

别说你懂 职场禁忌

找到一个合适的工作可能需要3—15个月不等的时间，然而丢掉饭碗只需要几小时甚至几分钟。



职场新人首选必读书籍!

我们购买商品，使用手册上必有“使用注意事项”，告诉使用者哪些事是不能做的。职场禁忌就是职场人的“工作注意事项”，是进入职场之初先要仔细了解和研究的，是规避因无知和盲目造成失误的必读手册。



别说你懂 职场禁忌

高品致◎编著



东北师范大学出版社
Northeast Normal University Press

长春

图书在版编目 (CIP) 数据

别说你懂职场禁忌/高品致编著. —长春: 东北师范大学出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5602-6771-5

I. ①别… II. ①高… III. ①职业选择—通俗读物
IV. ①C913. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第014375号

□总 策 划: 段仁国

□责任编辑: 孙亚兰 □责任校对: 李 玲

东北师范大学出版社出版
长春市净月经济开发区金宝街118号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—85687213

传真: 0431—85691969

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbcs@mail.jl.cn

北京异图文化制版

北京画中画印刷有限公司印装

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

幅面尺寸: 170mm×240mm 印张: 15 字数: 209千

定价: 29.80元

序言

PREFACE

现代职场上的竞争越发地白热化，除了自身的能力之外，决定职场发展的还有很多因素。职场就是一个雷区，有很多禁忌是不能触犯的。在职场中求生存，得知道如何避开那些“地雷”，才能让自己的职业之路走得更远。否则一不小心踩到了“雷线”，很轻易就会被炸得“体无完肤”。本书就针对这些职场上的禁忌，具体禁忌具体分析，帮助你避开这些容易犯的“非原则性”错误，成为一名合格的职场人士。

职场上风起云涌，人际复杂，每一个在职场中的人都像在踩着高跷走路。也许你自认为行事低调，不会出现什么差错，却不知因为你的一时失言就得罪了别人，让自己身处在他人的“怨愤”中而不自知。你认真地对待自己的工作，就怕上司看不见你的努力，谁料想刚进公司没多久的职员轻易就被上司提升到你的头上去了。可能你想要安安静静，守好自己的一亩三分地，可是这种“不作为”也会让同事和上司将你列入“可有可无”的人中，最后非但不能原地踏步，连自己的位置都保不住。

职场是一个没有硝烟的战场，表面上看起来平静，其实暗地里却烟火弥漫。在这个充满变数的职场中，有些人能够避开职场“地雷”，躲开职场禁忌，凭着自己的手腕和能力获得成功；而有些人却光有能力却缺少“筹划”，总是活在职场的边缘，努力拼搏却得不到赏识，甚至招致他人的误解。这些“郁郁不得志”的人在人际交往中也是失败的，因为他们没有意识到，除了工作能力之外，还有更多事情是你不能做的，如果不小心犯了这些职场禁忌，就有可能在不知所以然的情况下失去伙伴，甚至丢掉工作。

从本质上讲，没有一份工作是绝对“安全”的。不管你做的是什
么工作，都需要和人打交道。在职场中，我们会跟上司接触，跟同事
交流，跟客户谈判，甚至跟内心的自己说话。职场生活是由一个一个
群体之间的往来完成的。有些人在面对上司的时候，不够镇定，不
够沉稳；在面对同事的时候，不够冷静，不够理性；在面对工作的时
候，不够专业，不够严肃；在面对自己的时候，不够客观，不够审慎；
在面对客户的时候，不够尊重，不够认真；在面对礼仪的时候，不够
讲究，不够得体。这些都是除却工作能力之外，经常会被职场人忽略，
又经常会犯的 errors 和禁忌。错误可大可小，就看当事人怎么看待。踩
到“地雷”，触犯禁忌的破坏力可大可小，就看你怎么化解了。

