



# 上班 高手的智慧

◎ [台湾] 王梅 著

# 与成功有约

- 个人生涯设计  
三分天注定，七分靠打拼。
- 几分有胜算？

上班族是最被疏于照顾的一群！

如何把班上好，

而不被班上！

让柏杨等87位上班高手来关照你

红旗出版社



# 与成功有约

——上班高手的智慧

王梅著

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

与成功有约/王梅著. -北京:红旗出版社,  
1997年. 2

ISBN 7 - 5051 - 0090 - 4

I. 与… II. 王… III. 工作经验 - 汇编 IV. C931.2  
中国版本图书馆CIP数据核字(97)第01379号

## 与成功有约

——上班高手的智慧

---

著 者 王 梅

责任编辑 杨柏榕 封面设计 杨 群 李 栋

出版发行 红旗出版社(北京沙滩北街3号)

印 刷 河南省沁阳市第二印刷厂

850×1168 32开 13.75 印张 310 千字

1997年3月北京第1版 1997年8月北京第2次印刷

印 数: 10001 - 20000 册

---

ISBN7 - 5051 - 0090 - 4/F · 2

定 价 19.80元

## 自序

王梅

有一天，我和“室学社”的几位编辑同仁正在为这本书的名字伤脑筋，女作家简媃（室学社编辑总监）冒出了一句：“《上班高手》，嗯！这个名字听起来好像不错，表示有的人可以把‘班’‘上’得很好，而不是被‘班’‘上’！”

我心想：“这句话说得多妙啊！可真是一针见血！”这年头，有多少人都是为了讨一口饭吃而不得不上班，但是，真正能无怨无悔把班“上”得好的，又有几人？

我常常形容：上班像苦海，众生在苦海中匍匐潜行。有的人，泳技熟练，可以快速地游到岸边；有的人，由于不谙水性，在大海里载沉载浮，即使勉强游到了岸边，恐怕也是奄奄一息。

自己做了十五年的上班族，自认是个泳技不怎么高明的人，当很多惊涛骇浪迎面袭来的时候，好几次都以为自己几乎要灭顶。所幸，我这个人求生意志力还算强，只要仍有一线生机，绝不轻易放弃，所以，即使身陷苦海，也一直存活了下来。

我始终觉得，上班族是最被疏于照顾的一群。年轻的时候，在家里，我们有父母可以依靠；在学校求学，有老师可以依靠；出了社会，开始上班之后，我人还能依靠谁？靠老板吗？错了！一切都得靠自己，不论好与坏，成功与失败，所有的结果全部要自己承担。

当我在写这些文章的过程中，常常有读者问我：“你的题材从哪里来？我办公室里发生的事，你怎么都知道？”其实，书中谈到的很多问题，我自己都经历过，可以说，我是在记录自己的经验。因为，我对“上班”这件事感到困惑，所以，我想尽办法为自己找解答。

所有的成长，都必须是从“尝试错误”中累积智慧。如果说，上班是“必要之恶”，我们何不干脆把泳技练好，让自己在苦海中的日子更好过一点？我常常想，如果有人能指点我，在我刚踏入社会的时候，早点教我一些游泳的诀窍，或者是在感到筋疲力竭的时候，伸手拉我一把，我就不会在大海中游得这么吃力。

我用这样的心情，完成了这本“上班高手”，我不敢说自己尝试错误的经验适用于每一个读者。但是，我很希望它能变成你最知心的朋友，不论在你失意、难过，还是得意、开心的时候，你随时可以和它“对话”。你会发现，至少，你并不寂寞，我也跟你一样，正在苦海里修行。让我们彼此打气！

