

我要出头天

上班族抓狂座右铭

“千万别跟猪打架，你只会弄的一身脏，而且让猪很快乐”

罗伯·布兰森博士◎著

林慧慈◎译

中国城市出版社

620071

我要出头天

罗伯·布兰森博士◎著

林慧慈◎译

59.856
ELS

中国城市出版社

✓ 我要出头天

[美] 罗伯·布兰森◎ 著

林慧慈◎ 译

中国城市出版社

11/02/09

图书在版编目(CIP)数据

我要出头天:一个美国心理医生的旁白/(美) 布兰森著;林慧慈译. - 北京:中国城市出版社, 1998.8

ISBN 7-5074-1039-0

I. 我… II. ①布… ②林… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 23802 号

©1998 中文简体字版专有出版权属中国城市出版社

©1998 by Rober Bramson, Ph.D.

Stanard Chinese Characters edition arranged with CAROL MANN AGENCY
throug Big Apple Tattle Mori Agencg, Inc All Rights Reserved

责 任 编 辑 王双林

美 术 编 辑 王斗斗

责任设计编辑 张建军

出 版 发 行 中国城市出版社

地 址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编 100013

电 话 64235833 64281366 传真 64238264

经 销 新华书店

印 刷 北京海淀求实印刷厂

字 数 116 千字 印张:9.5

开 本 850×1168(毫米) 1/32

印 次 1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印 数 00001-10000 册 定价:19.80 元

·版权所有 翻印必究·



出版前言

中文出版前言

第一次拿到《我要出头天》这本书是台湾晨星出版社社长送给我们的，也许是被它感性的书名所吸引，禁不住马上翻阅起来，直到一口气把它读完，仍然爱不释手，于是也就有了今天中文简体字版同广大读者见面的机会，由中国城市出版社正式出版。

在社会不断高速发展的今天，每个人都在提高自我、适应环境、努力工作。你是不是也象我一样常常捧着 MBA 教程，幻想哈佛商学院，及希望有一个赢得高薪的职位，然而在不断强调自己学识的



同时，往往忽略了一个重要的问题——为人处世，这也正是美国著名心理学博士罗伯·布兰森先生在这本书中所揭示，并帮助我们解决的难点。

在工作中我们可以遇到很多这样的例子，一个很有吸引力又能干的人，突然发现自己面临许多障碍、人际关系、职业生涯受到重挫。其实，如何与客户、同事、上司、老板相处，这些均是决定我们是否成功的重要人物，罗伯·布兰生博士在美国医学界享有盛名，曾帮助许多专业人士挽救他们的事业，在多变的合作关系中，成功的接受挑战，从事心理咨询工作数十年，已经拿起这本书的朋友，请你不要再放下。

打开它，看看书中所提到并解答的问题是否可以助你走向一条更宽广、更喜乐的道路，教你真正出“头”天，更具有可以赢得高薪的实力。

我想将这本书推荐给每一个工作的朋友及懂得



出版前言

工作的朋友，希望看完之后同我一样有一种意外的收获！

孙怡雪

98年9月6日于北京



前 言

如果你会非常有自信地说，“自己从来没碰过发怒、懊恼或任何棘手问题”的话，请不用再读下去，因为这本书并不适合你。身为人类，大部分人其实都不完美。我们个性上的一些毛病，常常掩盖了我们的长处，限制了我们的发展。很多人对自己的缺点、弱点又往往缺乏全面、清醒的认识。我们常不自觉地用不恰当的方式待人处事，却毫无警觉。直到有一天，我们的工作、人际关系、职业生涯，受到重挫或遇到瓶颈后，我们才会耗尽心力想挣脱束缚。

下面是两则很有吸引力又很能干的人，突然发



现自己面临许多障碍的例子。

固执己见的崔维斯

崔维斯·雷德花了整整两个星期的时间，才从恶劣的情绪低潮中平复过来，并面对他的老板。原因是：三位“社区心理健康咨询”企划案的委员，有天突然大步迈进崔维斯的办公室，单刀直入的说：“我们希望公开把话说清楚。”接着，他们告诉崔维斯说，他们刚才坚持要他老板指派另外一位新的企划总监。他们还告诉崔维斯说，他建立咨询中心的工作，做得还算可以，但现在，他们需要一位视野更宽广，更容易沟通的总监。

后来，崔维斯好不容易从另一位也担任委员的朋友那里打听出换人的真正原因——几个月来，大家常抱怨崔维斯太固执己见，只认为自己的想法才是正确的，毫无商量余地。



他的朋友说：“崔维斯，你是很聪明，可是别人的看法要是跟你不一样，你就显得很不耐烦。几个月前，我就试图告诉过你，但说实话，你根本没把我的话听进去嘛。我很惊讶，你老板竟然从来没见过你什么。现在，那群家伙已受够你了，所以才要把你换掉。”

头脑冷静的郝蒂

郝蒂一直以为自己是个头脑冷静、理性的主管，并以此自傲。果断、行事明快的她，最不耐烦别人说些言不及义的话，但是当她连续两次错失应得的晋升机会时，她非常愤怒、伤心，且迷惑。她表白说：“他们都说我沟通能力不佳，或许吧！但我的业绩比其他任何主管都好啊！这又怎么说呢？”