人在职场需要做的无非就两件事，生存和成功。要想生存下来，
简单来说，就是不要让自己“死”得太早。要想获得成功，就要搬开
一切挡在成功路上的“绊脚石”。不管是要维持自己的生存，还是要
获得成功，你都要注意职场上的禁忌，以免被“禁忌”绊倒，职场之
路被断送。

本书从不同的角度出发，针对职场人士面对上司、面对同事、面
对客户、面对工作、面对自己、面对礼仪的不同禁忌，作了详细的解
说，让职场人士明白在职场中有什么禁忌是不可以触犯的，从而知道
应该如何跟自己的上司相处，如何维持跟同事的和谐关系，如何更好
地与客户沟通，如何在工作 and 生活中寻求契合点，如何让自己成为一
个有礼有节的人，如何让自己的内心更加强大。从基本的办公室文化，
讲到穿着打扮，从与别人相处，讲到自我提升。希望读者可以在阅读
的过程中获得收益，在职场上少走一些弯路，早日获得成功。

目录

CONTENTS

第一章

面对上司 步步为营

- 不要跟随的几种上司 /2
- 与新上司相处的禁忌 /5
- 不要拿上司不当上司 /7
- 不要代替上司作决定 /9
- 别把上司当成大敌人 /10
- 别成为上司的大敌人 /12
- 不要当众顶撞上司 /14
- 不要让上司得寸进尺 /16
- 不要做上司的马屁精 /17
- 不要抢了上司的风头 /18
- 千万别把上司当傻子 /20
- 不要总是向上司抱怨 /22
- 不要让情绪断送前程 /23
- 不要在背后议论上司 /24
- 不要总想着能改变上司 /26

- 不要背着上司搞小动作 /28
- 最有可能被上司辞退的人 /30
- 千万别对上司讲的八句话 /32
- 不要与老板争辩你的错误 /34
- 别在上司面前把话说太满 /36
- 别让“畏惧”阻碍职业发展 /38

第二章

面对同事 亲密有间

- 不要小看任何同事 /42
- 不要独自享受荣耀 /44
- 不要成为职场奴隶 /46
- 不可深交的几种同事 /49
- 不要把同事当做敌人 /50
- 不要占有别人的功劳 /53
- 不可存在的职场观念 /55
- 不要相信办公室恋情 /57

- 别做职场上的大嘴巴 /59
- 不要与同事有借贷关系 /60
- 不要在茶水间里聊八卦 /63
- 不要做职场中的烂好人 /66
- 不要在职场上伪装真诚 /68
- 不要在同事面前说坏话 /69
- 别做办公室的臭美一族 /71
- 对付小人不能心慈手软 /73
- 办公室开玩笑不要太过火 /78
- 别做“惹人烦”的两种人 /80
- 公司里不能招惹的几种人 /82
- 不要越过同事的安全界线 /85
- 不要怀有病态的社交心理 /87
- 不要让言行破坏同事关系 /88
- 不要成为办公室的“讨厌鬼” /92
- 不能对同事透露的几种隐私 /94
- 别让“表情暴力”影响同事 /96

第三章 面对工作 认真投入

别拿工作不当工作 /100

不能缺少工作目标 /103

不能缺少工作激情 /107

不要一味埋头苦干 /109

别小看工作疲劳症 /112

工作不能不负责任 /116

工作不能眼高手低 /118

工作中的惰性不可取 /121

不要让工作透支健康 /123

不要为了加班而加班 /125

不要轻易将辞职说出口 /128

不要带着情绪处理工作 /130

不要让自己变成工作狂 /133

离职前不能做的几件事 /137

- 不要为了钱成为“跳蚤” /140
- 不要成为职场“草莓族” /143
- 不要让不良习惯影响前途 /147
- 别让自己患上“工作综合征” /150

第四章

面对客户 把握机会

- 拜访客户的禁忌 /156
- 与客户沟通的禁忌 /159
- 与客户交谈的禁忌 /161
- 对客户销售的禁忌 /164
- 与客户喝酒的禁忌 /170
- 接打客户电话的禁忌 /173
- 与客户来往的禁忌 /175