# 目 录

## 自序

---

## 上 卷

---

- 1 把“吃苦”当“吃补” ..... (1)
  - 欢喜领受负面的恩典
- 2 与“压力”共舞，一曲难忘 ..... (8)
  - 远离压力，那种生活恐怕很无聊
- 3 实力主义者，无惧于竞争和挑战 ..... (13)
  - 实力主义者，无惧于竞争和挑战
- 4 学做工作的主人 ..... (18)
  - 分辨清楚是“你”在做“事”，抑或“事”在做“你”？
- 5 快乐第一 ..... (25)
  - 但愿你早日找到通往快乐的门径
- 6 敢于“改变游戏规则” ..... (32)
  - 成功总是向善变的人送秋波

- 7 善于安排的人永远不必喊“忙”…………… (39)
  - 学习有效的时间管理
- 8 职业妇女如何做好“时间管理”…………… (46)
  - 毋须非成为女超人不可!
- 9 做自己最擅长的事…………… (54)
  - 行行可以出状元
- 10 有魅力的人,人见人爱…………… (61)
  - 你想成为一个有魅力的人吗?
- 11 打破惯性,条条大路通罗马…………… (68)
  - 反其道而行,常可出奇制胜
- 12 人缘好坏,症结出在自己…………… (75)
  - 不以自己的价值标准去要求别人
- 13 每天进步一点点…………… (81)
  - 走得慢,走得稳,走得远
- 14 让心情流动起来…………… (86)
  - “工作情绪”与“环境气氛”有密切的关连
- 15 不激动,不发怒…………… (91)
  - 积极增加办公室人际沟通效益
- 16 跳脱“星期一症候群”…………… (98)
  - 星期一为什么非Blue不可?你可以改变颜色
- 17 你乐、我乐、大家乐!…………… (104)
  - 人之初,性本乐
- 18 做个幽默的女人…………… (110)
  - 你会发现:生活其实是可以这样逍遥自在

- 
- 
- 19 不向资讯说“NO”!····· (115)
- 在这资讯爆炸的时代,小心被时代赶上
- 20 且将“流言”当作“耳边风”····· (120)
- 你明白上帝造人,只造一张嘴,两只耳的道理吗?
- 21 生命的脚本,自己去写····· (126)
- 每个人最大的敌人,其实就是自己
- 22 时时刻刻“累积工作资源”····· (134)
- 不想落伍,唯有不断学习,再学习
- 23 当“千里马”没遇见“伯乐”?····· (140)
- 不妨去找一匹良驹,由你来驾驭它
- 24 财富诚可贵,自由价更高····· (147)
- 回归单纯,活出生命的真谛
- 25 做时间的主宰····· (154)
- 你是否时常抱怨时间不够用?
- 26 放轻松,人生何处不休闲····· (261)
- 你是否也有“让心情出走”的梦想?
- 27 “动”出健康来····· (168)
- 有健康的身体,人生才可能充满希望
- 28 有一天,你也可能坐拥金山银海····· (174)
- 上班族的另一种梦想
- 29 带着劲,活下去····· (182)
- 人生的马拉松赛中,胜负只在最后一击
- 30 人生退休才开始····· (188)
- 认真扮演“可以凸显内在自我的生命角色。”



## 下 卷

---

- 1 求职，就是行销自己……………（197）
  - 求职第一步 • 出奇才能致胜
- 2 先把自己归零，学会如何学习……………（201）
  - 菜鸟学飞 • 选公司也患大小眼
- 3 头脑的整理，从整理办公桌开始……………（204）
  - 头脑的整理，从办公桌开始 • 要活用资料，先扔掉死的
  - 办公桌大扫除的方法
- 4 切勿活在别人的价值观里……………（208）
  - 工作狂=工作寄生依赖者 • 女人尤其难向上司说“不”
  - 没有人是不可被替代的
- 5 活在当下……………（212）
  - 时间为何老是不够用？ • 时间就是财富
  - “时间运用管理”四种类型 • 列出你生命中最重要的事
- 6 寻找“贵人相助”……………（216）
  - 拉拔后辈兼觅接班人 • 师父领进门，修行在个人
  - 伯乐、良驹爱恨交织
- 7 建立自己的“人际关系网络”……………（220）
  - 大树底下好乘凉 • 万一不幸押错宝
- 8 虎口拔牙，除非有一流本领……………（223）
  - 与老板共舞 • 独断独行应是事出有因
  - 越级报告是大忌 • 老板“近视”，你得表演更卖力

