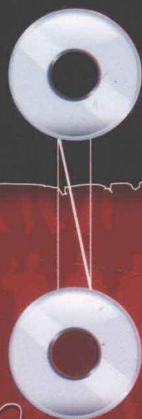


潜伏

在职场

QIAN FU ZAI ZHI CHANG

王毅◎编著



学习职场中“潜伏”的知识，
做职场中最优秀的自己。

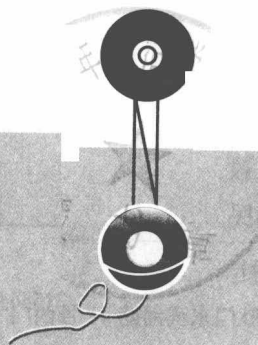


中国致公出版社

潜伏 在职场

QIAN FU ZAI ZHI CHANG

王毅◎编著



学习职场中“潜伏”的知识，
做职场中最优秀的自己。



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

潜伏在职场/王毅编著. —北京: 中国致公出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 80179 - 931 - 9

I. ①潜… II. ①王… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 073203 号

潜伏在职场

编 著 者 王 毅

责任编辑 董拯民

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市文阁印刷厂

印 数 1—6000 册

开 本 710×1000 毫米 16 开

印 张 14.5

字 数 210 千字

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80179 - 931 - 9 定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

职场是我们生活中的一个重要舞台，每个人都在其中扮演着不同的角色。但是不管你的起点多低，只要把握好机会，就一定能从中脱颖而出。对于多数初入职场的年轻人来说，等到功成名就那天注定是一个漫长过程，所以懂得“潜伏”的学问至关重要。

在《潜伏》这部电视剧中，我们看到了余则成的奋斗过程，虽然他的全部工作都是围绕着谍战展开，但是余则成的经历却有着绝对的现实意义，对于广大职场人士来说，还是一部不可多得的职场教程。

职场如战场，所以我们在工作中一定有“战友”和“对手”。战友就是我们的同事，其他不利于我们工作的因素可认为对手。也许我们和同事们走到一起的目的各不相同，有的是为了一份事业，有的可能只是为了生活，但是无论何种情况，我们却有着共同的追求——共同完成工作。因此，既然加入了这个团队，那么就必须遵守一些团队的规矩，这样才能实现自己的梦想。

和同事的相处过程其实是竞争与合作的关系，处理不好可能会两败俱伤。就像一部戏中必须要有主角和配角一样，职场这个舞台上不可能是一个人的独角戏。每个人可能都会胸怀大志，不甘于长期做配角，但是三国时期魏国文学家李康有句名言：“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之。”可见独领风骚并不一定就是件好事，关键是要分清形式、认清场合，该做主角时做主角，该当配角时就做配角，这样才能使自己融入到团队之中。

面对竞争对手时，更应当讲求的是智慧。首先要充分利用团队的力量去克服工作中遇到的困难，群策群力是一个人能立足职场、长胜不败的诀窍。一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。一个成功的职场人



士必定懂得“成绩是大家的”这个道理，只有“成绩共享、责任同担”，才能让自己在取得成绩时无人拆台，遭遇失败时有人帮扶，这就是潜伏在职场的学问之一。

职场中我们要讲求奉献，一个自私自利的人很难赢得同事的信任。不过，维护自己的职场利益应该是职场人士最核心的事情，所以在职场中必须懂得如何保护自己的权益。目前的就业形势非常严峻，人才的供给远远大于需求，这也就造成了劳动者的权益经常受到侵害，如何保护劳动者的合法权益已经成了一个社会问题。目前国家已经制定了比较详细的法律规章制度，但是很多劳动者还不是特别清楚如何运用法律武器保护自己的合法权益，这将是本书讨论的一个重点，通过详细讲解，让劳动者了解自己到底哪些权益是有法律保障依据的。

中国是礼仪之邦，中国人在人际交往中非常注意礼仪，因此本书也详细介绍了职场人士常用的一些商务礼仪，以便使自己在职场中能左右逢源，工作起来游刃有余。书中还介绍了职场人士如何保证身体健康和为心灵减压的相关知识。