第五章 面对自己 目光放远

- 不要害怕付出 /180
- 不要锋芒毕露 /183
- 不要依赖别人 /186
- 不要为了他人而活 /188
- 不要总是原地踏步 /189
- 不要被“刺激”打倒 /191
- 不要让妒忌危害心灵 /194
- 别让性格耽误了前程 /196
- 别把“三从四德”带到职场 /201

第六章 面对礼仪 进退得体

- 别拿迟到不当事儿 /206
- 职场女性礼仪禁忌 /208

- 职场男性搭配禁忌 /211
- 公共活动礼仪禁忌 /213
- 职场中的称呼忌讳 /215
- 办公室的礼仪禁忌 /219
- 用电脑的礼仪禁忌 /221

附

心理测试

- 你的同事是如何看待你的? /224
- 你在上司眼里是什么样的员工? /225
- 你是一个工作狂吗? /226

第一章

面对上司 步步为营

很多职场人士在面对上司的时候，要么战战兢兢，不敢靠近；要么没大没小，目无尊长。其实，在跟上司相处的时候要以平常心去对待，不要把上司当成“吃人的老虎”，也不要抬高自己，在上司面前无所顾忌。上司也是人，只要是人，就有自己不能触碰的“软肋”，而你需要做的，就是了解这些“软肋”，掌握好与上司相处的禁忌，从而获得上司的赏识。

不要跟随的几种上司

在职场上不时会听到有人这样抱怨：“我的上司真讨厌，实在是不想看见他。我现在每天的工作时间有一半都花在思考要怎样避免见到他上面，工作都没心思了。”

在办公室里，抱怨上司的话大家都听了不少。以下列出几种不能跟随的上司，让准备换工作或准备进入职场的人避免遇到这些不能跟的上司。如果你已经跟随了其中的一种“坏上司”，那也可以给你一些参考，帮助你思考是否该离开这个上司。

工作狂型上司

工作狂型的上司奉行的是“每个人都应该像我一样热爱工作，有毅力有忍耐力”的理念，这种上司除了工作就是工作，几乎没有自己的私生活。同时，不会放下脚步去思考别人是否需要私人的时间。这类上司通常会觉得自己的个人生活无趣又没有实质性的收益，所以将自己的全部精力都放在了工作上面，以寻求一种成就感。

这种上司会在你的下班时间因为某些工作问题通知你去加班，或者在你



准备和友人开展旅行的时候突然将你召回。他的生活被工作填满，连上厕所的时间都不会浪费，抓紧着每一秒的工作时间。

如果你遇到的是这种上司，那么劝你早些换一个新的工作。否则你的健康和精力迟早会被繁重的工作给榨干，得不偿失。

迁怒型上司

迁怒型的上司奉行的是“我永远不会错，错的只会是别人”的理念。这种上司，你为他工作，为他卖命，他都觉得是理所当然的。在你做出了一番成绩之后，他连“做得真好”或者“谢谢”这样的话都吝啬说一句。

在你尽职尽责的时候，他会装做没看见，因为“你拿了工资就要为我工作”，但是一旦你出了一点小差错，他就会马上变成暴怒的上司，跳出来指着你的鼻子骂。即使有些失误是他自己造成的，他也不会承认。

他们害怕被别人知道自己犯错，害怕失去自己的威信，所以经常迁怒，将错误推到员工的头上，让员工有冤无处诉。如果你跟的是这种上司，而还在他身边为他卖命的话，自尊迟早会被磨得一干二净。

搞笑型上司

搞笑型的上司奉行的是“我天生就是一个笑话”的理念。刚刚碰到这种上司的时候，你可能会松一大口气，觉得自己遇到了一个没有架子的上司，觉得他那么和蔼可亲，那么有意思。但是跟他工作一段时间之后，你就会发现，他太注重于插科打诨、娱乐别人，而忘了自己的本职工作。