有时候，你可能会碰到跟崔维斯或郝蒂一样的



状况——在工作当中，使你出奇不意地遭受严重打击；组织重建之际，你是第一个被踢出去的人；或者，接二连三地碰到被升职上去的人，其能力和判断力都还不如你。

有时，这类讯息可能经由较不明显的，或婉转的方式传送给你，比方说在你的电子邮件上，出现一封信，恭喜你获得本月部门主管中受到最多抱怨的总冠军；或者你办公室的某位同事，面带笑容地在大家面前驳倒你的论点，此时你注意到自己最好的工作同仁，正抬起头来，等着看你怎么处理这尴尬的局面。

当你偶尔被人批评成傲慢自大、情绪化、装模作样、爱抱怨、难以理解，而感到苦恼时，你可能会把自己看成个性有缺陷的失败者，希望自己能变成完全不一样的人。但大半情况下，如果你和我咨询过的许多人一样，那么你处理事情的态度就会大大不同。你为了保留自尊，可能会将所有的不是，归咎在那些每天尾随在你身后的“胆小鬼和笨



蛋”身上，但事实上，你是说对了——至少有一小部分都这样子。

有时，你在工作中可能没有出现问题，尤其，当你还在基层的工作岗位服务时，因为你优秀的技术能力，可能可以掩盖你的言行瑕疵。而且，你总有一大堆理由，让人相信你的所做所为只是顺应情势的表现。毕竟难缠的老板、挑剔的客户、经济的不景气和组织的重整等，都是我们无法控制的相关因素。

你或许会想，是否要仔细检讨一下自己的言行举止，但你很快就会打消这个念头并安慰自己说，你不是应该接受自己本来的面貌吗？你是否该另外换个你的才能和个性都能被欣赏和接纳的工作地点？你可能会想：“反正老板、同事和客户都会原谅我偶尔犯的小过错嘛！他们真的认为，我应该花三年的训练时间，来改进我个性上的问题吗？所花费的金钱和时间怎么算呢？管他的，我不会真的那么糟吧——看看我现在的成就和职位。再说，真正



有才能的人，通常都有些怪癖嘛！”

另一种反应是，你继续忽视那些警告讯息，直到有一天，你被迫付出你所不愿付出的惨痛代价。我见过许多各种工作阶层的人，他们遇到这种状况时，对自己的职业生涯会很沮丧失望。对事业野心愈强的人而言，打击也愈大。

还有另外一种更大胆、却较少人用的方式：先找出自己究竟做了哪些举动，使得那些影响你成功的重要人物，因此不悦、或勃然大怒，然后注意去修正，或减少自己的不当行为，让自己的才能和实力得以按照自己希望的方式尽情发挥。这本书就是要教你们如何做到这一点。

本书每一章节内出现的方法和技巧，是我结集了二十五年来，协助专业人士或主管，修正妨碍他们升迁或工作成效的不当行为，所得到的经验和心得。这些方法经过目前研究行为科学的同行和助手多年来的修改和增补，内容已更加精辟完善。

本书的目的，是针对像郝蒂和崔维斯那样有冲



前 言

劲、有才华，而且具备下列特质的人所设计的：

(1) 希望自己不要成为乱发脾气，乱哭泣，或毫不留情把别人轰出办公室的人。(2) 曾经被解雇或错失升迁机会的人。(3) 曾被劝戒：言行不当，容易伤害别人，应多跟别人沟通，不要太唠叨、太情绪化；或是与上述情况相反的人。(4) 曾被提醒，别去为难别人，易怒，而且这些行为已使他自己工作成效大打折扣的人。此书不是个人进行自我精神治疗的依据，它的目的不是要去改变你的个性，而是帮助你修正行为过失。

如果，你目前已经开始接受一些行为修正或治疗课程，那么，本书的内容或许有助于你解除心中的某些疑虑，并让你进一步了解隐藏在自己偏差行为背后的动机。

在接下来的章节里，你会发现解答下面两道基本问题的有效方法：(1) 如何学着以那些可影响自己成功与否的老板、上司、同事和顾客的眼光，来检视自己的优缺点？(2) 如何运用一贯坚持的做事



态度，在自己道德良心能接受的范围内，尽量减少或修正自己的过失行为，并仍保持个人的特质或自身的基本观点？

如果你现在还不打算动手处理自己的问题，你也可以把这本书当成参考手册。当你很想对你部属、同事或老板说：“我们很喜欢你，也很推崇、尊敬你，但是，可不可以请你别再……”时，你或许可从本书中找到一些具有参考价值的方法。

第一章里，我们讨论到自我改变的正反两面，此外还列出：可供你判断是否要继续往下执行的检视指标。

第二和第三章里，我提出几项特定的步骤，帮你找出别人对你的真正看法，并建议你利用手边搜集到的讯息，设计实际有用的行动计划。

第四章教你如何一步步地将计划书的内容，根据环境需要，应用到你管理工作之中。

第五章的内容，是教你改变重要人物对你的负面印象。



前 言

在第六章到第九章之中，我们根据几项常见的问题行为模式，进行详尽的探讨，也许你本身没有这一类的问题，但你可从这几章内容中，吸收到一些有用的观念，以运用在你的部属或团队的运作上。

第十章的目的，是协助你判断是否有必要再进一步深入检讨个人的问题——进行长期改变计划，同时提出几项可供参考衡量的依据。

你现在也许考虑，要摆脱多年形成的过失行为，或者已经准备好付诸行动了。如果是这样的话，多了解一些细节，对你决定进行与否，以及如何进行，有很大帮助。为达此目的，请你继续读第一章。



我要出头天

目 录

前 言

第一部 上班族成功术

- 第一章 选择改变/3
- 第二章 判断情势，设立目标/31
- 第三章 拟定计划/88
- 第四章 采取行动/131
- 第五章 修正形象/177