本书的编写目的就是为那些在职场奋斗的人士遇到职场难题时提供参考，因此本书追求的是实用。希望读者能从书中得到有益的启示。

编 者

2010 年 2 月

CONTENTS

目 录

前 言

第 1 章 职场生存之道/1

我们说，不同游戏有不同的规则，但是从不同的游戏中我们却可以悟出相同的道理。从《潜伏》中我们不难发现这样一个道理：你可以不聪明，但不可以不小心。职场亦如此。在职场中，大多数人相对还是比较平凡的，所以，一个人尽管不是绝顶聪明，最多反应慢一些，事情做得不够完美，但这都是在工作允许的范围之内。如果由于自己的鲁莽，不小心触犯到别人的利益，就可能会在自己毫无察觉的情况下得罪了一个人，这样则犯了职场大忌。因此，我们必须懂得在职场“混”的一些基本规则，正如说“识时务者为俊杰”，这就是职场人士的生存之道。

做好自己的职业规划/2

不要轻视公司的“闲人”/6

要懂得维护老板的尊严/9

不要表现得像老板/13

如何让老板听你的/16

职场生存要靠智慧/20

聪明莫被精明误/23

建立自己的关系网/27



第2章 避开职场的雷区/31

我们之所以把职场说成是战场，是因为职场中同样充满了无休止的争斗。要想在争斗中占据优势地位，那么就一定要学会审时度势，懂得趋利避害，这样才能让自己事半功倍。与战场的刀光剑影不同的是，职场中的很多地方更像是战场上的雷区，平静的外表后面却是危机四伏。俗话说“小心行得万年船”，但仅凭谨小慎微还是不够的。在职场上，我们必须清楚可能的危险在什么地方，把主动权掌握在自己手中，这样才能做到游刃有余。职场雷区并不可怕，可怕的是你对它视而不见。只要你能对其有所认识，就一定能从容穿越，实现自己的事业梦想。

做事欲速则不达/32

管好自己的嘴/36

寻找方法胜过寻找借口/40

贪婪是职场大忌/43

老板的安排不能懈怠/47

团队合作是成功之本/51

服从并不意味着盲从/55

做人切忌张扬/59

第3章 职场不相信眼泪/63

职场中的人们可能深有体会，尽管自己每天奔波在路上，兢兢业业地工作着，却得不到老板的赞赏。对此，你可能牢骚满腹，

以一副受害者的形象出现：“我没有功劳，也有苦劳嘛。”想着想着可能会鼻子一酸，不知不觉流下委屈的泪水。可是，你是否知道，职场是不相信眼泪的。在职场中，经验、资历与辛苦固然重要，但这并不是衡量能力的标准；辛苦和努力虽然值得同情，但是没有价值，唯有辉煌的业绩和出类拔萃的能力，才是衡量一名员工价值的唯一标准。因此，职场中的人们更应具备的是战胜困难的能力，要“胜不骄，败不馁”，只有这样才会取得事业的成功。

不要被自己打败/64

勇敢接受批评/68

在逆境中崛起/72

提高自己的竞争力/76

细节决定成败/80

坚持就是胜利/84

树立自己的品牌/88

要有成大事的“野心”/93

第4章 职场礼仪/97

职场是我们展现自己的舞台，它占据着我们日常生活的很大一部分空间。职场礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程，涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。从个人修养的角度来看，礼仪是一个人内在修养和素质的外在表现；从交际的角度来看，礼仪是人际交往中使用的一种艺术、一种交际方式或交际方法，是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法；从传播的角度来看，礼仪则是在

人际交往中进行相互沟通的技巧。职场礼仪能够帮助我们拓展人脉关系，和谐地与人交往。了解、掌握并恰当地应用职场礼仪，能使我们在工作中左右逢源，使自己的事业蒸蒸日上。

服饰礼仪/98

言谈礼仪/103

举止礼仪/108

会议礼仪/114

宴会礼仪/123

办公室礼仪/128

第5章 维护职场利益/133

如何维护自己的职场利益是一个很重要的问题，虽然“没有永远的朋友，只有永远的利益”这句话说得有点太露骨，但是，这却是每个职场人士无法回避的。在生活中的某些时候，有些人很注意保护自己的合法权益，可在职场这个小社会中，却有很多人忽视了自己的职场利益。这里面的原因是多方面的，有时是碍于面子，考虑同事之谊，或者由于对方处在比较强势的位置，从而迫使自己把应有的权益拱手相让；有时则是自己不愿或不敢争取，这特别容易发生在一些刚参加工作或工作不久的人身上。他们只求一时的工作机会，而没考虑到自己所做的让步会对自己的职场生涯造成什么影响，会给自己的未来造成什么损失。不懂得保护职场利益会带来很大危害，轻则会造成物质方面的损失；严重的还会让自己丧失自信。因此，对于合理的职场利益我们一定要据理力争。