- 9 老板永远是对的! ..... (228)
- 万一遇上恶老板 • 老板也是凡人
  - 办公室求存秘诀
- 10 “薪事”如同“性事”，总要  
两厢情愿 ..... (232)
- 老板不爱你 • 你够格儿吗？ • 谈判进行曲
- 11 制订共同遵守的“办公室争吵法则” .....  
..... (236)
- 冲突乃人之常情 • 建立良性沟通
  - 争吵法则
- 12 以牙还牙，不如活用所有缘份 ..... (240)
- 令人憎恶的家伙，无所不在 • 你曾经被人扯后腿吗？
  - 大才活用所有缘份
- 13 兔子不吃窝边草 ..... (244)
- 男欢女爱情歌唱 • 艳事总是一箩筐
  - 考验工作伦理 • 九条爱情戒律
- 14 有创造力的人，不随波逐流 ..... (248)
- 脱轨的高手 • 高手的命运
  - 何妨出类拔萃
- 15 两性之间，要学会相互欣赏 ..... (252)
- 男人发球、抢球；女人接球、躲球
  - 男人爱做攻击者，女人拒做牺牲者 • 站在有权力的一边
- 16 “性趣”盎然的话，要以  
“智慧”回应 ..... (257)
- 时时都在发生“性骚扰” • 女性的四种接招法
  - 不妨“四两拨千斤”

- 17 高处不胜寒…………… (261)
- 高处不胜寒 • 僧多粥少是必然现象
  - 登高未必能望远
- 18 女性领导优势,不是盖的…………… (265)
- 用“聆听”温暖工作气氛 • 用双赢,建立友好关系
  - 用关心,换取下属忠心
- 19 天下事,哈哈一笑无难事…………… (269)
- 有幽默感的人较优秀 • 幽默也有禁忌
  - 你是爱说笑,还是够幽默?
- 20 快乐,才是人生终极目标…………… (273)
- 快乐是心灵的长期喜悦 • 快乐与否存乎一心
  - 哭婆与笑婆 • 如何保持天天快乐
- 21 不轻视“谣言”,否则死无处所…………… (278)
- 小道消息处处闻 • 对付谣言有方法
  - 耳语好比风向球 • 解读谣言五法则
- 22 处在内斗中唯有“互利之道”,  
才是上上之策…………… (282)
- 内斗漩涡,难以摆脱 • 竞争的迷思
  - 以互利代替互斗 • 互不相让,必两败俱伤
- 23 魅力并非天生…………… (287)
- 做个有魅力的人 • 魅力是什么?
  - 强迫自己够魅力8招
- 24 别让“郁卒”谋杀你…………… (291)
- 工作倦怠如同慢性自杀 • 找出厌倦的真正原因
  - 善用厌倦的正面意义 • 挥别工作倦怠症的七个方法
- 25 对工作的过犹不及,是一种沉溺…………… (296)

- “慢性工作狂”与“急性工作狂”
- “这就是我的生活吗？”
- 你是“工作狂”吗？
- 26 你是“工奴”？还是“生活家”？…… (300)
  - 余暇社会正逐渐形成
  - 为何要工作？
  - 学习乐在不工作
  - 工作拼命，可能丧命
- 27 去“休”有建设性的“假期”…… (305)
  - 放假真好？
  - “放假”自有道理
  - 利用休闲来开发潜力
- 28 工作“娱乐化”…… (309)
  - 生活原动力之源
  - 不做工作的奴隶
  - 寻找工作的意义
- 29 “休闲活动”是快乐与长寿的泉源…… (313)
  - 坐而言，不如起而行
  - 画一棵自己的休闲树
  - 关电视动动手脑去
- 30 做时间的主人…… (318)
  - 速度正在改变世界
  - 堵住浪费时间的漏洞
  - 一分钟管理，终结烂摊子
- 31 怨天尤人，对你一点好处也没有…… (322)
  - 老板心中的最痛
  - 遭遇挫折的自卫行为
  - 学习“正面性思考”/如果不能改变现状，就忍受问题或闭嘴
- 32 不必期待廉价的同情…… (326)
  - 情绪最好留在家庭里
  - 公事公办是最高原则
  - 别在办公室找垃圾箱
- 33 善用会议发言，突出个人形象…… (330)
  - 展现能力的大好时机
  - 勇于发言，胜过埋头苦干
- 34 克服演讲恐惧…… (334)