他在工作时间总是不断和员工扯一些不轻不重的笑话，用在工作上的时间少得可怜，因此你不得不将工作完成的时间延迟到很晚。如果遇到的是这种“笑话”型上司，劝你还是趁早离开的好。

无能型上司

无能型的上司奉行的是“我怎么这么无能，我的事业会因为我而毁于一旦”的理念。这种上司在工作上十分无能，也没有什么实际的领导能力，但是又不

愿意承认这一点，他们总是时刻在找人来为自己卖命工作，以拯救自己的无能。

如果你的上司是这种没有什么工作能力，并且会把自己的无能归咎于下属的人，那么还是趁早离开比较好。不要再当那个吃力不讨好的傻瓜。

自夸型上司

自夸型的上司奉行的是“如果我不断地对别人夸奖我有多好，总有一天我就会变成那个有多好的人”。如果没有人跟在他后头拍他马屁，他就会通过不断的自夸来显示自己的才能。

这种上司总是给员工灌输“没有我公司就开不下去”的思想，他们需要通过不断的自我肯定来满足自己的虚荣，因此身边围绕的也多是一些马屁精，没有什么实际的工作能力。这种上司一眼就可以看得出来，如果你现在跟着的是这种类型的上司，那么赶紧离开比较好，否则你迟早也会成为一个马屁爱好者。

争辩型上司

争辩型的上司奉行的是“我永远都是对的，你争不过我”的理念。这种上司什么都喜欢跟人争辩，对于他拥有的指挥你工作的权力远远不满足，他们需要通过争辩的胜利来获得心理上的满足感，什么都想要赢过别人，连一些小事也不放过。如果你的上司是这种类型的，那你还是尽早退出这场无意义的“马拉松竞赛”吧。

啰唆型上司

啰唆型的上司奉行的是“我要让每个人都听我的话”的理念，每天嘴总是在不停地动着，四处走动跟员工聊天或者讲笑话。这种上司很爱讲话，并且还想让所有人都将他的话听进去，他们最擅长的本事就是浪费时间。这种只会耍嘴皮子还很计较的上司通常都是道貌岸然的人，他可以前脚夸了你，后脚就跟其他人嘲笑你。如果你遇到的是这种只会说不会做的上司，还是尽早让自己的耳根清净吧。

假忙型上司

假忙型上司奉行的是“我一直在忙着，就不会有额外的事情找上我”的理念。你总是看见上司跑来跑去，忙忙碌碌，却总也不见实际的工作成效。这种上司每天的行程排得满满当当，将所有需要处理的工作都扔给你，然后打着忙碌的旗号去做自己的事情。如果你遇到的是这样的上司，还是尽早找下家比较好。

好色型上司

好色型的上司奉行的是“碰不得，我总说得”的理念。这种类型的上司将自己的办公室变成“觅食”的大本营，每次有新进的女员工，他总是第一个发现并且评论的人。他总会在第一时间发现你穿了一件很好看的衣服，如果你的衣服稍微低胸一些，他就会盯着你的胸部不移开视线，或者打着“等打印机打印”的旗号，站在你旁边色迷迷地看着你的腿。

跟这种上司工作时时刻会处在“胆战心惊”的状况中，如果你遇到的是这种类型的老板，什么也不必说了，赶紧撤吧。

暴躁型上司

暴躁型上司奉行的是“我说的就是真理，你不要想反抗我”的理念。俗话说，伴君如伴虎，跟这种暴躁型上司相处是十分可怕的事情。这种上司不仅脾气不好，还有着很令人反感的特质，他们会撇开你的贡献而一味地盯着你的失误，习惯用咆哮和辱骂来打击你的工作热情。如果你遇到的是这种上司，没有受虐倾向的话，还是赶紧离开为妙。

与新上司相处的禁忌

在公司里做事，人事变动总是避免不了。那么，当新一任的上司来了之后，要怎么给他留下一个好印象？怎么跟他好好相处？有什么忌讳呢？