签订劳动合同的注意事项/134

劳动合同的内容/138

劳动合同的期限/144

试用期的规定/151

工资及加班费的计算/156

社会保险的缴纳及使用/162

辞退补偿/167

第6章 职场健康常识/171

现代社会的生活节奏很快，对于每一个职场人士来说更是如此。纷繁复杂的职场中充满物欲和暗箭，让人透不过气来。不管自己是否喜欢这样的生活，为了生存，我们必须努力工作。很多用人单位都提倡“公司利益至上”，因此给员工安排的工作量也特别大，对于员工的身心健康往往是无暇顾及，加班也便成了家常便饭。即便这样，时间还是显得捉襟见肘。对于公司安排的工作我们一般是没办法说“不”的，所以只能默默接受。但是，人的身体并不是铁打的，我们既然无法逃避工作，那么只能自己照顾好自己，养成良好的工作习惯、饮食习惯、锻炼习惯等，充分利用好一些短暂时间，让自己的身体得到放松，这样才能让自己在职场上保持旺盛的精力。

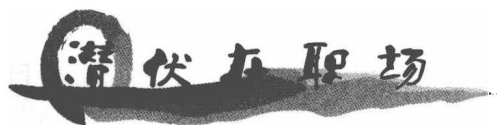
怎样预防电脑辐射/172

办公室健身法/175

健康饮食/178

远离疲劳的妙招/182

保证睡眠质量/186



职场男性健康/190

职场女性健康/194

第7章 职场心灵减压/197

在职场竞争日趋激烈的今天，上班族的工作压力越来越大，职场压力过大会引起上班族心理和生理两方面的问题，诸如身体易疲劳、情绪低落、创造力衰竭、价值感降低、人际关系淡漠、注意力不集中等。既然我们不能回避压力，那么就应该学会积极面对。比如说，学会放弃无意义的固执。有些人总想得到一切，而不愿做出任何放弃，这种心理常会使自己患得患失，背上沉重的包袱。此时就应该果断放弃无意义的固执追求，只需做好本职工作即可。还可以通过沟通来释放压力，例如，经常与家人和朋友敞开心扉聊天，必要时还可以与上司谈心。当自己将工作中的压力抒发出来的时候，必然会得到对方的关爱、回应和鼓励，甚至会给我们提出很好的建议，这样压力自然就被化解了。

工作不苛求完美/198

张弛有道，学会放松/202

别让金钱成为心理包袱/205

寻找工作中的乐趣/209

换个角度看问题/213

保持事业和家庭的平衡/217

参考文献/221



第1章

职场生存之道

我们说，不同游戏有不同的规则，但是从不同的游戏中我们却可以悟出相同的道理。从《潜伏》中我们不难发现这样一个道理：你可以不聪明，但不可以不小心。职场亦如此。在职场中，大多数人相对还是比较平凡的，所以，一个人尽管不是绝顶聪明，最多反应慢一些，事情做得不够完美，但这都是在工作允许的范围之内。如果由于自己的鲁莽，不小心触犯到别人的利益，就可能会在自己毫无察觉的情况下得罪了一个人，这样则犯了职场大忌。因此，我们必须懂得在职场“混”的一些基本规则，正如说“识时务者为俊杰”，这就是职场人士的生存之道。

做好自己的职业规划

当人们走出校门，踏入社会后，每个人都会背负自己的职业理想，期望自己能取得预期的成绩。但我们要清楚，理想总是很美好的，它的实现离不开合理的规划，否则，理想始终只是理想，只能是遥不可及的海市蜃楼。要想让自己一步步地向理想迈进，那么，你一定要为自己的理想做一个合理的规划。这是因为，职业规划就是你人生的蓝图，它将会为你的未来指明方向，你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。

什么是规划呢？可以举个例子：假如你打算在两年后买一辆汽车，那么怎样才能实现呢？首先，你必须考虑你所想买的汽车的品牌，看看你想要的汽车现在的价钱，然后考虑通货膨胀以及产品的更新换代等，估算出两年后这辆汽车值多少钱；接着你必须决定，为了达到目标每个月需要存多少钱。如果你真的这么做了，你就一定可以在两年后拥有一辆自己心仪的汽车。这就是规划，它可将你当前觉得无法实现的愿望在一定时间内变为现实。