- 难得天生演说家 • 如何控制紧张
- 台上的你,不要像一部百科全书
- 35 做完蛋糕,记得挤花…………… (338)
- 天下老板皆“近视”? • 做个有声音的人
- 向老板邀功的五道程序
- 36 成功不是绝对的,端赖从什  
么角度去看…………… (342)
- 竞争的利与弊 • 别做竞争的牺牲品
- 别想做永远的第一
- 37 从长期投资观点来选择工作…………… (347)
- 就业市场有涨有跌 • 要有终身学习的观念
- 服务为赚钱之本
- 38 永保革新之心…………… (351)
- 你是“恐龙族”吗? • “恐龙族”的毛病
- 随时保持革新 • 你就是机会!
- 39 成功的“惯性定律”…………… (355)
- 成功是一种持续的过程 • 梦想+行动,才等于成功
- “允许例外”是最大敌人
- 40 公关,是“人际资产”的展现…………… (359)
- 人人都需要公关 • 个人公关的绊脚石
- 41 多听少说,才能避免祸从口出…………… (363)
- 祸从口出 • 谈话分寸难拿
- 只有1%的人能严守秘密
- 42 广结善缘,巩固地盘…………… (368)
- 地盘是身份地位的表徵 • 纷争不断的主因
- 领土意识有弊亦有利 • 扩张地盘第一步:广结善缘

- 43 跳出“求败”的心理陷阱…………… (373)
- 一切都是庸人自扰 • 为何害怕成功?
  - 天生赢家就是我
- 44 与老板相处,应谨守言语分寸…………… (377)
- 说与不说间,妾身千万难 • 说真话需冒大风险
  - 最好先透视老板心态 • 吐真言也有技巧
- 45 换个方向看世界,风景殊异…………… (382)
- 听话不一定有糖吃 • 规则中藏陷阱
  - 换个方向看世界
- 46 风趣的言谈,是男女社交促进良剂…………… (387)
- 社交技巧男女有别 • 男性视讥讽为沟通方式
  - 女性应学习男性的相处态度 • 好的谈话题材
- 47 解决难题,要靠“第二种智力”…………… (391)
- 我真的笨吗? • 智慧,与智商无关
  - 智商不敌,灵机一现的“经验智慧” • 不必再咒骂自己笨
  - 训练自己培养建设思考
- 48 别乱跳槽,总经理头衔正等着你…………… (396)
- 总经理最好是全才 • 不成功,便成仁
  - 总经理要具备伟人的胸襟
- 49 想跳槽的人,没有悲观的权利…………… (401)
- 你有跳槽的本钱吗? • 准备工作先做好
  - 积极面对新工作
- 50 转职,是另一次奋斗的开始…………… (405)
- 当晴天一声霹雳 • 切勿为失业击倒
  - 如果“解雇”发生时

---

# 1

---

## 把“吃苦”当“吃补” ——欢喜领受负面的恩典

- 心理学家陈怡安把“挫折”形容成“负面的恩典”，是帮助我们丰富人生的教育材料。
- 跌倒，是爬起来的契机；有苦，才衬得出甜的滋味；有输，我们才有机会再赢回来。

日本人有一句话说得很有意思：“武士一出门，就有七个敌人。”这个意思是指，我们每个人在每天的生活中，难免都要面临许多的战争。而这些战争，就像是一场又一场的循环赛，永远无休无止。

