或公司里与人在一起工作,谁都不能保证事事都会永远一帆风顺。

当你在工作中失意了或者遇到了不幸的事情的时候,更应该宽厚地对待自己的同事,不要把同事当成自己的出气筒。

有的人不是把主要精力用于工作,而是用于算计他人,专爱搜寻同事的缺点尤其是生活作风上的毛病,广为散布,或打与事实有很大出入的“小报告”,搅得单位不安宁,他人难以正常工作。这样的人当然是极少数。有些人虽然不是有意算计别人,但对别人的事也往往给予过多的不必要的“关心”,一个单位里,这样的人越多,人际关系越复杂,“内耗”越严重,工作效率越低。相反,大家都集中精力于工作,不过多地关注别人的缺点,人际关系就会比较正常、简单,工作效率就会提高。“多琢磨事,少琢磨人”,确是处理同事关系的一条原则。

现代医学证明,嫉妒心强的人,由于内心长期遭受巨大的痛苦,会造成中枢神经系统的功能紊乱,导致各种身心疾病。

一个人最好的心理医生就是他自己。虽然你很难避免被嫉妒的感情所控制,但是仍能通过理性与意志的力量,去克服嫉妒同事的心理。

说让人家扫兴的话,对生活中的消极因素总爱加以夸大,描述事物时爱用灰暗的色调,甚至以损伤他人的自尊来求得自己心理





上的安慰和平衡,人们往往把这种人比作“像个老姑娘”(其实老姑娘并非都是如此)。刻薄是狭隘、小气的表现,不可能使自己赢得友谊。不错,生活中有各种消极因素,“命运”(这里借指客观条件)也不可能对每个人同样公平,但这不应妨碍我们微笑地面对生活,友善地对待周围同事。不能因为世界上有垃圾就以为人们都像苍蝇一样生活。一位双目失明的女青年遭受了生理上的巨大痛苦,也饱尝了社会上某些人对残疾人的歧视,可是她却以非凡的毅力和纯真的爱心,学会了按摩,为许多患者解除痛苦。有人说,命运对你这样不公平,你还这样好心心地对待别人,真是傻瓜。这位女青年回答:正因为我尝受了各种痛苦,才把解除他人的痛苦当作自己的幸福。

生活中很难找到永远一帆风顺的人。当你失意或遭受不幸时,应当想想这位双目失明的女青年,宽厚地、热心地对待他人,这样,你才能守住最后一份宽慰与愉快。

在现实生活中,有的人并没有把主要的精力都用在工作上,而是用在了算计同事上。任何事都是一把双刃剑,你这样做的次数越多,所受到的伤害也就越多。结果使得你与同事的关系越来越复杂,那时你的工作效率怎么能不降低呢?因此,坚持多干事,少嫉妒和算计别人,是处理同事关系的好方法。

① 忠告2 把握合作与竞争的尺寸

当今社会是一个充满着激烈竞争的社会。同事竞争说白了就是指为了自身的利益而去和同事们争个高低上下。“物竞天择,适