同样，我们的职业和人生也需要规划。没有一个合理的规划，你的理想就很难实现，规划是我们前进的动力。当然，职业规划也不仅仅是一张纸，更要注重行动的落实，它对于我们每个人来说必须具备可执行性，如何做规划是一件与个人前途命运紧密相关的大事。

规划就像是一份设计图纸，好的设计能使你在走向成功的时候事半功倍。如果你想在自己的职业生涯中有所建树，你就应该在踏入职场之初先为自己设计一个方案。方案设计时要本着务实的原则，尽可能地按照自身实际合理规划。有了方案后，你在关键时刻就更容易做出正确的选择，并且一鼓作气到达终点。

著名作家盖尔·希伊曾做过内容十分广泛的“人生历程调查问卷”，他发现那些最成功和对自己最满意的人都有一点共同之处：他们

一开始就会致力于制定一个职业规划，尽管一些目标并非当时所能达到的。对这些开拓者而言，职业规划既是人生方向，又是行动指南。规划让他们明确了自己的奋斗目标，也让他们从容不迫、循序渐进地实现着自己的理想。职业规划不仅成就了他们的事业，也让他们感受到了生活的意义，因而能更好地享受生活。

因此，职业生涯设计对每个人都非常重要。它不仅让我们对职业追求有明晰的理念，更让我们的人生变得井井有条起来。设计一个合理可行的职业规划，你就有可能创造出幸福美妙的未来。

职业规划就像人生的坐标，它时刻让你清楚自己目前所处的位置。有了它，你才知道自己将走向何方。正如西方谚语所说：“如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”职业规划又好比轮船在大海航行中的罗盘，时刻指引你沿正确的航道航行。它能让你少走弯路，避免无谓的损耗，在最短的时间内胜利到达终点。

卡洛斯·蒙德利年轻有为，他30岁时已经成为了英国某传媒公司的策划部总监，33岁时就创办了自己的公司。蒙德利的成功就得益于自己良好的职业规划。他上大学时读的是国际金融专业，但工作之后才发现自己对金融以及证券行业并没有什么兴趣，而且这个行业也不能让他充分发挥自己的潜力。于是，蒙德利下定决心转向自己所喜欢的广告业。

这是一个慎重的决定，为了能在广告业有所建树，蒙德利给自己制定了一个职业规划：第一步，起步阶段。尽管自己没钱，但有头脑、有精力，这时应该尽力争取一个给业内精英人士当助手的机会，在某种程度上成为人与人之间或企业与企业之间的桥梁。这样既能为以后的独立创业打下坚实的基础，又能发挥自己喜欢交际、擅长应对公共关系的长处。第二步，创业阶段。这时自己有了一定的资金积累，也具有了一定的工作经验，接下来开一家广告公司。正是在这个规划的指导下，蒙德利从最基础的做起，并一步步走向了成功，实现了自己的理想。

很多人都对自己的未来有想法，但并不是人人都像蒙德利那样实现了当初的想法。成功的人生需要正确规划，你今天站在哪里并不重



要，但是你下一步迈向哪里却很重要。

那么，我们如何才能做出一个合理的职业规划呢？我们不妨从以下几个方面入手。

第一，正确认识自己，找准发展方向。一个有效的职业规划设计，必须要在充分、正确认识自己的基础上进行。俗话说：“知人者智，自知者明。”只有认识自己，才能把握自己。对自我的了解越深入、透彻，就越能做好职业规划。因为职业规划的目的不只是协助你实现个人目标，更重要的是帮助你真正了解自己。了解自己才是成事的根本。

我们应该从自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、道德水准等几个方面来认识自己。充分认识了自己后，我们还需要清楚自己所处的社会环境，估量自己的理想追求与社会环境之间的关系。仔细分析内外环境的优势与劣势，找出自己的专业特长与兴趣点，这是职业规划的第一步。

生活中，我们常会进入这样一个误区，很多人喜欢跟风，往往认为选择最热门的职业就意味着对自己最有前途。事实上，所谓热门职业都是相对的、暂时的，它会随着社会需求的变化而变化。所以，不要一味地紧盯热门职业，我们必须首先好好了解自己，“闻道有先后，术业有专攻”，问题关键在于找准自己的方向。问一问自己最擅长什么，又最适合什么。只有做自己喜欢并且擅长的工作，才能充分发挥自己的潜力并获得最大的成功。