只要是战争，就会有输有赢，而我们很难保证自己能够打赢每一场。所以，沮丧、忧伤、挫败……种种打击，总是如影随形地跟在我们左右。虽然说，没尝过失恋、冷板凳、病痛等这些滋味的人，不容易出人头地；虽然说，逆境创造英雄，大多数成功的人都是从挫败中站起来的。这些道理人人都懂，但是一旦真正面临挫折的时候，很少人能甘之如饴，用坦然的心去面对。

有一部著名的电影“意外的人生”，故事中的主人翁亨利在一次意外事件中挨了两枪，几乎致命，在康复的过程中他突然对人生大彻大悟，抛弃了过去的自私，冷漠，贪婪，变得热情，开朗，有同情心，对他而言，那两颗子弹原本应该是很大的创痛，结果反而成为改变他整个人生的契机。

人的一生中，处处充满未知的危机，就像亨利一样，冷不防就会挨枪，中弹。这时候，我们只有两条路可选择：一，克服它。二，被它打败。心理学专家陈怡安博士对于“失败”有一个很好的诠释，他把人生中历经的各种挫折形容成“负面的恩典”，是帮助我们丰富人生的教育材料。

陈怡安博士指出，外在的环境虽然会不断干扰我们，但人的可贵之处，在于可以“成长再成长”。表面看来，挫折似乎要将我们击倒，但人一旦发挥潜能，就会产生更大的创造力与更新力，帮助我们度过逆境。因此，厄逆、幽暗、未知也就变成生命转机的际遇。

已去世的国际电化商品总经理洪敏隆生前曾经讲过：**要面对生活中的战争，至少要具备两件法宝，一件是危机意识，另一件则是平常心。**“危机”的意思是，危险的后面隐藏着机会，换言之，在顺境中不忘危险，在危险的时候更不忘背后仍有生机。而平常心则意味着，保存豁然开朗的心胸，就不会惶恐紧张，平时不以顺境自满，也不以困境自叹。

就像是日本武士一样，我们每天出门，也要对抗眼前的敌人，七个、十个……。我们希望打赢，但我们也可能会被打败，假使我们学会如何转化危机，把它变成“负面的恩典”，那么至少在下一次战争中，我们还有机会赢。



经验分享① / 丁乃竺(表演工作坊负责人)

## 记得“留一只眼睛看自己”

丁乃竺说：“别人会指摘你的地方，通常就是你最弱的地方。你要感激对方帮助你看清自己，这是你的福气。”

大多数的人都有一个通病，不喜欢听不中听的话，不愿意被别人纠正缺点。而人之所以会被激怒，通常是因为怕被别人看穿，情绪才会反弹。但是，每个人看自己难免都有“死角”，都有看不清楚自己的时候。丁乃竺比喻，这种情况就如同佛家所说的“我执”，把自己陷入偏见之中。而一个有偏见的人，对人、对事都不会产生包容，也看不见大局，很容易掉进“死胡同”里。

丁乃竺一直很喜欢一句话：“留一只眼睛看自己。”尤其是，当我们每天生活，和整个大环境互相撞击的时候，常常有各种不如意的事发生，情绪很容易被忿怒勾起。这时候，如果我们不知道“留一只眼睛”，就会被挫折击倒。

几年前，丁乃竺和先生赖声川刚回台湾的时候，想在台湾推动剧场艺术，为了筹募经费，丁乃竺就到一家电脑软体公司固定上班，担任副总经理的职务。有一次，她和一家美商银行洽谈业务，对方专程从纽约派了一位犹太籍的谈判人员来。为了一些合约的细节，丁乃竺和这位犹太人的意见相持不下，对方的态度表现得很强硬，拍着桌子又吼又叫，甚至在谈判过程中三次拂袖而去。但丁乃竺保持不动声色，她研判整个情况，认为对方是故做姿态，并不是真的对他生