第二，事前深思熟虑，制订可行方案。找准方向只是万里长征的第一步，我们接下来还必须制订出切实可行的行动方案。正如打一场战役、一场篮球比赛都需要制订战术方案一样，有效的职业规划也需要有效的行动方案，这些具体且可行性较强的行动方案会帮助你一步一步走向成功，实现目标。

在制订行动方案时，我们必须注意每个细节，合理安排它的前后进度。我们要考虑清楚，哪些是自己现在就可以做到的，哪些是需要自己积累一段时间之后才能实施的。因此，我们的方案必须具有循序渐进性，好比去爬山，要一个台阶一个台阶地往上爬才能到达顶峰。任何事情都不是一蹴而就的，“九层之台，起于累土”，慢慢地积累才

能带来质的飞跃。

除了循序渐进，我们的方案还必须具有可操作性。制订的方案必须要切合自己的实际能力，同时也必须考虑客观条件的限制。如果你的方案操作起来特别困难，那你就是在自讨苦吃。它必须是既适合你的实际情况，也要符合你所处的环境的。只有这样，你才能在它的指导下一步步迈向成功。

第三，做事贵在坚持，及时调整方案。当我们做好了职业规划并将其付诸实践时，我们既要能够坚持，又要善于调整。坚持到底的勇气是必需的，灵活应变的智慧也是不可或缺的。我们既不能一碰钉子就放弃，也不能死钻牛角尖不出来。应该知道，规划的存在只是为你的前进指明一个方向。你是它的创造者，你可以在不同时间不同环境下更改它，完善它，让它更切合你的理想。

其实很多时候我们都会面临抉择，例如，当目标很难实现时，是继续坚持还是放弃它，重新开创一片新的天地？在坚持和放弃之间，没有绝对的真理。有些规划的确很难达到，但如果你咬牙坚持下去，说不定奇迹真的会出现。但有些规划，即使你奋斗终身也不可能实现。这时，放眼长远，适当地放弃和调整才是明智的选择。

我们应当始终牢记，职业规划固然重要，但规划是死的，人是活的。很多时候，与其改变规划不如改变自己，改变自己的态度和方式。既要相信自己，又要审时度势；既要坚持不懈，又要灵活善变。明白自己最想要的是什么，知道对自己最重要的是什么，然后依据直觉、依靠理智果断地做出你的决定。

最后，我们还应当再强调一次：一个人要想有所发展，没有职业规划是不行的，但仅有规划也远远不够。如果你不落实到行动上，它就永远是一纸空文。规划和行动是成功的基石，是不可分割开的整体。

不要轻视公司的“闲人”

每个单位中，都会有一批“闲人”存在，对于一名职场人士，特别是刚踏入职场的人来说，对于“闲人”一定要有一个客观的认识，不要因为自己的年轻气盛而去得罪这些人。

单位中的“闲人”不外乎这么两种：一种是真正的闲人，这些人是靠人际关系来到单位的，他们往往工作能力一般，即便是每天无所事事，也会拿着高薪水，而且稍有得罪他们就会在背后给人穿小鞋，这也正是引起别人反感的地方；再一种是假的闲人，在他们悠闲的背后其实有着超强的工作能力或较高的职位作依托，刚进单位的人由于不了解情况而误把他们作为闲人，时间一久，一般就会发现他们的真正实力。

首先谈一下第一种闲人。这类人在单位中一般多会出现在人力资源部或者后勤部等这样的部门，技术部门相对较少，如果有，则往往会是一个部门的小领导。对待工作上，他们虽是外行，却善于发号施令，安排手下的人去做。

这类闲人平时工作清闲，但是他们所占据的往往又是比较要害的职位，俗话说“县官不如现管”，对于这些人事务必要谨慎对待。在办公室里，你可以得罪忙人，因为忙人没有时间跟你计较；你千万不要得罪闲人，因为闲人有的是时间跟你周旋，自己的切身利益也会受到损失。比如说，要是不和人力资源部的人员搞好关系，那么自己在工作中很多方面就可能会因此产生麻烦，诸如在加薪、职称评定、晋升、综合考评、工作调动等事情上都会遇到很大的障碍。

张来毕业于国内的名牌大学，经过层层面试选拔后进了一家单位工作。进入单位后，他对待工作也是勤勤恳恳，很快就表现得脱颖而出。但是，在工作之外却有一件事情让张来非常闹心，那就是他的人事档案以及养老保险、医疗保险等单位一直没给办理。一开始，张来